

Agencia de Extensión Rural Luján de Cuyo |
Año 2023
EEA Mendoza - INTA

PREPARACIÓN DE MERMELADAS

Autora: Mg. Sc. Ing. Ag. Clara A. Contardi

Instituto Nacional de
Tecnología Agropecuaria
Argentina



Nota del autor

La elaboración de conservas en pequeña escala es una forma de cubrir las necesidades de autoconsumo o bien una fuente de ingresos cuando el destino final es la comercialización. En ambos casos se debe asegurar que los productos sean sanos y saludables.

El objetivo de este manual es proporcionar a los interesados una herramienta sencilla y práctica para transformar los productos agrícolas primarios, en diversos tipos de productos alimenticios. Aquí encontrarán una serie de capítulos que comienzan con recomendaciones generales más importantes a tener en cuenta. Más adelante continúa con los procesos específicos para cada tipo de producto final con recetas típicas u originales que les permitirán seguir con una rutina de trabajo.

Para aquellas personas que no tienen conocimiento, les resultará un material fácil de seguir que los guiará en el paso a paso de cada producto que deseen obtener. Para quienes tiene experiencia en elaboraciones de conservas encontrarán tips, para mejorar sus propias recetas y salvar dudas.

Es importante mantener las recetas tradicionales de cada familia, respetando los puntos críticos para lograr una conserva sana, saludable y sin riesgo, ya que un producto procesado en el hogar es coincidente con una expresión cultural propia o ajena con la que nos identificamos.

Clarita

Contenido

Mermeladas

- Definición
- Pasos a paso del proceso
- Recetario

MERMELADAS



Definición

Se entiende por mermelada al producto obtenido por cocción y concentración de frutas y hortalizas trozadas o tamizadas, con agregado de azúcar o edulcorantes permitidos y sometidos a concentración térmica. El producto final deberá cumplimentar las siguientes condiciones:

- Presentar una consistencia untable.
- Guardar una mezcla íntima de componentes de frutas y almíbar.
- Tener sabor y aroma propios, sin olores ni sabores extraños.
- Mostrar un color brillante, claro y que recuerde a la fruta de origen.
- Contener no menos del 65% de sólidos solubles (65% °Brix).

Paso a paso del proceso

Lavado: se realiza en forma enérgica con agua limpia, cambiando al menos tres veces el agua de lavado.

Pelado: se puede realizar con cuchillo o con soda cáustica. Se pelan aquellas frutas que tienen piel dura o áspera y molestan en el producto terminado, disminuyendo la calidad; por ejemplo, durazno, pera, manzana. Las de piel suave no es necesario pelarlas como el damasco, uva, ciruela o cereza.

Acondicionado: se troza la fruta según el grado de homogeneidad que se quiera dar al producto final. Hay frutas de pulpa con textura firme que requiere usar máquina de moler carne, trituradora, procesadora o licuadora, como el membrillo, manzana, durazno, higos, algunos tipos de ciruela. Así se logra desde pequeños pedacitos hasta tamizado total. Otras frutas de pulpas blandas, como damasco, pera, uva, frambuesa y algunos tipos de ciruelas se desarman solo por efectos del calor.

Pesado: se necesita conocer la cantidad de pulpa acondicionada para calcular la cantidad de azúcar a colocar. Si no se dispone de balanza, la relación puede hacerse por volumen.

Adición de azúcar: se aconseja llevar la pulpa al fuego, entibar y agregar el azúcar en forma de lluvia o al menos en dos veces. Así al entrar en un medio tibio o caliente deshidrata más rápido la fruta, formando un almíbar y evitando procesos de quemado. Esta práctica mejora el color, sabor y brillo del producto terminado. También es buena práctica mezclar la fruta con todo el azúcar y dejar reposar unas 2 horas como mínimo,

Punto final: en un momento de la cocción, se producen cambios que indican que la mermelada está a punto, al evaporar el agua se espesa y cuesta más revolver, se despega de las paredes de la olla, aparece una fina espuma en la superficie, aparece el brillo y si hay trocitos de fruta estos se vuelven como transparentes.

