

Laura y Margherita Landra

# cómo CONSERVAR FRUTA y VERDURA

mermeladas, confituras, gelatinas, vinagres aromáticos,  
conservas en aceite y en vinagreta, congelados

De Vecchi

**DVE**

ediciones

CON RICAS Y SABROSAS  
RECETAS

Laura Landra

# **Cómo conservar fruta y verdura**

«Parkstone International Publishing»

2012

**Landra L.**

Cómo conservar fruta y verdura / L. Landra — «Parkstone International Publishing», 2012

ISBN 978-84-315-5238-1

Mermeladas, confituras, encurtidos en aceite y en vinagre... Todas ellas son deliciosas formas de conservar las frutas y las verduras, y siempre es una suerte tenerlas en casa listas para cualquier ocasión. Hay mil maneras distintas de degustar durante todo el año los sabores de cada estación con alimentos genuinos, preparados con ingredientes seleccionados por nosotros mismos, sin añadir conservantes ni colorantes. Este libro le enseñará cómo conservar frutas y verduras con azúcar, alcohol, vinagre, aceite... Encontrará aquí todas las indicaciones necesarias sobre qué conservar y cómo hacerlo. No es difícil: basta con tomar ciertas precauciones para realizar bien todo el proceso. Así, descubrirá el sabor intenso de las ciruelas en almíbar, el perfume delicado de la gelatina de fresas, las mermeladas clásicas o innovadoras, el irresistible licor de limón, etc. Las recetas facilitan los tiempos de preparación y de cocción, los ingredientes y las fases de elaboración bien descritas, así como sugerencias para el uso y consejos prácticos.

ISBN 978-84-315-5238-1

© Landra L., 2012  
© Parkstone International  
Publishing, 2012

## Содержание

Introducción	6
Los métodos de conservación de los alimentos	7
Desecación	7
Ahumado	7
Salazón	8
Conservar en vinagre	8
Conservar en aceite	9
Conservar con frío	9
Conservar con alcohol	9
Conservar con calor	13
Conservar con azúcar	14
Los utensilios necesarios	17
Cómo elegir y preparar frutas y verduras	18
Pequeños trucos para sortear cualquier inconveniente	19
Los peligros de las conservas	20
El tomate y sus recetas	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# Laura y Margherita Landra

## Cómo conservar fruta y verdura

A pesar de haber puesto el máximo cuidado en la redacción de esta obra, el autor o el editor no pueden en modo alguno responsabilizarse por las informaciones (fórmulas, recetas, técnicas, etc.) vertidas en el texto. Se aconseja, en el caso de problemas específicos – a menudo únicos— de cada lector en particular, que se consulte con una persona cualificada para obtener las informaciones más completas, más exactas y lo más actualizadas posible. DE VECCHI EDICIONES, S. A.

De Vecchi Ediciones participa en la plataforma digital **zonaebooks.com**

Desde su página web ([www.zonaebooks.com](http://www.zonaebooks.com)) podrá descargarse todas las obras de nuestro catálogo disponibles en este formato.

© De Vecchi Ediciones, S. A. 2012

Avda. Diagonal, 519–521 – 08029 Barcelona

Depósito Legal: B. 8.553 -2012

ISBN: 978-84-315-5238-1

Editorial De Vecchi, S. A. de C. V.

Nogal, 16 Col. Sta. María Ribera

06400 Delegación Cuauhtémoc

México

Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de este libro puede reproducirse o transmitirse por ningún procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación magnética o cualquier almacenamiento de información y sistema de recuperación, sin permiso escrito de DE VECCHI EDICIONES.

\* \* \*

## Introducción

Lo que suele denominarse «arte de las conservas» debería llamarse en realidad «la paciente y esmerada tarea de la conservación». De hecho, el arte presupone creatividad, y en el campo de las conservas es difícil ser creativo, porque el hombre siempre ha tratado de conservar alimentos. Por el contrario, lo que sí es cierto es que requiere mucha paciencia y un método muy escrupuloso en las operaciones para garantizar el resultado final.

