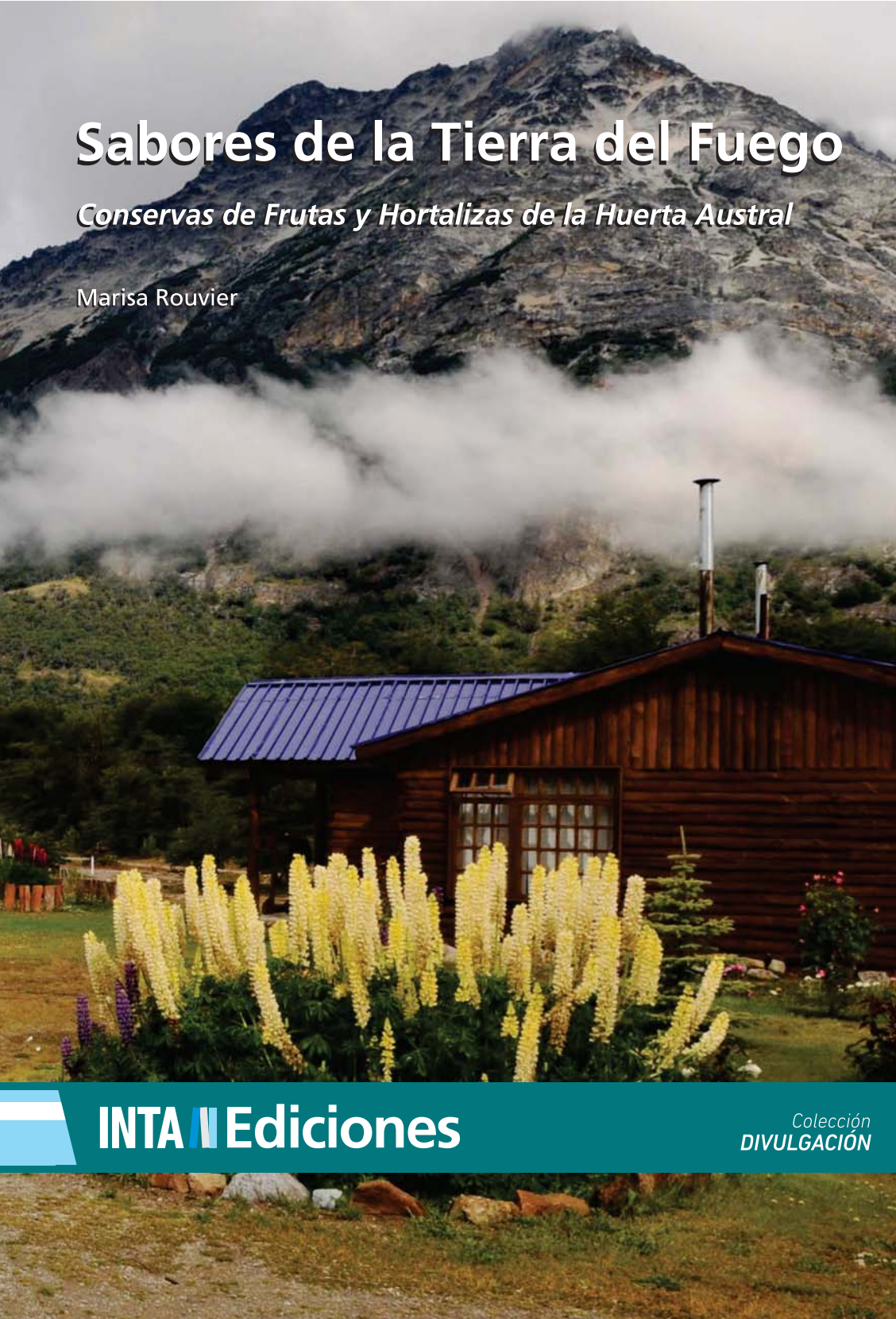


Sabores de la Tierra del Fuego

Conservas de Frutas y Hortalizas de la Huerta Austral

Marisa Rouvier



INTA Ediciones

Colección
DIVULGACIÓN

Sabores de la Tierra del Fuego

Conservas de Frutas y Hortalizas de la Huerta Austral

Autor

Ing. Agr. Marisa Rouvier

Colaboración

Prof. Susana Quinteros

Referente de Conservas

Programa ProHuerta.

Sra. Iris Rodríguez

Sra. Susana Aressi

Referente ProHuerta Río Grande.

Sra. Myrian Cortez

Referente ProHuerta Ushuaia.

Sabores de la Tierra del Fuego

Conservas de Frutas y Hortalizas de la Huerta Austral

Autor: Ing. Agr. Marisa Rouvier

634.1 Rouvier, Marisa
R76 Sabores de la Tierra del Fuego : conservas de frutas y hortalizas de la huerta austral / Marisa Rouvier; colaboración: Susana Quinteros... [et al.]
– Buenos Aires : Ediciones INTA, 2014.
63 p. : il. col., gráficos

ISBN N° 978-987-521-532-0

i . Quinteros, Susana. ii. título

FRUTAS – HORTALIZAS – ALIMENTOS PROCESADOS – PRODUCTOS ENLATA-
DOS – HUERTOS FAMILIARES – TIERRA DEL FUEGO

INTA - DD



Dirección Nacional Asistente de Sistemas de Información, Comunicación y Calidad - *Gerencia de Comunicación e Imagen Institucional*

COMUNICACION VISUAL

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su almacenamiento en un sistema informático, ni su transmisión en cualquier formato o por cualquier medio, electrónico, mecánico, fotocopia u otros métodos, sin el permiso previo del editor.

Prólogo

Esta obra ha sido publicada con la intención de promover la auto-producción de frutas y hortalizas en la huerta austral y el aprovechamiento de los productos silvestres de la zona para la elaboración de alimentos frescos y en conservas, tanto para la alimentación familiar como para su comercialización en pequeña escala.

Se pretende así mejorar la calidad de los muchos y variados alimentos elaborados con recetas típicas de la región, por las amas de casa fueguinas. Es con su esmero y amor que a partir de magníficas verduras y hortalizas obtenidas de las propias huertas familiares, frutas finas y especies silvestres de delicados sabores, flores, hongos y plantas parásitas que pueden consumirse frescas o en conservas, se obtienen verdaderos manjares.

Numerosas son las ventajas que podemos mencionar acerca de la preparación casera de estos productos: aprovechar los productos de la huerta en la temporada invernal, el ahorro para la economía familiar, seguridad alimentaria y calidad de la alimentación, y el rescate y valorización de la cultura alimentaria local, forjada a partir de la fusión de las costumbres de los pueblos originarios y de las comunidades de inmigrantes llegadas a esta tierra austral.

Esta publicación es el fruto de un equipo que ha trabajado por más de 20 años en esta maravillosa Tierra del Fuego, revalorizando la producción de alimentos, componente tan básico para la reproducción familiar; rescatando las costumbres locales, valioso legado de nuestros antepasados; y cuidando el ambiente y su sustentabilidad, para nuestra generación y para las que nos sucedan.