Los métodos son desde caseros hasta instrumentales:

- “Método de la prueba de agua”: tomar un vaso de vidrio, llenar de agua hasta la mitad y dejar caer una gota: si la gota llega entera hasta el fondo significa que alcanzó el punto; si la gota al tocar la superficie del agua se desarma en el recorrido le falta punto.
- “Control por temperatura”: el punto final se obtiene cuando la temperatura alcanza los 105 – 106°C. Se mide con termómetro.
- “Control sólidos solubles”: cuando alcanza los 65° brix. Se mide con refractómetro.

Envasado: una vez finalizada la cocción, se envasa en caliente, especialmente si no se da baño maría. Los frascos se llenan dejando un centímetro del borde superior. Esto se denomina “espacio de cabeza”, es muy importante para que el producto envasado en caliente y/o pasado por baño maría pueda hacer vacío para asegurar una larga conservación.

Tapado: inmediatamente se llenan se tapan e invierten. Esta práctica asegura que el aire del espacio de cabeza pase por la masa de producto caliente, provocando la esterilización de ese aire. Además, termina de evaporar en el fondo del frasco y al volver a la posición normal esa pequeña condensación queda en el fondo, sin oxígeno, por lo tanto, las bacterias no podrán desarrollar, porque tendrán humedad, pero no aire. Hay que asegurarse que la mermelada tenga punto, caso contrario, aún con esta práctica desarrollarán fermentaciones.

Esterilización: el “baño maría”, es una práctica aconsejada por precaución y cuando no se tiene seguridad de llegar al punto final. Aunque si hay seguridad de haber alcanzado el punto final correcto, podrían evitarse esta práctica.

En una olla se coloca una base de lienzo o madera, de tal modo que amortigüe el movimiento de los frascos, se ordenan con la tapa para arriba, evitando que queden espacios entre ellos o sueltos, se traban de modo que cuando comience a hervir no se muevan. Se cubre con agua templada, dos o tres centímetros arriba de la tapa. Se puede adicionar jugo de limón o ácido cítrico al agua de esterilizado para evitar que se manche el vidrio por la dureza del agua.

El tiempo se toma desde que el agua entra en franca ebullición en adelante y los tiempos de esterilizado son:

- Mermeladas: 15 min.
- Conservas en fresco 15 min.
- Salsa de tomate procesada en frío 1 h.
- Salsa de tomate concentrada y cocida; 30 min.
- Aceitunas 3 min.

Una vez finalizado se necesario retirar el agua de la olla o los frascos del agua, para evitar que se enfríen en el agua. Con esto se logra cortar la cocción y evitar absorciones de agua al interior del envase.

La hermeticidad se logra una vez que el frasco se enfría.

Limpieza y rotulado: de ser necesario repasar con una rejilla con agua, colocar un rótulo que indique sabor y fecha de elaboración.

RECETAS

Mermelada de durazno

Ingredientes:

- Duraznos sanos y maduros: 1 kg de pulpa acondicionada.
- Azúcar, 700 a 800 g, depende de la madurez de la fruta.

Procedimiento:

- Lavar con abundante agua limpia.
- Pelar: con cuchillo y sumergir en agua para evitar oxidaciones, mientras se terminan de pelar todos los duraznos.
- Moler: según la textura que se desea en el producto terminado, se puede trozar con cuchillo, pasar por máquina de moler carne o licuar.
- Pesar la fruta acondicionada y calcular la cantidad de azúcar a adicionar.
- Colocar en olla, a fuego moderado 5 minutos, hasta entibar la pasta.
- Adicionar la mitad del azúcar calculado y continuar la cocción hasta que suelte el hervor, volver a colocar el resto de azúcar. Utilizar fuego medio y revolver de vez en cuando.
- Cocinar hasta alcanzar el punto final. Se observa que se despega del fondo de la olla y las paredes, hace una fina espuma, está brillante y está más firme al revolver. Se hace la prueba del vaso de agua o se mide con refractómetro. Cuando está listo apagar el fuego.
- Envasar en caliente. Tapar inmediatamente.
- Esterilizar: 15 minutos. Retirar del agua. Invertir durante 5 minutos.

