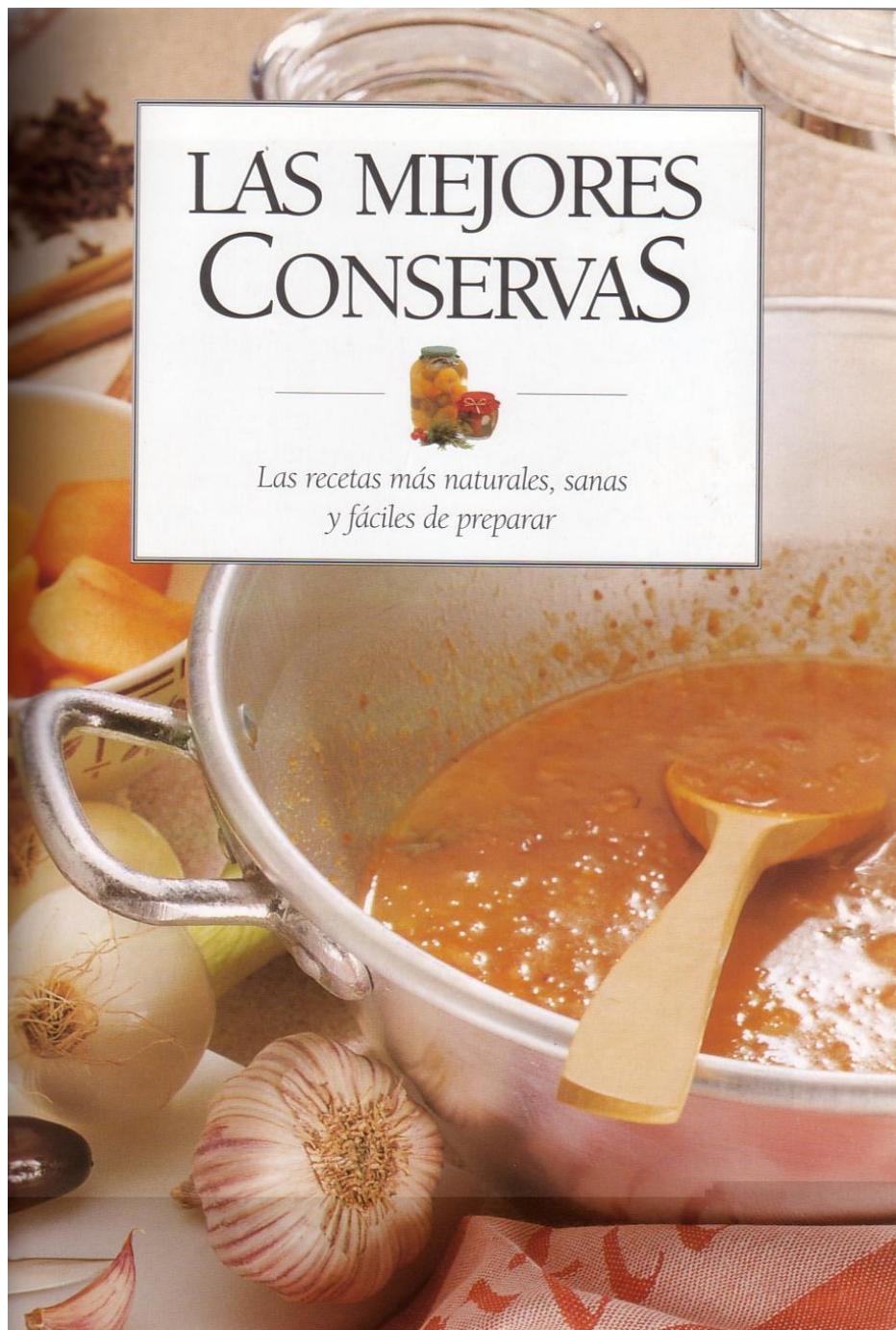


# EL LIBRO DE LAS CONSERVAS

(Maui) de Luciano Villar. Ed. Integral



# ÍNDICE

## CONSEJOS PRÁCTICOS

Selección de los ingredientes  
Lavado

## SUSTANCIAS IMPRESCINDIBLES

La acidez  
La pectina  
Azúcar y otros edulcorantes  
Los almibares

## PREPARACIÓN PREVIA

Verduras al natural  
Verduras preparadas  
Verduras en aceite  
Verduras en vinagre, encurtidos, escabeches y salsas  
Verduras con sal  
Frutas al natural

## TIPOS DE CONSERVA

Confituras  
Mermeladas  
Jaleas  
Chutneys y relishes  
Frutas en almíbar  
Frutas confitadas o escarchadas  
Arropes  
Licores y bebidas de frutas y frutas en aguardiente

## ESTERILIZACIÓN

En olla a presión  
En el horno  
En olla normal: al baño María  
Con precalentamiento

## ENVASADO

Etiquetado y almacenamiento  
Valor nutritivo de las conservas  
Aditivos

## POSIBLES PROBLEMAS: CAUSAS Y SOLUCIONES

# ÍNDICE DE RECETAS

## **CONFITURAS**

- Confitura de albaricoques
- Confitura de calabaza con higos secos
- Confitura de ciruelas
- Confitura de frambuesas
- Confitura de fresas y naranja
- Confitura de melón y frambuesa
- Confitura de zanahorias y peras

## **MERMELADAS**

- Mermelada de calabaza y albaricoques secos
- Mermelada de cerezas y manzanas
- Mermelada de frutas del bosque
- Mermelada de higos
- Mermelada de mandarina
- Mermelada de moras y ciruelas
- Mermelada de plátanos
- Mermelada de sandía
- Mermelada tropical
- Mermelada de zanahoria, manzana y melocotón

## **JALEAS**

- Jalea de granada y azahar
- Jalea de grosellas con canela y menta
- Jalea de membrillo y kiwi con miel de romero
- Jalea de moras
- Jalea de naranjas al tomillo

## **CHUTNEYS**

- Chutney de mango
- Chutney de melocotón y frutos secos
- Chutney de piña
- Chutney de tomate

## **FRUTAS CONFITADAS**

- Melocotones e higos en almíbar
- Peras en almíbar

## **ARROPE**

- “Arrop i talladetes”
- arrope con vino tinto y especias

## **COMPOTAS**

- Compota de peras
- Compota de reinetas

## **VERDURAS E NCURTIDAS**

Aceitunas aliñadas  
Encurtido de calabacines  
Encurtidos al curry  
Encurtidos en mostaza

## **VERDURAS AL NATURAL**

Acelgas al natural  
Alcachofas al natural  
Espárragos al natural  
Coliflor al natural  
Garbanzos al natural  
Judías verdes al natural  
Pimientos asados aliñados  
Tempeh en escabeche

## **VERDURA S COCINADAS**

Conserva de pisto  
Habas a la Rodeña  
Salsa de tomate

## **SETAS**

Níscalos al natural  
Setas en aceite  
Setas estofadas  
Setas en vinagreta

## **FRUTOS SECOS**

Compota de castañas  
Intzaursalsa  
Turrón de almendras y avellanas

## **HIERBAS**

Aceite de ajos y albahaca  
Jalea de menta

## **QUESOS**

Queso de yogur con hierbas en aceite

## **BEBIDAS**

Dátiles al ron  
Licor de granada

## CONSEJOS PRÁCTICOS

Al ponernos manos a la obra es posible que se sienta el impulso de dejar volar la imaginación y crear chispeantes y originales combinaciones que amplíen el recetario tradicional. En materia de conservas esto no es muy aconsejable, ya que son preparaciones en las que el método, comprobado y perfeccionado por años de práctica, funciona y es fundamental para asegurar el éxito. Se debe ser muy preciso y meticuloso durante la elaboración, pero también se puede dar rienda suelta a la creatividad, a través de las combinaciones de alimentos y aderezos.



## SELECCIÓN DE LOS INGREDIENTES

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 recolectarlas 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 plaguicidas. 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

# **SUSTANCIAS IMPRESCINDIBLES**

a la hora de conservar alimentos, hay que tener en cuenta diferentes aspectos.

## **LA ACIDEZ:**

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.

## **LA PECTINA:**

Es una sustancia orgánica presente de modo natural en muchos alimentos, que espesa y coagula una mezcla al ser sometida al calor. Al igual que sucede con los ácidos, los alimentos la contienen en proporciones muy diferentes y en muchos de ellos no la hay suficientemente para conseguir una textura adecuada.

Esto puede compensarse añadiendo cantidades extras. También se puede comprar en tiendas aunque no merece la pena hacerlo pues es fácil de obtener en casa y añadirla a las conservas, ya que las manzanas la contienen en cantidad, especialmente en la piel, el corazón y las pepitas.

### OBTENCIÓN DE LA PECTINA:

Lavar abundantemente las manzanas. Sin pelarlas, cortarlas a rodajas con las pepitas.



Introducirlas en una cazuela, en una vez y media su volumen de agua. Dejar que hiervan.

Al cabo de media hora, apagar el fuego, escurrir el caldo y añadir la cocción a las conservas.



## MEDIO ÁCIDO

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.

## AZÚCAR Y OTROS EDULCORANTES

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; como mínimo debe ser de un 65% del mismo.

## LOS ALMÍBARES

Técnicamente se pueden definir como una disolución de sacarosa o azúcar blanco en agua. Los confiteros lo llaman simple cuando lleva dos partes de azúcar por una de agua.

Con el calor aumenta la capacidad de la dicolución para aceptar más azúcar y, lógicamente, su grado de concentración.

Hay varias etapas en su elaboración, pero el azúcar siempre debe disolverse en agua fría. De esta forma ya se obtiene el primer almíbar, que será muy ligero.

La cocción debe hacerse a fuego muy lento. Añadir unas gotas de limón, mantiene el azúcar claro en las preparaciones que necesitan almíbres muy concentrados.

Para controlar los puntos de cocción del almíbar se puede utilizar un termómetro de almíbres. Éste debe estar en un recipiente con agua caliente para evitar los cambios bruscos de temperatura. Para encontrar el punto adecuado en la elaboración de confituras, la experiencia aconseja mezclar cuatro partes de azúcar con una de agua, por ejemplo, 800 grs. de azúcar por 200 grs. de agua y cocer a fuego lento durante 20 min.

# PREPARACIÓN PREVIA

La cocción que precede al envasado tiene una doble función: por un lado, elaborar la receta que deseamos y, por otro, servir como primera esterilización de los alimentos. En cada caso deben respetarse los tiempos para obtener la textura adecuada.

## **VERDURAS AL NATURAL:**

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 sumerjen 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.

## **VERDURAS PREPARADAS:**

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.

## **VERDURAS EN ACEITE:**

El aceite no es propiamente un conservante, sino más bien un aislante, que evita el contacto del aire con el alimento. De esta manera lo protege durante un tiempo breve, pero si queremos que se conserve, debemos someter el alimento a otro proceso antes de envasarlo en aceite. Podemos hacerlo cocinándolo, salándolo o hirviéndolo en vinagre. Una vez metido en aceite, hay que vigilar el nivel de éste para compensar la merme debida a la absorción del mismo por el alimento.

## **TINDALIZACIÓN:**

En este proceso, las conservas se esterilizan durante un promedio de 45 min. Después se enfrián dejándolas a temperatura ambiente durante 24 h. 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.

## **VERDURAS EN VINAGRE, ENCURTIDOS, ESCABECHES Y SALSAS**

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 cubriendose 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.

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.