Ing. Agr. Marisa Rouvier

Índice

■ Conservación de alimentos nivel casero	7
Objeto de la conservación	8
Bacterias	8
Hongos y levaduras	8
Recomendaciones	9
Pasos para realizar una buena conservación	10
■ Mermeladas y Dulces	15
Mermelada de frambuesa	17
Dulce de corinto o cassis	17
Dulce de remolacha	19
Dulce de ruibarbo	19
Mermelada de frutillas	21
Dulce de calafate	22
Mermelada de rosa mosqueta	22
Miel de flores de diente de león	23
Jaleas.....	24
Jalea de cassis	25
■ Pulpas de frutas	27
Pulpas de berrys	29
Pulpa de rosa mosqueta y sauco	29
■ Conservas saladas y Encurtidos	31
Conservas de hortalizas	32
Repollo colorado marinado.....	33
Pickles de salicornia	33
Escabeche de salicornia	35
Pickles de hortalizas	36
Escabeche de cordero, lengüitas y patitas	37
Vinagreta de carne de cordero, lengüitas y patitas	38
Conejo o pollo en escabeche	38
Escabeche de pan de indio	39
Salsas y pastas vegetales	40
De zanahorias crudas	40

Pasta de ajo violeta santacruceño	41
Salsa de Ajo	41
Salsa de menta	42
■ Chutney	43
Chutney de ruibarbo	44
Chutney de pan de indio	45
■ Jugos y compotas	47
Jugo de ruibarbo	48
Compota de ruibarbo	48
■ Licores	51
Licor de frutillas	53
Licor de huevos de la granja	53
Licor de frutas rojas	54
Licor de manzanilla	55
Licor de menta patagónica	56
Vino de ruibarbo	56
■ Conservas de hierbas	59
Hierbas aromáticas	60
■ Bibliografía consultada	61

- **Conservación de alimentos nivel casero**

Objeto de la conservación:

El objeto de la conservación es acopiar el alimento en el momento en que sea más sabroso y de mayor valor nutritivo y guardarlo en este estado en lugar de dejarlo que experimente sus cambios naturales que lo hacen deteriorado para su consumo.

La descomposición de todos los alimentos es causada por la acción de minúsculos organismos que se llaman hongos, levaduras y bacterias. Se encuentran en los alimentos, en el agua, aire y suelo.

Bacterias:

Son seres vivos microscópicos, unicelulares. La temperatura óptima para la vida bacteriana es 37° C. Cuando la temperatura sobrepasa los 42° C, las bacterias se desenvuelven mal, aunque hay algunas que pueden resistir los 70° C. Pero sí quedan muertas a temperaturas superiores a los 100° C y la actividad es nula por debajo de los 5° C.

La acidez o la alcalinidad del medio ejercen una gran influencia en el desarrollo de éstas. Entre las bacteria perjudiciales tenemos "*Clostridium botulinum*", "*Staphylococcus sp.*", (*Bacterium typhi*) también llamado Salmonella.

Hongos y levaduras:

Son capaces de alterar los productos alimenticios.

Los mohos son destruidos a la temperatura de 55° C en ambiente secos y sus esporas a 65° C. En ambiente secos son necesarios 130° C para matar las esporas. Las toxinas son auténticos venenos segregados por los microorganismos capaces de dañar terriblemente un ser vivo. Algu-



nas toxinas quedan destruidas por el calor a los 100° C, otras requieren 110° C. **Una de las más peligrosas es la botulina.**

El botulismo es una intoxicación El botulismo es una intoxicación grave, de origen nutritivo, producida por la ingestión de embutidos o alimentos conservados en latas o frascos de vidrio.

La parálisis de los más importantes grupos musculares del organismo es el principal síntoma de ésta enfermedad que, en gran parte, llega a ser mortal. La intoxicación es originada por la ingestión de alimentos que contienen la toxina producida por el "*Clostridium botulinum*".

Causas de intoxicación

Pueden producirse en dos situaciones:

En el hogar: por la precaria conservación de alimentos en malas condiciones de higiene durante mucho tiempo, tanto para alimentos de origen animal o vegetal, envasados o embutidos.

En la industria: por la aplicación de procedimientos técnicamente imperfectos para la conservación de los mismos. En latas con carne y verduras en conserva que están contaminadas, el bacilo se reproduce activamente dando origen a la toxina y a un gas característico que tiene un típico olor a manteca rancia.

Recomendaciones:

En cuestiones de elaboración de conservas es necesario guiarse por información confiable, entre ellas pueden ser procedentes del INTA o en Universidades en la Cátedra de Tecnologías de Alimentos.

En el trabajo diario del Programa Pro-Huerta del INTA observamos personas que utilizan y realizan cualquier tipo de recetas, sin la fundamentación técnica necesaria para no producir una intoxicación alimentaria.

Pasos para realizar una buena conservación

Correctamente preparadas, las hortalizas y frutas conservan la mayor parte de su contenido en vitaminas y minerales. Uno de los puntos más importantes de la preparación es la pasteurización de los productos a conservar, higiene de los envases y otros elementos utilizados.

La pasteurización es importante porque de esta manera se asegura una destrucción total de los **microorganismos que atacan a los alimentos** y otro efecto es que mediante el calor se produce la expulsión del aire haciéndose el vacío en el frasco, lo que hace que los microorganismos no puedan sobrevivir.

Si los alimentos son ácidos, como es el caso de las frutas, incluidos los tomates, se puede hacer una pasteurización a Baño María (a temperatura del agua de 100° C); pero en caso de poca acidez, como las hortalizas, la pasteurización a 100° C no es suficiente, pero sí la logramos si tenemos a nivel casero un autoclave que alcanza hasta 130° C de temperatura.

Recuerde:

Es importante que usted conozca el pH que tiene el Alimento que va a conservar, para saber el tipo de Pasteurización a realizar.

1- Limpieza de frascos y utensilios:

La higiene es un punto fundamental en la conservación de alimentos. Todo lo que se utilice en este proceso debe estar muy limpio, por lo tanto todo elemento que se utilice debe lavarse con abundante agua caliente y jabón. Los frascos deben enjuagarse y dejarlos escurrir boca abajo sobre una superficie limpia.

Si están muy sucios, colocarlos en un recipiente plástico con agua fría y soda cáustica al 20%. Dejarlos toda la noche y luego lavar muy bien. Otro método es hervirlos en abundante agua.

2- Selección de frutas y hortalizas:

La fruta y/u hortaliza debe clasificarse según variedad, tamaño y color. El tamaño y la madurez uniforme facilitan el calentamiento parejo de

las mismas. Todos los productos deben ser frescos, sin magulladuras y bien maduros.

3- Lavado:

Las frutas y verduras deben estar perfectamente limpias. Un buen lavado se logra bajo el chorro de agua potable de una canilla.

4- Pelado y corte de alimentos:

Algunas frutas se envasan con la piel. Varias de ellas se cortan en mitades, otras en cuartos o gajos. Las frutas se descaroan todas.

Las pepitas de ciertas frutas contienen arsénico que la planta extrae del suelo. Algunas se pelan con cuchillo especial, otras con una solución de soda cáustica o mediante un escaldado especial, es decir colocándolas en agua hirviendo durante algunos minutos.

5- Blanqueado o escaldado

Se utiliza en frutas y hortalizas porque ablanda tejidos y entra mayor cantidad en los frascos.

- Elimina aire de los tejidos vegetales.
- Destruye enzimas.
- Elimina sabores y olores a crudo.
- Ayuda a conservar el color natural y evita la oxidación en frutas.

Para realizar el blanqueado o escaldado se coloca el producto en una bolsita de red o cesta de alambre y se sumerge en agua hirviendo de 1 a 3 minutos. Luego se enfría el alimento con agua fría. Otro método es colocar el alimento en agua con ácido cítrico y sal o vinagre y sal.

6- Envasado:

Se coloca el alimento en forma tal que entre la mayor cantidad. Por ejemplo, los duraznos y peras con la concavidad hacia el mismo lado para abajo. Los frascos deben llenarse hasta el borde. Los alimentos crudos, contrariamente a los cocidos, deben ser envasados en forma apretada, puesto que al esterilizarse se contraen.

7- Colocación del líquido:

Debe ser siempre en caliente.

Para Frutas: se prepara el almíbar mezclando azúcar con agua o jugo de frutas. Debe usarse un almíbar liviano, mediano o fuerte, según la dulzura y sabor de la fruta. Puede agregarse esencia de vainilla o unas gotas de coñac o whisky para que tenga otro sabor.

Tipos de almíbar			
tipos	azúcar	agua o jugo	producto
2 tazas	4 tazas	liviano	5 tazas
3 tazas	4 tazas	mediano	5½ tazas
3/4 tazas	4 tazas	fuerte	6½ tazas

Hervir el agua con el azúcar 5 minutos y colocar en caliente en el frasco, dejando un espacio de cabeza, es decir un espacio de 1 cm. del borde sin líquido y sabor de la fruta. Puede agregarse esencia de vainilla o unas gotas de coñac o whisky, para que tenga otro sabor.