Mermelada de ciruela

Ingredientes:

- Ciruela sanas y maduras: 1 kg de pulpa acondicionada.
- Azúcar, 800 g.

Procedimiento:

- Lavar con abundante agua limpia.
- Descarozar y trozar. La consistencia de la ciruela permite comenzar la cocción con mitades o trozos grandes que se irán desarmando durante la cocción.
- Pesar la fruta acondicionada y calcular la cantidad de azúcar a adicionar.
- Colocar en olla, a fuego moderado 5 minutos, hasta entibar la pasta.
- Adicionar la mitad del azúcar calculado y continuar la cocción hasta que suelte el hervor, volver a colocar el resto de azúcar. Utilizar fuego medio y revolver de vez en cuando.
- Cocinar hasta alcanzar el punto final. Se observa que se despega del fondo de la olla y las paredes, hace una fina espuma, está brillante y está más firme al revolver. Se hace la prueba del vaso de agua o se mide con refractómetro. Cuando está listo apagar el fuego.
- Envasar en caliente. Tapar inmediatamente.
- Esterilizar: 15 minutos. Retirar del agua. Invertir durante 5 minutos.

Mermelada de damasco

Ingredientes:

- Damascos: 1 kg de pulpa acondicionada.
- Azúcar, 700 g.

Procedimiento:

- Lavar con abundante agua limpia.
- Descarozar a mano y partir en mitades.
- Pesar la fruta y calcular la cantidad de azúcar a adicionar.
- Colocar en olla, a fuego moderado 5 minutos, hasta entibar la pasta.
- Adicionar la mitad del azúcar calculado y continuar la cocción hasta que suelte el hervor, volver a colocar el resto de azúcar. Utilizar fuego medio y revolver de vez en cuando.
- Cocinar hasta alcanzar el punto final. Se observa que se despega del fondo de la olla y las paredes, hace una fina espuma, está brillante y está más firme al revolver. Se hace la prueba del vaso de agua o se mide con refractómetro. Cuando está listo apagar el fuego.
- Envasar en caliente. Tapar inmediatamente
- Esterilizar: 15 minutos. Retirar del agua. Invertir durante 5 minutos.

Mermelada de cereza

Ingredientes:

- Cereza: 1 kilo de pulpa acondicionada.
- Azúcar, 800 gramos.

Procedimiento:

- Lavar con abundante agua limpia.
- Descarozar y partir en mitades.
- Pesar la fruta acondicionada y calcular la cantidad de azúcar a adicionar.
- Colocar en olla, a fuego moderado 5 minutos, hasta entibar la pasta.
- Adicionar la mitad del azúcar calculado y continuar la cocción hasta que suelte el hervor, volver a colocar el resto de azúcar. Utilizar fuego medio y revolver de vez en cuando.
- Cocinar hasta alcanzar el punto final. Se observa que se despega del fondo de la olla y las paredes, hace una fina espuma, está brillante y está más firme al revolver. Se hace la prueba del vaso de agua o se mide con refractómetro. Cuando está listo apagar el fuego.
- Envasar en caliente. Tapar inmediatamente.
- Esterilizar: 15 minutos. Retirar del agua. Invertir durante 5 minutos.

Mermelada de pera

Ingredientes:

- Peras, se aconseja variedad Williams: 1 kg de pulpa acondicionada.
- Azúcar, 700 g.
- Jugo de un limón.

Procedimiento:

- Lavar con abundante agua limpia.
- Pelar con cuchillo y eliminar semilla y placenta.
- Colocar en agua con limón mientras se terminan de pelar todas las peras para evitar oxidaciones.
- Pesar la fruta acondicionada y calcular la cantidad de azúcar a adicionar.
- Colocar en olla, a fuego moderado 5 minutos, hasta entibar la pasta.
- Adicionar la mitad del azúcar calculado y continuar la cocción hasta que suelte el hervor, volver a colocar el resto de azúcar. Utilizar fuego medio y revolver de vez en cuando.
- Cocinar hasta alcanzar el punto final. Se observa que se despega del fondo de la olla y las paredes, hace una fina espuma, está brillante y está más firme al revolver. Se hace la prueba del vaso de agua o se mide con refractómetro. Cuando está listo apagar el fuego.
- Envasar en caliente. Tapar inmediatamente.
- Esterilizar: 15 minutos. Retirar del agua. Invertir durante 5 minutos.