## **VERDURAS CON SAL:**

Para conservas vegetales se usa la salmuera, es decir, una solución de agua y sal. La cantidad máxima de sal que admite un litro de agua es de 250 grs. Las verduras se pueden conservar herviéndolas previamente en la salmuera, o escaldarlas y envasarlas con ella.

## **FRUTAS AL NATURAL:**

Es necesario que las frutas estén sanas. Se les quita todo lo que no sea carne: rabos, piel, huesos etc. En un tarro de boca ancha se coloca una capa de fruta y se rocía con azúcar, repitiendo la operación hasta llenar el recipiente y compactando la fruta. Se cierra el pote y se esteriliza.

El agua debe hervir en unos 30 min. Las frutas blandas o troceadas durante 10 min. y las duras o enteras, durante 20 min. Los higos y las peras necesitarán 40 min.

Para evitar que las frutas pierdan su color, rociarlas con zumo de limón.

### **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 decoloran.

Para potenciar el sabor, se pueden añadir especias y condimentos y también pequeñas cantidades de azúcar para suavizar el paladar.

# TIPOS DE CONSERVA

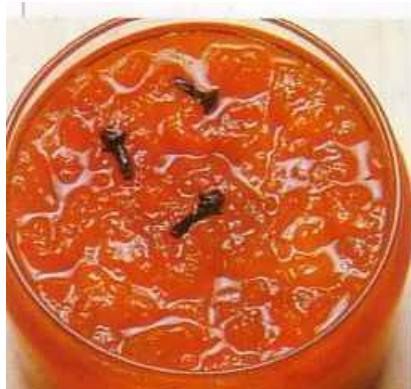
Para elaborar conservas es importante conocer los diferentes preparados que existen y sus características

## **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 ésta se termine. Para asegurarnos de que queda bien, podemos retirar la fruta y seguir concentrando el azúcar.



## **MERMELADAS:**

Son más sencillas que las confituras, ya que no hay que hacer almíbar. Se elaboran cociendo la fruta troceada con el azúcar, hasta obtener un puré gelatinoso, por lo que son la mejor manera de aprovechar la porción sana de los productos que están algo deteriorados. Lo único que debemos comprobar es su consistencia final, para asegurarnos de que haya alcanzado la concentración adecuada. El porcentaje de azúcar varía entre el 45 y el

100 % del peso de la fruta.

## **CONSISTENCIA DE CONFITURAS Y MERMELADAS:**

Si se cuenta con un termómetro de almíbar que resiste altas temperaturas, la preparación estará lista cuando éste marque 105º.

Otra manera de comprobarla es introducir un plato en el congelador.

Cuando se acerque el tiempo indicado en la receta, retiraremos la preparación del fuego y cogeremos unas gotas que dejaremos caer sobre el plato. Si éstas se coagulan, estará lista. También lo estará si, al empujarla con el dedo primero se arruga y después el surco que hacemos no se cierra.

También se puede comprobar, dejando caer unas gotas del preparado; si lo hacen de forma pastosa y en grumos, estará lista. Sucederá lo mismo si vertemos unas gotas en un vaso de agua helada y éstas no se diluyen.

## **JALEAS:**

Se elaboran a partir del zumo de fruta sin rastro de pulpa, hervido con azúcar y, si ésta es poco jugosa, con algo de agua.

Para obtener una buena jalea, además de acertar con la proporción de azúcar adecuada, es necesario que la fruta empleada sea lo suficientemente ácida y rica en pectina para que se forme la gelatina.

Si no fuera así, podemos arreglarlo mezclando el zumo con el de otras frutas, ricas en ambas sustancias, como la manzana que, además, no altera mucho el sabor original. No es imprescindible esterilizarlas, pero resulta interesante como garantía para una buena conservación.



## **CHUTNEYS Y RELISHES:**

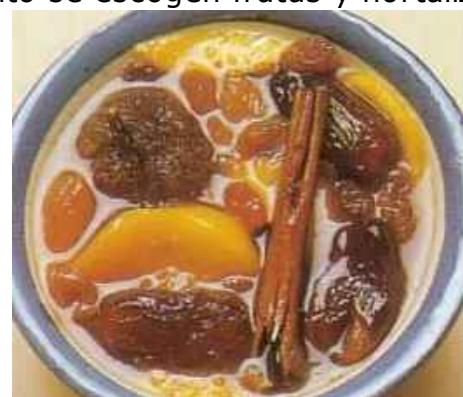
La palabra chutney viene de la raíz sánscrita chatni y literalmente podría traducirse como "para chuparse los dedos". Se trata de recetas originarias de la India, en las que se suelen utilizar frutas frescas o secas, mezcladas con especias, azúcar y vinagre. También se pueden incluir verduras y hortalizas 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 h. 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. Pueden conservarse durante un año.

## **FRUTAS EN ALMÍBAR**

Para esta preparación suelen escogerse frutas de la mejor calidad, enteras y sanas. Se lavan concienzudamente y se colocan en los envases, bien compactadas. Se rocían con el almíbar hirviendo hasta que las cubra y se esterilizan, realizando un precalentamiento previo de unos 10 minutos con los envases destapados.

## **FRUTAS CONFITADAS O ESCARCHADAS**

A grandes rasgos, el confitado es una sucesión de hervores de la fruta en almíbar, hasta conseguir que éste penetre en su interior. El problema radica en que la densidad del almíbar debe ser un poco mayor cada vez y que, entre uno y otro baño, debe haber un período de reposo y espera que varía entre las 12 y las 48 horas. El éxito también depende de la calidad de la fruta, su madurez y su contenido en agua, la de años lluviosos no se confita bien.



## **ARROPE**

El arrope se elabora con zumo fresco de uvas, reducido después de la cocción hasta obtener un almíbar con el propio azúcar de la fruta. También puede llevar algo de miel o trozos de frutas (melón, sandía, membrillo, higos o calabaza) que se cuecen para que queden dulces, pero dejándolos enteros.

## **LICORES Y BEBIDAS DE FRUTAS**

### **Y FRUTAS EN AGUARDIENTE**

La base de alcohol suele ser aguardiente, anís o coñac, y se utiliza siempre con azúcar disuelto en frío o preparado con almíbar.

Un alcohol de poca graduación necesita poco azúcar, mientras que si aumentan los grados se precisa más azúcar para evitar que la fruta quede acartonada. Para mezclarlos se vierte el alcohol sobre el almíbar y no al revés.

Las frutas pequeñas no se trocean. Las de tamaño mediano y piel blanda se cortan sin pelar y se agujerean con un pincho desinfectado con alcohol. La fruta grande y de piel dura se pela y se trocea. Todas se lavarán y deberán estar secas antes de ser envasadas. Deben almacenarse en un lugar oscuro durante un mes como mínimo.

# ESTERILIZACIÓN

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 ° C, pero las bacterias resisten hasta 115°C. 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.

## ADVERTENCIA

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

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 tres métodos diferentes.



## 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 o un paño de cocina para aislar los tarros.

Se llenan de agua hasta un tercio 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 80°C.

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.

## **EN EL HORNO**

Este método se utiliza solamente para esterilizar conservas de fruta. Si el horno es convección por aire caliente, podemos poner bastantes tarros. Si es eléctrico o de gas, hay que introducirlo 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 150°C. Si son frutas en seco o simplemente con azúcar, basta con 130°C. 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 para las frutas duras o grandes como manzanas y melocotones.

Mientras se esterilizan los tarros, hacer lo mismo con las tapas, hirviéndolas durante 4 o 5 minutos.

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.

## **EN OLLA NORMAL AL BAÑO MARÍA**

Este método nunca debe usarse para esterilizar conservas de verduras, salvo que se haga por tindalización, como hemos visto, 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 ésta en el tarro y se cubre con almíbar hasta 1 cm. del borde.

Se tapa y se mete en el baño maría cubriendolo 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 en 30 minutos y esterilizar así el tiempo indicado en la receta.

1. Introducir los envases destapados en una olla con agua caliente, poniendo hojas de periódico o paños en el fondo.

Cubrir los envases con papel para aislarlos y que no se rompan.

2. 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.

3. 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.

4. 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. El acabado final.

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



# ENVASADO

Los envases deben ser de cristal o cerámica, materiales que no reaccionan a los ácidos ni la sal, y que resisten temperaturas altas. Si las tapas llevan juntas de goma, se cambiarán con frecuencia para asegurar su estanqueidad. No utilizar los que tengan tapas de materiales plásticos o sintéticos, pues con el calor pueden deformarse y perder el hermetismo.

Es conveniente esterilizarlos al mismo tiempo que elaboramos la conserva. Se pondrán en una olla con agua fría y se calentarán lentamente, dejando que hiervan un rato y retirándolos unos minutos antes del envasado. Se dejan secar boca abajo sobre un escurridor limpio para que al introducir el contenido muy caliente, no se rompan. Otra posibilidad es meter sólo los tarros en el horno frío y calentarlos suavemente, sin que se toquen, hasta alcanzar los 120°C. Las tapas se hervirán durante 5 minutos.

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, confituras y mermeladas, pueden cerrarse 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.

## ETIQUETADO Y ALMACENAMIENTO

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 durar 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.

## **VALOR NUTRITIVO DE LAS CONSERVAS**

La frescura y la calidad de los ingredientes es fundamental. Sería deseable recurrir a productos de cultivo biológico.

Evidentemente, en el proceso de elaboración se pierden nutrientes, en especial las vitaminas, por ser sensibles a la luz, el calor y el oxígeno, pero esta pérdida no es mucho mayor que la que sufren esos mismos productos cuando los preparamos de manera normal. No obstante, las conservas nos brindan la posibilidad de tomar productos fuera de temporada, por lo que su aporte nutritivo es interesante.

No todas las vitaminas se pierden y las sales minerales se conservan casi totalmente en los jugos de la cocción.

## **ADITIVOS**

Por aditivos entendemos toda sustancia que se añade a la receta para mejorar sus cualidades organolépticas (color, olor, textura, sabor) que no tiene un carácter nutritivo.

Cabe destacar dos grupos:

Por un lado, podríamos considerar como tales todas las especias y condimentos naturales que podemos utilizar para realzar las cualidades de los alimentos, así como la pectina de manzana o el zumo de limón. A las conservas como los chutneys, los relishes, las salsas y las recetas cocinadas, les van muy bien especias como la pimienta, el jengibre, el laurel, la nuez moscada o la canela, mientras que a las confituras, las mermeladas y las jaleas dan un toque delicioso pequeñas cantidades de licores como el ron, el kirsch o los licores de frutas. Usados en pequeñas proporciones no sólo no resultan perjudiciales para la salud, sino que la mayoría actúa como agente conservante añadido.

Por otro lado, están los aditivos químicos, utilizados desde la antigüedad y cuyo uso se ha reducido en la actualidad.

Entre ellos los hay inofensivos como la pectina o E440, la vitamina B2 o E101, el carbonato cálcico o E170, o los alginatos y carragenatos que van desde el E400 hasta el E407, que son productos gelatinosos derivados de las algas. Frente a éstos la lista de los sospechosos de la salud crece día a día pues las investigaciones sobre sus efectos son lentas. Entre ellos cabe citar el caramel o E150 usado en algunas mermeladas de naranja amargas o el colorante tartracina o E102.



