UNION DE CAMPESINOS Segovia UCCL

Con la colaboración de:

Obra Social "la Caixa"

HUERTOS DE OCIO SEGOVIANOS: TALLER DE CONSERVAS

INDICE

1. RECIPIENTES
2. PRECAUCIONES
3. PECTINAS, pH Y AZÚCARES
4. ESTERILIZACIÓN Y ENVASADO
5. PRODUCTOS ARTESANALES
   - 5.1 Mermeladas, confituras y jaleas
   - 5.2 Envasado de verduras cocinadas y frescas
   - 5.3 Relishes y Chutney
   - 5.4 Conservación y secado de frutas y hortalizas
   - 5.5 Verduras en vinagre, encurtidos y salsas
   - 5.6 Frutas y verduras fermentadas
6. RECETAS

1. RECIPIENTES

Reutilización de tapas

No se pueden reutilizar las tapas, porque en la primera elaboración de conservas se deforman.

Además las tapas vienen con una cera para cerrar herméticamente que desaparece tras usarlas.

No va a haber problemas para encontrarlas porque existen medidas estándar, mejor comprarlas al por mayor (sobre 5 cts.).

Al comprarlas hay que enjuagarlas, pero no esterilizarlas ni frotarlas.

Reutilización de botes

Lavarlos y esterilizarlos, es decir, hervirlos 10 minutos (por si en el lavado ha quedado algún resto de comida, no por la contaminación).

A la hora de elegir los envases, éstos serán de boca ancha para facilitar su llenado.

2. PRECAUCIONES

Los alimentos que vayamos a envasar deben estar en perfecto estado: ni muy verdes, ya que al conservarlos pierden parte del sabor y resultarían insípidos, ni muy maduros, pues al prepararlos se romperían.

El punto de madurez ideal depende de que el producto sea consistente o delicado y cada uno de ellos requiere una fórmula de conservación u otra.

En el caso de las frutas, podemos usarlas muy maduras, pero no debemos mezclar varias con distinto grado de madurez, pues su contenido en pectina y ácido es distinto y además de tener un sabor diferente, requieren diferentes tiempos de elaboración.

En general, cuando están muy maduras, tienen menos pectina. Si están picadas por insectos o machacadas, podemos eliminar estas partes y utilizar la fruta en preparaciones que no la necesiten entera, como las mermeladas, las jaleas o los chutneys.

Si disponemos de huerto propio, lo ideal es recolectar las verduras a primera hora de la mañana y prepararlas en el mismo día. La fruta es preferible recolectarla en tiempo soleado que húmedo, pues contiene menos agua, su sabor será más intenso y el tiempo de cocción, menor. Si las compramos, elegiremos las que sean de temporada, parezcan más jugosas, con pieles tersas y tacto firme y preferiblemente de agricultura biológica.

Lavado

Si lo hacemos mal o de forma insuficiente, podemos estropear todo nuestro trabajo posterior. Las verduras se lavan primero bajo el grifo, frotando con un cepillo aquellas cuya consistencia lo permita para eliminar toda la tierra. Las otras las lavaremos directamente en la pila o en un balde con agua, que cambiaremos a menudo. Podemos utilizar un poco de vinagre para desinfectar mejor y daremos un último aclarado bajo el chorro del agua.

Si las frutas no son biológicas, deben pelarse o lavarse bien, pues su piel contiene restos de pesticidas. En el caso de los albaricoques, las ciruelas o las naranjas, si vamos a usarlas con piel, las frotaremos bien con un cepillo o estropajo reservado para ello. Las más delicadas como fresas, grosellas, arándanos o cerezas, las lavaremos antes de quitarles los rabillos, para que no pierdan su aroma ni absorban agua. Las frambuesas es mejor no lavarlas.

Tanto las frutas como las verduras deben escurrirse bien para no añadir una cantidad extra de agua a la preparación lo cual alargaría el proceso.

En cuanto a los utensilios y superficies utilizadas, deben estar completamente limpios.

Posibles problemas en las conservas

1) CONTAMINACIÓN POR LEVADURAS

Es difícil de observar con la vista. Se produce formación de gases ($C0_2$).

Las levaduras desaparecen a 60ºC se previenen con una PASTEURIZACIÓN BAJA (‹100ºC)

2) CONTAMINACIÓN POR MOHOS

Se puede observar a la vista.

Los mohos desaparecen a 90ºC, se previenen con PASTEURIZACIÓN ALTA (>100ºC)

3) CONTAMINACIÓN BACTERIANA

Su existencia no es físicamente visible, no cambia de color, la conserva tiene un aspecto normal.

Se pueden contaminar con tres tipos de bacterias:

- E.coli

- Salmonela; si utilizamos huevo

- Clostridium Botilinum; más peligroso y preocupante, causante del botulismo, vive sin oxígeno ya que es anaeróbica y está en todos lados aunque desaparece en varias situaciones:

    - A partir de 105ºC.

    - No aguanta un PH inferior a 4,5 (Para frutas, al ser ya bastante ácidas, con añadir un chorro de limón lo evitamos, pero hay que tener cuidado con las verduras).

    - También necesitan un estado acuoso, así que si sustituimos la parte acuosa de la fruta por azúcares tampoco puede desarrollarse (en aceite tampoco).

Las medidas de seguridad por tanto serán el control del PH y de la TEMPERATURA.

Las confituras, mermeladas o jaleas pueden presentar las siguientes alteraciones:

4) ESTÁN LÍQUIDAS

Pueden deberse a que se haya usado una fruta con poca pectina, o que no haya cocido el tiempo suficiente para alcanzar el punto adecuado. La solución es añadir zumo de limón o puré de manzana y cocerla de nuevo hasta que alcance el punto adecuado.

5) ESTÁN CRISTALIZADAS

O bien la fruta es poco ácida o ha cocido tanto que el azúcar se ha concentrado demasiado. En el primer caso, volver a cocerlas añadiendo zumo de limón, y en el segundo ponerla en un cazo con agua y limón, mezclándola bien.

6) ESTÁN FERMENTADAS

Puede deberse a una mala limpieza de los utensilios, por haber utilizado tarros todavía húmedos, a una insuficiente esterilización o a un cierre defectuoso. La acción de las levaduras creará burbujas de gas alcohólico en la superficie de la mermelada. Lo más conveniente es desecharla.

7) TIENEN MOHO

Similar al caso anterior, suele deberse a las mismas causas. Puede retirarse la capa de moho y consumirla rápidamente o volver a esterilizar el bote.

8) LA FRUTA SE HA DECOLORADO

Suele ocurrir con frutas que se oscurecen fácilmente en contacto con el aire, como las manzanas, las peras o los melocotones. El problema se puede paliar bañando las frutas en zumo de limón en cuanto se pelan y vigilando que el almíbar de la conserva las cubra en todo momento.

10) EL BOTE HA REBOSADO

Suele ocurrir con las preparaciones a base de fresas, ya que aumentan de volumen al enfriarse. Para evitarlo lo mejor es dejar enfriar unos 15 minutos removiéndolas bien antes de envasarlas, o llenar algo menos los tarros.

3. PECTINAS, Ph Y AZÚCARES

La pectina

Es la sustancia natural que contienen en mayor o menor medida las frutas y que al cocer se convierte en una gelatina que hace que la mermelada cuaje. No todas las frutas tienen el mismo contenido en pectina. Se encuentra sobre todo en la piel y pepitas.

Las más ricas en pectina son las manzanas (sobre todo las silvestres y las reinetas), el membrillo, los cítricos, las ciruelas y las grosellas. Tienen poca pectina las moras, fresas, cerezas, piña, melocotón, calabaza, peras, melón o ruibarbo.

Para compensar la baja pectina de algunas frutas hay varias soluciones:

1.:Combinarlas con otras con mucha pectina: hay mezclas clásicas como las moras con manzana, que obedecen a esta necesidad.

2.: Añadir unos corazones y pieles de manzana envueltos en una gasa que se retira al finalizar la cocción.

3.: Añadir pectina en preparados comerciales.

Además podemos tomar unas pequeñas precauciones para no eliminar nosotros mismos este importante elemento: No espumar la mermelada constantemente mientras cuece, sino solo al final. No pasarnos con la cocción, ya que las cocciones demasiado prolongadas destruyen la pectina.

OBTENCIÓN DE PECTINA:

1 y ¼ litro de agua de manantial y 2 y ½ kilos de manzanas

Lavar las manzanas, partirlas a la mitad y laminarlas fino con la piel y el corazón. Poner en una olla de acero inoxidable las láminas de manzana y el corazón con el agua. Tapar, llevar a ebullición y hervir durante 25 minutos aproximadamente, hasta que estén blandas.

Disponer un paño de algodón limpio de manera que adquiera forma combada, sobre un trípode, poniendo debajo una fuente que recoja el líquido. Volcar en el paño el contenido de la olla, y dejar que escurra toda la noche.

Hervir el jugo recogido, hasta reducir su volumen a la mitad. Pasarlo de nuevo por un colador cubierto con un paño de algodón y rellenar con el unos tarros de cristal pequeños. Cerrarlos y esterilizarlos cinco minutos

Utilización: Bastarán 150 gramos de pectina de manzana para un kilo de zumo de frutas pobres en pectina como fresa, frambuesa, moras

pH

Dependiendo del PH de un determinado medio, en este caso el alimento, se puede saber si es ácido o alcalino.

La presencia de determinados ácidos en un alimento es lo que determina su PH y es importante porque en un medio ácido no pueden proliferar los microbios y la conservación es más fácil. Además, la acidez evita que el azúcar de las preparaciones cristalice, manteniendo una consistencia adecuada.

Para hacer la equivalencia en las recetas que empleen ácido cítrico, una cucharada de zumo de limón, equivale a 1 gr. de ácido cítrico. El hecho de crear un medio ácido, permite reducir la temperatura y el tiempo de esterilización de la conserva.

Para comprobar la acidez de una conserva se realizará con una tira de PH que se compra en la farmacia. La escala de PH va de 0-14. La seguridad en la conserva está en tener el PH igual o menor a 4.

Si queremos corregir el PH (básico) para que no se desarrollen las bacterias en la conserva, se puede añadir:

- Limón → Elaboración de mermeladas y dulces.

- Vinagre → Elaboración de encurtidos.

Frutas	pH	Verduras y hortalizas	pH
Manzanas	3,4 a 3,9	Zanahoria	4,9 a 5,2
Albaricoque	3,3 a 4,0	Tomate	4,2 a 4,9
Higos	4,6	Remolacha	4,9 a 5,6
Plátano	4,5 a 5,2	Col	5,2 a 6,0
Limón	2,2 a 2,4	Coliflor	5,6
Lima	1,8 a 2,0	Apio	5,7 a 6,0
Fresas	3,0 a 3,5	Pepino	5,1 a 5,7
Melón	6,3 a 6,7	Berenjena	4,5 a 5,3
Papaya	5,2 a 5,8	Lentejas	6,3 a 6,8
Piña	3,3 a 4,8	Alubias	5,7 a 6,3
Ciruelas	2,8 a 4,6	Cebolla	5,3 a 5,8
Melocotón	3,4 a 3,6	Guisantes	5,8 a 7,0
Membrillo	3,1 a 3,3	Pimiento	4,6 a 4,9
Arándanos	3,7	Patatas	6,1
Uvas	3,4 a 4,5	Calabacín	5,8 a 6,2

Los azúcares

El azúcar es muy importante pues, además de funcionar como antiséptico ayuda a crear la consistencia adecuada en la conserva. Solo actúa como conservante en forma de almíbar con una densidad determinada. Para garantizar una buena conservación, la proporción final del mismo, incluyendo el que contiene la fruta, debe ser al menos del 65%. El contenido de azúcar de las frutas, aunque varía con la cosecha, está entre el 10 y el 15%, pero aumenta en la cocción al evaporarse parte del agua.

Si la fruta no va a cocerse, como por ejemplo, si se conserva en almíbar, el porcentaje de azúcar desciende, y entonces es necesario esterilizar la conserva para garantizar su buen estado. Como promedio, suele calcularse el mismo peso de azúcar blanco que de fruta, una vez limpia, debe ser de un 65% del mismo.

4. ESTERILIZACIÓN Y ENVASADO

La esterilización consiste fundamentalmente en someter el alimento al calor durante un determinado tiempo, aislándolo del contacto con el aire en un recipiente herméticamente cerrado. Además de destruir los microorganismos, crea el vacío en el interior del recipiente e impide una nueva contaminación. Los mohos y las levaduras se destruyen entre los 65 y los 85 ºC, pero las bacterias resisten hasta 115ºC. En casa, estas temperaturas sólo pueden obtenerse en una olla a presión, y aun así, ello no garantiza la eliminación de las esporas. Por eso es mejor recurrir al proceso de tindalización, esterilizando las conservas durante 45 minutos. Dejándolas a temperatura ambiente durante 24 horas y volviéndolas a esterilizar.

ADVERTENCIAS

Si añadimos sal a razón de 250g. por litro al agua de esterilización, su punto de ebullición se elevará hasta los 108ºC.

Cuanto más ácido sea el líquido usado para la conserva, menor temperatura de esterilización necesitará. Por esta razón conviene añadir zumo de limón a todas las conservas de verduras con pH alcalino.