Nota: el jugo de limón evita la cristalización, se coloca a mitad de cocción.

Mermelada de mandarina

Ingredientes:

- Mandarinas de buena cáscara: 1 kg de fruta acondicionada.
- Azúcar, 800 g.

Procedimiento:

- Lavar con abundante agua limpia. Pasando una esponja para eliminar toda impureza de la cáscara. Evitar mandarinas con tintura.
- Pelar y romper los gajos, eliminando las semillas.
- Seleccionar las cáscaras, eliminando las partes manchadas o dañadas.
- Cortar la cáscara en finas tiras, aproximadamente 3 mm.
- Escaldar las cáscaras en agua, cuando suelta el hervor, cambiar el agua y dejar hervir nuevamente. Realizar esta práctica cuatro o cinco veces para eliminar el sabor amargo de la cáscara. Luego escurrir.
- Juntar los gajos y las cáscaras, calcular la cantidad de azúcar a colocar.
- Colocar en olla, a fuego moderado 5 minutos, hasta entibar la pasta.
- Adicionar la mitad del azúcar calculado y continuar la cocción hasta que suelte el hervor, volver a colocar el resto de azúcar. Utilizar fuego medio y revolver de vez en cuando.
- Cocinar hasta alcanzar el punto final. Se observa que se despega del fondo de la olla y las paredes, hace una fina espuma, está brillante y está más firme al revolver. Se hace la prueba del vaso de agua o se mide con refractómetro. Cuando está listo apagar el fuego.
- Envasar en caliente. Tapar inmediatamente.
- Esterilizar: 15 minutos. Retirar del agua. Invertir durante 5 minutos.

Mermelada de naranjas

Ingredientes:

- Naranjas de buena con cáscara: 1 kg de fruta acondicionada.
- Azúcar, 800 g.

Procedimiento:

- Lavar con abundante agua limpia.
- Romper las células externas con un rayador fino o cuchillo haciendo leve presión. No es necesario sacar ralladura. Deben conservar su color original, debe salir como un aceite, amarillento y amargo.
- Lavar y colocar las naranjas enteras en una olla, cubrir con agua, llevar al fuego y escaldar unos 20 minutos. Esto favorecerá la eliminación del sabor amargo y las dejará más tiernas.
- Retirar. Escurrir. Dejar enfriar.
- Cortar en mitades y luego en finas tiritas, sin perder jugo.
- Pesar todo junto, pulpa, jugo y cáscaras. Calcular azúcar a adicionar.
- Colocar en olla, a fuego moderado 5 minutos, hasta entibar la pasta.
- Adicionar la mitad del azúcar calculado y continuar la cocción hasta que suelte el hervor, volver a colocar el resto de azúcar. Utilizar fuego medio y revolver de vez en cuando.
- Cocinar hasta alcanzar el punto final. Se observa que se despega del fondo de la olla y las paredes, hace una fina espuma, está brillante y está más firme al revolver. Se hace la prueba del vaso de agua o se mide con refractómetro. Cuando está listo apagar el fuego.
- Envasar en caliente. Tapar inmediatamente.
- Esterilizar: 15 minutos. Retirar del agua. Invertir durante 5 minutos.

Mermelada de uva

Ingredientes:

- Uvas, preferentemente de variedades sin semilla: 1 kg.
- Azúcar, 300 g.
- Manzanas verdes: 1 unidad.
- Jugo de limón.

Procedimiento:

- Lavar con abundante agua limpia.
- Romper levemente los granos. Se pueden colocar en una bolsa y se aprieta con las manos.
- Pelar y cortar las manzanas en trozos pequeños.
- Pesar la cantidad de uva con jugo y manzana y calcular el azúcar a adicionar.
- Colocar en olla, a fuego moderado 5 minutos, hasta entibar la pasta.
- Adicionar la mitad del azúcar calculado y continuar la cocción hasta que suelte el hervor, volver a colocar el resto de azúcar. Utilizar fuego medio y revolver de vez en cuando.
- Espumar las semillas (si la variedad utilizada es con semillas).
- Cocinar hasta alcanzar el punto final. Se observa que se despega del fondo de la olla y las paredes, hace una fina espuma, está brillante y está más firme al revolver. Se hace la prueba del vaso de agua o se mide con refractómetro. Cuando está listo apagar el fuego.
- Envasar en caliente. Tapar inmediatamente.
- Esterilizar: 15 minutos. Retirar del agua. Invertir durante 5 minutos.