## **POSIBLES PROBLEMAS**

### **CAUSAS Y SOLUCIONES**

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

#### **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.



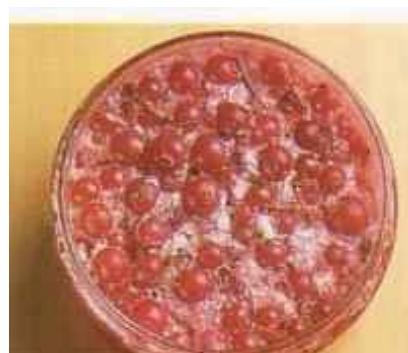
#### **ESTÁN CRISTALIZADAS**

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.

#### **ESTÁN FERMENTADAS**

Puede deberse a una mala limpieza de los utensilios, a 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.



#### **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.

## 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.



## EL BOTE PRESENTA REBOSAMIENTO

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.

# CONFITURAS

Al principio, mientras no se controlan los distintos puntos de almíbar, pueden resultar un poco complicadas.

Aunque, debido a su contenido total en azúcar, no es necesario esterilizarlas, mientras no se controlan los grados de concentración del almíbar, hacerlo garantizará el éxito. Bastará con someterlas a temperaturas de 85°C.

## CONFITURA DE ALBARICOQUES

### **INGREDIENTES:**

Para 3 envases de 350 g:

500 g de albaricoques deshuesados

500 g de azúcar

125 ml de agua

21 almendras

### **PREPARACIÓN:**

Limpiar los albaricoques con un paño y abrirlos por la mitad, retirando los huesos. Partir algunos huesos y extraer las almendras, que serán agregadas a la confitura. Si se prefiere, los albaricoques se pueden escaldar para quitarles la piel. Se calculan unas 7 almendras por cada envase de 350 g.

Azucarar el agua removiendo, y poner al fuego una olla alta. Cocer hasta alcanzar el punto pequeño perlado. Para comprobarlo, mojar los dedos en agua muy fría. Coger un poco de almíbar con el índice y juntar éste con el pulgar. Al separarlos, debe formarse una hebra resistente que no llegue a romperse. Sumergir los albaricoques en el almíbar, y en cuanto se reanude la ebullición, retirarlos con una espumadera e introducirlos en un cuenco. Cocer por segunda vez el almíbar, hasta que alcance de nuevo el punto de pequeño perlado.

Incorporar nuevamente la fruta y las almendras en el caldero, y dejarlas cocer 15 minutos después de reanudarse la ebullición.

Retirarlas y distribuirlas en los envases.

Cocer el almíbar una tercera vez, a punto de bola flojo. Para comprobarlo, introducir una espumadera en el almíbar y ver si cuando se sopla se forman burbujas y se desprenden.

Verter en los envases con la fruta y tapar en caliente. Ponerlos boca abajo hasta que se enfríen por completo. Para mayor seguridad, pueden esterilizarse 10 minutos al baño maría



# **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

### **PREPARACIÓN:**

Pelar las peras y las manzanas, extraer los corazones y trocearlas. 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).

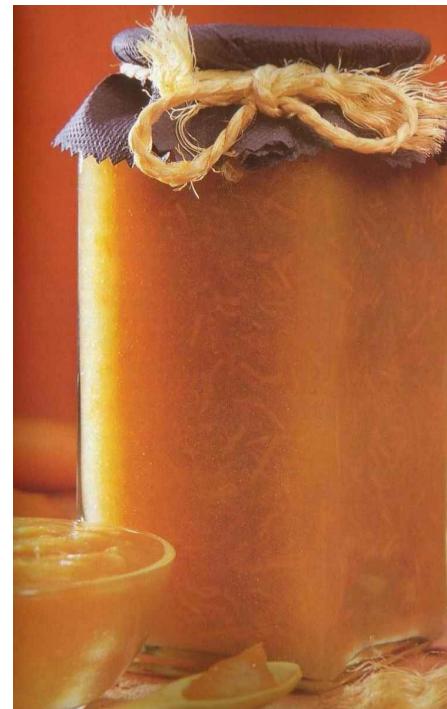
Mientras tanto, lavar el limón cepillándolo muy bien y cortarlo a rodajas muy finas.

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



# **CONFITURA DE CIRUELAS**

**INGREDIENTES:** Para 3 envases de 350 g:

- 500 g de ciruelas, ya deshuesadas
- 375 g de azúcar
- 125 ml de agua

**PREPARACIÓN:**

Lavar las ciruelas y pelarlas.

Mezclar el azúcar con el agua y verter la mezcla en una olla de paredes altas. Cocer hasta alcanzar "el punto de pequeño perlado". Para comprobarlo, mojar los dedos en agua muy fría. Coger un poco de almíbar con el índice y apretar con el pulgar. Al separarlos debe formarse una hebra resistente que no se rompa. Sumergir las ciruelas en el almíbar y retirarlas con una espumadera, en cuanto se reanude la ebullición.

Reservar en un cuenco.

Volver a llevar el almíbar al punto de pequeño perlado. Introducir nuevamente las frutas y dejarlas cocer durante unos 10 minutos si son ciruelas mirabel, y unos 20 minutos las tipo claudias y damas. Comprobar la densidad de la confitura.

Envasar y tapar los envases en caliente. Ponerlos boca abajo hasta que se enfríen por completo. Para mayor seguridad, pueden esterilizarse durante 10 minutos al baño maría

# **CONFITURA DE FRAMBUESAS**

**INGREDIENTES:** Para 3 envases de 350 g:  
500 g de frambuesas  
500 g de azúcar  
125 ml de agua  
3 cucharadas soperas de jalea de manzana

## **PREPARACIÓN:**

Escoger las frambuesas, limpiarlas con un paño y extraer los rabitos si los tuvieran. Azucarar el agua y calentar en una olla alta. Cocer hasta alcanzar el punto de bola flojo, es decir que, cuando se introduce una espumadera en el almíbar y se sopla, se forman burbujas y éstas se desprenden. Sumergir las frutas en el almíbar y retirarlas con la espumadera 3 minutos después de que se reanude la ebullición. Repartirlas en los envases. Añadir a este almíbar 3 cucharadas soperas de jalea de manzana para dar a la confitura la consistencia adecuada, ya que las frambuesas son pobres en pectina. Volver a llevar el almíbar al punto de hebra flojo y verter sobre las frutas. Tapar los botes en caliente y ponerlos boca abajo hasta que se enfríen por completo. Para mayor seguridad, pueden esterilizarse 10 minutos al baño maría.



# **CONFITURA DE FRESAS**

## **Y NARANJA**

**INGREDIENTES:** Para 3 envases de 350

g:

500 g de fresas

500 g de azúcar

125 ml de zumo de naranja

1 cucharada de Cointreau

3 cucharadas soperas de jalea de manzana

### **PREPARACIÓN:**

Lavar las fresas y escogerlas, quitándoles el pedúnculo. Escurrir las fresas cuidadosamente.

Disolver el azúcar en el zumo y calentar en una olla alta. Cocer hasta alcanzar el punto de pequeño perlado.

Sumergir las fresas en el almíbar y retirarlas con la espumadera 3 minutos después de que se reanude la ebullición. Repartir en los envases.

Añadir a este almíbar el Cointreau y 3 cucharadas soperas de jalea de manzana para dar a la confitura la consistencia adecuada, ya que las fresas son pobres en pectina. Volver a llevar el almíbar al punto de pequeño perlado y verterlo sobre las frutas.

Tapar los envases en caliente y ponerlos boca abajo hasta que se enfríen por completo. Para mayor seguridad, pueden esterilizarse durante 10 minutos al baño maría



# **CONFITURA DE MELÓN A LA FRAMBUESA**

**INGREDIENTES:** Para 3 envases de 375 g:

- 700 g de melón (pesado limpio)
- 150 g de frambuesas
- 500 g de azúcar
- ½ vaso de agua
- 1 limón

**PREPARACIÓN:**

Preparar el melón, pelándolo y limpiándolo. Trocearlo a cuadritos. Lavar el limón cepillándolo muy bien, y extraerle la piel.

Preparar un almíbar en la cazuela, disolviendo a fuego lento el azúcar en el agua. Cuando el almíbar hierva, añadir la pulpa de melón y cocer durante 15 minutos, removiendo a menudo. Agregar las frambuesas y la corteza de limón.

Continuar la cocción a fuego medio durante 1 hora o 75 minutos, hasta que pierda líquido. Retirar la corteza de limón.

Llenar los recipientes y taparlos en caliente. Ponerlos boca abajo hasta que se enfríen por completo. Para mayor seguridad, pueden esterilizarse durante 10 minutos al baño maría

# **CONFITURA DE ZANAHORIAS**

## **Y PERAS**

**INGREDIENTES:** Para 3 envases de 375 g:

750 g de peras  
250 g de zanahorias  
250 g de miel  
1 cucharada de azúcar glas avainillado  
3 cucharadas de zumo de limón  
1 palito de canela

### **PREPARACIÓN:**

Limpiar las peras, pelándolas y extrayendo los corazones. Rociarlas con un poco de limón y dejarlas en agua.

Pelar las zanahorias y rallarlas muy finas. Triturar las peras con una batidora.

Poner en la cazuela la miel, las peras trituradas, las zanahorias ralladas, el azúcar, el zumo de limón y la canela.

Cocerlo todo a fuego muy lento durante 60 minutos, removiendo y vigilando para que no se pegue, hasta que se quede sin líquido.

Llenar los envases y taparlos inmediatamente en caliente. Ponerlos boca abajo hasta que se enfrién por completo. Para mayor seguridad, pueden esterilizarse durante 10 minutos al baño maría

Esta confitura resulta especialmente interesante por el contenido en betacaroteno de las zanahorias, sustancia esencial para que el organismo sintetice vitamina A.

# **MERMELADAS**

Mermelada es un término que proviene de Portugal, donde al membrillo le llaman marmelo y marmelada a la conserva elaborada con él. Los ingleses lo adoptaron, aplicándolo a todas las preparaciones elaboradas con frutas cítricas solas o acompañadas por otras frutas.

## **MERMELADA DE CALABAZA Y ALBARICOQUES SECOS**

**INGREDIENTES:** Para 2 envases de 375 g:

- 500 g de calabaza
- 375 g de azúcar
- 175 g de albaricoques secos

**PREPARACIÓN:**

Preparar la calabaza limpiándola, pelándola y cortándola en trozos pequeños. Introducirla en un cuenco con el azúcar, alternando capas de ambos ingredientes. Dejar macerar durante 12 horas, removiendo de vez en cuando.

Lavar los albaricoques, cortarlos muy finos, en siete u ocho trozos, e introducirlos en un cuenco, cubriendolos de agua fría.

Dejar que vayan absorbiendo agua mientras macera la calabaza.

Colocar todos los ingredientes en la cazuela, y ponerla a fuego muy suave.

Dejar cocer durante una hora aproximadamente. Comprobar la concentración de la mermelada y, cuando empiece a coagular, envasarla.

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

# **MERMELADA DE CEREZAS**

## **Y MANZANAS**

**INGREDIENTES:** Para 3 envases de 375 g

- 400 g de manzanas
- 900 g de cerezas
- el zumo de 1 limón
- 800 g de azúcar

### **PREPARACIÓN:**

Limpiar muy bien las manzanas, cortarlas a rodajas finas con la piel y las pepitas incluidas. Cocer a fuego mínimo en 400 ml de agua durante 40 minutos. Dejarlo en una manga de tela dentro del frigorífico, durante toda la noche.