Para Hortalizas:

Como no es común que el ama de casa tenga autoclave no podemos conservar hortalizas al natural, sino debemos hacerlo en vinagre. Las verduras pueden colocarse en crudo y algunas, las más duras (zanahorias, remolacha) cocinarse en agua y sal. Agregar el vinagre aromatizado, sencillo o picante, según se explica en este folleto.

No rebajar con agua ni agregar aceite.

La conservación de hortalizas en vinagre es la forma ideal para evitar el botulismo.

Preparación de hortalizas en crudo:

Después de lavadas se cortan en pequeños trozos y se colocan en salmuera preparada con 100 gr. de sal por cada litro de agua. Luego se colocan apretadas en un recipiente agregándose el vinagre sencillo, llenando el frasco hasta 1 cm. del borde del mismo. Una vez cerrado, se esteriliza, etiqueta y almacena en lugar frío, seco y oscuro.

Preparación de hortalizas cocidas:

Como en el caso anterior y una vez lavadas, se ponen en salmuera

que tenga dos cucharadas de sal por cada litro de agua. Luego se cuecen a fuego lento en vinagre, retirándolas cuando todavía estén firmes. Se escurren y se cortan en rodajas, cubriéndolas con el vinagre. Se tapan herméticamente y se pasteurizan, de acuerdo al tamaño del frasco.

Este método puede usarse cuando se desea conservar nabos, remolachas, pepinillos, zanahorias, coliflor, puerro, espárragos, alcaucil, brócoli, cebolla, etc., aunque pueden encontrarse otras recetas en las que, indistintamente, pueden prepararse de uno u otro modo.

Se puede colocar ramitas de distintas aromáticas junto con las hortalizas y el vinagre; esto saboriza la preparación.

8- Quitar burbujas de aire: que se forman en los frascos una vez llenos. Para lograrlo, se coloca la hoja de un cuchillo dentro del frasco, entre éste y el alimento. Al bajar el nivel del líquido agregar más, si se considera necesario.

9- Tapado:

Antes de proceder a tapar deben limpiarse los bordes del frasco.

Cierre tapa corona: frascos que cerca de su boca tienen bordes y las tapas son de latón, con bordes dentados y de adentro y por dentro tiene una arandela de goma. Para cerrarlos se utiliza la tapadora. Las tapas deben reponerse cada vez que se usa el frasco.

Cierre con tapa axial "twist off" o media rosca: frascos que cerca de su boca presentan un borde irregular y las tapas especiales para ellos. Se cierran fuerte con las manos. Las tapas, si se conservan bien, pueden usarse hasta tres veces.

Cierre con tapa a rosca: se usan exclusivamente para dulces, mermeladas y jaleas. Presenta cerca de la boca del frasco un borde irregular y las tapas especiales para ellos, que se enroscan. Las tapas duran mucho.

10- Pasteurización:

Baño María: es sumergir el frasco dentro del agua y hacerlo hervir el tiempo que corresponda según producto y tamaño.

Conviene colocar un fondo falso (como trapo, rejilla, madera fina, etc.), para evitar el contacto de los frascos con el fondo caliente. Los frascos van parados, uno al lado del otro, todos del mismo tamaño y cubiertos como mínimo de 2 cm de agua. Se puede colocar una fila de frascos sobre otra, en autoclave si se tiene a nivel familiar. Respete las indicaciones de las recetas en cuanto a método y tiempo de pasteurización.

La duración de la pasteurización depende de ciertos factores:

- Estado sanitario del producto.
- Naturaleza y forma del producto.
- Acidez del medio.
- Naturaleza y dimensiones del recipiente.
- Temperatura inicial del producto.

Tiempos de pasteurización a baño María:

Fascos de ½kg.....	25 minutos.
Fascos de 1 kg.....	30 minutos.
Fascos de 2 kg.....	40 minutos.

11-Enfriamiento:

Una vez cumplido el tiempo de pasteurización, apagar el fuego y retirar los frascos del agua tratando de enfriarlos rápidamente para favorecer la provocación del vacío, evitando así la reproducción de microorganismos.

Cuidar de no romper los envases por el cambio de temperatura. Al retirarlos del agua caliente colocarlos sobre madera, repasador y lejos de corrientes de aire.

12-Almacenaje:

Todas las conservas deben ser observadas a las dos semanas de preparadas. Si no se observan alteraciones a simple vista se almacenan rotulando los frascos con el nombre del contenido y fecha de envase.

El sitio ideal para el almacenaje es en una habitación fresca, seca y oscura. La luz y el sol destruyen nutrientes del alimento.

- **Mermeladas
y Dulces**

Se pueden elaborar diversos tipos de mermeladas.

Tamizada:

Seleccionar los frutos, lavarlos, trozarlos eliminando carozos, sancochar y tamizar.

Agregar azúcar en proporción de 600 gr. a 800 gr. de pulpa o un 90% de azúcar total calculado y el 10% de glucosa.

Cocinar hasta alcanzar el “punto” y envasar en caliente.

Tapar lo frascos e invertir el frasco (boca abajo) durante media hora, luego colocarlos en posición normal y dejar enfriar.

Nota:

Este tipo de mermeladas se elabora principalmente con frutas cítricas (naranjas, pomelos, etc.).

Seleccionar los frutos, lavar, pelar y exprimirlos con el objeto de obtener el jugo.

Agregar el azúcar al jugo y llevarlo a ebullición, concentrando hasta obtener un líquido espeso.

Agregar trozos de la fruta elegida (rodajas, medias rodajas, trocitos, etc.) y cocinar hasta obtener el punto deseado. Envasar caliente, tapar e invertir los frascos durante 30 minutos.

Con trozos de frutas (jugo y trozos):

Este tipo de mermeladas se elabora principalmente con frutas cítricas (naranjas, pomelos, etc.). Seleccionar los frutos, lavar, pelar y exprimirlos con el objeto de obtener el jugo.

Agregar el azúcar al jugo y llevarlo a ebullición, concentrando hasta obtener un líquido espeso.

Agregar trozos de la fruta elegida (rodajas, medias rodajas, trocitos, etc.) y cocinar hasta obtener el punto deseado.

Envasar caliente, tapar e invertir los frascos durante 30 minutos.

■ Mermelada de frambuesa

Ingredientes:

- 1 kg. de frambuesas.
- 850 gr. de azúcar.

Procedimiento:

Poner la fruta sana, madura y bien lavada en una cacerola de acero inoxidable o aluminio grueso, calentar a fuego fuerte, removiendo constantemente hasta el hervor durante 10 a 15 minutos.

Adicionar el azúcar, remover hasta completa disolución. En éste momento se observará que la masa se torna líquida; entonces recuperar el hervor lo antes posible.

Continuar hirviendo durante 10 minutos. Al cabo de este tiempo la mermelada comenzará a espesarse. Espumar y llenar los frascos, bien limpios.

Envasar en caliente y Pasteurizar a Baño María, durante 15 minutos para frascos de 360 gr.

Etiquetar y conservar en un lugar fresco y oscuro.



■ Dulce de corinto o cassis

El Corinto (*Ribes rubrum*) o como se lo conoce en Patagonia “grosella roja”; el Cassis (*Ribes nigum*) o “grosella negra” y las grosellas blancas (*Ribes grossularia*) o “uva espina” pertenecen botánicamente a la familia de las Saxifragáceas.

Ingredientes:

- Corintos frescos o frizados.
- 1 Kg de azúcar por kg de fruta.

Procedimiento:

Se puede realizar tanto con frutos recientemente cosechados como frizados de la cosecha anterior.

Poner la fruta sin los cabitos en una cacerola y adicionar aproximadamente 250 cm³ de agua y 1 kg. de azúcar por kilo de fruta de modo que quede cubierta la totalidad de la preparación.

Dejar reposar durante un par de horas. Colocar a fuego lento unos minutos hasta que la fruta se desmenuce completamente.