El tiempo de esterilización también varía según el tamaño de los envases, por lo que es más recomendable que no pasen el litro o el medio kilo, y lo mediremos a partir de que el agua del baño comience a hervir.

Para realizar la esterilización podemos emplear cuatro métodos diferentes.

1) EN OLLA A PRESIÓN

Se utiliza principalmente para esterilizar alimentos de pH alcalino, superior a 4,5. En el fondo de la olla se pone una rejilla para aislar los tarros.

Se llena de agua hasta su máximo de altura con 2 cucharadas de vinagre para que no se oscurezca la olla. Se pone la olla al fuego y se deja que alcance los 80ºC.

Se llenan los tarros, que deben estar limpios y templados, se tapan y se meten en la olla, separando unos de otros con papel o trapos para que no se rompan.

Se tapa la olla y cuando empieza a salir vapor se deja unos 10 minutos, para que salga todo el aire. Se pone la válvula y se ajusta el fuego para mantener la presión. Los tiempos de esterilización para las verduras, según el tamaño de los tarros, van de 30 a 35 minutos.

Una vez transcurrido el tiempo necesario, se apaga el fuego y se quita la válvula para que salga el vapor. Se deja enfriar unos minutos a temperatura ambiente y se abre.

Debe considerarse de forma aproximada la altitud sobre el nivel del mar del lugar en el que vivimos, añadiendo 2 minutos más de esterilización por cada 300 m de altura.

2) EN EL HORNO

Este método se utiliza solamente para esterilizar conservas de fruta. Si el horno es de convección por aire caliente, podemos poner bastantes tarros. Si es eléctrico o de gas, hay que introducirlos en varias tandas, pues si el horno está muy lleno la temperatura no es uniforme para todos los tarros.

Si se trata de frutas en almíbar o hechas puré, se calienta el horno a 150ºC. Si son frutas en seco o simplemente con azúcar, basta con 130ºC.

Se llenan los tarros hasta 2 cm del borde y algo más si es un puré o confitura. Si hay almíbar se golpea un poco contra la mesa para liberar las burbujas de aire que quedan atrapadas. Se tapan provisionalmente con papel de aluminio. Conviene meter un bote extra con almíbar o el preparado que se esté usando, para poder rellenar la merma que se produzca.

Se meten los tarros en el horno, poniéndolos sobre la rejilla, nunca sobre la bandeja. Ésta se pone debajo para recoger las gotas que pudieran rebosar. Los tarros se sitúan en el centro, separados entre sí y de las paredes del horno, para que el calor pueda circular.

Se esterilizan el tiempo indicado en la receta, que varía dependiendo del tamaño de los tarros: unos 30 minutos para las frutas blandas sin apretar, de 40 a 50 si están muy comprimidas y para frutas con hueso enteras, y de 50 a 90 minutos para las frutas duras o grandes como manzanas y melocotones.

Una vez esterilizados, retirar los botes con la debida protección y colocarlos sobre una tabla de madera o un periódico. Si se dejan sobre una superficie fría, se romperán.

3) EN OLLA NORMAL AL BAÑO MARÍA

Este método nunca debe usarse para esterilizar conservas de verduras, salvo que se haga por tindalización, acidificando el caldo de las mismas y salando el agua del baño maría. Puede realizarse de varias formas:

CON ENVASADO EN FRÍO

Puede utilizarse para la fruta en almíbar:

Se mete la fruta en el tarro y se cubre con almíbar hasta 1 cm. del borde.

Se tapa y se mete en el baño maría cubriéndolo con 4 o 5 cm. de agua.

Esta debe estar hirviendo y el tiempo empieza a contarse cuando se reanude el hervor.

CON ENVASADO EN CALIENTE

Se utiliza para las demás preparaciones, como confituras, mermeladas, jaleas, chutneys, etc. Aunque en estos casos no es realmente necesario por su alto contenido en azúcar, resulta sencillo y asegura una conservación perfecta.

Se envasa en caliente y se meten los tarros ya tapados en baño maría.

Se esterilizan normalmente el tiempo que indique la receta, contando a partir del segundo hervor. Es suficiente con 85ºc, pero si no tenemos termómetro podemos dejar que el agua hierva.

CON PRECALENTAMIENTO

Su efecto es eliminar todo el aire del interior de la conserva para evitar alteraciones como el cambio de color y la pérdida de vitaminas. Es útil para alimentos crudos que se oscurecen fácilmente al contacto con el aire, como las manzanas, las peras o los melocotones.

Los envases deberán esterilizarse posteriormente entre 10 y 30 minutos, dependiendo del tamaño y de la preparación que contengan.

El termómetro es imprescindible. Si no se dispone de uno, puede aplicarse el método rápido, que consiste en hacer hervir el agua 30 minutos y esterilizar así el tiempo indicado en la receta.

Introducir los envases destapados en una olla con agua caliente, poniendo hojas de periódico o paños en el fondo, para aislarlos y que no se rompan.

Llenar la olla hasta cubrir dos tercios de los envases. Conviene que éstos sean del mismo tamaño para conseguir que todos se hagan a la vez y obtener un resultado uniforme.

Poner en el fuego. Si no son alimentos enteros, remover el contenido de los envases con una cuchara previamente esterilizada. Hervir durante unos 10 minutos y tapar los envases.

Cubrir con 5 cm de agua y dejar a fuego lento con la olla destapada. La temperatura debe subir lentamente, de manera que la ebullición se produzca al cabo de 90 minutos.

4) CON TINDALIZACIÓN

En este proceso, las conservas se esterilizan durante un promedio de 45min. Después se enfrían dejándolas a temperatura ambiente durante 24h. Por último, se vuelven a esterilizar. En ambos calentamientos, la temperatura rebasará algo los 100º. Esto ofrece la ventaja de alterar menos el sabor de los alimentos conservados.

Envasado

Los envases se llenarán al máximo con las preparaciones dulces, salvo las de fresas, que aumentan de volumen ligeramente, por lo que es recomendable dejarlas enfriar 15 minutos. Las que contengan vinagre y sal conviene que no toquen la tapa para que el ácido no la deteriore.

Las preparaciones que no se esterilicen por su alto contenido en azúcares, como confituras y mermeladas, pueden cerrarse en caliente hasta que se hayan enfriado del todo; en frío, se taparán con paños limpios hasta que pierdan toda la humedad generada por el calor y después, limpiando el borde con un paño humedecido en vinagre, las cerramos. Las jaleas deben envasarse en cuanto se retiran del fuego; los chutneys, relishes y salsas agridulces también se envasan en caliente. Los encurtidos se pueden envasar en frío o en caliente.

A las 24 horas de la esterilización y cierre se debe comprobar si se ha hecho el vacío; para ello, además de observar si la superficie de la tapa se ha hundido ligeramente hacia adentro, podemos golpearla con una cuchara de madera. Si el sonido es hueco, no está bien cerrado.

Antes de almacenar nuestras conservas, conviene etiquetar los tarros, señalando el tipo de preparación, los ingredientes, la fecha de elaboración, el método utilizado, etc. Deben almacenarse siempre en posición vertical, y en un sitio oscuro, fresco y preferiblemente seco. Conviene limpiar los tarros por fuera para eliminar cualquier suciedad que pudiera crear mohos.

Las conservas caseras bien hechas suelen duran alrededor de un año, pero conviene consumirlas en pocos meses.

Una vez abierta debe conservarse en el frigorífico y consumirse en poco tiempo. Las de verduras deben cocinarse unos quince minutos en cualquier caso, antes de consumirlas, y terminarlas en 24 horas.

5. PRODUCTOS ARTESANALES

5.1 *Mermeladas, confituras y jaleas*

Los términos mermelada y confitura resultan muchas veces confusos. Los libros de cocina no se ponen de acuerdo en cuáles son las diferencias entre una y otra. Tampoco está muy claro en qué se diferencian las comerciales, pues hay mermeladas que parecen confituras y al revés.

En general, las mermeladas son frutas troceadas y cocidas con azúcar hasta que quedan espesas con algunos trocitos de fruta y las confituras son frutas, enteras o troceadas, cocidas en un almíbar. Debido a esta forma de elaboración, las confituras llevan más proporción de azúcar.

Las mermeladas y confituras son una forma de conservar las frutas de temporada durante todo el año, sin embargo, aunque conservan el aroma de la fruta que las compone, se puede decir que son un producto completamente diferente, ya que su elaboración implica importantes transformaciones.

Conviene utilizar cada fruta cuando esté en su mejor momento, más rica y más barata. También podemos aprovechar una buena recolección de frutos silvestres: moras, frambuesas, fresas o arándanos que si los dejamos se podrían estropear. Usaremos las frutas lo más frescas posible, las silvestres, si se puede, el mismo día de su recolección.

Se puede hacer mermelada con cualquier fruta aunque hay algunas tradicionales: albaricoque, fresa, frambuesa, naranja amarga, moras con manzana, jalea de manzana… entre otras muchas. Aunque es muy divertido hacer nuevas mezclas, conviene no olvidar que las recetas que no cansan a través de los años suele ser simplemente porque están muy buenas

Para hacer mermelada hay varios métodos:

Método 1: Se trocea la fruta y se coloca en capas con azúcar, según las cantidades de cada receta. Se deja reposar al menos 6 horas, o hasta que el azúcar esté completamente disuelto. Conviene utilizar un recipiente que no se vea agredido por el ácido de la fruta. A continuación se cuece unos 45 minutos o hasta que alcance el punto deseado. Algunas mermeladas pueden triturarse un poco con la batidora si se desea.

Método 2: Se trocea la fruta y se cuece a fuego lento (si es necesario con una mínima cantidad de agua) de 45 minutos a 1 hora o hasta que esté blanda. Se añade el azúcar y se disuelve bien. Se pone a fuego vivo de 10 a 20 minutos hasta que esté a punto.

Confituras

Se elaboran cociendo frutas troceadas en un almíbar de densidad determinada, hasta que éste las impregne debiendo quedar los trozos, más o menos enteros.

El porcentaje de azúcar suele variar entre el 65 y el 100% del peso de la fruta.

Cuando se cuecen las frutas, se apreciará la evaporación del agua que contienen y se contará el tiempo de cocción a partir de que el agua se termine. Para asegurarnos de que queda bien, podemos retirar la fruta y seguir concentrando el azúcar.

Para hacer confitura se prepara un almíbar con el azúcar indicado en la receta y un poco de agua y se le añaden las frutas preparadas. Lo coceremos hasta que esté a punto. El tiempo dependerá de la clase de fruta y su tamaño. Hay que tener en cuenta que las frutas, al cocer con azúcar, tardan más en ablandarse.

Jaleas

Una jalea no es más difícil de elaborar que una mermelada o una confitura, pero tiene unas exigencias de precisión que la convierten en un tanto complicada. En teoría tendría que ser suficiente con seguir escrupulosamente las indicaciones que se proporcionan en las recetas. Pero aún así, hay que cruzar los dedos

Elaborada a partir de zumo de frutas al que se le añade abundante azúcar o miel. La jalea es una preparación de frutas semitransparente, es decir no tiene la consistencia espesa de la compota ni la mermelada, y consiste en el jugo colado de diversas frutas y/ó verduras, que pueden ser separadas o en combinación que se endulza con el azúcar y se calienta muy lentamente justo bajo el punto de ebullición y se deja coagular. Frecuentemente se la añade pectina o gelatina para darle esa consistencia gelatinosa. Las jaleas de verduras y hierbas tradicionalmente complementan el cordero y otros platos de carne, sirviendo de aderezo o formando parte de la guarnición.

Una buena jalea debe:

Ser clara, brillante y traslúcida. Tener un buen color. Destacarse por el sabor y aroma de la fruta o la hortaliza que se utilice para su elaboración y que se reconozca: jalea de manzanas, jalea de mangos. Su sabor debe ser distinguible y su perfume apetecible. Debe quedar firme y mantener su forma al volcarla de la olla. Temblar al moverse, pero no romperse. Ser tierna al cortarse. No estar ni pegajosa, ni gomosa, ni dura. Para lograrlo, las frutas que utilicemos no deben estar ni muy verdes ni muy maduras.

Pasos básicos en la elaboración de las jaleas:

Lava la fruta muy bien, elije especialmente aquellas frutas que tiene garantía de haber sido cultivadas sin químicos o pesticidas. Si utilizas frutas ricas en pectina o acidez será más fácil que se forme la gelatina. Córtala en trozos chicos, pues así facilitara su cocimiento. Ponlas en una olla, cúbrelas con agua y cocínalas hasta que estén desechas.

Según el tipo de fruta los tiempos son diferentes (las grosellas y las frambuesas necesitan muy poco tiempo, las cerezas, peras y manzanas una media hora, y entre tres cuartos de hora y una hora los membrillos, las naranjas y los limones).

Revuelve sin descuidar con una cuchara de madera. Retira cuando la fruta esté cocida y vuelca la pulpa y el jugo en un filtro de tela del tamaño adecuado. Para pasar el jugo tendremos preparada una gasa escaldada y humedecida en un colador grande. En pro de la transparencia de la jalea, no se deberá apretar la fruta, sino que colgaremos la gasa (de un grifo por ejemplo) y la dejaremos escurrir de 8 a 12 horas. Mide y coloca el jugo cocido que se ha filtrado en la olla grande. Entibia lentamente y agrega el azúcar necesario. Esta cantidad variará según cada receta, suele ser de 800 a 1000 gramos de azúcar por litro de jugo.