Mezclar el líquido recogido, que debe pesar unos 125 g, con las cerezas lavadas y deshuesadas y el zumo de limón. Cocer durante 30 minutos, hasta que haya espesado.

Fuera del fuego, añadir el azúcar, removiendo bien hasta que se disuelva totalmente. Cocer todo otros 15 minutos a fuego lento, comprobando su consistencia.

Envasar en caliente, invirtiendo los tarros hasta que estén fríos. Para mayor seguridad, pueden esterilizarse durante 10 minutos al baño maría.

# **MERMELADA DE FRUTAS**

## **DEL BOSQUE**

**INGREDIENTES** para 3 envases de 375 grs.

500 grs. de fresas  
250 grs. de arándanos  
175 grs. de moras  
175 grs. de frambuesas  
800 grs. de azúcar  
el zumo de un limón



### **PREPARACIÓN:**

Lavar y extraer los rabillos a las fresas, cortando a lo largo las que sean muy grandes.

Introducirlas en la cazuela aplastándolas un poco para que suelten zumo. Añadir la mitad del azúcar. Poner a fuego mínimo, removiendo a menudo, para mezclar los zumos y evitar que se pegue.

Lavar y escurrir bien las otras tres frutas. Agregarlas a las fresas cuando estas lleven cociendo unos 5 min., junto con el zumo de limón y el resto del azúcar. Remover suave y continuamente hasta que se haya disuelto todo el azúcar.

Cocer muy lentamente durante 10 min. más. Retirar la fruta con una espumadera y cocer el almíbar solo durante 10 min más. Devolver la fruta a la cazuela y dejar hervir 15 min. más, comprobando la consistencia.

Envasar y tapar los recipientes en caliente. Ponerlos boca abajo hasta que se enfrién por completo. Para mayor seguridad, pueden esterilizarse durante 10 min. al baño maría.

# **MERMELADA DE HIGOS**

**INGREDIENTES** para envases de 375 grs.

1 kg de higos algo duros  
200 grs de dátiles secos  
800 grs. de azúcar  
5 cucharadas de zumo de limón  
1 cucharadita de ralladura de limón

## **PREPARACIÓN:**

Pelar los higos e introducirlos en un cuenco grande, alternando capas de fruta y de azúcar con el zumo y la cáscara de limón rallada. Tapar y dejar macerar pos espacio de varias horas.

Lavar los dátiles, cortarlos muy finos en 7 u 8 trozos e introducirlos en un cuenco, cubriendolos con agua fría. Dejar que vayan absorbiendo agua. Depositarlo todo en la cazuela y calentarla a fuego muy suave. Dejar cocer durante una hora aproximadamente, dependiendo del líquido que tenga. Comprobar la densidad de la mermelada y, en cuanto empiece a coagularse, envasarla. Tapar los recipientes en caliente. Ponerlos boca abajo hasta que se enfríen por completo. Para mayor seguridad, pueden esterilizarse durante 10 min. al baño maría.



# **MERMELADA DE MANDARINA**

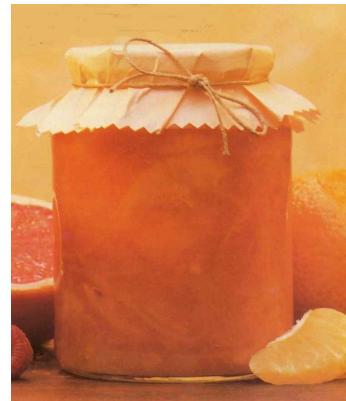
**INGREDIENTES** para envases de 375 grs.

500 grs. de mandarinas

500 grs. de pomelos

750 grs. de azúcar

250 ml. Agua



## **PREPARACIÓN:**

Lavar bien la fruta y exprimir el zumo, quitando las pepitas, que se reservan.

Cortar las pieles a tiras muy finas. Introducir las pepitas en una bolsita de tela perfectamente limpia.

En un bol que no sea metálico, poner la pulpa de fruta con las pieles, el agua y la bolsita de pepitas. Dejar en reposo, bien tapado, durante toda la noche en el frigorífico.

Al día siguiente, añadir el zumo. Llevar la mezcla a ebullición y cocer suavemente durante una hora aproximadamente, hasta que la pulpa esté blanda.

Retirar la bolsita, Agregar el azúcar y remover bien. Hervir a fuego fuerte hasta que tome el punto de consistencia adecuado.

Envasar y tapar los recipientes en caliente. Ponerlos boca abajo hasta que se enfríen por completo. Para mayor seguridad, pueden esterilizarse durante 10 min. al baño maría.

# **MERMELADA DE MORAS Y CIRUELAS**

**INGREDIENTES** para 5 envases de 375 grs.

500 grs. de moras

500 grs. de ciruelas

175 ml. de agua

750 grs. de azúcar

## **PREPARACIÓN:**

Limpiar bien las moras y las ciruelas. Partir estas últimas por la mitad y deshuesarlas.

Colocar las frutas en una cazuela con agua y cocer a fuego lento durante 15 min. Añadir el azúcar removiendo bien hasta que se disuelva del todo. Cocer otros 15 min., comprobando sus consistencia hasta que esté espesa.

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

Para mayor seguridad, pueden esterilizarse durante 10 min. al baño maría



# MERMELADA DE PLÁTANOS

**INGREDIENTES:** Para 4 envases de 375 g:

- 900 g de plátanos
- el zumo de 4 naranjas
- el zumo de 4 limones
- 600 g de azúcar
- 1 vaina de vainilla
- 1 palo de canela
- 2 cucharadas de Cointreau (opcional)

## **PREPARACIÓN:**

Pelar y trocear los plátanos. Introducirlos en la cazuela junto con los dos zumos, la vainilla y la canela.

Disolver el azúcar y cocinar a fuego muy lento. Cocer la mezcla durante 30 minutos, removiendo con frecuencia a medida que se vaya espesando. Comprobar la consistencia y, cuando esté lista, retirar la vainilla y la canela. Añadir el Cointreau (opcional), mezclándolo bien.

Envasar en caliente, invirtiendo los recipientes hasta que estén fríos. Para mayor seguridad, pueden esterilizarse durante 10 minutos al baño maría.

Una pequeña sugerencia

Al igual que con las confituras, no es realmente necesario esterilizar las mermeladas. No obstante, y siempre buscando obtener el mejor resultado, es recomendable hacerlo, más si tenemos en cuenta la sencillez de dicho proceso.

También es necesario conocer su grado de concentración, ya que un exceso de agua, además de hacer las mermeladas demasiado líquidas, facilita la proliferación de microorganismos.

El tiempo de cocción no es igual para todas las mermeladas y dependerá de varios factores como el grado de madurez de las frutas usadas, su contenido en agua, su proporción de pectina, su contenido en ácido o la cantidad de azúcar que se les añada.

# **MERMELADA DE SANDÍA**

**INGREDIENTES:** Para 3 envases de 375 g:

- 1 kg de sandía
- 750 g de azúcar
- 1 vaina de vainilla
- la ralladura de 1 limón

**PREPARACIÓN:**

Preparar la sandía, lavándola, cortándola a rodajas, pelándola y quitándole las semillas. Despues cortarla a daditos.

Introducirla en un cuenco con el azúcar, y dejarla macerar durante 12 horas, removiendo a menudo para que suelte el jugo.

Poner en una cazuela con la cáscara de limón y la vaina de vainilla cortada a lo largo, y cocer durante unos 45 minutos.

Comprobar la densidad de la mermelada hasta que empiece a coagularse.

Envasar y tapar los recipientes en caliente. Ponerlos boca abajo hasta que se enfríen por completo. Para mayor seguridad, pueden esterilizarse durante 10 minutos al baño maría



# **MERMELADA TROPICAL**

**INGREDIENTES** para 5 envases de 375 grs.

900 grs de piña pesada y limpia

450 grs de chirimoya pesada y limpia

50 grs. de coco rallado

800 grs. de azúcar

1 ½ tazas de agua

el zumo de un limón

1 vaina de vainilla

## **PREPARACIÓN:**

Preparar la chirimoya pelándola y quitándole las pepitas.

Rociarla con 300 grs. de azúcar y con el zumo de limón.

Dejar en maceración.

Limpiar la piña, pelándola y quitándole los ojos y el corazón. Triturarla con una batidora.

Diluir el resto del azúcar en el agua. Añadir el coco rallado, la piña la chirimoya y la vainilla.

Cocinar a fuego mínimo y hacer hervir la mezcla durante 30 min.

removiendo con frecuencia para evitar que se pegue. Comprobar su consistencia y retirar la vaina de vainilla.

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

Para mayor seguridad, pueden esterilizarse durante 10 min. al baño maría

# **MERMELADA DE ZANAHORIA MANZANA Y MELOCOTÓN**

**INGREDIENTES:** para 5 envases de

375 g

- 500 g de zanahorias
- 250 g de melocotones
- 500 g de manzanas
- el zumo de 1 limón
- 750 g de azúcar
- 4 clavos
- 2 cucharadas de ron dorado (opcional)



## **PREPARACIÓN:**

Lavar, pelar y trocear las zanahorias: cocerlas al vapor durante 15 minutos, hasta que estén tiernas.

Lavar, trocear y deshuesar los melocotones. Lavar, extraer el corazón y trocear las manzanas.

Mezclar los tres ingredientes, las zanahorias ya hervidas en la olla, junto con el zumo de limón y el azúcar. Hervir a fuego lento, removiendo hasta que el azúcar se haya disuelto

Añadir los clavos y cocer a fuego medio hasta que se haga la mermelada con la consistencia adecuada. Finalmente, bajar el fuego de nuevo al mínimo y remover para evitar que se pegue. Retirar del fuego y añadir el ron (opcional).

Envasar en caliente, invirtiendo los recipientes hasta que estén fríos. Para mayor seguridad, pueden esterilizarse durante 10 minutos al baño mana

## **JALEAS**

Es importante señalar que para elaborar una buena jalea es necesario que los zumos no contengan restos de pulpa. Para conseguirlo contamos con una herramienta muy útil, el colador chino que la eliminará de forma cómoda y eficaz.

Las frutas seleccionadas en estas recetas son ricas en pectina, ideales para realizar una jalea consistente.

### **JALEA DE GRANADA Y AZAHAR**

**INGREDIENTES** para 6 envases de 375 grs.

1 '5 kg. De granadas

1 kg. De manzanas

el zumo de dos limones

250 ml. De vino tinto de calidad

750 ml. De agua

400 grs. de azúcar por cada 600 ml. De zumo

1 cucharada de agua de azahar

1 palo de canela.

#### **PREPARACIÓN.:**

Lavar las manzanas frotando bien la piel y cortarlas a rodajas sin pelarlas ni descorazonarlas. Desgranar las granadas, cortándolas trasversalmente y golpeando cada mitad con el corte hacia abajo sobre un bol para recoger los granos.

Poner ambas frutas en la cazuela, con el zumo de limón, la canela el vino y el agua y cocer a fuego lento durante 1 hora.

Verter en un colador de tela y dejar escurriendo toda la noche sobre una olla u otro recipiente.

Azucarar el extracto en la proporción indicada y añadir el agua de azahar. Poner a fuego lento, removiendo continuamente hasta que se disuelva el azúcar y dejar cocer durante unos 25 min, probando de vez en cuando su consistencia. Espumar con la espumadera.

Envasar en caliente, invirtiendo los recipientes unos minutos hasta que estén tibios. Después, dejar enfriar del todo en posición normal.