Hay diversos factores que pueden echar a perder una preparación: una limpieza deficiente, una cocción apresurada, una mala dosificación de los conservantes o cierta negligencia (por ejemplo, errores en el proceso de enfriamiento o en la elección del lugar adecuado para dejar reposar la conserva). El placer de preparar conservas caseras se debe a la posibilidad que ofrece de recluir en un tarrito aromas y sabores de una estación, para poder degustarlos al cabo del tiempo en buena compañía. Así, este tipo de conservas gratifican tanto a quien las prepara como a quien las consume.

Por ello, es bueno mantener vivas las tradiciones que nos han legado nuestros abuelos y, en su caso, ayudarnos también de la tecnología moderna para hacer aún más gustosas las antiguas recetas.

Por ejemplo, para cierto tipo de conservas, el frigorífico nos será de gran ayuda: se trata de un aparato muy útil, que en la actualidad está presente en casi todas las casas, y que nos permite degustar fruta y verdura, recolectadas en el punto álgido de su madurez, a lo largo de varios meses.

Ya hemos hablado de la paciencia necesaria para preparar conservas: este esfuerzo, al final, se verá premiado con el resultado. Recordemos únicamente que hay que respetar las normas higiénicas y los consejos de conservación, con el objeto de no exponernos a sufrir ningún inconveniente.

## Los métodos de conservación de los alimentos

Desde la Antigüedad, el hombre ha tratado de conservar los alimentos para poder utilizarlos en el momento preciso.

Los métodos más tradicionales de conservación son la desecación, el ahumado y la salazón; también tiene un origen muy antiguo la conservación de alimentos en vinagre.

Con el paso de los siglos, y para aprovechar al máximo las cosechas de fruta, en las despensas de nuestras abuelas surgieron las conservas, mermeladas y confituras.

Hoy en día, la tecnología y el progreso nos enseñan cómo evitar errores por una mala conservación, así como a conocer y apreciar las ventajas derivadas de la cadena de frío y del uso del frigorífico. De hecho, primero para la verdura y más tarde para la fruta, la conservación en frigorífico casi ha sustituido a los demás sistemas tradicionales. En los apartados siguientes se describen los métodos más habituales de conservación.

### Desecación

Probablemente, es el método de conservación más antiguo, y en la actualidad uno de los menos usados, a causa de su escasa fiabilidad. La desecación de un alimento se obtiene deshidratándolo por completo, mediante evaporación con una fuente de calor artificial (vapor, gas) o natural (sol).

El proceso de desecación debe producirse de modo uniforme y gradual, para evitar que en la superficie (si se seca demasiado deprisa) se forme una capa impermeable que impida la expulsión del agua de las capas más profundas, poniendo en peligro el éxito del proceso.

Si se sortean estos inconvenientes, el alimento se conservará perfectamente durante mucho tiempo.

Tras la desecación, los alimentos se guardan en habitaciones especiales, llamadas de reblandecimiento, donde la humedad del aire está perfectamente controlada; a continuación, y en caso de tratarse de producciones a escala industrial, se procede al envasado.

Los alimentos que mejor se prestan a ser conservados con este procedimiento son los de origen vegetal: higos, setas, uvas y ciruelas son los más fáciles de conservar en casa. Por lo que respecta a otros alimentos, leche, huevos, carne y pescado son especialmente adecuados para este tratamiento.

### Ahumado

El ahumado consiste en someter un alimento a la acción del humo liberado por la combustión lenta o incompleta (sin llama) de virutas y serrín obtenidos de maderas duras o dulces (nunca resinosas).

Este procedimiento conserva los alimentos otorgándoles un color y aroma inconfundibles.

La acción conservante se debe a ciertos componentes del humo, como el formaldehído, que tiene un papel decisivo en el mantenimiento de los alimentos.