Nota: el jugo de limón evita la cristalización de esta mermelada, se coloca a mitad de cocción.

Mermelada de remolacha y manzanas

Ingredientes:

- Remolachas: 1 kg. de pulpa limpia.
- Manzanas verdes: 1 kg de pulpa limpia.
- Azúcar 600 g.
- Jugo de un limón grande.

Procedimiento:

- Pelar, lavar, trozar y cocinar las remolachas, hasta que se ablande la pulpa.
- Pelar, lavar, trozar y cocinar las manzanas, hasta que se ablande la pulpa.
- Mezclar, pesar y calcular la cantidad de azúcar a incorporar.
- Colocar en olla, a fuego moderado 5 minutos, hasta entibar la pasta.
- Adicionar la mitad del azúcar calculado y continuar la cocción hasta que suelte el hervor, volver a colocar el resto de azúcar. Utilizar fuego medio y revolver de vez en cuando.
- Cocinar hasta alcanzar el punto final. Se observa que se despega del fondo de la olla y las paredes, hace una fina espuma, está brillante y está más firme al revolver. Se hace la prueba del vaso de agua o se mide con refractómetro. Cuando está listo apagar el fuego.
- Envasar en caliente. Tapar inmediatamente.
- Esterilizar: 15 minutos. Retirar del agua. Invertir durante 5 minutos.

Mermelada de membrillo

Ingredientes:

- Membrillo, de buen estado sanitario: 1 kg.
- Azúcar, 7 g.
- Jugo de 1 limón.

Procedimiento:

- Lavar con agua limpia y con una rejilla frotar la cáscara. Trozar en cuartos.
- Colocar en olla, cubrir con agua los cuartos de membrillos.
- Escaldar hasta que la pulpa se ablande.
- Escurrir y limpiar, separando semillas y restos de placenta. Se puede procesar con piel, debido a que su presencia no molesta en el producto terminado.
- Pasar la pulpa por máquina de moler carne, trituradora, licuadora o pasar el prensa papa y pesar.
- Colocar en olla, a fuego moderado 5 minutos, hasta entibar la pasta.
- Adicionar la mitad del azúcar calculado y continuar la cocción hasta que suelte el hervor, volver a colocar el resto de azúcar. Utilizar fuego medio y revolver.
- Cocinar hasta alcanzar el punto final. Se observa que se despega del fondo de la olla y las paredes, hace una fina espuma, está brillante y está más firme al revolver. Se hace la prueba del vaso de agua o se mide con refractómetro. Cuando está listo apagar el fuego.
- Envasar en caliente. Tapar inmediatamente.
- Esterilizar: 15 minutos. Retirar del agua. Invertir durante 5 minutos.

Nota: las semillas, placenta y se separaron las cáscaras, vuelve al agua de cocción del membrillo para reducir y preparar jalea.

Mermelada de membrillos (rápida)

Ingredientes:

- Membrillos, de buen estado sanitario: 1 kg.
- Azúcar, 700 g.
- Jugo de 1 limón.

Procedimiento:

- Lavar con agua limpia y con una rejilla frotar la cáscara. Trozar en cuartos.
- Colocar en olla, cubrir con agua los cuartos de membrillos.
- Escaldar hasta que la pulpa se ablande.
- Escurrir y limpiar, sacando las semillas y placenta. Opcionalmente eliminar la piel, debido a que su presencia no molesta en el producto terminado.
- Pasar por máquina de moler carne, trituradora o licuadora y pesar la pulpa.
- Calcular el azúcar. Adicionar toda junta y revolver, sin llevar al fuego.
- Dejar reposar unas horas, hasta que se disuelva el azúcar y forme un almíbar.
- Llevar al fuego. Dejar hervir 15 minutos y envasar en caliente.
- Llevar a baño maría durante dos horas.