Para mayor seguridad, pueden esterilizarse durante 10 min. al baño maría

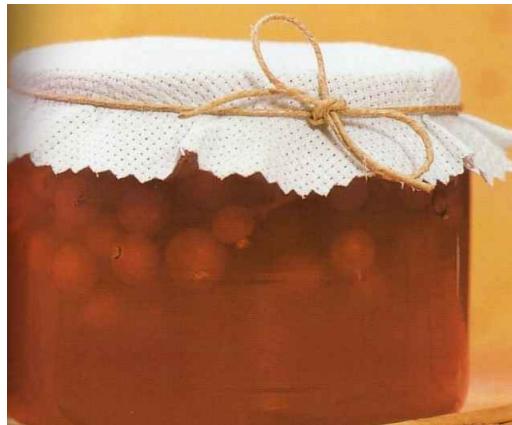
## **JALEA DE GROSELLAS**

---

### **CON CANELA Y MENTA**

**INGREDIENTES** para 3 envases de

375 grs  
1 kg. De grosellas  
750 grs. de manzanas  
500 ml. De agua  
1 rama de canela  
2 cucharadas de "Menta piperita" seca para infusión  
el zumo de 1 limón  
375 grs de azúcar por cada 500 ml. De zumo



#### **PREPARACIÓN:**

Lavar las manzanas frotando bien la piel y cortarlas a rodajas sin pelarlas ni descorazonarlas. Lavar bien las grosellas en un colador y escurrirlas. Depositar las manzanas en una cazuela con la canela, la menta, el zumo de limón y el agua. Cocerlas a fuego lento durante una hora. Cuando lleven 30 min., añadir las grosellas.

Pasar la mezcla por un colador de tela y dejar escurriendo toda la noche sobre una olla u otro recipiente.



Azucarar el zumo obtenido en una cacerola y calentar a fuego lento, removiendo hasta que el azúcar esté completamente disuelto.

Cocer 3 min. Comprobar la consistencia y espumar con la espumadera.

Envasar en caliente, invirtiendo los recipientes unos minutos hasta que estén tibios. Después, dejar enfriar del todo en posición normal.

Para mayor seguridad, pueden esterilizarse

durante 10 min. al baño maría

# **JALEA DE MEMBRILLO Y KIWI CON MIEL DE ROMERO**

**INGREDIENTES** para 6 envases de 375 grs.

1' 5 kg. De membrillos  
2 kiwis no muy maduros  
1 L. de agua  
el zumo de dos limones  
350 grs. de miel de azahar por  
cada 500 ml. de zumo  
romero fresco en rama



## **PREPARACIÓN:**

Cuando se elabora la jalea de membrillo también puede plantearse hacer dulce con la pulpa sobrante. Sólo si se va a hacer el dulce se pela la fruta y se le quitan las pepitas que se cocerán en una bolsita aparte para poder retirarlas sin problemas.  
Frotar los membrillos con un paño para quitarles la pelusa. Pelar los kiwis y trocear ambas frutas.  
Verterlas en una cazuela con agua y el zumo de limón y cocerlas a fuego muy lento durante 45 min. hasta que estén muy tiernas.  
Depositar la mezcla en un colador de tela y dejarla escurriendo toda la noche sobre una olla u otro recipiente.  
Mezclar el zumo obtenido con la miel y cocerlo con el romero en rama durante 15 min., probando la consistencia. Espumar con la espumadera.  
Envasar en caliente, invirtiendo los recipientes hasta que estén fríos.  
Para mayor seguridad, pueden esterilizarse durante 10 minutos al baño maría

# **JALEA DE MORAS**

**INGREDIENTES** para 5 recipientes de 375 grs.

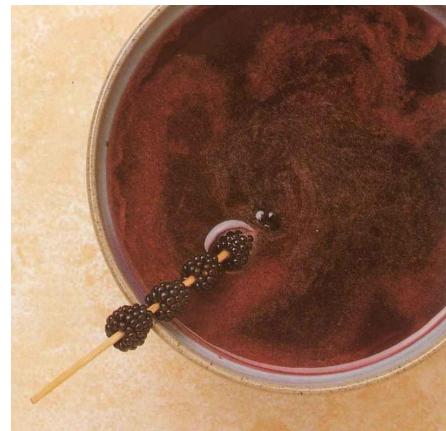
1, 5 kg de moras

1 Kg. De manzanas

1, 5 L. de agua

el zumo de dos limones

400 grs. de azúcar por cada 600 ml. de zumo



## **PREPARACIÓN:**

Lavar las manzanas frotando bien la piel y cortar a rodajas, sin pelarlas ni

descorazonarlas. En un colador, lavar y escurrir bien las moras.

Introducir las manzanas en la cazuela, con el zumo de limón y el agua y cocerlas a fuego lento durante una hora. Cuando lleven 30 min. añadir las moras.

Verter sobre un colador de tela y dejar escurriendo toda la noche sobre una olla u otro recipiente.

Azucarar el extracto en la proporción indicada. Poner a fuego lento removiendo continuamente hasta que se disuelva el azúcar. Dejar cocer unos 15 min. probando de vez en cuando su consistencia. Espumar con la espumadera.

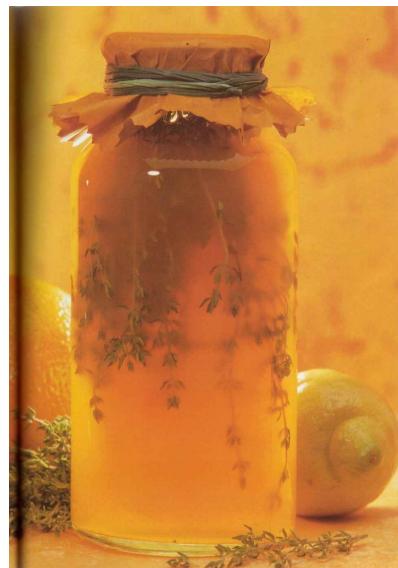
Envasar en caliente, invirtiendo los recipientes hasta que estén fríos.

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

# **JALEA DE NARANJAS AL TOMILLO**

**INGREDIENTES** para tres envases de 375 grs.

2 kg. De naranjas  
3 limones  
1 ramita de tomillo fresco  
375 grs. de azúcar por cada 500 ml. De jarabe.



## **PREPARACIÓN:**

Limpiar muy bien las naranjas y los limones. Cortar a rodajas finas y éstas, a su vez, en trozos. Introducir en una cacerola con una pizca de tomillo y tres L. de agua. Hervir a fuego lento durante 1 h. y media, removiendo para evitar que se pegue, hasta que la fruta esté muy blanda.

Poner a escurrir en un colador de tela sobre un cuenco al menos doce horas., preferiblemente dentro del frigorífico.

Añadir el azúcar y el tomillo al jarabe obtenido y calentar a fuego muy lento hasta que se disuelva por completo. Subir el fuego y cocer durante 15 min. sin dejar de remover.

Introducir una ramita de tomillo en cada envase y llenar con la jalea caliente. Envasar invirtiendo los recipientes unos minutos hasta que estén tibios. Después, dejar enfriar del todo en posición normal. Para mayor seguridad, pueden esterilizarse durante 10 min. al baño maría



## CHUTNEYS

El chutney, siendo originario de la India, fue introducido en Europa por los ingleses durante el siglo XVII. Para elaborar los mejores chutneys es importante tener en cuenta que las frutas y verduras escogidas deben estar muy maduras. La riqueza y variedad de ingredientes convierten a este tipo de conservas en un plato delicioso.

### CHUTNEY DE MANGO

**INGREDIENTES** para 4 envases de 375

g:

1 kg de mangos  
1 manzana reineta  
250 g de cebollas  
50g de pasas de Corinto  
600 ml de vinagre  
350 g de azúcar  
1 cucharada de jengibre fresco rallado o seco  
4 dientes de ajo  
1 cucharadita de comino en polvo  
1/2 cucharadita de nuez moscada  
1/2 cucharadita de sal  
1 cucharadita de cúrcuma



#### **PREPARACIÓN:**

Pelar los mangos, que deberán estar algo verdes, y la manzana y cortar las frutas a trozos. Picar finamente la cebolla, las pasas y el ajo.

En una sartén sofreír la cebolla, los ajos, el jengibre y el comino con una cucharada de aceite. Disolver el azúcar en el vinagre y mezclar con las frutas y el resto de los ingredientes.

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 *da inmediato*. Antes de consumir el chutney, es conveniente esperar 1 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



62

## **PREPARACIÓN:**

Trírurar 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.

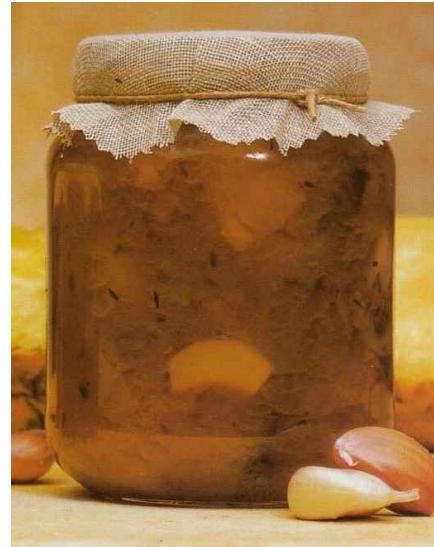
Añadir las frutas secas que se trituraron, y cocerlas a fuego lento durante aproximadamente 1 hora.

Llenar los recipientes, previamente esterilizados, y taparlos de inmediato. Antes de consumir el chutney es conveniente esperar 1 mes.

# CHUTNEY DE PIÑA

**INGREDIENTES** para 4 envases de 375 g:

500 g de piña, en limpio  
3 manzanas  
1 cebolla  
2 dientes de ajo  
300 g de azúcar moreno de caña  
400 ml. de vinagre de sidra  
1 cucharada de aceite  
1 cucharadita de comino en polvo  
1 cucharadita de cúrcuma  
1/2 cucharadita de canela  
1 cucharadita de sal  
1 cucharadita de jengibre en polvo



## **PREPARACIÓN:**

Pelar la piña, quitándole los ojos y el corazón, y hacer lo mismo con la manzana. Cortarlas a trozos pequeños. Picar la cebolla y el ajo finamente.

En una sartén, sofrié la cebolla, los ajos, el comino y el jengibre con una cucharada de aceite. En una cazuela amplia, disolver el azúcar y el vinagre. Añadir las frutas, las especias rehogadas, las crudas y la sal.

Poner a fuego vivo durante 3 o 4 minutos. Después rebajar el fuego y cocer destapado entre 1 hora 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 1 mes.

# **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



## **PREPARACIÓN:**

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.

Ponera 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.

## **FRUTAS CONFITADAS**

El confitado de frutas es un proceso muy laborioso que, más que un método de conservación, se podría calificar como una receta de repostería. La duración de las frutas confitadas es bastante corta, en especial si se compara con el tiempo que se debe dedicar a su elaboración, que dependerá del escarchado y la fruta utilizada.

### **MELOCOTONES E HIGOS EN ALMÍBAR**

**INGREDIENTES:** Para 4 envases de 500 g:

- 500 g de higos enteros
- 500 g de melocotones medianos
- 500 g de azúcar
- 750 ml de agua
- el zumo y la corteza de 1 limón
- 1 vaina de vainilla (opcional)

**PREPARACIÓN:**

Lavar los higos, cepillar muy bien el limón bajo el grifo y frotar los melocotones bien para quitarles la pelusilla.