La regla general dice que se debe tener en cuenta que a mayor nivel de pectina en la fruta se admite la adición de mayor cantidad de azúcar y cuanto menos pectina, se debe agregar menos azúcar, cuando se desconoce el nivel de pectina de la fruta se recomienda utilizar entre 300 y 400 g de azúcar por litro de jugo. El azúcar se disuelve en el jugo antes de hervir y se cuece a fuego vivo unos 10-20 minutos.

Es imprescindible ir retirando la espuma a medida que se va formando.

Una vez que termina el tiempo de cocción se retira del fuego y se agita. Inmediatamente se envasa y los tarros se llenan hasta medio centímetro del borde, previniendo que al enfriarse el volumen disminuye.

Almacene en un ambiente seco y fresco como una despensa, armario de cocina, etc.

El punto:

Si contamos con un termómetro saber el punto de la mermelada no puede ser más sencillo: la mermelada está a punto cuando alcanza una temperatura de 104º-105º. Sin embargo, no es imprescindible, ya que hay varias maneras de saber si ya ha cocido lo suficiente:

Poner una cucharada en un plato frío, enfriarla rápidamente y empujarla con el dedo: si se queda, si se "agarra" al plato y la superficie se arruga ligeramente, la mermelada está lista. Por el contrario, si se desliza habrá que cocerla un poco más.

Las jaleas: se toma un poco de jalea con la cuchara de madera que se está utilizando y se deja caer. Las últimas gotas presentarán una consistencia espesa, como de jarabe.

Se pone una gota en una hoja limpia de papel y se pone la hoja en posición vertical. Si la gota se queda redonda, ya está. Si cae como una lágrima, todavía falta cocer un poco más.

En todo caso, si nos hemos quedado cortos, se puede arreglar cociendo un poco más la mermelada. Si por el contrario, nos hemos pasado (o sea, está como una piedra debido a la excesiva concentración del azúcar), se puede disolver poco a poco con agua caliente, con cuidado para que no quede demasiado líquida.

Azúcar

Normalmente se utiliza azúcar blanquilla normal o en terrones si la receta lo indica, aunque también se puede usar azúcar moreno de caña o miel, teniendo en cuenta que endulzan algo más y por supuesto, su sabor es distinto. El azúcar moreno combina muy bien con manzanas, albaricoques o membrillo.

Para que estas preparaciones queden bien, no deben cocer nunca antes de que el azúcar esté bien disuelto. En el caso de la mermelada, se puede disolver mediante una prolongada maceración previa junto con la fruta. En las confituras y jaleas se disolverá bien en el agua o el zumo antes de que empiece a hervir. Para ello puede ser útil, aunque no imprescindible, templar un poco el azúcar en el horno antes de echarlo.

Limón

Algunas recetas incluyen entre sus ingredientes una pequeña cantidad de zumo de limón. Se trata de compensar la baja acidez natural de algunas frutas, como fresas, melocotones o

peras, entre otras. No debe omitirse, ya que no sólo se trata de aportar sabor, sino de favorecer la conservación del producto, ya que el ácido actúa también como conservante.

5.2 Envasado de verduras frescas y cocinadas

Lo más frecuente es conservar las verduras al natural. En este caso, tras lavarlas, se escaldan en agua hirviendo, en poca cantidad para no interrumpir el hervor. El tiempo necesario depende de la consistencia y el tamaño de las verduras, pero normalmente varía entre los 30 seg. y los 10 min. Después se sumergen en agua muy fría para endurecer el producto, detener la cocción rápidamente y evitar las temperaturas intermedias que favorecerían el desarrollo microbiano. Con ello quedan listas para añadirles la salmuera y envasarlas. Después deben esterilizarse en olla a presión con baño salado o por tindalización.

Si queremos conservar platos vegetales ya elaborados, como pisto, tomate frito u otros, los prepararemos como de costumbre, añadiendo al final una pequeña cantidad de azúcar y vinagre que no altere excesivamente su sabor. Después, simplemente se envasan en caliente y se esterilizan normalmente, según las necesidades que impongan sus ingredientes, aunque siempre es preferible hacerlo por tindalización.

Para conservar nuestras verduras frescas hay que tener en cuenta varias cosas:

- Las hortalizas se deben congelar preparadas y cortadas del tamaño que luego vayamos a utilizar.

- Siempre se les dará un escaldado ya que así se detienen los procesos de maduración, además de esterilizar, se mantienen los pigmentos y la oxidación no sigue desarrollándose. Se echarán las hortalizas con el agua hirviendo y empezará a contar el tiempo cuando rompa de nuevo a hervir.

- En el agua de escaldado se echará un chorro de limón y un poco de sal.

- Los tiempos de escaldado varían dependiendo de cada hortaliza y de su grado de madurez.

- Después del escaldado, el enfriamiento debe ser muy rápido, por lo que se echarán las hortalizas en agua con hielo (aquí también se puede echar limón).

- Después del enfriamiento, el secado también debe ser rápido. Se puede hacer en rejillas, en cajas, coladores…

- A la hora de congelar, hacerlo en pequeñas cantidades, de ½ kilo en ½ kilo.

- Si se van a congelar varias hortalizas, hacer los escaldados por separado.

- En los arcones de congelación hay que mirar la cantidad máxima en kg. que admite para la congelación por día.

- Cuanto más densa sea la hortaliza (ej. coliflor) más pequeños deben ser los trozos para que el congelamiento sea más rápido.

- Comprobación de la buena congelación:

    o Congelación rápida → Los trozos de hortaliza quedarán sueltos.

    o Congelación lenta → La hortaliza quedará en un mazacote. Este estado no es bueno, ya que el hielo quema y puede variar las características del producto aunque se pueda comer.

Si lo que queremos es conservar fruta, como no podemos darle un escaldado, le echaríamos azúcar por encima para fijar colores y sabores.

La comida ya preparada (lentejas, garbanzos, comida guisada, etc.) hay que congelarla en pequeñas cantidades y en envases opacos y descongelar lentamente, sin usar microondas para que quede bien.

- En el caso de la carne y el pescado crudos congelados, lo mejor es utilizarlo directamente a fuego muy muy lento (a no ser que vaya a ser a la plancha). Si lo descongelamos en nevera, lo mejor es utilizar el juguillo que sueltan porque lleva mucho alimento.

- Si queremos conservar cremas y purés, mejor no echar patata, ya que oxida muy rápido y da mal sabor (característico de la oxidación).

Es muy importante no consumir ningún tipo de conserva casera de verduras sin hervirlas o cocinarlas previamente durante un tiempo mínimo de 15 minutos. Este paso es necesario para prevenir posibles contaminaciones cuyos signos no son siempre evidentes, como sucede en el caso de las bacterias que provocan el botulismo.

5.3 Chutneys y relishes

La palabra chutney viene de la raíz sánscrita chatni y literalmente podría traducirse como "para chuparse los dedos". Se trata de recetas originarias de la India, en las que se suelen utilizar frutas frescas o secas, mezcladas con especias, azúcar y vinagre.

También se pueden incluir verduras y hortalizas o mezclar éstas con las frutas. Si las verduras contienen mucha agua, como los pepinos, se pueden dejar un tiempo con sal.

La diferencia entre un chutney y un relish está en su textura. El chutney suele ser un puré más o menos uniforme y espeso y el relish lleva sus ingredientes en trozos.

Para que los chutneys queden en su punto se escogen frutas y hortalizas muy maduras, salvo el mango, que se añade verde. Deben cocerse destapados a fuego muy lento durante 1 hora aproximadamente, hasta que se evapore el agua y queden espesos y con el sabor muy concentrado.

Estará en su punto cuando no muestre zonas con líquido en la superficie.

Los relishes se cuecen mucho menos, pues los trozos deben quedar algo crujientes. Las especias pueden añadirse en polvo o cocerse dentro de una bolsita para poder retirarlas después fácilmente. Se pueden envasar en caliente o esperar a que estén tibios. Antes de consumirlos es conveniente dejar pasar de uno a dos meses para que el sabor se estabilice y el vinagre pierda su fuerza.

No son complicados de elaborar siguiendo las indicaciones de las recetas.

Pueden conservarse durante un año.

5.4 Conservación y secado de frutas y hortalizas

El secado o desecación es uno de los procesos más antiguos de preservación de alimentos. En los alimentos deshidratados, debido a la mínima actividad de agua, los microorganismos no pueden proliferar y quedan detenidas la mayoría de las reacciones químicas y enzimáticos de alteración.

El objetivo del secado es reducir el contenido de humedad de un producto para lograr períodos de almacenamiento más largos. La calidad y el costo de un producto están influenciados fuertemente por la operación de secado. La calidad se evalúa por la cantidad de degradaciones físicas y bioquímicas que ocurren en el alimento y depende de la temperatura, el tiempo de secado y de la actividad de agua.

El secado al calor o deshidratación: Se puede realizar con un horno especial, llamado deshidratador, o con el horno de casa. El primero es mucho más rápido. Para realizarlo en el horno de casa se debe mantener el horno a una temperatura constante de 130ºC. Temperaturas superiores quemarían la fruta y temperaturas inferiores no permitirían el secado con lo cual la fruta se estropearía. Aunque el horno o deshidratador es más cómodo que el secado al sol, produce fruta de menos sabor y de color más oscuro. Una opción muy válida es comprar un secador solar que permite producir fruta seca de mucha calidad, de una manera más rápida que el secado al sol.

Blanqueado y tratamiento previo al secado de las frutas.

Previamente al secado de los frutos se puede realizar un blanqueamiento o tratamiento previo con el fin de preservar los nutrientes, neutralizar las enzimas que pueden causar putrefacción, facilitar el secado, mantener los colores y los aromas más cercanos a la fruta natural y conservar la fruta seca durante más tiempo. Este tratamiento previo que casi es obligatorio en el caso de secar verduras, es opcional en el caso de las frutas, aunque, si realizamos un tratamiento previo, mejorará la calidad de las frutas, sin tanta perdida de la vitamina A y C, de color o de sabor. Para llevarlo a cabo se puede utilizar un baño en una solución acuosa de acido cítrico o ascórbico, de sal, de miel, de sulfuro o de sirope. Las condiciones serían las siguientes:

- Sal - 2 cucharadas de sal por litro de agua durante 5 minutos. Enjuagar bien con agua limpia.
- Sirope- 2 partes de azúcar por una de agua. Disolver bien en agua caliente. Hervir la fruta a fuego lento durante 5 minutos. Secar la fruta. La fruta tendrá un sabor acaramelado.
- Miel - 1 parte de miel y 4 de agua. Disolver bien. Colocar la fruta troceada en un baño durante 5 minutos. La fruta resultante del secado será más dulce.
- *Acido cítrico* - 3 tabletas de vitamina C de 500 mg para 8 tazas de fruta durante 5 minutos.
- Sulfuro - El proceso realizado con sulfuro requiere un cuidado mayor. Es el que más se utiliza industrialmente y al que se somete la fruta seca que se vende en el mercado porque es el que produce frutos más vistosos y con una conservación más prolongada. Dietéticamente no es el más recomendado ya que produce alergias en algunas personas. Dada la dificultad y la peligrosidad del proceso no se recomienda en usos caseros.

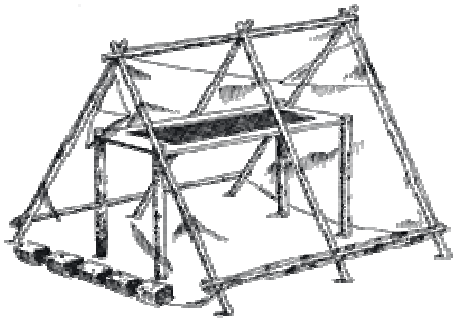
El secado al sol.

El secado solar de alimentos puede ser llevado a cabo en casi todas las localidades, teniendo en cuenta la cantidad de radiación solar y la humedad relativa del lugar.

Es un método que consiste en utilizar la energía solar para eliminar el agua y mantener todas las propiedades alimenticias. Este método tiene muchas ventajas con respecto a otros métodos de secado artificial en los cuales se utilizan hornos para deshidratarlas, lo cual produce la desaparición de muchos nutrientes. Es una forma muy barata, aunque requiere tiempo y dedicación y no permite hacerse cuando los días no son estables, pues si a días de calor y sol le siguen días nublados, podrían enmohecerse las frutas. Para secar frutos al sol se precisa de un clima caluroso por encima de los 30ºC. y una humedad relativa baja. Por

supuesto se precisa de un lugar donde el aire no este contaminado y unas redes de malla fina para tapar los frutos con objeto de que no sean alcanzados por los gusanos, moscas u otros insectos.

Con tienda secadora.



Este es un marco de madera o bambú en forma de tienda, cubierto con una lámina de plástico.

Se usan láminas de plástico transparentes del lado donde hay sol y láminas de plástico negro donde hay sombra. También se puede cubrir el marco con láminas de plástico transparentes y poner plástico negro en el suelo.

