

CONSERVACION DE FRUTAS

MERMELADAS

DULCES

LICORES

HORTALIZAS

PICKLES

VERDURAS

Autor: Prof. Martha M. Orbe

**Estación Experimental Agropecuaria
Oliveros
Centro Regional Santa Fe**

Publicación Micelanea N°... junio de 2004.

Ediciones

Instituto Nacional de
Tecnología Agropecuaria

Publicaciones
Regionales



FUNDAMENTOS DE LA CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

Cualquier método de conservación de alimentos tiene como principio fundamental el de prevenir o impedir la alteración o descomposición de los mismos.

Decimos que un alimento se descompone o se altera, cuándo pierde sus características normales. Esas características pueden ser olor, sabor, color, también puede haber una modificación en cuánto a la pérdida de la textura del alimento como el enmohecimiento avanzado de las frutas y hortalizas. Los alimentos pueden descomponerse por bacterias y hongos.

Cualquier método de conservación debe ser aquél que crea las condiciones, bajo las cuales los microorganismos no pueden desarrollarse o sobrevivir.

La esterilización por calor de los productos envasados en vidrio herméticamente cerrados, representa uno de lo más usado, para la conservación de alimentos a nivel casero y también el más económico.

A nivel familiar el método más empleado es la Esterilización a Baño maría; que consiste en hervir los frascos en olla o tacho, éste modo de esterilizar es para Frutas al Natural o Dulces y algunas Hortalizas; pero No todas.

El tiempo de hervor a Baño maría varía según el producto que se ha envasado.

Recuerde esto: las hortalizas como : Arvejas, Chauchas, Choclos y Espinacas No deben envasarse en forma casera, pues para esterilizarlas se debe tener Olla Autoclave, o Marmita con manómetro, donde las temperaturas sobrepasan los 115° a 120° centígrados , usadas por la industria de conservas.

La industrialización casera, nos brinda la oportunidad de preparar exquisitos platos dulces, verduras y conservas en general, de ésta forma aprovechamos el excedente que podamos tener de nuestra propia Huerta.

La conservación de alimentos proporciona al ama de casa:

- Economía en el presupuesto familiar.
- La posibilidad de contar con frutas y hortalizas durante todo el año.

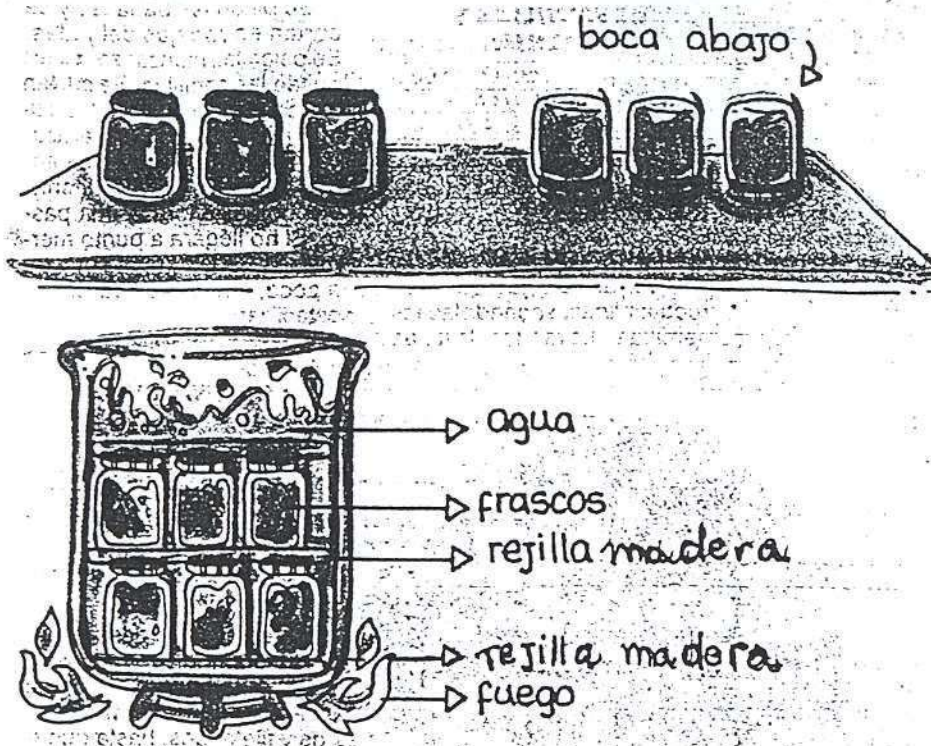
Las hortalizas y frutas contienen: Vitaminas: A, B, C; Fibras y Minerales: Calcio, Hierro, Fósforo y potasio. Nuestro organismo necesita de éstas sustancias para mantenerse sano.