Disolver el azúcar en frío, añadir los higos y dejarlos macerar toda la noche.

Al día siguiente, escaldar los melocotones durante 1 minuto, pasarlos por agua fría y pelarlos. Dependiendo del tamaño, se pueden dejar enteros o partidos y quitarles el hueso.

Poner la cazuela con el almíbar y los higos a fuego lento, junto con el zumo, la corteza de limón y la vainilla.

Cocinarlo todo durante 10 minutos, hasta que espese.

Colocar los melocotones y los higos en el envase, alternándolos, y verter el almíbar caliente. Precalentar los recipientes destapados al baño maría durante 5 minutos y, después, cerrarlos y esterilizarlos durante 20 minutos a 82°C.

# **PERAS EN ALMÍBAR**

**INGREDIENTES:** Para 2 envases de 1 kg:

- 1 ½ kg de peras maduras
- 400 g de azúcar
- ¾ de l de agua
- el zumo de 1 limón
- 1 palo de canela

**PREPARACIÓN:**

Pelar las peras, partirlas por la mitad y extraer el corazón y las pepitas, metiéndolas en agua con limón para que no se oscurezcan. Si son pequeñas, dejarlas enteras.

Cuando estén todas peladas, escaldarlas durante 15 segundos en agua hirviendo. Pasarlas por agua fría, escurrirlas y colocarlas en los envases, previamente esterilizados.

Preparar un almíbar disolviendo el azúcar con el agua. Cocinar a fuego lento con la canela y la corteza de limón. Coger durante 5 minutos y verter hirviendo sobre las peras.

Retirar la canela y la corteza de limón.

Tapar y esterilizar al baño maría durante 40 minutos a 88°C

# ARROPES

El principal ingrediente del arrope es la uva. A la hora de adquirirla siempre será más recomendable hacerlo en establecimientos especializados donde se garantice que su origen es orgánico, sin restos de pesticidas ni sustancias químicas. Los granos deben ser brillantes y presentar un buen aspecto, sin hendiduras ni manchas. Como curiosidad, se puede decir que la uva además de importantes nutrientes esenciales, contiene una sustancia favorecedora del sueño.

## “ARROP I TALLADETES”

**INGREDIENTES:** Para 2 envases de 500 g:

- 2 kg de uvas negras y blancas
- 250 g de manzanas
- 250 g de peras, en limpio
- 250 g de melocotones
- 250 g de kiwis, en limpio
- 500 g de azúcar
- 1 palo de canela

**PREPARACIÓN:**

Esta receta es típica de la Comunidad Valenciana y de Murcia.

Limpiar toda la fruta de pieles y pepitas. Trocearla. Lavar las uvas y pasarlas por una licuadora. Calentar en un recipiente el zumo con el azúcar y remover hasta que éste se disuelva. Cocer a fuego lento hasta que el volumen se reduzca a la mitad.

Añadir la fruta con la canela y cocer a fuego mínimo durante 2 o 3 horas. Llenar los envases, cerrarlos y dejarlos boca abajo hasta que se enfrien. Para mayor seguridad, pueden esterilizarse durante 10 minutos al baño maría.

# **ARROPE CON VINO TINTO**

## **Y ESPECIAS**

**INGREDIENTES:** Para 3 envases de 500 g:

- 3 kg de uvas blancas
- 1 kg de membrillos
- 1 taza de vino tinto
- la piel de 1 limón
- la piel de 1 naranja
- ¼ de cucharadita de nuez moscada
- 1 palo de canela
- 3 clavos
- 750 g de azúcar

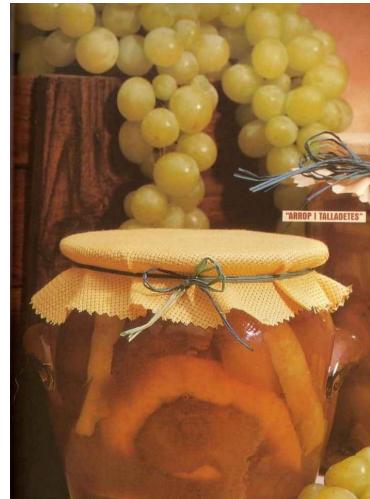
**PREPARACIÓN:**

Lavar las uvas y hacerlas zumo en una licuadora. Verter el zumo de uva en una cazuela con el azúcar, remover hasta que éste se disuelva; cocer a fuego lento hasta que se reduzca a la mitad su volumen.

Lavar muy bien el limón y la naranja, frotándolos con un cepillo; extraer la piel muy fina. Limpiar, pelar y descorazonar los membrillos; trocear su carne a tajadas grandes.

Añadir todos los ingredientes restantes al zumo de uva y cocerlo todo a fuego muy lento de 2 a 3 horas.

Rellenar los envases, cerrarlos y dejarlos boca abajo hasta que se enfríen. Para mayor seguridad, pueden esterilizarse durante 10 minutos al baño maría.



## COMPOTAS

A la hora de elaborar compotas es necesario tener en cuenta que las frutas deberán triturarse una vez cocidas, hasta conseguir un puré homogéneo, sin grumos y consistente. Para ello se limpiarán concienzudamente las frutas y se eliminarán todas las partes que no sean comestibles como las semillas o el corazón. También será conveniente pelarlas para un acabado perfecto.

### 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

#### **PREPARACIÓN:**

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

**PREPARACIÓN:**

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, inviniendo los recipientes hasta que estén fríos. . Para mayor seguridad, los recipientes pueden esterilizarse durante 10 minutos al baño maría

## **VERDURAS ENCURTIDAS**

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.

### **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

#### **PREPARACIÓN:**

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 CALABACINES**

**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

## **PREPARACIÓN:**

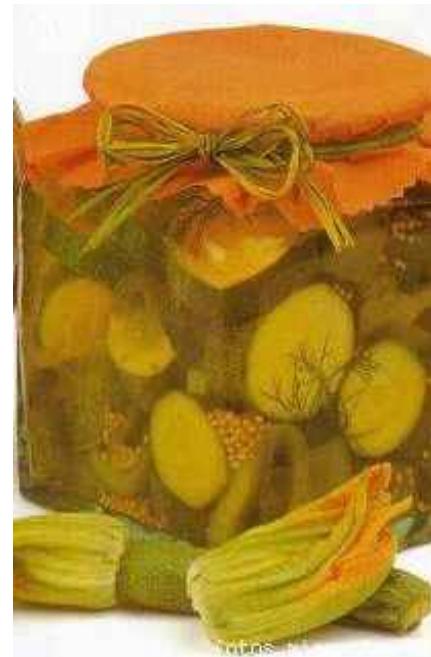
Poner a hervir en una cacerola grande el vinagre con el azúcar, la sal, el eneldo, la mostaza, la cúrcuma y los clavos. Dejar enfriar. Lavar los calabacines y cortarlos a rodajas de 1 cm de grosor. Cortar las cebollas en aros. Quitar las semillas a los pimientos verdes y trocearlos.

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

**PREPARACIÓN:**

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 enfrién. Después escurrir, reservando el líquido, y secar en el horno durante 10 minutos a 100°C.

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.

# **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

**PREPARACIÓN:**

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 verduras envasadas y evitar así, posibles problemas de fermentación es importante realizar un pequeño paso. Éste 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.

## **VERDURAS AL NATURAL**

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. Este pequeño trámite debe efectuarse con todas las recetas que se presentan a continuación.

### **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)

**PREPARACIÓN:**

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 115°C. Antes, deben precalentarse los envases destapados durante 5 minutos, para eliminar el aire del interior (ver pág. 29).

Después taparlos y esterilizarlos en una olla a presión (ver pág. 26), 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.

# **ALCACHOFAS AL NATURAL**

**INGREDIENTES:** Por cada litro de salmuera:

- 1,5 kg de alcachofas ya limpias
- 20 g de sal (1 cucharada soperas rasa)
- 2 g de ácido cítrico (2 cucharadas de zumo de limón)

## **PREPARACIÓN:**

Seleccionar las alcachofas por tamaños. Cortar un poco los tallos y lavarlas muy bien bajo el grifo. Escaldarlas, enteras y sin pelar, en un recipiente de acero inoxidable con la salmuera hirviendo durante 10, 15 o 20 minutos dependiendo de si su calibre es pequeño, mediano o grande. Pasarlas por agua fría y dejarlas en remojo con 2 cucharadas soperas de zumo de limón. Cuando estén frías, escurrirlas y quitarles las hojas no comestibles y la mitad superior. Si fuesen algo viejas, con una cucharilla o vaciador, retirar los pelos interiores.

Colocarlas en los recipientes, previamente esterilizados, encajándolas entre sí, para aprovechar el espacio.

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

Como las alcachofas 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 (ver pág 29).

Después, taparlos y esterilizarlos en una olla a presión (ver pág. 26), 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.



# **ESPÁRRAGOS AL NATURAL**

**INGREDIENTES:** Por cada litro de salmuera:

- 1,5 kg de espárragos
- 20 g de sal (1 cucharada sopera rasa)
- 2 g de ácido cítrico (2 cucharadas de zumo de limón)

## **PREPARACIÓN:**

Elegir los espárragos lo más tiernos posible. Cortarlos todos iguales del mismo tamaño del envase que se vaya a utilizar. Pelar la parte más dura del espárrago y lavarlos en agua corriente fría, dejándolos después unos minutos en agua con vinagre.

Hacer manojo, atándolos con un cordel, para que no se rompan. Escaldarlos así, con la salmuera, en posición vertical y de forma que el agua los cubra hasta donde empieza la yema, durante 15 minutos. Pasado este tiempo, añadir más salmuera, que se tendrá hirviendo en otra olla, y cocer durante otros 10 o 12 minutos. Pasado este tiempo, añadir más salmuera, que se tendrá hirviendo en otra olla, y cocer durante otros 10 o 12 minutos, dependiendo del grosor. Despues verterlos en salmuera muy fría. Desatarlos y llenar los recipientes, previamente esterilizados, encajándolos bien.

Preparar otra salmuera y, cuando hierva, llenar con ella los envases. Como los espárragos tienen un pH muy alcalino, deben esterilizarse en olla a presión a 115°C. Antes, deben precalentarse los tarros destapados durante 5 minutos, para eliminar el aire del interior (ver pág. 29). Despues taparlos y esterilizarlos en una olla a presión (ver pág. 26), 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.



# **COLIFLOR AL NATURAL**

**INGREDIENTES:** Por cada litro de salmuera:

- 1,5 kg de coliflor
- 20 g de sal (1 cucharada sopera rasa)
- 2 g de ácido cítrico (2 cucharadas de zumo de limón)

## **PREPARACIÓN:**

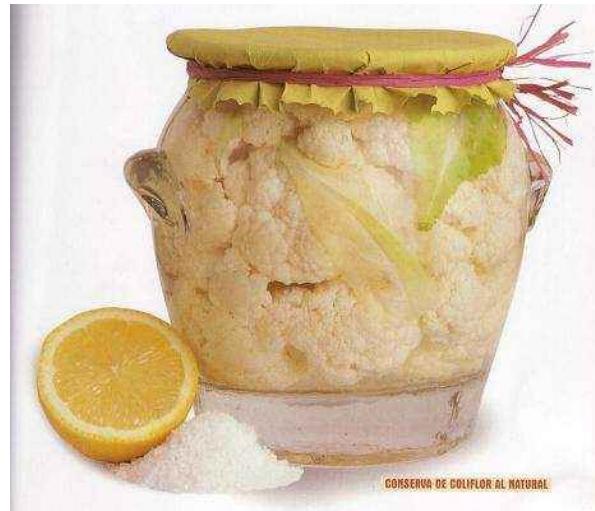
Elegir coliflores sanas y sin manchas. Cortar los ramitos de tamaño uniforme, eliminando la parte baja. Lavar en agua corriente fría y dejar durante unos minutos en agua con vinagre.