Luego cocinar a fuego fuerte por 15 minutos hasta obtener el punto deseado. Para saber cual es el punto adecuado colocar una gota del dulce en un frasco transparente con agua fría y cuando se forma una bolita el dulce esta a punto.



Una vez obtenido el punto, espumar si es necesario, o si la espuma es abundante colocar una cucharada de manteca.



Envasar en caliente, enfriar lo más rápido posible, etiquetar y conservar en lugar fresco y oscuro.

Atención:

Los dulces NO requieren pasteurización.

■ Dulce de remolacha

Ingredientes:

- 1 Kg de remolachas.
- 1 Kg de manzanas verdes.
- 800 gr. de azúcar.

Procedimiento:

Lavar las remolachas con abundante agua limpia. Hervirlas con cáscara hasta que estén semicocidas.

Pelaras y cortar las remolachas y las manzanas en cubos medianos.

Colocar todo en un recipiente y cubrirlo con el azúcar. Dejar reposar hasta que larguen bastante jugo. Llevar a fuego lento sin agregar más agua.

Continuar la cocción hasta obtener el punto de cocción deseado. Envasar en caliente y tapar inmediatamente. Pasteurizar a Baño María durante 15 minutos a partir de que el agua hierva.



■ Dulce de ruibarbo

El Ruibarbo (*Rheum* sp.) es una verdura, porque se consumen sus tallos, sin embargo se considera como una fruta porque se come como postre.

Se lo utiliza para hacer mermeladas, compotas, jugos, vinos, chutney; es posible congelarlo, simplemente cortándolo en trozos, o consumirlo crudo rociándolo con azúcar o sal.

Es típico de Tierra del Fuego y fue introducido hace más de 100 años por los primeros inmigrantes anglicanos. Está presente en los cascos de las estancias y en las huertas familiares urbanas.

Ingredientes:

- 1 Kg. de tallos de ruibarbo
- 1 Kg. de azúcar
- Jugo de ½ limón

Procedimiento:

Lavar y cortar los tallos de ruibarbo en secciones de 2 cm. de largo.

Pesar el ruibarbo y colocarlo en una olla grande con el agua que queda en ellos. Si llegaran a estar muy secos agregar un poco de agua para cubrir apenas el fondo de la olla.

Medir igual cantidad de azúcar que de ruibarbo y colocarlo en la olla sobre los tallos cortados. Hervir a fuego bajo varias horas hasta que el dulce tome punto; esto es cuando al dejar caer una cucharada de dulce sobre un plato frío el dulce no se corre al inclinar el plato.



Antes de llegar al punto se agrega cascaritas y jugo de 1/2 limón.

Llenar los frascos con el dulce bien caliente y esterilizar por 25 minutos.

■ Mermelada de frutillas

Ingredientes

- 1 kg. de frutillas.
- $\frac{3}{4}$ kg. de azúcar.
- Jugo de $\frac{1}{2}$ limón.

Procedimiento:

Lavar las frutillas, quitar los cabitos y colocar en un recipiente las capas espolvoreando con el azúcar. Rociar con el jugo de limón y dejar macerar por lo menos dos horas.

Colocar luego sobre fuego más fuerte. Cuando rompe el hervor, bajar la llama y proseguir la cocción.

Cuando comienza a espesar, revolver continuamente hasta finalizar la cocción.

El dulce de frutillas se cocina muy rápido.

El punto, al igual que en otros dulces, se nota por el color rojo intenso, el brillo y la densidad.

Envasar en caliente, en frascos esterilizados.

Cerrar el frasco cuando el dulce esté frío.



■ Dulce de calafate

El Calafate es un arbusto espinoso del género “*Berberis*” habitante de las estepas y bosques andino-patagónicos. Sus frutos de color azul violáceo y sabor agridulce se consumen frescos o bien en confituras, licores o infusiones artesanales. Los pueblos originarios consumían las bayas para bajar la fiebre, resfríos o gripes y las astillas de las ramas para tratar dolores de muela (Lit. Martínez Crovetto, 1968; Fajardo1987; Vera, 1991; Vega 1995; Rapaport y col. 2001; Zárraga yVogel, 2005).



Procedimiento:

El dulce de calafate se prepara de la misma manera que el dulce de corinto.

Colocar las semillas, después de tamizarlas, en una bolsita de gasa y dejarlas un rato dentro del dulce para que ayuden a la gelificación.

■ Mermelada de rosa mosqueta

La rosa mosqueta (*Rosa aff. rubiginosa*) es un arbusto perteneciente a la familia de las “Rosáceas”. Se trata de una rosa bastante exótica de origen europeo. Crece de forma silvestre o cultivada en regiones de clima lluvioso y frío. Los frutos son subglobosos y de color amarillo marrón con un rico olor y un sabor fuerte que se ocupan para elaborar mermeladas y dulces de rico sabor. Además, pueden obtenerse otros derivados como té, aceite y cosméticos.

Ingredientes:

- 500 gr. de escaramujos de rosa mosqueta o flores de rosa mosqueta.
- 2 litros de agua.
- Cantidad de miel equivalente a la pulpa tamizada (o azúcar).
- 1 cucharadita de agar – agar o gelatina sin sabor.
- Esencia de vainilla a gusto.

**Procedimiento:**

La noche anterior, remojar los escaramujos de rosa mosqueta en 2 litros de agua, en especial si están secos.

A la mañana siguiente, cocinar en esa agua durante 30 minutos. Colar y pasar por un tamiz, ayudándose con la palma de la mano o un cucharón para extraer toda la pulpa y pesarla. Colocar en una cacerola la cantidad de miel equivalente al peso de la pulpa, agregar algunas gotas de esencia de vainilla y una cucharadita de gelatina sin sabor disuelta en un poco de agua y la pulpa previamente cocida.

Cocinar suavemente hasta lograr la consistencia de dulce liviano. Recuerde que la densidad real se adquiere al enfriarse.

■ Miel de flores de diente de león

El Diente de León (*Taraxacum officinale*) o achicoria amarga, pertenece a la familia de las "Asteráceas". Muy característica por sus flores amarilla, es consi-



derada por lo general una mala hierba, pero sus hojas se consumen en ensaladas y a sus tallos y raíces se les han atribuido numerosas propiedades medicinales.

Ingredientes:

- 3 tazas de flores de diente de león bien abiertas.
- 1 kg. de azúcar.
- 1 litro de agua.
- 1 limón
- 1 naranja

Procedimiento:

Colocar el litro de agua en una cacerola junto con las tres tazas de flores y hervir unos minutos. Colar y reservar el líquido.

Cortar la naranja y el limón en tiritas finas y colocar todo en una cacerola junto con el azúcar y darle el punto de miel.

Punto de miel: almíbar de 120 °C o también conocido como punto de hilo fuerte.

■ Jaleas

La jalea debe tener un color atractivo, ser clara, brillante y transparente. Debe conservar la forma del recipiente que la contuvo. Una vez sacada del mismo no debe ser gelatinosa, ni pegajosa y no tener consistencia de jarabe. Se pueden elaborar jaleas con una gran cantidad de frutas: manzanas, naranjas, mandarinas, pomelos, limones, uvas, membrillos y ciruelas, entre otras.

Se seleccionan los frutos, se lavan, se trozan, se colocan en un recipiente adecuado y se cubren con agua. Se sancochan un poco (no conviene que los trozos se deshagan).

Se separa el líquido de lo sólido, filtrándolo con una bolsa de lienzo o bombasí. Este líquido, perfectamente claro, se cocina hasta concentrarlo. Si el líquido obtenido es de 10 litros concentrarlo hasta obtener 8 litros aproximadamente.



Luego agregar 600 a 700 gr. de azúcar por cada litro de jugo concentrado. En caso de elaborar jaleas con frutas cítricas, agregar un poco más de azúcar. Por ejemplo, jalea de limón 1 kg de azúcar, pomelo 900 gr. mandarinas y naranjas 700 a 800 gr. Una vez agregado el azúcar cocinar a fuego lento, espumándolo continuamente hasta obtener la jalea de consistencia adecuada.