Las conservas bien realizadas mantienen todos los valores nutricionales y vitamínicos.

COMO ENVASAR Y ESTERILIZAR LAS CONSERVAS

- a) Limpieza y esterilización de los envases se lavan y no se secan, sino que colocan boca abajo sobre una mesa o tablón.
- b) Los frascos deberán llenarse dejando 1 cm al borde .
- c) El envasado debe hacerse en caliente , de esta forma eliminamos el aire del envase.
- d) Las tapas coronas deben mantenerse en agua caliente, de ésta manera nos aseguramos un buen pegado a la boca del frasco.
- e) Esterilización de las conservas, si lo queremos conservar por un tiempo prolongado.
- f) Cumplido el tiempo de esterilización, sacarle el agua de la olla o tacho para que el producto no se altere en valores vitamínicos.
- g) Sacar los frascos y ponerlos sobre una mesa boca abajo , a fin de que la lata dilatada de la tapa vuelva a su estado original.

Etiquete los frascos con el nombre del producto y fecha de envasado.(1)



(3)

DULCE DE TOMATE

1 kg. De tomates
 ½ limón cortado fino
 ½ cucharadita de sal
 2 tazas de azúcar

Pelar los tomates en agua hirviendo y cortarlos en trozos. Poner en una cacerola con el limón, azúcar y sal. Cocinar revolviendo hasta que tome punto de jalea. Envasar y esterilizar durante 10 minutos. Etiquetar y guardar en un lugar fresco.(4)

MERMELADA DE NARANJA, LIMON Y MANZANAS

1 Manzana
 1 Naranja
 1 Limón
 Azúcar y agua , cantidad necesaria.

Lavar las frutas y cortarlas muy finas, quitarles las semillas. Medir la fruta preparada y agregarle 3 tazas de agua por cada taza de fruta.

Cocinar rápidamente hasta que estén tiernas. Medir y agregar una taza de azúcar por cada taza de líquido y fruta, cocinar hasta que tenga punto. Envasar , esterilizar durante 10 minutos a baño maría. (2)

MERMELADA DE MANDARINAS

12 Mandarinas
1 Limón
2 Kg. de azúcar

Pelar las mandarinas y el limón, quitando el hollejo del limón y los hilos que cubre cada casquito de la mandarina, sacar las semillas, cortar la fruta y licuar con un poco de agua. Dejar reposar una hora, añadir el azúcar y dos litros de agua, cocinar a fuego suave durante 2 horas.

Envasar, esterilizar durante 10 minutos a baño maría. Etiquetar. (4)

DULCE DE UVAS

1 Kg. de Uvas
800 grs. azúcar

Lavar y desgranar las uvas. Separar la pulpa de los hollejos. Cocinar la pulpa que las semillas se separen (durante 10 minutos). Sacar las semillas, mezclar la pulpa con los hollejos, agregar el azúcar y cocinar hasta punto de jalea. Envasar, esterilizar durante 10 minutos, Etiquetar.(2)

DULCE ESPECIAL DE CASCARA DE CITRUS

3 Cáscaras de Naranjas
3 Cáscaras de Limones
2Cáscaras de Pomelos
El mismo peso de azúcar que de cáscaras
3 clavos de olor

Cortar las cáscaras en tiras finas. Los pomelos rallar un poco la cáscara para que no resulten amargos.