Los procesos de ahumado siguen dos métodos esenciales:

- ahumado en frío: se efectúa a temperaturas de entre 20 y 45 °C; el proceso dura unos días, en ocasiones semanas;
- ahumado en caliente: se realiza a temperaturas de entre 50 y 80–90 °C, y dura menos que el ahumado en frío.

Una vez concluido el proceso, el ahumado puede resultar más o menos profundo.

Por lo general, el ahumado profundo puede ser tanto doméstico (si se cuenta con utensilios adecuados) como industrial.

Por contra, el ahumado superficial es únicamente industrial, y sólo confiere al alimento el sabor a humo.

Este último es muy útil para conservar quesos que deben mantenerse frescos y húmedos, como la *mozzarella* (*mozzarella* ahumada).

Jamones curados y cocidos, embutidos y pescados (por ejemplo el pez espada) se someten, en cambio, al ahumado profundo.

Quien desee ahumar alimentos en casa debe tener los utensilios adecuados, pero, aun así, si no se posee un local apto ni maquinaria cara y de gran tamaño, difícilmente se lograrán buenos resultados.

En los países del norte de Europa, como Suecia y Noruega, muchas casas cuentan con un espacio habilitado en el último piso para el ahumado, el cual se utiliza sobre todo para el pescado (en especial, salmón) y, con menos frecuencia, para la carne.

## Salazón

La salazón es sin duda uno de los métodos más antiguos de conservación de alimentos; en el pasado, se utilizaba sobre todo para conservas de carne, pescado, aceitunas y alcaparras.

La sal (cloruro de sodio) es un bactericida suave que actúa a nivel de los tejidos celulares. Estos, sometidos a la acción deshidratante de la sal, dificultan el desarrollo de las bacterias responsables de la putrefacción.

La salazón puede realizarse en seco o mediante salmuera, es decir, sumergiendo el alimento en una solución de sal, cuya concentración varía en función de la sustancia a tratar.

Actualmente, aún se utiliza la salmuera para conservar carnes y pescados (que se prestan sin problemas a este tratamiento) a escala industrial, aunque suele combinarse este método con la acción conservante del calor.

## Conservar en vinagre

Uno de los métodos más sencillos para preparar conservas consiste en emplear vinagre.

Lógicamente, como todos los demás procedimientos, este también exige ciertas precauciones especiales.

Ante todo, el vinagre debe ser lo bastante fuerte (por lo menos 7° de acidez). Hay que tener en cuenta que las verduras pueden, en ciertos casos, perder agua; este fenómeno en sí mismo no es problema, aunque implica la dilución del vinagre. Por tanto, es preferible concentrarlo mediante ebullición, lo que le hará perder parte del agua que contiene. En su caso, se puede hacer lo mismo con la verdura, macerándola previamente en sal.

El aire de los envases debe reducirse al mínimo, por lo que se recomienda que el vinagre cubra todo el producto, hasta el borde del recipiente.

Recordemos que el vinagre es muy ácido, por lo que se hervirá en recipientes de pírex o acero inoxidable para no estropear las cazuelas.

Además, los tarros que contendrán las conservas tendrán que resistir los ácidos fuertes: el vidrio es la mejor opción.

Por lo que respecta a las tapas de los tarros, serán herméticas y en ningún caso de metal.

Para este fin, las de corcho son ideales; una vez cerrados, los taparemos con una tela; por fuera, los protegeremos con una película transparente. También son adecuadas las tapas con abrazaderas de goma, así como las de metal esmaltado.

En el momento de consumir el producto conservado en vinagre, evitaremos el uso de cubiertos de plástico o metal para extraer el contenido del tarro.

Por el contrario, usaremos una pinza de madera, ideal para este menester, que nos permitirá además escurrir el vinagre; no debemos volver a guardar el vinagre extraído con el producto, ya que nos exponemos a contaminar la conserva restante.

## **Conservar en aceite**

Digamos, ante todo, que el aceite no es un conservante, sino que mantiene las sustancias gracias a la fina película que se forma alrededor del producto, lo que impide el paso del aire y, por consiguiente, la aparición de microorganismos durante un tiempo breve.