Nota: la mermelada termina su proceso en el baño maría. Por ello se envasa luego de un hervor muy corto. Las bondades de esta mermelada es que conserva buen aroma, sabor y es más untable.

Mermelada de manzanas

Ingredientes:

- Manzanas, se aconsejan variedades verdes: 1 kg de pulpa.
- Azúcar, 800 g.

Procedimiento:

- Lavar la fruta con abundante agua limpia. Trozar en cuartos.
- Colocar en olla, con un poco de agua hasta cubrir las manzanas.
- Escaldar hasta que la pulpa se ablande.
- Escurrir y limpiar, sacando las semillas, restos de placenta y piel.
- Pasar por máquina de moler carne, trituradora, licuadora o pasar por un prensa papas y pesar la pulpa.
- Llevar al fuego y cuando entibia, adicionar la cantidad de azúcar calculada poco a poco. Revolver a menudo para evitar que se pegue.
- Cocinar hasta que alcance el punto final.
- Envasar en caliente. Tapar inmediatamente.
- Esterilizar 15 minutos. Retirar del agua. Invertir durante 5 minutos.

Mermelada de alcayota

Ingredientes:

- Alcayota de madurez óptima: 1 kg de fibras acondicionadas.
- Azúcar, 800 g.
- Jugo de 1 limón por kg de fibras.
- Aromatizantes: cáscaras de limón, naranja o vainilla.

Procedimiento:

- Cocinar las alcayotas enteras en un recipiente cubiertas con agua o en una bandeja en el horno hasta que al pincharlas estén blandas.
- Partir, separar las fibras de las semillas y cáscara.
- Pesar las fibras y calcular el azúcar a adicionar.
- Colocar en la olla, llevar al fuego hasta que entibien.
- Adicionar la mitad del azúcar calculado y continuar la cocción hasta que suelte el hervor, volver a colocar el resto de azúcar. Utilizar fuego medio y revolver.
- Incorporar el jugo de limón.
- Cocinar hasta alcanzar el punto final. Se observa que se despega del fondo de la olla y las paredes, hace una fina espuma, está brillante y está más firme al revolver. Se hace la prueba del vaso de agua o se mide con refractómetro. Cuando está listo apagar el fuego.
- Envasar en caliente. Tapar inmediatamente.
- Esterilizar: 15 minutos. Retirar del agua. Invertir durante 5 minutos.

Nota: una variante es procesar la alcayota con almíbar, para quienes desean una mermelada más suelta y líquida. El procedimiento es el siguiente:

- Preparar el almíbar: 1 l de agua, 1 kg de azúcar y jugo de 1 limón.
- Cuando suelta el hervor se agregan las fibras.
- Continuar la cocción hasta alcanzar el punto final.
- Envasar en caliente y tapar inmediatamente. Esterilizar 15 minutos.

Mermelada de Zapallo

Ingredientes:

- Zapallo limpio y cubeteado: 1 kg.
- Azúcar: 1 kg.
- Agua: 1 kg.
- Jugo de 2 limones por kilo de trozos.
- Aromatizantes a gusto, vainilla, ralladura de naranja o limón.
- 20 g de gelatina sin sabor por cada kilo de pulpa.

Procedimiento:

- Lavar el zapallo, sacar la cáscara, las semillas y cubetear en trozos.
- Preparar el almíbar: colocar 1 l de agua, 1 kg de azúcar y jugo de 1 limón, llevar al fuego y en el momento que suelta el hervor colocar los trozos de zapallo.
- Cocinar hasta que el zapallo comience a desarmarse.
- Moler o triturar, se puede utilizar un prensa papas.
- Volver al fuego agregar el aromatizante y el jugo de 1 limón. Continuar la cocción hasta obtener el punto final.
- Disolver la gelatina en 50 ml de agua y adicionar, revolver.
- Envasar en caliente. Tapar inmediatamente.
- Esterilizar 15 minutos. Retirar del agua. Invertir durante 5 minutos.