Poner en agua fría y dejar 48 horas cambiándole el agua varias veces. Escurrirlas y pesarlas y agregarle por cda kg. de cáscara 2 Lts. De agua. Hervirlas hasta que estén tiernas. Poner en una cacerola junto con el agua de cocción y 1,250 kgs. de azúcar más los clavitos.

Cocinar hasta que esté bien transparentes y el almíbar espeso. Envasar, esterilizar durante 10 minutos. (3)

DULCE DE FRUTILLAS ENTERAS

1 KG. de Frutillas
800 Grs. de Azúcar

Poner el azúcar en una cacerola, cubrirla con agua fría y cocinar hasta que llegue a punto de bolita.

Lavar las frutillas y quitarles el cabito y verter en el almíbar hirviendo. Revolver con cuchara de madera y cocinar hasta que las frutillas estén tiernas y almíbar espeso. Envasar, esterilizar durante 10 minutos a baño maría.(3)

MANZANAS Y PERAS EN ALMIBAR

1,500 Kgs. de manzanas peladas sin corazón(reserve éste y las cáscaras), pártalas en rebanadas.

1,500 Kgs de peras, igual que las manzanas.

1 Lts de Sidra natural ó vino seco.

2 Kgs. de azúcar.

Tiempo de cocción: 1 hora.

Coloque las manzanas y las peras en una cacerola grande y agregue la sidra o el vino. En una bolsita de tela coloque las cáscaras y 1 corazón de ambas frutas y luego de cerrarla, introdúzcala en la cacerola. Cueza a fuego bajo durante 30 minutos o hasta que las manzanas y las peras estén cocidas, pero no deshechas. Envasar y esterilizar durante 12 minutos. Etiquetar (1)

BATATITAS EN ALMIBAR

1 kgs. de batatas

600 grs. de azúcar

1 ½ lts de agua

1 chaucha de vainilla

Elija batatas pequeñas y todas del mismo tamaño. Lávelas y colóquelas en una cacerola y cubra con agua. Cocine hasta que estén tiernas, pero cuidando que no se deshagan Cuele, enfríe y retire las cáscaras. Prepare un almíbar con el azúcar y el agua cocinando durante 10 minutos. Incorpore las batatitas y la chaucha de vainilla.

Cocine a fuego lento hasta que el almíbar espese y las batatas hayan absorbido el azúcar y estén caramelizadas. Una vez fría envase y esterilice durante 12 minutos, rotule el envase.(4)

CALABAZA EN ALMIBAR

1 kgs. de calabaza pelada

600 grs. de azúcar

cáscara de limón

1 taza de agua

500 grs de ceniza de panadería o cal viva

Si va a usar ceniza para endurecer los bordes de los cuadraditos de 2 x 2 cm dejarlos toda la noche, luego lavarlos con abundante agua, escurrir y agregar el azúcar, dejar macerar 1 hora, luego cocinar a fuego lento; si va a usar cal dejarlo durante 3 horas, enjuagar muy bien y proceder al agregado del azúcar. Cocinar hasta que esté brillante. Una vez frío envase y rotule el envase. Si desea guardarlo de una temporada a otra, tape herméticamente el envase y esterilice 10 minutos a bañomaría.(4)

DULCE COMPACTO DE MEMBRILLO

1 kg de membrillo, 900 grs de azúcar, 1 cucharadita de esencia de vainilla.