Llenar los frascos con la jalea caliente, tapar e invertirlos durante 30 minutos. No conviene esterilizarlos a Baño María ya que el calor perjudicaría la normal gelificación.

Otra modalidad consiste en elaborar jaleas y dulces con las cáscaras y los corazones de los frutos utilizados en la elaboración de dulces o mermeladas.

■ Jalea de cassis

Ingredientes:

- Cassis
- Azúcar

Procedimiento:

Seleccionar frutos sanos y maduros y lavarlos con abundante agua

potable. Poner la fruta bien lavada, sin sacarle los cabitos, en una cacerola y adicionar aproximadamente 250 cm³ de agua por kilo de fruta.

Cocinar a fuego lento hasta que la fruta se desmenuce completamente. Colar la fruta o bien pasarla por un liencillo de trama fina, filtrando todo el líquido.

Medir el jugo obtenido en tazas, hervirlo durante 5 a 10 minutos a fuego lento, a fin de evaporar el agua.

Adicionar una taza de azúcar por cada taza de jugo filtrado y revolver hasta que este disuelta.

Cocinar a fuego fuerte por 15 minutos hasta obtener el punto de jalea. Este se reconoce al colocar una gota de la jalea en un frasco transparente con agua fría y cuando se forma una bolita la jalea esta lista. Una vez obtenido el punto, espumar si es necesario, o si es abundante la espuma colocar una cucharada de manteca.

Envasar en caliente, enfriar, etiquetar y conservar en lugar fresco y oscuro.

Atención:
NO requieren pasteurización.



- **Pulpa de frutas**

Se llama pulpa a la parte comestible de las frutas, es el producto obtenido de la separación de las partes comestibles carnosas de la fruta, desechando la cáscara, semillas y bagazo. Se obtienen a partir de frutas sanas, limpias, exentas de parásitos, residuos o desechos animales o vegetales; frutas con madurez adecuada y por ende con todo el aroma, textura, color y el sabor característico, lo cual permite obtener una pulpa de alta calidad.

El tratamiento de la fruta incluye una minuciosa selección, un proceso de higienización, pelado y separación de semillas y cáscaras, para luego envasar la pulpa, congelarla a una temperatura de -20°C .

También se utiliza la pasteurización y la conservación con azúcar de la pulpa pasteurizada, caso en el cual el producto no requiere congelación, lo que resulta más cómodo desde el punto de vista de almacenamiento y utilización en la preparación de postres y jugos naturales.

Las pulpas congeladas no tienen conservantes, mantienen el sabor y características nutricionales de la fruta, y su vida útil es de un año. La pulpa azucarada pasteurizada no requiere congelación, lo cual permite mantenerla a temperatura ambiente sin que se alteren sus características por un término de tres meses, y si es refrigerada hasta de seis meses.

■ Pulpa de berrys

En nuestra región se desarrollan con naturalidad varias especies de berrys como ser: grosellas blanca, roja y negra; zarzaparrilla; calafate, frambuesas y frutillas.

Procedimiento:

Recolectar los frutos en su punto justo de maduración, tratando de no hacerlo con la palma de las manos para no darle calor al fruto ya que esto acelera su deterioro natural.

Lavar, despalillar y acondicionar los frutos y recién en ese momento pesar. Calentar el fruto de cualquiera de estos berrys a fuego fuerte con agregado de azúcar, en un porcentaje del 10% por cada kilo de frutos.

Ej.: por cada kilo de frutos agregar 100 gr. de azúcar.

Cuando se diluye el azúcar se retira del fuego y se pasa por un cedazo para retirar las semillas.

Envasar en frascos de vidrio esterilizados por 30 minutos y pasteurizar a baño de María por espacio de 40 minutos los frascos de 1 kg. Etiquetar y almacenar por no más de 4 meses.

Para el caso de las frutillas y las frambuesas se puede procesar la pulpa o también guardar entera o trozada sin azúcar, realizando una congelación abierta.

■ Pulpa de rosa mosqueta y sauco

Ingredientes:

- Sauco
- Rosa mosqueta



Procedimiento:

Elegir la fruta madura.

Sancochar con poca agua para ablandarla.

Una vez blanda, tamizar con una malla gruesa para separar la semilla. Eliminada la semilla, pasar por tamiz fino, lo ideal es filtrar por bolsa de lienzo.

A esta pulpa obtenida, calentarla, sin agregarle azúcar, y envasar en caliente. Tapar los frascos y Pasteurizar durante 40 minutos frascos de 1 Kg y 30 minutos frascos de 1/2 Kg.

Nota:

También se pueden conservar pulpas de frambuesa, frutilla, cereza, guindas, siguiendo el procedimiento ya indicado.



- **Conservas saladas y Encurtidos**

■ Conservas de hortalizas

Aceites, vinagres y aromáticas utilizadas en la elaboración de conservas

Cuando elaboramos “conservas” con vinagre y/o aceites, trataremos que estos sean de buena calidad.

Por ello recomendamos:

- El vinagre de alcohol para pickles y encurtidos.
- El vinagre de manzana o vino para los chutneys y conservas de carnes, por su sabor más suave.
- Aceites neutros como el de maíz y girasol para las elaboraciones caseras.
- Se puede usar también el de oliva si es de su preferencia, pero le agrega ese sabor a la conserva.
- En cuanto a las aromáticas conviene que sean deshidratadas para las conservas porque algunas, frescas, malogran la preparación al fermentarse.
- Se puede utilizar condimentos como: ajo, orégano, perejil, albahaca, cilantro, salvia, etc..



■ Repollo colorado marinado

Ingredientes:

- Repollo mediano
- ½ l de vinagre de manzana
- Sal, pimienta en grano, laurel, ajo en polvo y tomillo.

Procedimiento:

Cortar el repollo en juliana. Colocar agua en una cacerola enlosada, llevar a ebullición y agregar el repollo cortado en juliana.

Cocinar 5 minutos, retirar y dejar escurrir bien.

Hervir ½ litro de vinagre de manzana y dejar enfriar.



Poner en el frasco el repollo, vinagre, una pizca de sal gruesa, pimienta en grano, laurel, ajo en polvo y tomillo.

Atención:

NO requieren pasteurización. Guardar en un lugar fresco y oscuro.

■ Pickles de salicornia

La salicornia es una planta perenne de la familia de las Quenopodiáceas, la misma que las espinacas y acelgas. Sus ramas articuladas en nudos y entrenudos son carnosas y de un color verde llamativo. Crece generalmente en márgenes de las marismas de la costa de Tierra del Fuego o en zonas que se inundan con aguas saladas y es un alimento de gran calidad nutritiva. En el plano gastronómico es utilizada como guarnición de muchos platos. Levemente salteada resulta exquisita

para acompañar pescado o marisco. Las puntas jóvenes son las que se cortan y se comercializan como “*delicatesen*”. También resultan excelentes para ensaladas o cocida y mezclada con otras verduras en tortillas o rellenos de tartas.

Ingredientes:

- Proporciones iguales de: Salicornias - Zanahorias - Cebollas
- Vinagre de alcohol, cantidad necesaria.
- Sal a gusto.

Procedimiento:

Lavar las hortalizas, pelar y cortarlas según el gusto (en bastones, cubos, etc.). Por separado hervir cada una comenzando con la zanahoria, de dos a cuatro minutos.

Cada verdura que se escalda a medida que se saca de la cacerola colocarla en agua fría.

Envasar alternando las verduras y decorando el frasco según los colores. Cubrir con vinagre blanco o de manzana caliente. Colocar una cucharadita de sal fina en cada frasco.



Si es de su gusto, puede colocar alguna aromática deshidratada como por ejemplo laurel, orégano, romero, tomillo.

Tapar y esterilizar en frascos de 360 gr. durante 15 minutos.

El vinagre y la sal son los conservantes naturales que hacen que este tipo de producto sea estable hasta que abrimos el frasco.