La plataforma de tela metálica para secar tiene que estar a una altura de medio metro. Por una punta se deja suelto el plástico para poder entrar y se cierra con piedras o ladrillos. Los lados se pueden enrollar sobre un palo para permitir que haya corriente de aire y para controlar la temperatura.

Conservación de la fruta seca.

Una vez secada se requiere conservar la fruta en un recipiente adecuado. Lo ideal es que este estuviera bien limpio y seco, que fuera estanco al aire, que no dejara pasar la luz ni los olores, que no dejara entrar la humedad y que se abriera con facilidad. El material puede ser de plástico, de vidrio o de metal. Existe la posibilidad de utilizar contenedores más grandes y combinar diferentes frutos secos en cada uno de ellos. Para ello deberíamos introducirlos en bolsitas selladas independientes.

Una vez puestos en los recipientes adecuados, estos deberían guardarse en un lugar fresco y seco, lejos de la luz. Pueden utilizarse los cajones de una despensa y cubrirse opcionalmente los botes con algún material opaco. Si no disponemos de una habitación fresca lo mejor será guardarlos en la nevera. Nunca debemos dejar que las frutas secas desarrollen mohos porque estos pueden producir substancias tóxicas.

Secado de frutas frescas: La fruta fresca y las verduras se pelan y se cortan en rodajas. Se ponen dentro de bolsas plásticas 'crujientes' (las que suenan cuando se estrujan, no las que son blandas). A la fruta, se le puede agregar un poco de azúcar. No hay necesidad de agregarles agua a las verduras frondosas. Las bolsas de plástico llenas se ponen en una olla en la cocina solar durante una o dos horas con los bordes de las bolsas afuera de la olla. Las bolsas se cierran firmemente sin dejar que les entre aire. Los alimentos se conservarán y mantendrán estériles por un año si no se abren.

En las cajas solares también se pueden hacer deliciosas frutas cristalizadas. Las frutas como las naranjas, los limones y las toronjas (pomelos) se cortan en pedazos. Se añade más o menos el mismo peso de azúcar que de fruta a un poco de agua limpia. Se cocina la fruta y el azúcar durante varias horas en una olla de vidrio o de metal, revolviendo de vez en cuando para que el azúcar se disuelva bien. La fruta cristalizada se puede secar al sol, como ya se mencionó, para que se mantenga por un año o se puede usar inmediatamente para hacer tortas. El líquido dulce que queda se puede beber diluido con jugo de limón y agua.

Secado de tomates y cebollas: Los tomates, las cebollas y las hierbas no necesitan ningún tratamiento especial o preservativo antes de secarlos. Los tomates se deberán cortar por la mitad y quitar las semillas antes de cortarlos en rodajas. Conserve los tomates y las cebollas en bolsas de plástico o en frascos bien cerrados. Son deliciosos cuando se añaden a sopas o guisos y deberían durar un año.

En el recuadro se muestra la manera, el tiempo y el aspecto que deben presentar algunos frutos para que estén bien secos

Fruta	***Preparación***	***Tratamiento previo***	***Secado: aspecto y tiempo***
Albaricoques	Limpiar bien, quitar el hueso y cortar por la mitad	Ácido ascórbico, sirope o miel.	elástico, sin humedad en el centro. (23- 35 horas
Manzanas	Limpiar bien, pelar o no, quitar el corazón y cortar en rodaja.	Ninguno o alguno de los anteriores.	Crujiente sin humedad (6- 12 horas)
Uvas	Utilizar uvas sin pepitas	Meter en agua hirviendo durante medio minuto. Sacar y meter en agua muy fría. Secar con papel	Flexible (12- 20 horas)
Melocotones	Pelar, cortar en trozos alargados y quitar la semilla	Ninguno, ácido ascorbico, sirope o miel	Flexible (24 -35 horas)
Ciruelas	Partir por la mitad y sacar el hueso	Ninguno	Flexible (24-35 horas)
Plátanos	Pelar y cortar en rodajas de 1 o 2 cm	Ninguno, ácido ascórbico	Flexible o crujiente (8-10 horas)
Cerezas	Quitar los rabitos y partir por la mitad, quitar los huesos	Ninguno	Flexible o crujiente (25 -36 horas)

Otras verduras: Otras verduras tales como el repollo, las zanahorias, las habichuelas y los pimientos (ajíes) se deberán cortar en rodajas delgaditas y luego sumergir por tres minutos en una olla que contenga:

- un litro de agua hirviendo
- 50 gramos (dos cucharadas grandes) de sal

Si se ponen las verduras en un paño de cocina limpio o en un colador para sumergirlas en el agua caliente, mantendrá mejor su color y preservará su sabor. Después se escurren y se ponen a secar sobre bandejas en un secador solar. Se guardan en bolsas de plástico o en frascos bien cerrados y se mantendrán durante un año.

Para secar fruta con éxito

1. Mantenga siempre la higiene

2. Use fruta y verduras de buena calidad – productos demasiados maduros o dañados no darán buenos resultados

3. Corte el producto en tajadas delgadas para que se sequen bien

4. Trate las frutas y las verduras con conservantes, si es recomendable

5. Conserve en bolsas y frascos limpios que se puedan cerrar bien

5.5 Verduras en vinagre, encurtidos y salsas

La característica principal de los encurtidos es la presencia del vinagre. La diferencia entre las salsas y los encurtidos es que, mientras que en el primer caso los ingredientes se trituran para obtener la textura deseada, en los encurtidos los ingredientes se añaden enteros. Además la preparación de encurtidos es algo menos laboriosa que la de las salsas.

Al elaborar un encurtido las verduras deben estar en perfecto estado y algo verdes para que tengan una textura crujiente, ya que al encurtirlas se reblandecen. Para fabricar el encurtido, unas verduras, como las cebolletas o los pepinos, se cocerán directamente en vinagre, otras, como los espárragos, en agua, cubriéndose después con vinagre concentrado por cocción y enfriado.

El espacio entre el nivel de vinagre y la tapa debe ser mínimo, aunque es mejor que no lleguen a tocarse.

Es recomendable que después de una semana en maceración se hierva de nuevo el vinagre y una vez frío, se vuelva al envase.

Para consumirlo, dejar pasar un mes y algún tiempo más si son trozos grandes. Para extraer los encurtidos, utilizaremos un utensilio de madera que reservaremos para ello.

El vinagre

El vinagre es un antiséptico que garantiza que no haya problemas de conservación. Deben utilizarse los que tengan 5º de acidez o más. Puede concentrarse hirviéndolo un tiempo para compensar el agua que desprenden las verduras al cocerse y muy a menudo, se le añade sal.

Los vinagres blancos aclaran los alimentos y los oscuros los cambian de color. Para potenciar el sabor, se pueden añadir especias y condimentos y también pequeñas cantidades de azúcar para suavizar al paladar.

Las salsas

Se hierven dos veces, la segunda tras haberla pasado por un colador chino. Se envasan en caliente, nada más retirarlas y se calientan de nuevo, con el envase invertido, para una mejor conservación. Las especias se añaden en una bolsita de tela o bien molidas.

Los encurtidos tipo "Pickles"

Los pickles o encurtidos de verduras se obtienen en realidad a través de un proceso de fermentación láctica.

Las verduras (zanahoria, col, rabanito, cebolla, etc.) se cortan finitas, se mezclan con un poco de sal y se meten dentro de un tarro de cristal.

Podemos añadir alguna especia (granos de pimienta, de enebro, nuez moscada, jengibre, etc.).

Comprimimos al máximo las verduras dentro del bote y lo rellenamos con agua hasta arriba. Encima de todo ponemos una cucharadita pequeña de sal marina (hace como de sello o precinto).

Cerramos el frasco bien fuerte y lo ponemos sobre un plato hondo dentro de un armario.

Al cabo de unos diez días oímos el sonido del fermentar de las verduras y observaremos como sale líquido del frasco.

A las tres semanas suele haber finalizado la fermentación.

Sacamos el frasco, lo limpiamos por fuera y ya está listo. Así se nos podría conservar durante más de seis meses. Una vez abierto lo ponemos en la nevera o refrigerador y deberíamos consumirlo antes de dos semanas.

Se suelen encontrar en herbolarios y se venden en tarros de cristal.

Este tipo de encurtidos tienen varias características muy beneficiosas para nuestra alimentación:

Favorecen la digestión de los alimentos pesados ya que estimulan las funciones digestivas y son por ello muy recomendables en personas con poco apetito o digestiones muy pesadas.

Su fermentación colabora en la regeneración de la flora intestinal. Ideales pues tras tomar antibióticos o en la recuperación de cualquier enfermedad (excepto cuando tengamos prohibida la sal).

Aunque son alimentos de sabor ácido tienden a alcalinizar nuestro cuerpo favoreciendo la eliminación de materias ácidas (toxinas y deshechos). Multiplica el valor nutricional de los alimentos utilizados.

Colaboran en mantener sano nuestro sistema digestivo, librándolo de microorganismos no deseables.

5.6 Frutas y verduras fermentadas

Hay varios tipos de fermentación: láctica, alcohólica y otras que se producen de forma natural o espontánea.

***Fermentación láctica*:**

Es la más frecuente y en las hortalizas y verduras se produce a partir de hidratos de carbono como la sacarosa y la glucosa.

***Fermentación alcohólica*:**

Entre otros usos, se utiliza para producir bebidas tradicionales a partir de cereales y frutas de baja graduación alcohólica como la cerveza o la sidra y para elevar la masa de pan. En esta fermentación, determinadas enzimas convierten los azúcares sencillos, como la glucosa y la fructosa, en alcohol etílico y anhídrido carbónico.

Las fermentaciones naturales:

Se emplean en general para la obtención de vinagre de vino, de manzana, etc.

Col fermentada –"chucrut":

Para su elaboración conviene escoger un repollo de la variedad "col blanca". Se necesitan los siguientes ingredientes: 2 kilos de col blanca, 60 gramos de sal marina, 1 cucharada de bayas de enebro, 1 cucharada de granos de trigo o cebada molidos y 4 hojas grandes de col enteras.

Después de haber cortado las coles en tiras finas, se lavan y escurren de manera minuciosa. Se dispone de frascos de vidrio bien limpios y en el fondo de dichos recipientes se añade el cereal molido, que se cubre con anchas hojas de col machacadas (sin quebrar).

Con posterioridad, se añade una capa de tiras de col bien prensadas. Se espolvorea con parte de sal y se añaden algunas bayas de enebro, que le confieren un delicado perfume a la preparación. El proceso se repite siguiendo estas instrucciones hasta utilizar toda la col.

Por último, se cubre la preparación con dos hojas enteras, machacadas sin lastimar y se coloca, de forma que cubra todo, un lienzo poroso. Se pone una tapa que cubra bien y que pueda presionarse hacia el interior del recipiente. Se coloca un peso encima y se conserva el recipiente en un lugar cálido.

A los cuatro días, se quita la espuma formada en la superficie, se lava la tapa y se vuelve a cubrir. Las dos últimas operaciones se repiten cada dos días, hasta que no se forme más espuma. La fermentación dura de 15 días a 3 semanas. Se recomienda retirar de vez en cuando, durante la fermentación, un poco del líquido resultante y sustituirlo por un poco de agua con sal para que la col no se altere.

Aunque la col fermentada sea buena para el consumo al cabo de un mes, no adquiere todo su sabor y perfume antes de seis a ocho semanas. Cada vez que se saque chucrut hay que quitar el líquido sobrante, volver a colocar el paño en su lugar, así como la tapa y el peso y

añadir agua fresca. También se puede adquirir en tiendas especializadas en conserva. Las conservas de origen alemán suelen ser de buena calidad.

¿Cómo consumirla? La chucrut se puede consumir cruda y cocinada. Cruda es como mejor se aprovechan sus virtudes nutritivas. Se puede preparar con aceite de oliva y añadirle trocitos de piña o de manzana. De esta manera es ideal para acompañar ensaladas, cereales o un delicioso sándwich.

Si se cocina, después de hacerla hervir a fuego lento durante 20 ó 25 minutos se puede tomar con patatas cocidas, con puré de patata, etc. Su grado de acidez dependerá del tiempo de cocción. Si se desea obtener un sabor más suave conviene cocerla más tiempo y cambiar el agua a mitad de cocción. Cocida con poca grasa, la col fermentada es un plato mucho más fácil de digerir.

***Fermentación de otras hortalizas*:**

Las hortalizas más adecuadas para este tipo de proceso son: repollo, nabo, zanahoria, rábano y berenjena. Se debe picar muy fino la hortaliza escogida, añadir un poco de sal y prensar con la mano (con movimientos redondos y rápidos para que salga el agua). Dejar reposar media hora y repetir el proceso cada media hora durante un mínimo de 2 horas. Después se fermentan bien en agua con sal o en vinagre:

***Fórmula con agua*;** Se necesita un frasco de cierre hermético (mejor si es de cristal), sal y agua. Se han de introducir las hortalizas cortadas en una solución de agua y sal, en una proporción de "una cucharada de sal por cada taza de agua". Las hortalizas deben quedar bien cubiertas por el agua. Tapar el frasco y dejar reposar un mínimo de 15 días. El tiempo de conservación de estos derivados es variable: con dos cucharadas de sal por cada taza de agua pueden durar entre 14 y 15 meses en buen estado si el frasco no se abre. Se puede añadir al agua hierbas aromáticas, nuez moscada o granos de pimienta.