Escaldar en salmuera, procurando que el agua cubra las coliflores totalmente, durante 10 minutos. Después verter agua muy fría. Llenar los recipientes, distribuyéndola bien.

Preparar otra salmuera y, cuando esté hirviendo, llenar con ella los envases, previamente esterilizados.

Como la coliflor tiene un pH muy alcalino, debe esterilizarse en olla a presión a 115ºC. Antes, deben precalentarse los envases destapados durante 5 minutos, para eliminar el aire del interior (ver pág. 29).

Después taparlos y esterilizarlos en una olla a presión (ver pág. 26), 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.



# **GARBANZOS AL NATURAL**

**INGREDIENTES:** Por cada litro de salmuera:

- 2,3 kg de garbanzos
- 20 g de sal ( 1 cucharada sopera rasa)
- 2 g de ácido cítrico (2 cucharadas de zumo de limón)

## **PREPARACIÓN:**

Poner los garbanzos en remojo durante una noche. Cocerlos con una cebolla y hojas de laurel, añadiendo la sal y el limón al final de la cocción. Retirar la cebolla y el laurel.

Llenar los envases, previamente esterilizados, de forma que queden cubiertos con caldo de la cocción.

Como los garbanzos tienen un pH alcalino, deben esterilizarse en olla a presión a 115°C. Antes, deben precalentarse los envases destapados durante 5 minutos, para eliminar el aire del interior (ver pág. 29).

Después taparlos y esterilizarlos en una olla a presión (ver pág. 26), durante 50 minutos los de 250 g y durante 60 minutos los de 500 g.

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

Vegetales en escabeche

En ambas recetas, será necesario esperar 15 días después de elaborarlas para su consumo.

# **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)

**PREPARACIÓN:**

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

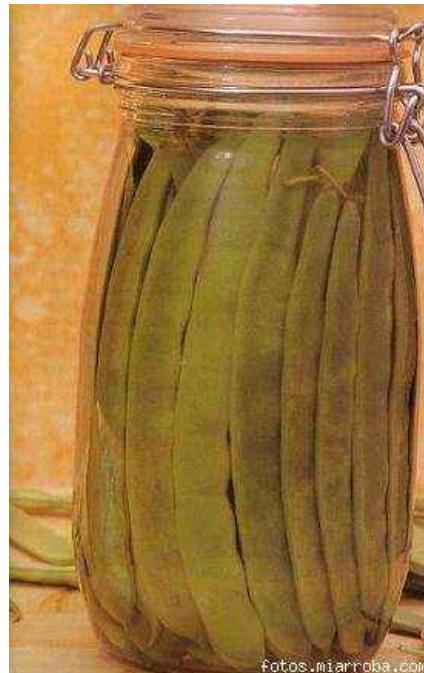
Escaldarlas durante 7 minutos en la salmuera hirviendo, metiéndolas por tandas para no interrumpir el hervor.

Verterlas en agua muy fría para interrumpir la cocción.

Escurrirlas y llenar 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 115°C. Antes, deben precalentarse los recipientes destapados durante 5 minutos, para eliminar el aire del interior (ver pág. 28). Despues se tapan y se esterilizan en una olla a presión (ver pág. 26), 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.



fotos.miarroba.com

# **PIMIENTOS ASADOS**

---

## **ALIÑADOS**

**INGREDIENTES:** Para 5 envases de 250 g:

- 3 kg de pimientos
- 12 dientes de ajo
- 150 ml de aceite de oliva
- 2 ramitas de romero
- sal

### **PREPARACIÓN:**

Lavar los pimientos e introducirlos en el horno precalentado a 200°C, dándoles la vuelta cada 10 minutos. Introducirlos en una olla y taparlos, dejándolos sudar para que resulte más fácil pelarlos. Pelarlos, reservando el jugo que hayan soltado, y cortarlos a trozos. Colar el jugo.

Pelar y cortar los ajos a trozos grandes y freírlos ligeramente en aceite, con una ramita de romero, sin dejar que se doren. Una vez tibio, mezclar el jugo con el aceite.

Llenar los recipientes con los pimientos, los ajos y el romero, y cubrirlos con la mezcla de jugo y aceite.

Precalentar los envases destapados para eliminar el aire del interior, taparlos y esterilizarlos en una olla a presión,



# **TEMPEH EN ESCABECHE**

**INGREDIENTES:** Para 3 envases de 250 g:

- 1 bote de tempeh
- 8 dientes de ajo
- 1 vaso de aceite de oliva
- ½ vaso de vinagre
- 3 hojas de laurel
- 1 cucharada de pimentón
- ½ cucharadita de pimienta negra en grano
- sal



**PREPARACIÓN:**

Extraer el tempeh (judías de soja blanca) del bote y escurrirlo bien sobre papel de cocina. Poner el vinagre al fuego reducido a la mitad. Pelar los ajos y cortarlos a rodajas. Calentar el aceite a fuego suave y freírlos hasta que estén dorados. Retirar del fuego y añadir el laurel, la pimienta negra y el pimentón. Dejar freír durante 1 minuto y añadir el vinagre. Pasar a otro recipiente. En la sartén donde se ha hecho el escabeche, sin limpiarla, saltear durante unos minutos las barritas de tempeh con algo de sal. Introducirlas en el envase, previamente esterilizado, y cubrirlas con el escabeche aún caliente. Introducir en el recipiente los ajos fritos y el laurel. Precalentar los envases destapados durante 5 minutos para eliminar el aire del interior (ver pág. 29). Despues taparlos y esterilizarlos en una olla a presión (ver pág. 26), durante 30 minutos los de 250 g y durante 35 minutos los de 500 g. Una vez fríos, comprobar el vacío de los cierres.

# VERDURAS COCINADAS

En la conservación de productos alcalinos como las verduras es importante realizar la tindalización, que consiste en una serie de calentamientos y enfriamientos de las conservas. Dicho proceso se explica ampliamente en la página 20. No obstante, las verduras deberán hervirse o cocinarse un mínimo de 15 minutos antes de su consumo.



## 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



### **PREPARACIÓN:**

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 (ver pág. 29). Después, taparlos y esterilizarlos (ver pág 26), 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 115°C de la olla a presión.

# **HABAS A LA RONDEÑA**

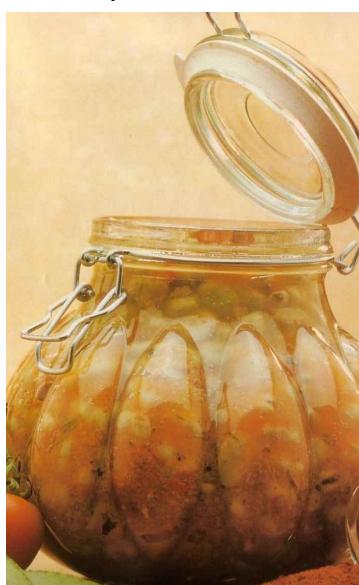
**INGREDIENTES** para 4 envases de 400 g:

- 1 kg de habas tiernas
- 2 cebollas
- 8 tomates maduros
- 1 trozo de pan duro
- 8 dientes de ajo
- el zumo de 2 limones
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de agua
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharada de comino
- 4 hojas de laurel
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- sal y pimienta



## **PREPARACIÓN:**

Escaldar, pelar y trocear los tomates. Tostar los cominos en la sartén sin aceite y triturarlos en el mortero. Freír los ajos en aceite con el pan.



Retirar y majar en el mortero, añadir un poco de agua. Rehogar también la cebolla con el comino. A los 5 minutos, añadir el pimentón. Agregar la mezcla del mortero, sazonar removiendo bien y añadir los tomates, 5 minutos más tarde, añadir el vino blanco y subir el fuego. Cocerlo todo durante 20 minutos y añadir las habas y 4 cucharadas de agua. Cocer durante 20 minutos. Agregar el zumo de los limones y un poco de azúcar si queda algo ácido. Verterlo en los envases previamente esterilizados.

Precalentar los envases destapados durante 5 minutos para eliminar el aire del interior (ver pág 29). Después taparlos y esterilizarlos (ver pág 26), durante 30 minutos los de 250 g y durante 35 minutos los de 500 g. Una vez frío 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

## **PREPARACIÓN:**

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 (ver pág. 29). Después taparlos y esterilizarlos (ver pág. 26), durante 20 minutos los de 250 g y durante 30 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,

## SETAS

Las setas son un manjar exquisito que, lamentablemente, no se encuentran durante todo el año en el mercado. Por este motivo, la conservación de estos productos resulta una solución perfecta para poder disponer de ellas siempre que queramos. Es importante, antes de prepararlas, limpiarlas concienzudamente para eliminar los restos de tierra que suelen acumular. Gracias a la conservación de las setas, éstas siempre podrán acompañar numerosos platos ofreciendo un toque de sabor muy especial.

### 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)

#### PREPARACIÓN:

Poner las setas a remojo en agua fría durante media hora para que se limpian 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 (ver pag 29). . Después taparlos y esterilizarlos en una olla a presión (ver pag. 26), durante 30 minutos los de 250 g y durante 35 minutos los de 500g. Una vez fríos, comprobar del vacío correcto de los cierres.



# **SETAS EN ACEITE**

**INGREDIENTES** para 6 envases de 350 g:

- 2 kg de setas
- 8 dientes de ajo
- 3 ramitas de romero
- Aceite
- Vinagre
- Sal y pimienta

## **PREPARACIÓN:**

Limpiar muy bien las setas. Sin remover el agua, extraerlas y sumergirlas de nuevo en agua limpia, repitiendo otra vez la operación. Secar sobre un paño seco y trocearlas si son muy grandes.

Sumergir en agua hirviendo con una cucharada de vinagre y, después de 10 minutos, sacarlas con la espumadera y dejarlas secar de nuevo.

Cortar el ajo y la hoja de romero. En el fondo de un bote de cristal, previamente esterilizado, colocar una ligera capa de sal, a continuación una de setas, sobre ellas el ajo y el romero y un poco de sal y así sucesivamente hasta que se acaben las setas. Espolvorear con sal y pimienta y cubrir con aceite abundante.

Precalentar los envases destapados para eliminar el aire del interior (ver pag. 29) durante 8 minutos los de 250 g y durante 10 minutos los de 500 g. Después taparlos y esterilizarlos en una olla a presión (ver pag. 26), durante 30 minutos los de 250 g y durante 35 minutos los de 500g. Una vez fríos, comprobar del vacío correcto de los cierres.

# **SETAS ESTOFADAS**

**INGREDIENTES** para 3 envases de 350 g:

- 1 kg de setas variadas
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 4 dientes de ajo
- 450 ml de vinagre de vino
- ½ cucharadita de romero
- ½ cucharadita de tomillo
- 1 cucharada de perejil
- 1 cucharada de cilantro fresco
- sal y pimienta

## **PREPARACIÓN:**

Poner a remojo las setas en agua fría durante ½ hora para eliminar toda la tierra. Sin remover el agua, extraer e introducirlas de nuevo en agua limpia, repitiendo otra vez la operación. Secarlas sobre un paño seco y trocearlas si son muy grandes.