■ Escabeche de salicornia

Ingredientes:

- 1 kg. de salicornia limpia y escaldada
- 200 gr. de cebollas
- 300 gr. de zanahorias
- 1 Morrón.
- 1 Diente de ajo.
- 150 cm³ agua.
- 200 cm³ aceite.
- 200 cm³ Vinagre de manzana o vino
- Condimentos, pimienta negra en grano, laurel, orégano a gusto, etc.



Procedimiento:

Lavar, pelar y cortar las verduras en rodajas finas.
Aparte limpiar y lavar bien la salicornia y darle un blanqueo previo de 1 minuto, para que suelte el exceso de sal.

Ecurrir y reservar.

En una cacerola rehogar con aceite la cebolla sin dorarla demasiado para que no se ponga amarga.

Agregar las zanahorias, el morrón cortado en tiritas y el ajo, revolver y cocinar por 5 minutos. Agregar la salicornia escurrida, el agua, el vinagre y condimentar a gusto.

Cocinar a fuego fuerte hasta que estén tiernas las verduras pero no blandas.

Envasar en caliente en frascos previamente esterilizados, tapar y pasteurizar por 20 minutos los frascos de 360 gramos.

En este caso lleva menor cantidad de vinagre.

Los condimentos, la sal y la cocción, hacen que el producto se conserve estable luego de la pasteurización de la misma.

■ Pickles de hortalizas

Ingredientes:

- Zanahorias
- Pepinos
- Coliflor
- Ajíes
- Brócolis
- Cebollas , etc.



Preparación:

Lavar las hortalizas, pelar y cortarlas según el gusto.

Por separado hervir cada verdura, de dos a cuatro minutos, iniciando con la zanahoria.

Cada verdura que se escalda a medida que se saca de la cacerola colocarla en agua fría para cortar la cocción.

Envasar alternando las verduras y decorando el frasco según los colores.



Cubrir con vinagre blanco o de manzana caliente colocar una cucharadita de sal fina en cada frasco. Tapar y esterilizar, en frascos de 450 gr. 15 minutos, y frascos de 1 Kg 25 minutos.

■ Escabeche de cordero, lengüitas y patitas

Ingredientes:

- 1 Kg de carne preferentemente de la pierna cortada en trozos de no más de 4 cm sin fibras ni grasa.
- 3 zanahorias medianas
- 3 cebolla grande
- 3 dientes de ajo
- 1 Morrón rojo
- 2 hojas de laurel
- Pimienta en grano y sal a gusto.
- 2 tazas de aceite
- 1 taza de vino blanco
- 2 tazas de vinagre blanco o manzana.



Procedimiento:

Sellar la carne de cordero en una sartén con el aceite. Agregar la cebolla cortada en aros, la zanahoria en rodajas o bastones finos, y el ajo en rodajas.

Rehogar 2 a 3 minutos hasta tiernizar. Agregar los demás ingredientes, el vino y el vinagre, y cocinar 10 minutos y envasar.

Utilizar frascos esterilizados por 30 minutos y envasar todo en caliente. Pasteurizar a Baño María por 30 minutos en frascos de 360 gr.

Nota:

en el caso de las patitas y las lengüitas, se deben blanquear primero.

Blanqueo: sumergir en agua hirviendo por 5 minutos las lengüitas y pelarlas, luego incorporarlas al escabeche.

Con las patitas se hace lo mismo, solo que no hay que pelarlas porque vienen limpias.

■ Vinagreta de carne de cordero, lengüitas y patitas



En este caso se cocinan previamente las carnes, lenguas y patas previamente en un caldo natural de verduras. Se retiran del mismo y luego se incorpora la cebolla cruda, el morrón rojo y el ajo; todo picado pequeño. Sal y pimienta a gusto, aceite y vinagre.

Debe consumirse dentro de los 5 días de elaborado.

Guardar en heladera en recipientes de vidrio o enlozados.

■ Conejo o pollo en escabeche

Ingredientes:

- 2 conejos o pollo cortados en rodajas
- 150 cc de aceite
- 400 gr. de cebollas cortada en rodajas
- 3 zanahorias
- 2 dientes de ajos
- hojas de laurel
- 250 cc de agua
- Perejil, Sal gruesa, Pimienta blanca en granos
- 250 cc de vino blanco seco
- 100 cc de vinagre blanco
- 1 cucharadita de azúcar

Procedimiento:

Saltear el conejo o el pollo en 3 cucharadas de aceite.
Salpimentar y reservar.

Rehogar en aceite las cebollas, las zanahorias y el ajo, agregar el agua, vinagre, sal y pimienta.

Luego de hervir 5 minutos colocar el conejo o pollo y hervir durante 15 minutos más.

Dejar enfriar, consumir preferentemente al día siguiente frío o caliente.
Conservar en la heladera tapado de esa forma puede guardarse 1 semana.

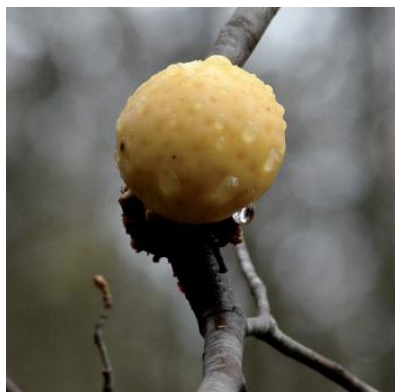
■ Escabeche de pan de indio

Receta basada en hongos de árbol. El Pan de indio o Llao Llao (*Cyttaria Darwinii*), es un parásito que crece preferentemente en las ramas de *Nothofagus*. Son de color blanco y sabor insípido en sus comienzos y al madurar toman color amarillo-anaranjado y sabor dulzón.

Los pueblos originarios lo comían crudo o asado al rescoldo. Luego del parto y mientras duraba la cuarentena, las madres se mantenían exclusivamente con este hongo. (Lit. Martínez Crovetto, 1968; Vera, 1991; Vega 1995; Aguilera y Tonko, 2006-2007).

Ingredientes:

- 600 gr. de hongos (Pan de Indio).
- 200 gr. de cebollas en Juliana.
- 200 gr. de zanahoria en rodajas.
- 1 diente de ajo.
- Orégano, Ají, etc., (secos, no frescos).
- 1 hoja de laurel.
- Sal y pimienta a gusto.
- Aceite 200 cc.
- Vinagre 250 cc



Procedimiento:

Lavar y blanquear por espacio de un minuto los hongos para evitar así el ingreso a la conserva de algún patógeno. Rehogar las verduras en el aceite caliente, agregar los hongos escurridos, los condimentos y el vinagre. Cocinar por 20 minutos a fuego fuerte hasta evaporar un poco el vinagre.

Envasar en frascos esterilizados con tapas nuevas, todo en caliente. Pasteurizar a Baño María por 20 minutos para frascos de 360 cm³. Se recomienda no envasar en frascos mayores a esta cantidad por razones de seguridad.



Etiquetar y guardar en lugar fresco, seco y oscuro.

Este hongo no se deshidrata con la cocción debido a su consistencia pero se tierniza, por lo que el aspecto del mismo en el escabeche es agradable a la vista.

Para realizar preparados con este hongo debemos recolectarlos preferentemente después de una lluvia, en el mes de septiembre u octubre cuando aún no ha soltado sus esporas.

■ Salsas y pastas vegetales

Para comerlas con pan, galletitas o acompañar carnes y verduras.

■ De zanahorias crudas

Rallar 2 zanahorias grandes, agregar ajo picado, perejil u ortiga, aceitunas a gusto bien picadas, jugo de 1 ó 2 limones y aceite.

Licuar los ingredientes en pequeñas cantidades hasta obtener la consistencia de una pasta suave.

NOTA: de la misma manera se puede preparar pastas con otras verduras como: berenjenas, remolacha, zapallo, cebolla, papa, espinaca o arvejas.

* Receta de Marta Luisa Hughues Pro-Huerta Chubut.

■ Pasta de ajo violeta santacruceño

Pasta de ajo violeta santacruceño. Es necesario seleccionar cabezas del mismo tamaño y en perfectas condiciones de salubridad.