***Fórmula con vinagre*;** Los vegetales más adecuados para esta preparación son: pepino, cebollitas francesas, rabanitos, coliflor y zanahoria. Colocar enteros o en trozos en un frasco de cristal, añadir una cucharadita de sal, cubrir con vinagre y tapar de manera que quede herméticamente cerrado. Transcurridos unos 15 días, ya están listos. Además del vinagre se puede añadir hierbas aromáticas, pimienta y cáscara de limón.

6 RECETAS

SECADO DE DIFERENTES FRUTAS Y HORTALIZAS

CIRUELAS

Tomamos la cantidad de ciruelas que deseamos preparar, comprobando siempre que se encuentren en un buen momento de maduración, que no presente desperfectos y de un tamaño razonable. Las escaldamos en agua hirviendo o las sumergimos en agua caliente durante 20 minutos, a fin de ablandar la resistente piel que envuelve la carne, dejamos que se sequen sobre un paño limpio. Cortarlas por la mitad, sacándoles el hueso y colocar a secar en un horno o colocarlas en el interior del secador, sobre una bandeja de secado, y éste expuesto al sol. Controlar diariamente el avance de la desecación y retirar de inmediato cualquier fruta que presente señales de moho o se "pique". Guardarlas como de costumbre.

El tiempo de secado depende de si se realiza de una manera o de otra. Depende también de un tipo de fruta u otra.

ALBARICOQUES

Lavar y partir por la mitad los albaricoques, eliminando los huesos, y, como siempre, escoger los mejores para la desecación. Si las mitades son demasiado grandes pueden hacerse trozos más pequeños.

Colocarlos en el interior del secador, sobre una bandeja de secado, y éste expuesto al sol. Controlar diariamente el avance de la desecación y retirar de inmediato cualquier fruta que presente señales de moho o se "pique".

Al cabo de pocos días toman un color rojo que indica que están a punto de almacenarlos en potes de lata, del tipo usado para las galletas, aplanándolos con los dedos y separando las diferentes capas con papel encerado.

HIGOS

Se recogen los higos y se aplastan al máximo con las manos. Se colocan los higos sobre cañizos al sol y se mantienen allí durante todo el día, dándoles la vuelta un par de veces. Cuando se hace tarde se tienen que entrar a casa para evitar que la humedad los estropee. Cuando estén bien secos, lo que puede llevar entre 8 y 10 días, se tienen que guardar. Existen diferentes métodos para guardarlo.

Son uno de los frutos más apetecibles y fáciles de secar. Como siempre lo primero lavar y secar las frutas. Escoger las mejores frutas y las más maduras. Controlar diariamente el avance de la desecación y retirar de inmediato cualquier fruta que presente señales de moho o se "pique".

Para acelerar el proceso pueden partirse por la mitad, pero en este caso usar los dedos, ya que ciertos utensilios metálicos pueden estropear la carne.

Cuando el proceso esté acabado, se aplanan con los dedos y se cierran los higos, si hemos utilizado la segunda opción, y se almacenan en sacos de tela o cestos de mimbre. Si es necesario almacenar el producto en varias capas es conveniente separarlas mediante un papel encerado.

Una opción de degustación es la introducción de una fruta seca (nuez, avellana, almendra...) en el interior del higo y acompañarlo con queso o vinos generosos.

SETAS

Lavar las setas, eligiendo las que presenten mejor estado, secarlas colocándolas encima de papel de cocina, cortar las más grandes en láminas finas y una vez secas enfilar mediante una aguja colocando una seta cada dos centímetros atando los dos extremos y colocando las ristras en el secador.

Una vez secas se pueden guardar en un frasco bien cerrado de cristal o recipientes de hojalata que garanticen la ausencia de humedad. Periódicamente, comprobar que no se humedezcan.

Es importante anotar en etiquetas el nombre de la variedad y de la fecha, pues una vez secas cuesta trabajo identificarlas. A la hora de consumirlas, tan sólo es preciso sumergir la cantidad necesaria en agua tibia hasta que vuelvan a recobrar su aspecto original. Para las setas más pequeñas, sólo es necesario colocarlas encima de la bandeja de secado.

CONFITURAS Y MERMELADAS

MERMELADA DE FRESAS

INGREDIENTES:

- 500 gr. fresas limpias
- 450 gr. Azúcar
- 1 limón.

Cocer las fresas con el zumo y la piel rallada del limón 10' a fuego suave. Añadir el azúcar, mezclar bien y subir el fuego, revolviendo para que no se pegue. Cuando la confitura, puesta en un plato, no se deslice y no forme agua, ya estará. Dejar reposar a cazo destapado 10'. Introducirla en los frascos. Esterilizar. Se conserva 2 años. Para 3 frascos de 250 gr.

MERMELADA DE FRESAS (MÉTODO II)

INGREDIENTES:

(Para 4 personas)

- 1 kg de fresas maduras
- 600 g de azúcar

En un bol, mezcla las fresas limpias y troceadas con el azúcar, alternando a capas (empieza y acaba con azúcar). Deja reposar durante 24 horas. Escurre las fresas y vierte el líquido azucarado en una cazuela. Hiérvelo unos 10-15 minutos, cogerá punto de hebra. Aparta la cazuela del fuego e introduce las fresas. Deja reposar otras 24 horas.

Retira las fresas y vuelve a hervir el almíbar otros 5 minutos. Añade nuevamente las fresas y hierve 3 minutos. Retira la espuma que se produzca a lo largo de toda la elaboración.

Por último, déjala enfriar.

CONFITURA DE NARANJA

Se lavan dos kilos de naranjas bajo el grifo, cepillándolas, y después se ponen en un cuenco y se cubren con agua. Se añade el zumo de medio limón y se deja en reposo un día entero.

Al día siguiente, se cortan las naranjas sin pelar, en rodajas, eliminando las puntas. Hay que usar un cuchillo de acero inoxidable. Se recoge el jugo de las naranjas. Se pone al fuego una olla con las naranjas cubiertas con agua y su propio jugo, durante media hora, removiendo con frecuencia con la cuchara de madera. Se retira del fuego y se agrega un kilo y medio de azúcar. Se remueve y vuelve a dejarse en maceración otro día entero.

Al día siguiente se pone todo de nuevo al fuego y se deja cocer con lentitud algo más de una hora, removiendo de cuando en cuando.

En cuanto la confitura haya alcanzado el punto, se retira del fuego, se deja enfriar y se llenan los tarros.

Antes de taparlos, la confitura ha de estar completamente fría. Los tarros se guardan en sitio fresco y seco.

MERMELADA DE NARANJA

INGREDIENTES:

- Un par de kilos de naranjas y un limón.
- 1 y ½ kilos de azúcar.

Al limón y a la mitad de las naranjas, le quitaremos la corteza, seguidamente esta corteza la cortaremos en juliana y las introduciremos en una olla con ½ litro de agua hirviendo. Dejar cocer la piel de las naranjas y el limón unos 10 minutos, entonces lo retiras y vacías el agua, vuelve a introducir agua en la olla y vuelve a cocer con la piel de los cítricos unos minutos más, después, las escurres y reservas para su posterior uso.

Ahora pelaremos todas las naranjas eliminando toda parte blanca existente y las cortamos a pequeños trozos. (Haremos esta operación dentro de un bol, así recogeremos todo el zumo que suelten).

Introducir en la olla un poco de agua llevarlo a ebullición. Añade al agua un kilo y medio de azúcar, la piel en juliana que reservaste, los gajos de naranja y su zumo, y cuece todo el compuesto a medio fuego removiendo de vez en cuando durante 1 hora y media.

Finalmente, ya tenemos casi a punto la mermelada, nos hacen falta los botes y llenarlos siguiendo las reglas básicas de esterilidad.

CONFITURA DE CALABAZA CON HIGOS SECOS

INGREDIENTES**:** Para 5 envases de 375 g:

- 400 g de peras
- ½ vaina de vainilla
- 400 g de manzanas
- 50 g de nueces peladas
- 800 g de calabaza
- 150 g de higos secos
- 800 g de azúcar
- 1 limón

Pela las peras y las manzanas, extrae los corazones y trocéalas. Pelar la calabaza, limpiarla y trocearla. Introducir la fruta y la calabaza troceada en una cazuela, espolvorearla con el azúcar a capas y añadir la vainilla, partida a lo largo. Cubrir con un paño limpio y dejar macerar en la nevera hasta el día siguiente.

Calentar la cazuela a fuego muy lento, removiendo hasta que la maceración se haga y espese (45 minutos aproximadamente). Mientras tanto, lavar el limón cepillándolo muy bien y cortarlo a rodajas muy finas. Añadir a la confitura los higos enteros y las nueces un poco troceadas.

Dejar cocer 15 minutos más, removiendo a menudo.

Colocar una rodaja de limón en el fondo de cada recipiente, previamente esterilizado. Llenar con la confitura y colocar otra rodaja de limón en la superficie, sumergiéndola un poco en el almíbar. Tapar en caliente.

Colocar los recipientes boca abajo hasta que se enfríen por completo. Para mayor seguridad, pueden esterilizarse durante 10 minutos al baño maría

MERMELADA DE TRES FRUTAS

INGREDIENTES:

- 600 gramos de *cerezas*
- 250 gramos de *fresas* y 150 gramos de *grosellas*.
- 700 gramos de azúcar y 100 gramos de pectina.
- El zumo de un limón. (Optativo 4 cl. De licor de cereza).

Lavar las cerezas, arrancarles el rabito y deshuesar. Lavar las fresas, limpiarlas y, según su tamaño, partirlas a la mitad o en cuartos. Desgranar las grosellas, preferiblemente con un tenedor. Lavarlas y escurrirlas.

Poner las tres variedades de fruta en una cacerola, suficientemente alta. Añadir el azúcar y el zumo de limón, mezclar todo con cuidado y dejar en maceración durante 2 ó 3 horas.

Poner a cocer la mezcla a fuego lento y revolviendo. Hervir a borbotones 4-5 minutos, incorporar el licor de cereza y hacer la prueba de la gelatinización.

Meter la mermelada en tarros esterilizados de cristal, llenar hasta el borde y cerrar inmediatamente.

CONFITURA DE CEREZAS

INGREDIENTES:

- 1 kilo de cerezas
- 1 kilo de azúcar
- Pectina natural: limón ó manzana

Se lavan y se deshuesan las cerezas. Se ponen a cocinar a fuego vivo con el azúcar y se remueve con una cuchara de madera continuamente para evitar que la mezcla se pegue y se queme. Cuando esté en plena ebullición, se vierte sobre un tamiz y se escurre completamente. Se vuelve a colocar el almíbar en el recipiente a fuego vivo y se deja cocinar hasta que quede muy espeso.

En ese momento se añaden las cerezas que habíamos reservado y se deja que vuelvan a hervir. Apartamos entonces el recipiente del fuego durante unos minutos. Volvemos a colocarlo de nuevo sobre el fuego para que hierva cinco minutos más y repetimos la operación una vez más. Se pueden triturar con la batidora, hasta conseguir una pasta uniforme. O si se prefiere encontrar trocitos de cereza, solo se aplasta un poco con un tenedor.

MERMELADA DE RUIBARBO 1

INGREDIENTES:

- 1 kilo de Ruibarbo.
- 800 gr de azúcar
- El jugo de un limón
- Jengibre en polvo –un pellizco-
- 1/2 litro de agua

Pelar los tallos de Ruibarbo bien, quitándole los hilillos, lavarlos bien y cortarlos en rebanaditas de un centímetro, ponerlos con el agua a hervir primero 5 minutos y luego agregar el azúcar, dejar cocinar revolviendo con cuchara de madera, luego agregar el jugo de limón y el jengibre. Seguir revolviendo hasta obtener el punto.

Apagar, dejar reposar en un frasco esterilizado, verter la mermelada aún tibia.

MERMELADA DE RUIBARBO 2

INGREDIENTES:

- 1 kg de ruibarbo.
- 800 gr de azúcar
- agua en cantidad necesaria (entre ½ y 1 litro)
- 1 copita de ginebra o coñac
- jugo de un limón.

Limpiar los tallos (rasparlos) y cortarlos en trocitos. Cocinarlos en agua hirviendo por unos 5 minutos.

Verter el azúcar, agregar el jugo de limón y revolver cada tanto hasta que el dulce vaya tomando consistencia. Agregar el licor y envasar cuando el dulce todavía esté caliente.

GELATINA DE MANZANA

INGREDIENTES:

- Dos kilos de manzanas grandes,
- 2 ó tres cucharadas de panela (azúcar moreno)

- 3 o 4 cucharadas de agar-agar.

Pelar y cortar las manzanas en pedacitos, las ponemos sobre un fondo de agua con un poco de azúcar de rapadura. Mantener cociendo durante 20 o 30 minutos.

Al final de la cocción añadir ralladura de jengibre, y las cucharadas de agar agar, mantener hirviendo a fuego lento durante 10 minutos más.

Retirar y poner en los moldes, para enfriar.