Sin embargo, estos suelen atacar también al aceite, por lo que debemos antes tratar los alimentos que vamos a conservar con este método con agentes más eficaces, como calor, sal o vinagre.

No hay que olvidar que las verduras tienden a absorber aceite, disminuyendo el nivel del tarro: por tanto, habrá que añadir más hasta que dejen de chuparlo.

## **Conservar con frío**

También es muy cómodo conservar fruta y verdura en la nevera: de hecho, el frío detiene los procesos degenerativos de los alimentos, siempre que estos se conserven en recipientes herméticos. Se puede conservar cualquier alimento en la nevera, con resultados óptimos; de hecho, este método es sin duda el más empleado en nuestras casas.

Por lo que respecta a frutas y verduras, las lavaremos y secaremos perfectamente.

Las trocearemos y, como regla general, las coceremos durante unos minutos.

Las enfriaremos bajo el agua del grifo y las secaremos, pasando a continuación a guardarlas en bolsitas y recipientes herméticamente. Les pondremos una etiqueta con el nombre.

Sin embargo, esta es la explicación del procedimiento en líneas generales, pero luego cada verdura tiene unas exigencias particulares. La tabla de las páginas siguientes ofrece indicaciones concretas para cada hortaliza.

## **Conservar con alcohol**

Este tipo de conserva se realiza, esencialmente, con la fruta. A diferencia de los procedimientos anteriores, este método requiere, más que habilidad, paciencia y memoria.

VERDURAS		
Alimento	Preparación	Confección
Acelgas	Lavar y separar la parte blanca de la verde; escaldar la parte blanca 3-4 minutos; cocer al vapor la parte verde	Bolsitas de plástico
Ajo	Pelar	Poner crudo en tarros de plástico
Alubias	Hervir 1 minuto y medio	Bolsitas de plástico
Berenjena	Pelar, cortar en rodajas; hervir 4 minutos	Cajas de plástico o de cartón parafinado
Brécol	Lavar, escurrir, cortar en trozos; hervir 2-3 minutos	Bolsitas de plástico
Calabacines	Lavar y cortar en rodajas; escaldar durante 1 minuto	Bolsitas de plástico
Calabaza	Pelar y cortar en trocitos, cocer en un poco de agua hirviendo unos 10 minutos, dejar enfriar	Bolsitas de plástico
Cebollas	Lavar, pelar y cortar en rodajas	Guardar crudas en bolsitas de plástico
Cebolletas	Eliminar lo verde, lavar, pelar y cortar en rodajas	Guardar crudas en bolsitas de plástico
Coles de Bruselas	Limpia y hervir 3-5 minutos	Bolsitas de plástico
Coliflor	Cortar en trozos y hervir durante 2 minutos	Cajas de cierre hermético
Escorzonera	Lavar, raspar las raíces	Bolsitas de plástico
Espárragos	Hervir 3-5 minutos los tallos despuntados	Papel de parafina o cajas herméticas

Espinacas	Lavar y secar; escaldar 1 minuto	Bolsitas de plástico
Garbanzos	Hervir 1 minuto y medio	Bolsitas de plástico
Guisantes	Hervir 1 minuto y medio	Bolsitas de plástico
Judías verdes	Despuntar y hervir 1-2 minutos en trocitos, o 2-3 minutos enteras	Bolsitas de plástico
Mazorcas	Despuntar las hebras y escaldarlas durante 6-10 minutos	Bolsitas de plástico
Patatas nuevas	Rayar, lavar, secar; hervir 3 minutos	Bolsitas de plástico
Patatas en palitos	Freír hasta media cocción, colar, secar	Bolsitas de plástico
Perejil	Lavar, secar	Tarros en general
Pimientos	Quitar semillas y hebras, cortar en tiras, hervir 1-2 minutos	Tarros de plástico o cartón parafinado
Puerros	Lavar, eliminar la parte verde, trocear y escaldar	Bolsitas de plástico
Remolacha	Lavar, cocer al vapor y escurrir	Cajas parafinadas
Ruibarbo	Cortar en trocitos la parte roja y escaldar 3-4 minutos	Tarros en general
Setas	Lavar con agua y limón, eliminar el fondo del tallo, hervir 2 minutos	Cajas de cierre hermético
Tirabeque	Lavar y eliminar la hebra; escaldar 2-3 minutos y secar	Tarros en general
Tomate triturado	Lavar, secar, escaldar y pelar; pasar la pulpa por el pasapurés	Tarros de plástico o cartón parafinado
Zanahorias	Rallar y escaldar 2-3 minutos	Bolsitas de plástico