Sacar las hojuelas externas de las cabezas y colocarlas en una placa para horno envuelta en papel aluminio y rociada con un poco de aceite de oliva. Cocinar de 20 a 30 minutos en horno moderado.

Retirar y apretar cada cabeza con los dedos o una espátula para sacar el puré de los mismos.

Envasar, todo en caliente, en frascos pequeños esterilizados y pasteurizar a Baño María por 20 minutos para frascos de 100 gr.

Etiquetar y guardar en lugar fresco y seco
Sirve tanto para acompañar carnes como para aderezar ensaladas, untar y cualquier otro tipo de preparación. La pasta de ajo tiene una textura suave y agradable al paladar y no pierde de esta manera sus propiedades.



■ Salsa de Ajo

Ingredientes:

- 6 dientes de ajo.
- 1 cucharadas soperas de perejil.

- 4 cucharadas de aceite.
- Sal y pimienta a gusto.

Procedimiento:

Picar los ajos y colocar en un recipiente junto con el perejil, aceite, sal y pimienta; mezclar bien toda la preparación y dejar macerar durante 10 minutos.



Es ideal para saborizar carne al horno, ensaladas y verduras hervidas.

** Receta enviada por Ana María Camejo de Prohuerta Chubut.*

■ Salsa de menta

Ingredientes:

- 3 cucharadas de hojas de menta picada.
- 3 cucharadas soperas de azúcar.
- ½ taza de vinagre.
- ½ taza de agua.

En un recipiente colocar las hojas de menta, agregar el vinagre y el agua, incorporar el azúcar y mezclar muy bien.

Durante la cocción se rocía la carne con un ramito de hojas de menta. Esta receta es una de las más comunes, ya que existen innumerables variantes. Se le puede incorporar ajos o vino o hierbas aromáticas o caldo de carne en lugar de agua.

** Receta enviada por Ana María Camejo de Prohuerta Chubut*

- **Chutney**

Los *Chutneys* son encurtidos elaborados con diversas hortalizas y frutas adobadas con una salsa hecha de vinagre de vino o manzana y una variedad de condimentos. Pueden utilizarse manzanas, ruibarbos, grosellas, ciruelas, zanahorias, tomates maduros o verdes que constituyen la base de los *chutneys*.

De acuerdo al gusto que se desea obtener se añaden cebollas, ajos y pasas de uva. Esta preparación sirve para acompañar todo tipo de carnes, especialmente cerdo y aves. También se puede comer con papas asadas o hervidas.

■ Chutney de ruibarbo

Ingredientes:

- 750 grs. de ruibarbo limpio cortado en cubos.
- 250 grs. de cebolla limpia.
- 250 grs. de azúcar blanca .
- 300 cc. de vinagre de manzana.
- 50 grs. de pasas rubias o negras.
- 1 clavo de olor.
- Jengibre rallado, pimienta roja, sal a gusto.

Procedimiento:

Cocinar con un poco de agua el ruibarbo con las cebollas hasta que se ablande un poco, preferentemente en olla de acero inoxidable o esmaltada, por aproximadamente 20 minutos en la olla tapada.



Añadir la sal, las especias y la mitad del vinagre. Seguir cocinando revolviendo continuamente con cuchara de madera y con la olla destapada.

Agregar el azúcar, el vinagre restante y hervir a fuego lento unas 2 horas, hasta obtener una consistencia espesa.

Envasar en caliente sacar el aire y tapar.
Pasteurizar los frascos de 360 cm³ por 20 minutos.
Etiquetar y guardar en lugar fresco y oscuro.

■ Chutney de pan de indio

Ingredientes:

- 1 kg de *Cytaria darwinii* (hongos).
- 500 gs de cebolla.
- 100 grs. de azúcar negra o blanca.
- 200 cc de vinagre blanco o de manzana.
- Una pizca de sal, pimienta, jengibre, o cilantro a gusto.

Procedimiento:

Cortar los hongos por la mitad o en cuartos si son grandes y la cebolla en juliana.

Colocar los dos ingredientes en una cacerola y agregar el azúcar, vinagre y demás ingredientes. Poner a cocinar hasta que los hongos estén tiernos.

Guardar en la heladera y consumir antes de los tres días.



■ Jugos y compotas

Los jugos elaborados a base de vegetales y frutas, aportan nutrientes y fibras al organismo; además son deliciosas bebidas sanas y frescas.

La compota es un postre tradicional realizado generalmente con manzanas, pero que se hacen igualmente de distintas frutas, como ser: peras, membrillos, frutos rojos y ruibarbo entre otras.

Se define como Compota a “la conserva de frutas u hortalizas enteras o partidas en mitades o trozos, a los que se les incorpora una solución azucarada, con una graduación final inferior a 14° Brix.

■ Jugo de ruibarbo

Ingredientes:

- 200 gs. de pencas de ruibarbo limpias y cortadas en trozos.
- 1 litro de agua.
- 100 gs. de azúcar.

Procedimiento:

Mezclar los ingredientes en una olla, llevar al fuego por 20 minutos de hervor hasta que las pencas estén blandas y pierdan su color. Colar el jugo y conservar en heladera.

Consumir dentro de los 3 días de elaborado.

Si gusta se le puede agregar una vaina de anís estrellado o cascaritas de limón o naranja en el momento de la cocción.

■ Compota de ruibarbo

Ingredientes:

- 400 gs. de pencas de ruibarbo limpias y cortadas en trozos.
- 1 litro de agua.
- 200 gs. de azúcar.

Procedimiento:

Proceder de la misma forma que para el jugo, solo que varían las cantidades de pencas y azúcar.

Cocinar hasta que se deshaga el ruibarbo y tome consistencia de compota.

Enfriar y servir acompañado con una cucharada de crema de leche batida.

■ Licores

Inicialmente, los licores fueron elaborados en la Edad Media por físicos y alquimistas como remedios medicinales, pociones amorosas, afrodisíacos y cura-problemas. Los documentos antiguos se lo atribuyen a la época de Hipócrates (considerado padre de la medicina 370 A.C.) quien decía que los ancianos destilaban hierbas y plantas por sus propiedades de curar enfermedades o como tónicos.

A través de los siglos fueron conocidos como elixires, aceites, bálsamos y, finalmente, como licores.

Tipos de licores:

Según el ingrediente y forma de elaboración:

- De una sola especie de hierba, predominando su sabor y aroma.
- De una sola fruta.
- De una mezcla de frutas y / o hierbas.

Algunos secretos:

Para la preparación de licores, utilizar siempre agua mineral, o aguas que no tengan cloro en exceso.

La maceración debe realizarse en frascos de vidrio, en un lugar seco y oscuro, y con los recipientes cerrados. Se usa alcohol etílico, es decir, el fino de uso doméstico.

El almíbar debe añadirse al alcohol recién cuando esta frío; si se mezcla en caliente, se opacará, y quedará turbio.

El filtrado es un paso fundamental y consiste en pasar el licor por papel de filtro colocado en un embudo; también sirven el papel tisú y los filtros para café. Se recomienda repetir la operación cuantas veces sea necesario, hasta obtener un licor cristalino.

La maceración: debe realizarse en frascos de vidrio, en un lugar seco y oscuro, y con los recipientes cerrados. Se usa alcohol etílico, (fino

de uso doméstico) reemplazar por: Se usa alcohol etílico tridestilado, de buena calidad o algunas bebidas ya destiladas (aguardientes, Whisky, Ron, etc.), teniendo en cuenta que éstas últimas transmiten su sabor al licor que se prepara.

■ Licor de frutillas

Ingredientes:

- 650 gr. de azúcar.
- 650 cm³ alcohol.
- 350 cm³ agua.
- 650 gr. frutillas.
- 2 chauchas de vainilla.

Procedimiento:

En un frasco con tapa que cierre en forma hermética, colocar el agua, el alcohol, el azúcar y la vainilla; agregar las frutillas limpias y secadas al aire.

Colocar la tapa al fresco y agitarlo dos o tres veces por día, durante un periodo de 20 días, Transcurrido ese tiempo filtrar el licor por medio de un embudo forrado con papel filtro y embotellarlo. Las frutillas pueden envasarse en otro frasco con un poco de alcohol y se servirán acompañando los vasos con licor.