Cuando está frío del todo (dejar en la nevera mínimo 2 horas) Volcar en una fuente.

GELATINA DE FRUTAS DE LA ESTACIÓN

INGREDIENTES:

- ¾ ó 1 litro de zumo de manzana.
- 3 o 4 piezas de fruta de diferentes colores (plátano, naranja, kivi, melocotón ..,)
- 2 cucharada soperas de agar-agar en copos o polvo.

Trocear la fruta finamente. Poner en un molde tipo cake. Hervir el zumo con el agar-agar durante diez minutos, echar sobre la fruta y que repose hasta que se enfríe, mínimo dos horas, en nevera. También, se pueden escaldar las frutas en el zumo antes de retirar del fuego 3 minutos y después poner todo en el molde. Cuando ya está sólida la gelatina se desmolda y se sirve.

COMPOTA DE PERAS

INGREDIENTES: para 6 envases de 375g:

- 2kg de peras
- ½ kg de plátanos
- 2 ½ kg. de naranjas
- 2 cucharadas de Cointreau
- 1 cucharadita de agua de azahar
- 3 cucharadas de zumo de limón
- 300 g de azúcar por cada 500 g de puré

Pelar la fruta y trocearla en tajadas de tamaño medio. Exprimir las naranjas y el limón. Cocer la fruta con ambos zumos, a fuego suave, hasta que se haya evaporado el líquido.
Triturar las frutas hasta hacerlas puré y añadir el azúcar, el Cointreau y el agua de azahar. Cocerlo todo a fuego mínimo durante 30 minutos, hasta que esté bien espeso.
Envasar en caliente, invirtiendo los tarros hasta que estén fríos. Para mayor seguridad, los recipientes pueden esterilizarse durante 10 minutos al baño maría.
Esta compota es muy rica en vitamina C gracias a la presencia de los cítricos.

COMPOTA DE REINETAS

INGREDIENTES: para 3 envases de 375g:

- 1 kg de manzanas reinetas, en limpio
- 400 ml de vino blanco
- 400 ml de agua
- 1 palo de canela
- 300 g de azúcar por cada 500 g de puré
- 2 cucharadas de zumo de limón

Lavar, pelar y trocear las manzanas. Es importante pelar las manzanas, especialmente si no proceden de cultivo orgánico ya que normalmente son enceradas, para hacerlas más atractivas al consumidor. Cocerlas en el agua, el vino y la canela, a fuego suave, hasta que el líquido se evapore.

Triturar la fruta hasta hacerla puré y añadir el azúcar. Cocer el puré a fuego mínimo durante 30 minutos, hasta que esté bien espeso.

Envasar en caliente, invirtiendo los recipientes hasta que estén fríos.

Para mayor seguridad, los recipientes pueden esterilizarse durante 10 minutos al baño maría

JALEAS Y LICORES

JALEA DE CEREZAS

INGREDIENTES:

- 1 kilo de cerezas
- 1 kilo de azúcar
- Jugo de un limón

Se lavan y se deshuesan las cerezas. Se ponen a cocinar a fuego vivo con el azúcar y se remueve con una cuchara de madera continuamente para evitar que la mezcla se pegue y se queme. Cuando esté en plena ebullición, se vierte sobre un tamiz y se escurre completamente. Se vuelve a colocar el almíbar en el recipiente a fuego vivo y se deja cocinar hasta que quede muy espeso.

En ese momento se añaden las cerezas que habíamos reservado y se deja que vuelvan a hervir. Apartamos entonces el recipiente del fuego durante unos minutos. Volvemos a colocarlo de nuevo sobre el fuego para que hierva cinco minutos más y repetimos la operación una vez más.

Se escurren las cerezas y se envasa. El jugo se deja sobre el fuego hasta que el almíbar se reduzca. Con él se completa el envasado, recubriendo las cerezas y se tapan los tarros.

JALEA DE MANZANAS

- 1 ½ kilo de manzanas
- 1 ½ kilo de azúcar
- ½ botella de pectina comercial (la manzana tiene pectina natural)

Lavar las manzanas y cortarlas en trozos, con cáscara y pepitas (sin descorazonar) ponerlas en una olla con agua que las cubra y cocerlas a fuego lento hasta que estén suaves, que puedan hacerse puré. Volcar en un colador de tela y dejar escurrir sobre una olla, medir un litro de este jugo que escurre y agregarle el azúcar, colocarlo sobre el fuego lento y cocinarlo, revolviendo ocasionalmente hasta que el azúcar se disuelva. Llevar a punto de ebullición y dejar hervir por 1 minuto. Añadir la pectina, si fuera necesario, remover para integrarla y llevar de nuevo a ebullición permitiendo que hierva por 30 segundos. Quitar la espuma. Sacar del fuego y vertir caliente dentro de un frasco esterilizado y tibio, tapar y voltearlos. Si lo crees necesario también esterilizar.

JALEA DE FRUTAS: FRESA, FRAMBUESA, MORAS.

- 1 Kg de fruta.
- 1 L. de agua.
- 700 gr de azúcar.
- 200 gr de zumo de limón.

Cocer durante una hora al mínimo la fruta con el agua. Colar el caldo resultante y añadirle el azúcar y el zumo de limón. Cocer a fuego medio-bajo durante 20 minutos.

Dejar enfriar hasta que adquiera consistencia.

LICOR DE FLOR DE SAÚCO

INGREDIENTES:

- Flores de saúco, 500 gramos
- Agua que las cubra, de manantial (cinco veces el peso de las flores 2,5 litros).
- 400 gr. de azúcar (panela, integral, blanca …) por cada litro de agua.
- Zumo de 1 limón, por cada litro de agua.

Recoger las flores del saúco por la mañana, un día soleado y mejor en día "flor" del calendario de plantación biológico-dinámico.

Las flores que sean muy blancas, quitar las que ya estén muy pasadas (como amarillo oscuro, resecas ..). Sí son muy frescas, el jugo es más dulce.

Se ponen en un recipiente de acero inoxidable ó de cristal y se cubren de agua pura (de manantial, sin clorar). No puede dar el aire a las flores o se oxidaran y el jugo no será tan bueno, por eso, se pone arriba del todo un plato grande con un peso para que aplaste las flores y no levanten por encima del líquido.

Deben estar en maceración durante 48 horas.

Al cabo de las cuales, se cuela el liquido –no dejar que pase ningún pétalo-, solo colar, sin aplastar las plantas. Sólo líquido, sin flores.

Se pone al fuego hasta que llegue a 80º C, el líquido. El azúcar se echa en este momento ó un poco antes, cuando esta al fuego. Pero justo al llegar a 80º se retira la olla del fuego y se añade el zumo de limón, ya se puede guardar en tarros de cristal, que cerraremos herméticamente.

LICOR DE HOJA DE HIGUERA

INGREDIENTES:

- 13 hojas de higuera
- 1 litro de aguardiente
- ½ kilo de azúcar

Poner a macerar las trece hojas de higuera, con el azúcar y el aguardiente durante trece días. El día catorce se cuela y embotella.

LICOR DE CEREZAS

Aguardiente (un litro) y los huesos y pulpa de hacer mermelada o confitura de cereza (medio kilo), más azúcar, según gusto. Se deja macerar dos meses y se cuela y embotella.

CHAMPAGNE O ESPUMANTE DE SAÚCO

La receta de esta bebida proviene de Bavaria y aunque lleva el nombre de Sekt (al español = Espumante o "Champagne") no tendrá esa espuma característica, podría definirse más bien como un aguardiente ligero.

INGREDIENTES:

- 10 litros de agua

- 15 flores de saúco -completamente florecidas mas no marchitas-, denominado también sabuco, se puede conseguir en mercados de flores o donde se venden plantas dietéticas.
- 1 250 gr. de azúcar
- 1 vaso de vinagre de vino blanco.
- 3 a 5 limones.

Hervir los 10 litros de agua y luego enfriarlos en una olla esmaltada o una damajuana de 15 litros. Lavar las flores de saúco y agregarlas al agua junto con el azúcar, el vinagre y el jugo de limón. El envase deberá situarse, durante ***6 días***, en un sitio tibio y donde reciba luz natural. Cabe resaltar que durante dicho período el envase deberá ser total y firmemente cubierto con un paño de lino o un paño grueso (tipo seca vajilla).

Esta mezcla será removida diariamente con una cuchara de madera limpia. Si se ha reservado en una damajuana sólo se deberá agitar el frasco. Transcurrido ese tiempo, se debe tamizar el líquido a través de un paño limpio (puede utilizar 1 trozo de yute o cañamazo por ejemplo).

Luego proceda a envasarlo en botellas limpias y secas. Al momento de llenar las botellas, cuidar que el cuello de la botella quede libre de líquido. Encorchar sólo hasta la mitad del corcho, tras unos 4 días introducirlo un poco más. Si tiene la posibilidad de asegurar el corcho con un alambre de metal, como en las botellas de espumante, hágalo.

En esta segunda y última etapa reserve las botellas durante 8 días en un sitio fresco, tras los cuales el proceso de fermentación estará listo y podrá degustar de su propia producción. Para quienes desean probarlo antes de dos semanas debemos dejar en claro que deberán tener un poco de paciencia, pues se debe reservar -dejar reposar- el brebaje 14 días por lo menos, para poder disfrutarlo en su plenitud.

Es un excelente regalo y también lo puede tomar después de las comidas. Se recomienda consumirlo dentro de los cuatro meses siguientes.

GUINDAS DE AGUARDIENTE

INGREDIENTES:

- *1 kg de guindas gordas*
- *Aguardiente fuerte, según se necesite.*

Se lavan las guindas, se les quita el rabito y se secan muy bien antes de empezar. Ya secas, se echan en un frasco de cristal esterilizado, o en varios. A continuación, se cubren las guindas completamente de aguardiente y se cierra el frasco, o los frascos, herméticamente.

Hay que dejarlos en reposo durante 3 meses en un lugar fresco, seco y fuera del alcance de la luz solar.

Pasado este tiempo, se puede abrir el recipiente, porque tanto el licor como las guindas están listos para tomar. Si se decide no abrir el bote, las guindas en aguardiente duran muchos meses.

JALEA DE GROSELLA

INGREDIENTES:

- 1 kilo de grosellas rojas

- 250 gramos de grosellas negras, optativo.
- 1 kilo de azúcar.

Lavar y secar bien el kilo de grosellas rojas, sacándolas de la rama. Hacer hervir las grosellas en un recipiente con ¼ de agua. Cuando empiece a hervir, bajar el fuego y dejarlas cocer unos 4 minutos, sin dejar de remover, hasta que hayan soltado jugo abundantemente.

Colar las grosellas con un colador de tela y guardar el jugo aparte.

Escurrir bien la tela del colador para poder aprovechar el máximo del jugo.

Medir el jugo de grosella. Debe haber 36/4 de litro. Completarlo con agua si es necesario.

Lavar y secar las grosellas negras y secarlas de las ramas.

Limpiar los recipientes de cristal con agua caliente y dejarlos escurrir.

Mezclar el jugo de grosella con el azúcar y hacerlo hervir todo junto en un recipiente sin dejar de remover. Añadir las grosellas negras y hacerlo hervir unos 2 minutos a fuego medio hasta que quede como gelatina.

Rellenar los recipientes de cristal con la jalea de grosella y cerrarlos inmediatamente. La jalea se conserva en un lugar fresco unos 6 meses.

Método: 2

Se lavan **grosellas** con cuidado para luego quitarles el rabo.

Acto seguido se trituran con la batidora. Se cuelan en un colador fino, que sólo recoja el jugo.

Se mide este jugo y se calcula un kilo de azúcar por cada litro de jugo.

Se ponen el jugo y el azúcar en una olla esmaltada y se remueve hasta que el azúcar se haya derretido. Se deja a fuego lento algo más de cinco minutos.

Una vez hecha la jalea, se retira del fuego y se vierte en los tarros. Antes de cerrar éstos, hay que dejar enfriar la jalea. Los cierres deben ser herméticos.

Método: 3

Limpiar las grosellas sin quitarles los rabitos. Ponerlas en una cacerola con agua que cubra a la mitad del volumen de la fruta. Levantar la temperatura gradualmente hasta que las grosellas revienten.

Apagar el fuego y dejar reposar 10 minutos. Filtrar las grosellas utilizando un colador muy fino o mejor un paño de algodón (nosotros utilizamos un pañal de los de antes). No prensar las grosellas para sacarles más zumo. La jalea saldría turbia. La masa de grosellas que restará se puede utilizar para hacer mermelada.

Después de haber obtenido el jugo de las grosellas, habrá que proceder a cocinarlo. Se aconseja poner a hervir pequeñas cantidades, ya que la jalea así obtenida será más sabrosa y aromática. 0.5 kg de azúcar y 0.5 ltr de jugo de grosellas todavía bien caliente.

Poner el azúcar en una cacerola adecuada y calentarlo removiendo continuamente hasta que se ponga líquido y empiece a amarillear. Volcar en él el jugo de grosellas caliente, dar un corto hervor de 2 a 3 minutos. Quitar del fuego y dejar reposar un momento y envasar bien caliente en frascos muy limpios.