*Casi todas las verduras deben escaldarse antes de congelarlas. Las herviremos en un poco de agua, las colaremos y las pasaremos por agua fría bajo el grifo para fijar su color*

FRUTA		
Alimento	Preparación	Confección
Aguacates	Reducir a puré	Tarros en crudo
Albaricoques	Lavarlos, pelarlos, cortarlos por la mitad y extraer el hueso	Cubrir con almíbar o empaquetar al natural en tarros de plástico
Arándanos	Lavar y secar	Bolsitas de plástico
Caquis	Lavar, pelar, reducir a puré, añadir el zumo de 1/2 limón por cada 500 g	Tarros en crudo
Castañas	Hacer un corte en la cáscara, cocer en el horno 15 minutos, pelar y congelar	Tarros en crudo
Cerezas	Lavarlas, deshuesarlas y quitarles el rabillo	Cubrir con jarabe de azúcar o elaborar al natural en bolsitas de plástico
Ciruelas	Lavar, abrir por la mitad y quitar el hueso	Cubrir con jarabe
Frambuesas	Quitar el rabillo, lavar en agua fría (si es preciso) y secar	Cubrir con jarabe de azúcar o empaquetar al natural en tarros de plástico
Fresas	Lavar en agua fría y secar	Cubrir con jarabe de azúcar o empaquetar al natural en tarros de plástico
Grosellas	Quitar los rabillos, limpiar con un trapo de cocina húmedo y secar	Bolsitas de plástico
Kiwis	Lavar, secar y reducir a puré	Cubrir con jarabe de azúcar
Mandarinas	Exprimir el zumo	Tarros de plástico o cristal
Manzanas	Pelarlas, quitarles el corazón, trocear, cocer y tamizar	Tarros de plástico o de cartón parafinado
Melocotones	Pelar, abrir, quitar el hueso, trocear	Cubrir con jarabe de azúcar o zumo de limón y empaquetar al natural en tarros de plástico
Naranjas	Exprimir el zumo	Recipientes de plástico o de cristal
Peras	Pelar, trocear, quitar el corazón, cocer y tamizar	Tarros de plástico cartón parafinado
Plátanos	Reducir a puré, añadir el zumo de medio limón por cada 300 g	Tarros en crudo
Uva	Pelar	Sumergir cada uva en almíbar, congelar sin tarro, y guardar luego en bolsitas de plástico
Uva espina	Pelar	Bolsitas de plástico

Los tiempos de preparación de la fruta en alcohol son muy largos; como en el caso de los licores, degustarla antes de tiempo implica, inevitablemente, estropearla.

El tiempo mínimo para que la fruta se impregne por completo de alcohol y azúcar es de dos meses.

Durante este tiempo, el líquido adquirirá el perfume y aroma de la fruta.

La fruta que se macera en alcohol no debe estar demasiado madura, para evitar que se reduzca a papilla durante la maceración.

También el tamaño es importante: elegiremos frutos de tamaño similar, para que la penetración de los agentes conservantes sea homogénea.

Los frutos pequeños habrán de dejarse enteros, mientras que los más grandes, si tienen una piel gruesa, pueden cortarse por la mitad. En caso de que los frutos sean de gran tamaño, los pelaremos y cortaremos en trocitos.