■ Licor de huevos de la granja

Ingredientes:

- 750 cm. de leche
- 1 l de alcohol fino apto para consumo
- 500 gr. de azúcar

- 6 yemas de huevo
- 3 claras de huevo
- 1 chaucha de vainilla

Preparación:

Colocar en una cacerola el azúcar, la leche y la vainilla.

Llevar a fuego mediano y revolver constantemente con cuchara de madera, hasta que alcance el punto de hervor.

Apartar de la llama y esperar a que se enfríe.

Mientras tanto, batir en un bol las 6 yemas con las tres claras e incorporar la leche a temperatura ambiente.

Remover todo muy bien para homogeneizar los ingredientes.

Incorporar el alcohol. Finalmente, filtrar el licor con el papel adecuado (el que se utiliza para preparar café) y embotellarlo.

Dos o tres días de reposo y a brindar.

■ Licor de frutas rojas

Ingredientes:

- 500 gr. de frutas rojas frescas (frambuesas, frutillas, cerezas, cassis y corinto o la que ud. prefiera).
- 500 gr. de azúcar
- 4 tazas de agua
- 2 tazas de alcohol fino apto para consumo.



Preparación:

Elegir frutas frescas, maduras en su punto justo. Lavarlas muy bien y desecher cabitos y hojas.

Colocarlas en un bol y con una cuchara de madera reducirlas a puré. Mezclar dos tazas de agua con el azúcar en una cacerola y llevarla a fuego moderado hasta que el azúcar se disuelva completamente.

Verter sobre la fruta y revolver muy bien. Cubrir el bol con un papel film, llevar a la heladera y dejarlo allí durante una semana (eso sí: remover la preparación día por medio con cuchara de madera). Al cabo de una semana colar e incorporar el resto del agua y el alcohol. Dejar descansar una vez más, esta vez por 30 días.

Cumplido ese plazo filtrar el licor y embotellarlo. Lo más aconsejable es que dejarlo estacionar 2 meses para que sus aromas se asienten.

■ Licor de manzanilla

Ingredientes:

- 1 litro de vino de postre (moscato, marsala, mistela, etc.)
- 60 gr. de flores secas de manzanilla
- 4 cucharadas de miel
- 20 hojas de naranjo

Preparación:

Lavar las hojas de naranjo y colocarlas en un bol junto con las flores de manzanilla.

Calentar 3 vasos de vino con la miel, a fuego bajo, mezclando con una cuchara de madera, hasta que se funda.

Verter este vino caliente en el bol y dejar reposar durante 30 minutos.

Luego retirar las hojas de naranjo, e incorporar el resto del vino.

Llevar todo a un frasco de vidrio de cierre hermético y dejar macerar durante 7 días, removiendo a diario con cuchara de madera.

Al octavo día, filtrar el licor con un trozo de muselina o papel (se usa para preparar café) y embotellarlo.

Dejar pasar un mes antes de probarlo.

■ Licor de menta patagónica

Ingredientes:

- 500 cm³ de alcohol de 60° o vodka
- 50 gr. de hojas secas de menta
- 300 gr. de azúcar
- 300 cm³ de agua mineral

Preparación:

Macerar las hojas de menta con el alcohol, en un frasco de vidrio, durante 30 días.

Al mes siguiente, preparar un almíbar con el agua y el azúcar (10 minutos a fuego bajo hasta que el azúcar se disuelva) retirar de la llama y dejar enfriar.

Entre tanto, colar la maceración. Una vez que el almíbar este a temperatura ambiente, integrar ambos líquidos.

Filtrar el licor con una gasa o con un papel de filtro (el que se utiliza para preparar café).

Embotellar y dejar reposar no menos de un mes antes de beberlo.

■ Vino de ruibarbo

Ingredientes:

- 1 Kg. de ruibarbo.
- 1.5 litros de agua.
- 700 gr. de azúcar
- Jugo y ralladura de un limón.

Preparación:

Cortar el ruibarbo, machacarlo y cubrirlo con agua fría. Dejar 10 días en maceración revolviendo diariamente. Colar y agregar azúcar, la ralladura y el jugo del limón. Mezclar bien todo y dejar en sitio fresco durante 6 semanas.

Una vez que ha fermentado envasar y dejar descansar durante 6 meses.

**Receta enviada por Amelia Díaz de Chacra Amen Aike, zona de Río Turbio (Santa Cruz).*

- **Conservas
de hierbas aromáticas**

■ Hierbas aromáticas

Las hierbas aromáticas son las que se usan como condimento tales como perejil, apio, menta, tomillo, orégano, etc.

Naturalmente pueden consumirse en estado natural, pero en invierno resulta muy útil tener una reserva de hierbas finas secas.

Para lograrlo, deben recolectarse cuando las plantas son jóvenes; luego se las sumerge en agua hirviendo durante un minuto; se secan en un horno templado hasta que se vuelven quebradizas.

Se guardan en frascos tapados, para que no pierdan su aroma, y protegidos de la luz para que conserven el color original.



■ Bibliografía consultada

Cocinando con la Nuestro. Ana María Camejo. Programa ProHuerta. EEA INTA Chubut; Ministerio de Desarrollo Social, Plan Nacional de Seguridad Alimentaria. 2010 - 4ta. Edición.

Conservación de Alimentos a Nivel Casero - Ediciones Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria INTA Balcarce. 2000.

El Cultivo de Halófitas Nativas. Salicornia ambigua Michx. (Sarcocornia magellanica Alfonso & Castro y algunas Hortalizas. Bianciotto, O.; Blessio, A.; Vater, G. 2011.

Flora de interés etnobotánico usada por los pueblos originarios: Aónikenk; Selk'nam; Kawésqar, Yagan y Haush en la Patagonia Austral. Erwin Domínguez Díaz. Instituto de Investigaciones Agropecuarias – INIA Kampenaike. 2 Centro de Estudios de Cuaternario de Fuego Patagonia y Antártica (CEQUA). Punta Arenas, Chile. 2010.

Manual de Conservas Caseras. Ing. Agr. Clara Contardi. INTA AER Luján de Cuyo, Mendoza. 2004.

Sabores del Sur de la Cordillera al Mar. Rescatando lo autóctono desde la historia familiar, Región Patagonia. Ministerio de Desarrollo Social, Presidencia de la Nación. 2011.

Aún en los lugares más inclementes, la madre naturaleza nos ofrece extraordinarios tesoros: minerales transformados en agua y suelo, vida convertida en animales o vegetación; luces y sombras creando paisajes maravillosos bajo cielos vestidos de azul y nubes, sol o incontables estrellas, generando armonías y contrastes que particularizan cada lugar. Tierra del Fuego es uno de ellos, donde el clima y los elementos imponen sus condiciones.

Tierra del Fuego es además una fuente inmensa de recursos que se ofrecen para convertirse en productos elementales para la vida y la satisfacción del alma. Frutos y plantas silvestres se convierten así en alimentos o medicinas, especies aromáticas o complementos de otros productos obtenidos del trabajo arduo en huertas que transforman la tierra y el agua en verduras y hortalizas para la preparación de múltiples alimentos, regocijo de las familias.

“Sabores de la Tierra del Fuego” es una recopilación de recetas tradicionales para elaborarlas a partir de materias primas silvestres o cultivadas en las huertas más australes. Mermeladas, dulces y pulpas de frutas. Escabeches, salsas y pastas vegetales. Chutneys, jugos y licores. Todas elaboradas mediante el valioso rescate de saberes que a lo largo de los años se han incorporado a la cultura fueguina, a partir de los quehaceres de mujeres pertenecientes a los pueblos originarios, antiguas pobladoras chilenas, inmigrantes de origen europeo, huerteras y amas de casas que han contribuido con sus valiosos aportes.

ISBN 978-987-521-532-0



9 789875 215320



Ministerio de
Agricultura, Ganadería y Pesca
Presidencia de la Nación