Frotar los membrillos con un repasador, partirlos en cuatro y hervir en agua. Cuando estén tiernos, escurrirlos y guardar el agua y las semillas. Pelarlos y la pulpa extraída pasarla por picadora de carne o procesadora; colocarla en una olla y agregar el azúcar y la esencia de vainilla. Cocinar a fuego moderado revolviendo con cuchara de madera, cuando comienza a separarse del fondo es punto de cocción. Humedecer una pirex y verter el contenido de la pasta una vez frío se despega fácilmente. Cortar en trozos y envolverlos en papel selofán. Si lo queremos saborizarlo agregar a la pasta trozos de nuez. (2)

LICORES

LEMONCCELO O NARANCCELO

4 limones grandes (la cáscara muy finita sin lo blanco), 4 hojas de limones grandes, 1,250 lts de agua (previamente hervida y enfriada), 800 grs de azúcar y ½ Lt de alcohol puro, poner todos los ingredientes en un recipiente de vidrio, dejar pasar 15 días tapado, luego dejar destapado 8 días, así el alcohol se evapora. Envasar, tapar y rotular la botella. (4)

LICOR DE CHOCOLATE

450grs. de azúcar, ½ Lts de agua, 400 cm cúbicos de alcohol fino, 1 taza de chocolate rrallado (6 ó 7 barritas), 1 chaucha de vainilla.

Colocar en un frasco el azúcar con el agua, el alcohol y el chocolate rrallado. Agregar la chaucha de vainilla, cerrar el frasco y guardar en un lugar seco y oscuro durante 20 días, agitando todos los días el frasco. Pasado ese tiempo, filtrar y embotellar. (2)

LICOR DE TIA MARIA

½ Lts de agua, 150 grs. azúcar, 2 saquitos de té, 175 cm cúbicos de café concentrado, 300 cm cúbicos de alcohol, 2 cucharaditas de esencia de vainilla.

Colocar en un recipiente u olla el agua con el azúcar. Cocinar 3 minutos, después de que rompa el hervor agregar los saquitos de té y cocinar 10 minutos. Retirar del fuego y mezclar con café que debe ser previamente filtrado. Dejar enfriar, agregar el alcohol y perfumar con la esencia de vainilla. Embotellar y utilizar después de pasada una semana. (2)

LICOR DE HUEVO

500 cm cúbicos de leche, 350 grs de azúcar, 1 cucharada de esencia de vainilla, 5 yemas, 150 cm cúbicos de vino marsala, 150 cm cúbicos de alcohol fino.

Hervir la leche con la mitad del azúcar y la chaucha de vainilla. Dejar enfriar y pasar por un colador. Batir las yemas con el resto de la azúcar hasta que esté bien espumosas. Agregar lentamente la leche, sin dejar de batir, añadir luego el vino marsala y el alcohol fino. Filtrar por papel filtro y embotellar. (2)

LICOR DE MANDARINAS

6 cáscaras de mandarinas, quitarle la parte blanca con una cucharita, 1 mandarina pelada y partida en dos, 500 cm cúbicos de alcohol fino, 700 grs. de azúcar, ½ taza de jugo de mandarinas, 750 cm cúbicos de agua.

Colocar las cáscaras en un frasco de boca ancha con una mandarina partida por la mitad, agregar el alcohol.

Tapar, dejar reposar 7 días y colar. Pasado ese tiempo hacer un almíbar con el agua azúcar y el jugo de mandarinas, dejar hervir 15 minutos.

Retirar del fuego y dejar enfriar para mezclar con la preparación del alcohol. Filtrar y envasar. (4)

AJIES AL NATURAL- AJIES EN VINAGRE:

Se eligen ajíes verdes sanos, lavarlos muy bien y se colocan directamente en los frascos previamente limpios. Aparte se prepara una salmuera en la proporción de 1 litro de agua y 20 grs de sal hirviéndola previamente por 10 minutos, agregar a los frascos estando tibia, cerrar y esterilizar 25 minutos. Luego rotule el envase con la fecha.