Si dejamos los frutos enteros, practicaremos un agujerito con una aguja en la piel para que el alcohol penetre en profundidad y, al impregnarse, la fruta no se reviente.

Llegados a este punto, no queda más que añadir el azúcar: la cantidad depende del dulzor de la fruta elegida.

Antes de añadir el alcohol, colocaremos en el recipiente de cristal la fruta por capas y el azúcar o el almíbar.

Cuanto menos grados tenga el alcohol, menos azúcar se añadirá.

En el caso de que el alcohol fuera muy fuerte, y olvidásemos añadir el azúcar, la fruta se arrugaría, ya que todas las sustancias azucaradas que contiene pasarían al alcohol.

## Conservar con calor

El arma más eficaz contra moho y gérmenes consiste en esterilizar, o bien tratar con calor, los recipientes y su contenido.

En cada receta se indica el tiempo de esterilización necesario para eliminar los microbios.

El objetivo es desinfectar sin alterar el gusto ni el valor nutritivo de la comida.

El éxito de este procedimiento depende de varios factores: duración de la aplicación del calor; intensidad del calor aplicado; nivel de contaminación inicial (cantidad y calidad de los microbios que infestan las verduras), y tamaño del recipiente de la conserva.

Para asegurarnos de que la esterilización ha sido correcta, es muy importante seguir todos los pasos escrupulosamente.

En primer lugar, cuanto menos ácido sea el producto que se va a conservar tanto mayor será el tiempo de esterilización (véase la tabla «Tiempo de esterilización completa de un tarro de 500 gramos», en la página siguiente).

Si respetamos esta sencilla regla, podemos estar seguros de que ni la bacteria *Clostridium botulinum* habrá resistido.

El riesgo, en caso de que la bacteria no haya desaparecido por completo, se corre con las conservas en aceite que no se someten a esterilización posterior (tal es el caso, por ejemplo, de las conservas de pimientos o berenjenas en aceite).

La toxina que libera esta bacteria en la comida puede resultar fatal: así pues, escaldaremos siempre salsas y conservas, aunque sin recocerlas.

Vayamos ahora con la esterilización de nuestras conservas caseras: ¿qué procedimiento hay que seguir?

Podemos utilizar una cazuela normal o la olla a presión.

En el primer caso, herviremos los tarros de cristal que contienen la conserva después de haberlos cerrado herméticamente.

La olla debe ser lo bastante grande como para contener todos los tarros, sin que éstos se inclinen durante el hervor.

Normalmente, una olla de tamaño mediano puede contener ocho tarros de 1 litro.

En el fondo colocaremos una rejilla de madera, sobre la que apoyaremos los tarros; a continuación, llenaremos la cazuela de agua, 5 cm por encima de las tapas de los tarros.

Encenderemos el fuego, que será moderado. Cuando el agua empiece a hervir, empezaremos a contar el tiempo de esterilización.

Pasado el tiempo previsto para las verduras que estamos esterilizando, dejaremos enfriar por completo los tarros en el agua y luego los colocaremos en la estantería.

TIEMPO DE ESTERILIZACIÓN COMPLETA DE UN TARRO DE 500 GRAMOS			
Conservas ácidas*	Minutos	Conservas de baja acidez**	Minutos
alcachofas en aceite	30	alcachofas	30
alcachofas en vinagre	5	alubias	20
berenjenas en aceite	30	arándanos al jarabe	5
calabacines en aceite	20	coles de Bruselas	20
calabacines en vinagre	5	espárragos	20
cebolletas en aceite	30	espinacas	45
cebolletas en vinagre	5	guisantes	20
coliflor en aceite	5	hortalizas en cubitos	30
pimientos en aceite	30	judías verdes	20
pimiento asado (en aceite, añadir una cucharada de zumo de limón por tarro de 500 g)	45	olivas	20
pimientos pelados (agregar sal y una cucharada de zumo de limón por tarro de 500 g)	60	setas troceadas	30
pimientos en vinagre	25	tomates pelados	30
setas en aceite	10	tomates triturados	30
setas en vinagre	5		

\* en olla normal

\*\* en olla a presión a 120 °C

En caso de emplear la olla a presión, pondremos en el fondo una rejilla metálica y verteremos 1–1,5 litros de agua, en función del tamaño del contenedor.