Picar la cebolla, las zanahorias y los ajos. Saltearlos 5 minutos a fuego medio. Añadir la sal, la pimienta, el vinagre y las hierbas junto con 450 ml. de agua. Cocer en una olla destapada durante 15 minutos.

Añadir las setas y dejarlas en el frigorífico, macerando toda la noche. Al día siguiente, colar el líquido, guardando las hierbas.

Llenar los envases previamente esterilizados, con las setas y las hierbas usadas, y cubrirlas con el aceite virgen.

Precalentar los recipientes destapados durante 8 minutos para eliminar el aire del interior (ver pag. 29). Después taparlos y esterilizarlos en una olla a presión (ver pag. 26), durante 30 minutos los de 250 g y durante 35 minutos los de 500g. Una vez fríos, comprobar el vacío correctos de los cierres. Conviene dejar 1 mes antes de probar las setas estofadas, para que cojan sabor.

# **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

**PREPARACIÓN:**

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 (ver pag. 29) durante 8 minutos los de 250 g y durante 10 minutos los de 500 g. Despues taparlos y esterilizarlos en una olla a presión (ver pag. 26), durante 30 minutos los de 250 g y durante 35 minutos los de 500g.



## **FRUTOS SECOS**

Aunque los frutos secos se conservan bien por si mismos, tradicionalmente se han dado otras formas alternativas de garantizar su durabilidad, como los frutos secos con miel o el turrón de almendras y avellanas que aparece en esta página.

### **COMPOTA DE CASTAÑAS**

**INGREDIENTES** para 6 envases

de 350 g:

- 1 kg. de castañas
- 1 kg. de azúcar
- 200 ml. de agua
- 1 vaina de vainilla
- 2 cucharadas de anises

#### **PREPARACIÓN:**

Hacer una incisión en cada castaña y cocerlas junto con los anises, durante 5 minutos. Pelarlas mientras están templadas y triturarlas, haciendo un puré muy fino.

Disolver el mismo peso de azúcar en agua, a razón de un vaso por cada kilo de castañas. Hacer un almíbar cociéndolo durante 5 minutos.

Añadir el puré de castañas y la vainilla y cocer a fuego mínimo durante 20 minutos, sin dejar de remover, pues es fácil que se pegue. Retirarla la vainilla. Debe quedar algo fluido, pues al enfriarse espesara.

Llenar los recipientes en caliente y esterilizarlos durante 8 minutos al baño maría.



## **INTZAURSALSA**

**INGREDIENTES** para 3 envases de 375 grs.

200 grs. de nueces en limpio

200 grs de azúcar

1 palo de canela

1 ' 5 L. de leche de soja



**PREPARACIÓN:**

Triturar las nueces con la batidora.

En un recipiente verter la leche y la canela y ponerlo al fuego. Cuando esté hirviendo, añadir el puré de nueces.

Cocer a fuego muy lento hasta que espese, alrededor de 1 y ½ H.

Llenar los envase y esterilizarlos durante 8 min. al baño maría

## **TURRÓN DE ALMENDRAS Y AVELLANAS**

**INGREDIENTES:**

700 grs. de almendras

200 grs. de avellanas

575 grs. de miel

500 grs. de azúcar integral

**PREPARACIÓN:**

Triturar los frutos secos con la batidora hasta reducirlos a polvo.

Mezclar la miel y el azúcar y hacer un almíbar a fuego muy lento, hasta que el azúcar esté bien disuelto. Añadir los frutos secos y cocerlo todo junto durante, sin dejar de remover, durante 10 min. aproximadamente. Depositar en los moldes y colocar un peso encima para compactarlo.

## HIERBAS

Las recetas que ofrecen estas páginas son una delicia para el paladar y un acompañante ideal para dar un toque de salud y sabor a todo tipo de ensaladas, especialmente las elaboradas a base de pasta. Las hierbas aromáticas, además ofrecen numerosas virtudes terapéuticas

### ACEITE DE AJOS Y ALBAHACA

**INGREDIENTES** para 1 L. de aceite:

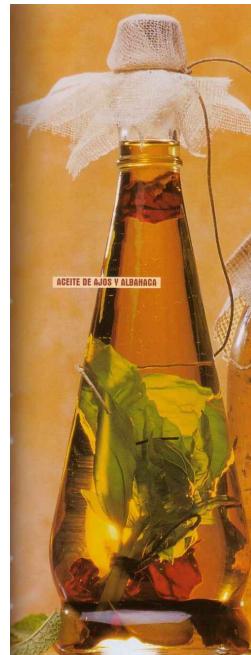
2 ñoras  
50 grs. de albahaca  
4 dientes de ajo  
1 L. de aceite de oliva virgen

**PREPARACIÓN:**

Limpiar bien los condimentos, si es posible sin lavarlos. Si la albahaca está sucia, lavarla el día anterior, escurrirla bien y dejarla dentro del frigorífico en un tarro con una servilleta de papel.

Dar un golpe a los ajos y romper las ñoras en trozos, quitándoles las semillas.

Introducirlo todo en el aceite y sellarlo bien. Al cabo de una semana, comprobar el sabor y, si se desea más fuerte, sustituir los condimentos por otros nuevos. Éstos deben estar siempre cubiertos de aceite ya que, de lo contrario, aparecería moho.



# **JALEA DE MENTA**

**INGREDIENTE S** para 6 envases de 375 grs:

2'5 kg. De manzana  
100 grs. de menta fresca  
1 L. de vinagre  
400 grs. de azúcar por cada 500 de jugo

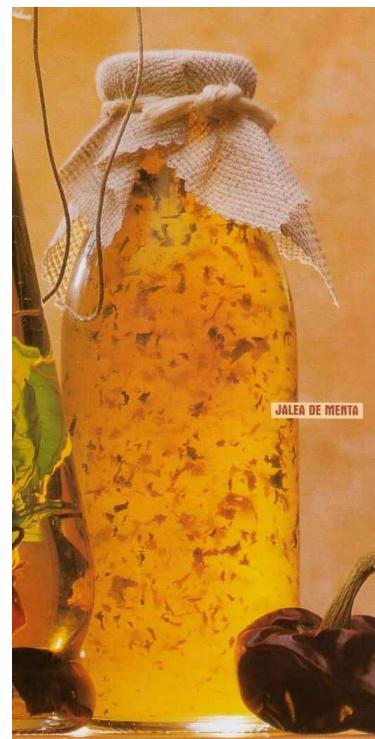
**PREPARACIÓN:**

Lavar las manzanas frotando bien su piel y después cortarlas en rodajas sin pelarlas ni descorazonarlas.

Introducirlas en la cazuela con la menta reservando dos ramitas y 1 y ½ L. de agua y cocer a fuego lento durante 1 H. Añadir el vinagre y cocer durante 5 min. más. Pasarlo por un colador de tela y dejarlo escurriendo toda la noche sobre una olla u otro recipiente.

Medir el extracto y azucararlo en la proporción adecuada. Calentar y cocer hasta que quede consistente unos 15 min. aproximadamente.

Espumar y añadir la menta reservada bien picada. Envasar en caliente invirtiendo los recipientes hasta que estén tibios. Después, dejar enfiar del todo en posición normal. Para mayor seguridad pueden esterilizarse durante 10 min. al baño maría.



# QUESOS

En esta receta resulta algo difícil concretar el número de envases ya que dependerá del grado en que se escurra el yogur y del tamaño de las bolitas que se moldeen. Sucede lo mismo con los ingredientes ya que la cantidad de hierbas depende del gusto personal y el aceite sirve para llenar los recipientes

## QUESO DE YOGUR CON HIERBAS EN ACEITE

### INGREDIENTE S para 3 envases de 400 grs.:

2 L. de yogur  
aceite de oliva  
3 ramitas de romero  
3 ramitas de tomillo  
6 ramitas de cilantro fresco  
ajo

### PREPARACIÓN:

Para realizar esta receta el yogur debe dejarse escurriendo en la nevera durante 2 días. Si se quiere conservar este queso de yogur durante mucho tiempo los envases deben precalentarse destapados durante 5 min. Después se taparán y se esterilizarán en una olla a presión durante una media hora. Finalmente se comprobará el vacío correcto de los cierres.



Dejar el yogur sobre una gasa grande y en el interior de un recipiente para que se escurra. Introducir en la nevera.

Trocear con un cuchillo todas las hierbas que se incluirán en la conserva de queso de yogur.



Con las manos humedecidas, moldear bolitas con el yogur, intentando que sean todas iguales



Introducir las bolitas y las hierbas junto con algo de aceite; éste se añadirá poco a poco.

## BEBIDAS

El mundo de las conservas, como estamos viendo, es muy amplio e incluye también las bebidas.

Una manera de conseguir licores de sabores afrutados y con una presentación inmejorable es seguir estas recetas Se pueden adquirir botellas de diferentes formas, colores y tamaños que harán realmente atractivo el resultado.

### DÁTILES AL RON

**INGREDIENTES** para 3 envases de 375 grs.:

1 KG. De dátiles frescos

1 vaso de miel

2 cucharadas de ron claro o dorado

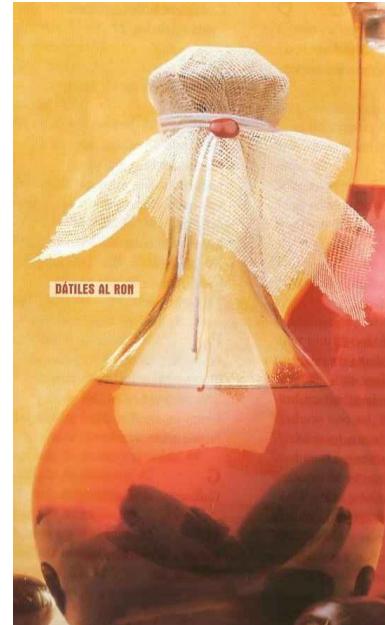
#### **PREPARACIÓN:**

Lavar y deshuesar los dátiles.

Colocarlos en un tarro. Mezclar el ron con la miel y cubrir con este líquido la fruta, dando unos golpecitos contra la mesa para extraer las burbujas de aire.

Cerrar los envases y dejarlos en maceración durante un mínimo de dos meses.

Es muy importante agitar cada semana los envases para conseguir que se mezclen bien los sabores.



# LICOR DE GRANADA

**INGREDIENTES** para dos botellas de 750 ml.

500 grs. de granadas  
750 ml. De aguardiente  
250 ml. De anís dulce  
200 grs de azúcar moreno  
100 ml. De agua mineral  
1 palo de canela  
2 vainas de cardamomo

## **PREPARACIÓN:**

Desgranar las granadas cortándolas transversalmente y golpeando cada mitad con el corte hacia abajo sobre un bol para recoger los granos.

Pasar los granos de granada por una licuadora y filtrarlos con un colador de tela.

Preparar un almíbar mezclando el azúcar con el agua, la canela y los cardamomos, machacando las vainas.

Cocerlo todo durante 5 min.

Mezclar el almíbar con el jugo de granada y volver a cocerlo todo junto durante 5 min. más. Añadir el aguardiente y el anís.

Embotellar el líquido en un recipiente esterilizado, tapar herméticamente y dejar macerar al menos durante 2 meses. Al cabo de este tiempo, es conveniente filtrar el licor pasándolo a otra botella.