Si se desea hacerlos en vinagre, se procede en la misma forma incorporándole a los frascos vinagre en lugar de salmuera y esterilizando la misma cantidad de tiempo.(1)

CHUCRUT RAPIDO

Ponga en una olla 50 grs. de manteca y un chorro de aceite, cuando esté caliente agregue algunos trozos de panceta 150 grs, 1 cebolla grande cortadas en rodajas muy finas 1 zanahoria grande cortada en julianas finas. Cuando estén cocidas agregue repollo blanco cortado en julianas muy finas, revolver y cuando esté tiernizado incorpore un chorro de vino blanco y 3 cucharas soperas de vinagre, cocine 5 minutos más, envase en tibio y esterilice durante 10 minutos. Rotule el envase con la fecha.(4)

TOMATES AL NATURAL:

Seleccionar los tomates maduros, pelarlos sumergiéndolos en una cesta de agua hirviendo, cuando la piel se parte sumergir la cesta en agua fría para que el cocimiento no siga, introdúzcalo en el frasco apretándolo suavemente para que no queden espacios con aire agregue en capas una cucharadita de sal fina y una cucharadita de azúcar.

Tape y esterilice durante 45 minutos, cumplido ese tiempo saque el frascos y póngalos boca abajo. Recuerde esterilizar pues fermenta fácilmente.(1)

BERENJENAS EN ESCABECHE:

Seleccione berenjenas que sean uniformes en cuanto al tamaño, corte en 4 julianas cada una, póngalas en un escurridor de fideos y agréguele sal gruesa o fina, deje por espacio de 4 horas, lávelas y deje escurrir.

En una olla coloque una taza de aceite y 1 taza de vinagre, agregue sal, pimienta en granos, 3 hojas de laurel, una pizca de tomillo y de orégano, ponga a hervir después de 5 minutos agregue las berenjenas, cocine a fuego lento hasta que estén tiernas, pero no pasadas, envase y esterilice 10 minutos. Rotule el envase.(2)

PIMIENTOS AL NATURAL

Lavarlos, secarlos y colocarlos al horno bien caliente de 6 a 8 minutos., dejar enfriar un poco hasta poder manipularlos; quite la piel con un repasador, los tallitos y las semillas, enváselos apretándolos muy bien para que no quede aire dentro del frasco. Agregue ½ cucharaditas de sal por cada frasco de ½ kg, **NO AGREGUE LIQUIDO, AFIN DE EVITAR LA FERMENTACIÓN**, tape herméticamente. Esterilice a bañomaría durante 40 minutos, pasado ese tiempo retire del tacho u olla los frascos y póngalos sobre una tabla o mesa boca abajo. Etiquete y feche el producto (1)

CUANTAS FIBRAS CONTIENEN ALGUNOS ALIMENTOS

**Una dieta pobre en fibras puede favorecer la aparición de diversos tipos de enfermedades del aparato digestivo. Pero, ¿ qué cantidad de fibra tienen los alimentos que ingerimos habitualmente?
(cada 100 gramos)**

Arroz cocido	1,0
Coliflor	1,8
Champiñones	4,0
Galletas de chocolate	3,2
Cebollas crudas o hervidas	1,3
Espinacas hervidas	6,3
Lechuga	1,5
Mandarinas	1,9
Pan blanco	4,5
Pan integral	8,2
Duraznos	1,4
Lentejas hervidas	3,7
Porotos blancos	3,2
Hamburguesas	1,9
Tallarines al queso	0,9
Manzanas	2,0
Zapallo hervido	0,6

(1)

Bibliografía.

1. Roby,H;Bocklet,F;Bonino,A; Cruzate,E; Rearte,A;Colombo,M.J.;. Conservación de Frutas y Hortalizas. Facultad de Cs. Agrarias, Universidad Nacional de Cuyo e INTA 1971,Cap.III Pag. 6-7-10
2. Berreteaga,CH; 1998.Dulces Conservas y Embutidos “Como lo hacía la abuela” Pag.3 y 14
3. Mazzoni de Longobardi,M 2001Suplemento Especial de Mía Cocina Pag.11 y15
4. Orbe,M,M; 2002 Recetas propias Desarrollo Rural- Estación Experimental Agropecuaria Oliveros – e mail morbe@correo.inta.gov.ar

Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria –Estación Experimental Agropecuaria
Oliveros Ruta 11 km 353 Tef: 03476-498010/ 498011/ 498277/ 498021
e-mail: eoliver@correo.inta.gov.ar Internet: <http://www.inta.gov.ar/oliveros>