Dejar el menor espacio posible entre la jalea y el borde del frasco. Los frascos de jalea se suelen cerrar con papel de celofán y una gomita.

CHUTNEY DE TOMATE

INGREDIENTES para 4 envases de 375 g:

- 1,5 kg. de tomates maduros
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 400 ml. de vinagre
- 300 g de azúcar moreno
- 1 cucharada de aceite
- 3 clavos de olor
- 2 hojas de laurel
- 1 palo de canela
- 1 cucharada de comino molido
- 1 cucharada de jengibre fresco rallado o seco
- 2 cucharaditas de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra

Escaldar y pelar los tomates. Triturarlos y pasarlos por un colador de tela para quitarles el agua. Picar finamente la cebolla y el ajo. En una sartén, sofreír la cebolla, el ajo, los clavos, el comino y el jengibre con una cucharada de aceite. En una cazuela grande, disolver el azúcar y el vinagre. Añadir las frutas, las especias rehogadas, las especias crudas y la sal.

Poner a fuego vivo durante 3 o 4 minutos. Después bajar el fuego y dejar cocer destapado entre 1 y 1 1/2 horas, hasta que se haya evaporado casi todo el líquido y esté espeso.

Llenar los recipientes, previamente esterilizados, y taparlos de inmediato.

Antes de consumir el chutney, es conveniente esperar un mes.

CHUTNEY DE MELOCOTÓN Y FRUTOS SECOS

INGREDIENTES para 5-6 envases de 250 g:

- 1 kg de melocotones
- 75 g de dátiles
- 75 g de pasas sultanas
- 75 g de albaricoques secos
- 75 g de higos secos
- 1 cebolla mediana
- 600 g de azúcar
- 500 ml. de vinagre de sidra
- 1 cucharada de aceite
- 1 palo de canela
- 2 ramitas de estragón fresco
- 1 cucharadita de jengibre en polvo

Triturar con la batidora los dátiles sin hueso, los albaricoques y los higos secos.

Pelar y trocear finamente la cebolla. Deshuesar y triturar los melocotones.

En una sartén sofreír la cebolla y el jengibre con una cucharada de aceite.

En una cazuela grande disolver a fuego lento el azúcar y el vinagre.

Agregar el sofrito, la canela, las pasas y el estragón. Cocer suavemente durante 10 minutos.

Añadir las frutas secas que se trituraron, y cocerlas a fuego lento durante aproximadamente 1 hora.

Llenar los recipientes, previamente esterilizados, y taparlos de inmediato.

Antes de consumir el chutney es conveniente esperar 1 mes

SALSAS Y CONSERVAS NATURALES

SALSA KEPTCHUT

INGREDIENTES:

- 1 kilo de tomates maduros
- 150 gramos de azúcar moreno
- 3 decilitros de vinagre
- 1 cebolla
- canela en rama
- nuez moscada
- clavo de olor
- 2 dientes de ajo

Preparar primero los envases en que lo vayamos a guardar, de vidrio, y los esterilizaremos bien hirviéndolos en agua durante 5 minutos. Trituraremos bien el tomate hasta tener un puré fino que tamizaremos, y le añadiremos la sal, el azúcar y el vinagre.

Lo calentaremos y removeremos para que se mezcle todo bien y le añadiremos la cebolla rallada, el ajo picado, y las especias al gusto.

Mezclaremos todo muy bien y seguiremos calentando hasta que hierva, y lo dejaremos a fuego muy lento hasta que tenga la consistencia que queramos, máximo hasta 45 minutos.

Tamizaremos en el momento del envasado para que quede muy suave.
Si queremos prolongar su conservación de forma indefinida, asegurarse de que el envase sea hermético (nunca cierre con corcho) y como en todas las conservas, hierva a baño maría durante 30 minutos.

ACELGAS AL NATURAL

INGREDIENTES: Por cada litro de salmuera:

- 1,75 kg de acelgas ya limpias
- 20 g de sal (1 cucharada sopera rasa)
- 2 g de ácido cítrico (2 cucharadas de zumo de limón)

Seleccionar las acelgas, eliminando las hojas rotas o con manchas. Cortar un poco los tallos y lavarlos muy bien bajo el grifo, dejándolos después en agua con vinagre.

Escaldar las acelgas enteras, en un recipiente de acero inoxidable con la salmuera hirviendo durante 10 minutos. Pasar por agua fría y dejarlas en remojo con 2 cucharaditas soperas de zumo de limón.

Cuando estén frías, escurrirlas. Colocarlas en los envases, previamente esterilizados, aprovechando el espacio pero sin apretarlas.

Preparar una salmuera nueva. Calentarla al fuego y cuando esté muy caliente, verterla sobre las acelgas.

Como las acelgas tienen un pH muy alcalino, deben esterilizarse en olla a presión a 115ºC. Antes, deben precalentarse los envases destapados durante 5 minutos, para eliminar el aire del interior. Después taparlos y esterilizarlos en una olla a presión, durante 30 minutos los de 250 g y durante 40 minutos los de 500 g. Una vez fríos, comprobar el vacío correcto de los cierres.

JUDÍAS VERDES AL NATURAL

INGREDIENTES: Por cada litro de salmuera:

- 1,75 kg de judías verdes
- 20 g de sal (1 cucharada sopera rasa)
- 2 g de ácido cítrico (2 cucharadas de zumo de limón)

Extraer las hebras de las judías y lavarlas muy bien con agua corriente, dejándolas después en agua con vinagre.

Escaldarlas durante 7 minutos en la salmuera hirviendo, metiéndolas por tandas para no interrumpir el hervor.

Verterlas en agua muy fría para interrumpir la cocción.

Escurrirlas y rellenar los recipientes, previamente esterilizados. Preparar una salmuera nueva y, cuando hierva, verterla sobre las judías.

Como las judías tienen un pH alcalino, deben esterilizarse en una olla a presión a 115ºC. Antes, deben precalentarse los recipientes destapados durante 5 minutos, para eliminar el aire del interior. Después se tapan y se esterilizan en una olla a presión, durante 30 minutos los de 250 g y durante 35 minutos los de 1 kg. Una vez fríos, comprobar el vacío correcto de los cierres.

NÍSCALOS AL NATURAL (ROVELLONES)

INGREDIENTES por cada litro de salmuera:

- 20 g de sal (1 cucharada sopera rasa)
- 2 g de ácido cítrico (2 cucharaditas de zumo de limón)

Poner las setas a remojo en agua fría durante media hora para que se limpien bien y se elimine toda la tierra. Sin remover el agua sacarlas e introducirlas nuevamente en agua limpia, repitiendo otra vez la operación.

Secarlas sobre un paño seco y trocearlas si son muy grandes.

Sumergirlas en agua hirviendo con tres cucharadas de vinagre y, después de 10 minutos, sacarlas con la espumadera enfriándolas inmediatamente en un baño de agua fría. Después dejar secar de nuevo.

Cuando estén frías, escurrirlas. Colocar los níscalos en los envases, previamente esterilizados, aprovechando el espacio pero sin apretarlos.

Preparar una salmuera nueva. Ponerla al fuego y, cuando está muy caliente, verterla sobre los níscalos.

Precalentar los recipientes destapados durante 5 minutos para eliminar el aire interior. Después taparlos y esterilizarlos en una olla a presión, durante 30 minutos los de 250 g y durante 35 minutos los de 500g. Una vez fríos, comprobar del vacío correcto de los cierres.

HERVIDO BÁSICO DE GARBANZOS

INGREDIENTES:

- ½ kg. de garbanzos remojados (desde la noche anterior).
- Una tira de alga kombu, 10m. en remojo.
- Sal marina y una hoja de laurel.
- Un puerro pequeño.
- ½ ramita de apio, ó ½ apio-nabo.
- Una patata o un tupinambo.

Se tira el agua del remojo de los garbanzos y se lavan bien.

Poner todos los ingredientes en una olla. Cocer entre 45 minutos a una hora, según sea exprés o rápida. O a fuego lento en cazuela normal.

Para hacer humus, casi siempre, se utilizan garbanzos que hayan sobrado de hacer un cocido ú otro guiso con garbanzos, que ha quedado sin utilizar del día anterior.

HUMUS DE GARBANZOS

INGREDIENTES:

- Garbanzos cocidos con: Alga kombu, una hoja de col y una verdura de raíz.
- Laurel y sal marina.
- Perejil
- Jengibre 1 cucharadita (más de invierno) o ajo (más de verano) con limón
- 2 cucharadas de Tahine o gomasio con aceite

PREPARACIÓN:

Cocer los garbanzos con alga kombu, laurel, trocito de cebolla y sal, que hiervan mínimo una hora, ó hasta que estén blandos. Sí se quiere que el humus sea más digestivo, pasarlos por el pasapuré para eliminar los hollejos.

Machacar los garbanzos, si está muy espeso añadir agua de la cocción. Añadir el líquido de la ralladura del jengibre. Poner el tahine o en su defecto el gomasio con aceite (suele gustar más con gomasio).

Adornar con perejil troceado por encima y con el alga en tiras.

PIMIENTOS EN CONSERVA: VERDES, ROJOS, ENCURTIDOS, ASADOS

Esta receta para hacer conserva de pimientos, previamente asados y luego encurtidos, sirve tanto para pimientos rojos como para verdes. Pruébalos, ¡son exquisitos!

INGREDIENTES:

- pimientos rojos, 1 kg
- vino blanco, 500 cm^3
- vinagre de vino, 500 cm^3
- laurel, 2 hojas
- dientes de ajo, 2

- sal y pimienta en grano, a gusto
- aceite, cantidad necesaria

Lava los pimientos con agua fría y sécalos bien. Pásalos por la llama, para que se chamusque la piel, con cuidado de que no se quemen y pélalos. Parte los pimientos por el medio y quita las semillas y partes blancas. Córtalos en tiras.

En una cacerola coloca el vino, el vinagre, una cucharada de aceite y sal a gusto. Lleva a fuego moderado hasta que rompa el hervor. Cuando comience a hervir agrega las tiras de pimientos y deja en ebullición 5 minutos. Apaga el fuego y deja la cacerola tapada unos minutos. Cuela los pimientos y deja escurrir sobre un paño limpio para que eliminen todo el líquido. Luego, colócalos en un frasco previamente esterilizado, mediante hervor y agrega las hojas de laurel, los dientes de ajo y los granos de pimienta. Cubre todo con aceite y cierra herméticamente. Podrás consumirlos, a partir de las 24 horas.

RECETA CASERA DE CONSERVA DE TOMATES

Los tomates escaldados y puestos en conserva son siempre una delicia para tener a mano. Fáciles de preparar, para acompañar comidas o bien para preparar una excelente salsa, siempre es interesante tenerlos a mano. Además, no es necesario incluir vinagre ni ningún conservante artificial para preservarlos por un largo tiempo.

Ingredientes:

- Cantidad necesaria de tomates tipo perita
- Aceite de oliva
- Sal
- Ajo y especias (opcional)

Comienza escaldando los tomates durante algunos minutos (cinco, aproximadamente) en agua hirviendo, haciéndole una especie de cruz en cada extremo a cada uno, ya que esto ayudará mucho a que le quites la piel posteriormente. Pélalos y escúrrelos, porque de seguro tendrán líquido en exceso. Acomódalos cuidadosamente en la botella donde vayas a conservarlos, cubriendo el restante con aceite de oliva. Añade un poco de sal y, si deseas algún sabor adicional, un poco de pimienta en grano, tomillo y laurel pueden ir de maravillas.

Cierra herméticamente las botellas y hiérvelas durante 20 minutos en una olla. Lo ideal es que estén perfectamente cubiertos por el agua. Un viejo truco de abuela dice que hay que colocar algún trapo viejo en el fondo del recipiente para evitar que las botellas se rompan. Una vez que ha pasado el tiempo, sólo tendrás que dejarlos enfriar en un lugar fresco y seco.

CONSERVA DE PISTO

INGREDIENTES para 4 envases de 375 g:

- 2 cebollas
- 4 calabacines
- 3 berenjenas
- 2 pimientos verdes
- 6 tomates maduros
- 3 dientes de ajo
- el zumo de 2 limones

- 1 cucharada de tomillo
- 1 cucharada de comino
- 3 hojas de laurel
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- sal

Limpiar y trocear todas las hortalizas. Sofreír la cebolla con el comino y el ajo. Añadir la berenjena, después el pimiento y, por último, los calabacines y los tomates. Sazonar, añadir el laurel, tapar y dejar a fuego lento durante 1 hora, agitando la olla de vez en cuando.

Agregar el zumo de los limones y un poco de azúcar si queda algo de ácido. Introducir en los recipientes previamente esterilizados.

Precalentar los envases destapados durante 5 minutos para eliminar el aire del interior. Después, taparlos y esterilizarlos, durante 30 minutos los de 250 g y durante 35 minutos los de 500 g.

Una vez fríos, comprobar el vacío correcto de los cierres.

Esta conserva, por su especial preparación, no requiere los 115ºC de la olla a presión.

SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES para 5 envases de 500 gr:

- 3 kg de tomates maduros
- 2 cebollas
- 4 dientes de ajo
- 3 ramas de apio
- 1 cucharada de semillas de comino
- 1 cucharada de orégano
- ½ cucharada de tomillo
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Escaldar los tomates, pelarlos y triturarlos. Picar la cebolla, el ajo y el apio. Tostar en una sartén sin aceite el comino, y, a continuación, triturar en el mortero. Sofreír los ingredientes anteriores. Cuando la cebolla esté tierna, añadir el puré de tomate y el orégano, salar y cocer a fuego lento durante ½ hora, o hasta que se haya evaporado el líquido. Remover a menudo para evitar que se pegue. Puede pasarse por la batidora o dejarse así.

Llenar los envases, previamente esterilizados y rociar con un chorrito de aceite.

Precalentar los envases destapados durante 5 minutos removiendo la salsa, para eliminar el aire del interior. Después taparlos y esterilizarlos, durante 20 minutos los de 250 g y durante 30 minutos los de 500 g. Una vez fríos, comprobar el vació correcto de los cierres. Esta conserva, por su especial preparación, no requiere los 115ºC. de la olla a presión,

ENCURTIDOS Y FERMENTACIONES

ACEITUNAS ALIÑADAS

INGREDIENTES: Para 5 envases de 500 g:

- 2 kg de aceitunas

- 1 naranja
- 2 limones
- 2 hojas de laurel
- 1 cabeza de ajos
- 1 cucharada de pimentón
- 2 ramitas de romero
- 2 ramitas de tomillo
- 1 cucharada de comino
- sal

Sumergir las aceitunas en un recipiente con agua y dejarlas en remojo, cambiando el agua por la mañana y por la noche. Repetir esta operación durante 20 días, o hasta que se observe que ya sale limpia.

Golpear las aceitunas con un mazo de madera para abrirlas. Preparar una salmuera, añadiendo sal al agua hasta que flote una aceituna.

Verter las aceitunas en el interior y añadir los ajos, dándole un golpe a cada diente, el limón y la naranja a trozos y el resto de los condimentos tal cual. Llenar los recipientes y dejar en maceración al menos durante 1 semana.

ENCURTIDO DE CALABACÍN

INGREDIENTES: Para 4-5 envases de 350 ml:

- 1 kg de calabacines
- 6 cebollas pequeñas
- 2 pimientos verdes
- 3 ½ tazas de vinagre
- 1 taza de azúcar
- 4 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de eneldo
- 1 cucharadita de semillas de mostaza
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 3 clavos enteros

Poner a hervir en una cacerola grande el vinagre con el azúcar, la sal, el eneldo, la mostaza, la cúrcuma y los clavos. Dejar enfriar.

Lavar los calabacines y cortarlos a rodajas de 1 cm de grosor. Cortar las cebollas en aros. Quitar las semillas a los pimientos verdes y trocearlos.

Colocar las verduras en un bol que no sea metálico, y rociarlas con el vinagre cuando esté un poco frío. Dejar en maceración durante 1 hora.

Introducir en una cacerola y cocer durante 3 minutos.

Envasar en los recipientes calientes y limpios, rellenándolos con el líquido hasta 1 cm del borde y cerrándolos.

El encurtido de calabacines debe almacenarse durante unas 3 semanas antes de consumirlo.

Es importante no utilizar recipientes metálicos que puedan desprender sustancias tóxicas que pasarían a las verduras y estropearían las conservas.

ENCURTIDOS AL CURRY

INGREDIENTES: Para 3-4 envases de 500 g:

- 1 taza de zanahorias nuevas
- 1 taza de puntas de espárragos
- 1 taza de coliflor
- 1 taza de pepino
- 1 taza de berenjena
- 1 taza de cebollitas francesas
- 1 taza de pimiento rojo y verde
- 3 tazas de vinagre
- 225 g de sal marina
- 1 taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de polvo de curry

Limpiar y trocear todas las verduras. Colocarlas en una fuente alta y grande.

Calentar el vinagre con la sal, y cocer durante 5 minutos. Verterlo en caliente sobre las verduras, dejándolas en remojo hasta que se enfríen. Después escurrir, reservando el líquido, y secar en el horno durante 10 minutos a 100ºC.

Calentar el aceite a fuego suave y freir en él el polvo de curry durante 1 o 2 minutos, sin dejar que se queme. Retirar del fuego y hervirlo todo a fuego medio durante 5 minutos.

Llenar los recipientes con las verduras y cubrirlas con este líquido, hasta 1 cm del borde. Si hiciese falta, completar con más vinagre.

A la semana de haberlos envasado, volcar el líquido en una cazuela y hervirlo durante 10 minutos, para eliminar el agua que puedan haber soltado las verduras. Cuando esté frío, volver a llenar los envases con él.

Para consumir las variantes de curry, conviene dejar pasar 2 meses

SETAS EN VINAGRETA

INGREDIENTES para 6 envases de 350 g:

- 2 kg. de setas
- 12 dientes de ajo
- 1 ½ l. de vinagre
- perejil
- 6 hojas de laurel
- aceite
- sal y pimienta

Limpiar muy bien las setas. Es muy importante ponerlas a remojo en agua fría, durante media hora, para que pierdan toda la tierra. Sin remover el agua, extraerlas e introducirlas nuevamente en agua limpia, repitiendo otra vez la operación. Secar sobre un paño seco y trocearlas si son muy grandes.

Poner en otra cazuela el vinagre (es importante que sea de buena calidad y muy fuerte). Hervirlo y añadir las setas, procurando que queden completamente cubiertas. Bajar el fuego al mínimo y dejar hervir durante 12 minutos. Apagar el fuego, y esperar 5 minutos más. Escurrir las setas, dejándolas secar al aire.

En el fondo de un bote de cristal, previamente esterilizado, colocar una ligera capa de setas, otra de una pasta de perejil, ajo y pimienta (majados en el mortero), y así sucesivamente hasta llenar los ¾ partes del tarro, terminando con una capa de setas. Cubrirlo todo con el aceite y una ramita de laurel.

Precalentar los envases destapados para eliminar el aire del interior durante 8 minutos los de 250 g y durante 10 minutos los de 500 g. Después taparlos y esterilizarlos en una olla a presión durante 30 minutos los de 250 g y durante 35 minutos los de 500g.

ENCURTIDOS EN MOSTAZA

INGREDIENTES para 5 envases de 350 ml

- 2 tazas de pepino picado
- 2 tazas de cebollitas francesas
- 2 tazas de coliflor en ramitos
- 2 tazas de judías verdes troceadas
- 3/4 de taza de sal marina
- 5 tazas de agua
- 1/2 taza de harina
- 2 cucharaditas de mostaza seca
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1/4 de cucharadita de pimentón
- 3/4 de taza de azúcar
- 1 pizca de pimienta negra
- 1/2 taza de agua
- 2 1/2 tazas de vinagre

Preparar y pesar las verduras. Colocarlas en una fuente grande, no metálica, y espolvorearlas con sal. Cubrirlas con agua y dejarlas reposar así todo un día. Enjuagarlas bien con agua fría y escurrirlas.

Mezclar la harina, la mostaza, la cúrcuma, el pimentón, la pimienta negra, el azúcar y el agua, y remover hasta que todo esté bien mezclado.

Calentar el vinagre hasta que hierva e incorporar, poco a poco, la mezcla anterior. Continuar removiendo hasta que hierva y espese.

Añadir las verduras escurridas y calentarlas hasta que la mezcla vuelva a hervir.

Envasar, dejar enfriar y cerrar los recipientes. A la semana se puede vaciar el líquido y cocerlo durante 10 minutos para concentrarlo de nuevo, devolviéndolo a los recipientes. Conviene esperar 3 o 4 semanas antes de consumirlo

Una pequeña sugerencia

Para eliminar el agua que pueden soltar las verdura envasadas y evitar así, posibles problemas de fermentación es importante realizar un pequeño paso. Este consiste en hervir de nuevo el vinagre, tras una semana de maceración y una vez esté frío, devolverlo de nuevo al recipiente. Otro aspecto importante a tener en cuenta para evitar que el encurtido se estropee es no extraerlo nunca del recipiente con los dedos o con la ayuda de objetos metálicos. Cuando se desee disponer de ellos, lo más aconsejable es utilizar un utensilio de madera que habremos reservado exclusivamente para dicha función.

ENCURTIDO DE PEPINO

El pepino es una hortaliza que se presta muy bien para hacer chucrut, o conserva ácida, al envasarlo con sal durante la primera semana se produce un fermento como con la col, que provoca las transformación en ácido láctico.

Trocear los pepinos al gusto: en rodajas, en láminas o bastones.

Si es ecológico y nos gusta se puede dejar la piel, donde se concentran la mayor parte de sus sales minerales y vitaminas, o si no nos gusta lo podemos pelar previamente a trocearlo.

Se diluye el agua con la sal. Y se van llenando los tarros, esmerándonos en limpieza ya que es muy fácil estropear la conserva si hay gérmenes.

Tiene que tener una temperatura de 20ºC-30ºC durante 4 días. Al cuarto día puede tener entre 15ºC y 20ºC. Tras 24 días el fermento láctico está hecho. Después hay que llevarlo a un sitio frío para frenar el trabajo de las bacterias.

Y ya está, listo para etiquetar y almacenar.

ÁCIDO LÁCTICO

Ingredientes: berza/coliflor, tomate, zanahoria, pepino, pimiento, cebolla.

Se lava y trocea toda la verdura.

En un recipiente se colocan ¾ partes de la verdura una vez escurrida, apretando un poco con la mano.

Se prepara agua con sal con una concentración de una cucharada de sal por litro y se diluye bien.

Se llena el bote (menos dos dedos), previamente esterilizado durante 20 minutos, con la verdura y el agua un poco caliente.

Tiene que tener una temperatura de 20ºC-30ºC durante 4 días. Al cuarto día puede tener entre 15ºC y 20ºC. Tras 24 días el fermento láctico está hecho. Después hay que llevarlo a un sitio frío para frenar el trabajo de las bacterias.

Se puede utilizar como condimento para ensaladas en lugar de vinagre. El mejor para ensaladas es el pepino.

También se puede triturar y echar por encima como una salsa.

Una vez abierto el bote, no se debe cerrar enroscando.

Ayuda a mantener la flora intestinal viva. Es un limpiador del organismo.

BIBLIOGRAFÍA

BERGERET, G. 1963. Conservas Vegetales. Frutas y Hortalizas. Salvat. Ed. Barcelona.

BRENNAN, J. G. Y COL. (1.980), "Operación de la ingeniería de los alimentos". Editorial Acribia, Zaragoza.

CHEFTEL, J. Y CHEFTEL, H. 1980. Introducción a la bioquímica de los alimentos. Tomo I. Ed. Acribia.

DESROSIER. 1999. "Conservación de alimentos".

FELLOWS, P. 1994. Tecnología del procesado de los alimentos: Principios y prácticas. Editorial Acribia. Zaragoza.

FENNEMA, O. R. (2.000), "Química de los alimentos". 2ª ed., Editorial Acribia, Zaragoza.

GIANOLA, C. (1.987), "La industria de la fruta seca, en almíbar y confitada". Editorial Paraninfo.

GRANADO RODRIGUEZ, A. (1.995), "Proyecto de fábrica de elaboración de mermelada de naranja amarga". E.U. Ingenieros Industriales, Universidad de Sevilla.

HOLDSWORTH, S. D. (1.988), "Conservación de frutas y hortalizas". Editorial Acribia, Zaragoza.

JAY, J. 1994. Microbiología de los alimentos. Editorial Acribia. España.

MADRID VICENTE, A. (1.986), "Manual de industrias alimentarias". Editorial A. Madrid Vicente.

PIZZETTI, M. (1.984), "El libro de la conservas: Guía práctica para conservar en casa verduras y frutas". Editorial Anaya, Madrid

RAUCH, G.H. (1.987), "Fabricación de mermeladas". Editorial Acribia, Zaragoza.

SOUTHGATE, D. (1992), "Conservación de frutas y hortalizas". Editorial Acribia, Zaragoza.

CUEVAS, Olga. *El equilibrio a través de la alimentación*. Impreso: SORLES, SL. León.

PEREZ CALVO, Jorge. *REVITALÍZATE, recetas básicas de cocina.* Ed.Integral, Barcelona.

PÉREZ-CALVO SOLER, JORGE: "Nutrición energética y salud". Ed. Debolsillo. Barcelona.

BRADFORD, MONTSE: *"Las verduras del mar: Algas*". *"La Nueva Cocina Energética" "Alquimia en la cocina" (Cocina Energética II) "Cocina para niños" (Cocina Energética III)*

*Todos los de M. Bradford en Ed. Océano S.L., Barcelona.

COLBIN, A. *El poder curativo de los alimentos".* Ed. Robin Book SL. Barcelona.

EL LIBRO DE LA COCINA NATURAL. Ed. Integral. Barcelona.

NIUBO CASELLES, MARIA. "*Recetas con algas atlánticas".* Ed. Algamar.

Pontevedra Varios autores: ENCICLOPEDIA PRÁCTICA DE COCINA: FRUTAS**.** Ed. Everest S.A. León.

VARIOS AUTORES. Manual de elaboración de frutas y hortalizas. 1996. Mermeladas y conservas del convento. Recetas del Monasterio de Santa Paula de Sevilla. Julio Carmona. Barcelona, 2006.