Colocaremos los tarros en el fondo y taparemos la olla.

El fuego será vivo hasta que empiece a hervir: en ese momento, bajaremos gradualmente la llama y empezaremos a contar el tiempo de esterilización.

Pasados los minutos precisos, y tras dejar que la olla libere todo el vapor, enfriaremos los tarros en el agua antes de sacarlos. No importa que las tapas se hayan hundido, ya que es consecuencia de la salida del aire.

## Conservar con azúcar

Este procedimiento no requiere grandes precauciones, dado que la alta concentración de azúcar y la cocción bastan para eliminar los microbios presentes en los alimentos y en el tarro.

Este método permite obtener tres productos, a cada uno de los cuales corresponde un procedimiento concreto:

- confitura: es una conserva densa a base de pulpa de una o más especies de fruta;
- mermelada: es una conserva densa a base de puré de fruta;
- gelatina: es una conserva fluida a base de jugo de una o más especies de fruta.

Normalmente, para preparar las gelatinas se emplean frutas que contienen una notable cantidad de agua, mientras que para obtener una buena confitura se utilizan frutas con una alta concentración de azúcar.

Manzanas, peras y albaricoques son las frutas más adecuadas para las mermeladas. En las mermeladas o en las confituras, el azúcar y la fruta deben cocerse en dos fases distintas. El objetivo principal de la primera fase, en la que el azúcar y la fruta empiezan a cocer, es evaporar el agua que esta contiene.

Si la fruta tiene poco jugo, para cocerla habrá que añadir agua, que luego se habrá de evaporar por completo.

Empezaremos a cocerlo todo a fuego lento, para permitir que el azúcar se funda y la fruta libere todo su jugo; a continuación, subiremos el fuego hasta que hierva vivamente.

De vez en cuando, removeremos; con la espumadera retiraremos la espuma que se forma en la superficie durante la cocción.

Al concluir la evaporación del agua, es decir, cuando se desprende menos vapor y las burbujas que suben a la superficie son más densas, empieza la segunda fase de cocción.

Bajaremos el fuego, removiendo con frecuencia, ya que el puré se hace cada vez más denso y, por lo tanto, se pega con facilidad.

En este punto, podemos empezar a comprobar la consistencia de la mermelada o de la confitura.

La forma más sencilla para realizar este control es sumergir la espumadera en la olla, levantándola horizontalmente; cuando las gotas de la preparación se acumulan en la parte inferior de la misma, bajando en bloque lentamente, podemos dar por finalizada la cocción.

No hay que superar en ningún caso este punto de cocción, ya que nos exponemos a que el preparado se endurezca y carezca de sabor. Si no estamos seguros de su consistencia, podemos dejarlo en la olla hasta que se enfríe; entonces podremos precisar su solidez.

Si esta no fuera la adecuada, basta con encender de nuevo el fuego; si, por contra, la consistencia fuese excesiva, a causa de una cocción demasiado prolongada, podremos corregir el problema añadiendo agua; de todos modos, el color y el sabor ya no serán los mismos.

Como hemos visto, hay muchos factores que condicionan el éxito de una preparación de este tipo: la cantidad de fruta empleada, la velocidad de evaporación o la cantidad de agua que contiene la fruta.

Por ello, es muy difícil establecer el tiempo idóneo, ya que puede oscilar desde 20 minutos para 1 kg de fruta hasta varias horas, si se preparan grandes cantidades. Como regla general, para acelerar el procedimiento, resulta esencial llegar a la evaporación con un fuego sostenido.

Desde la perspectiva de la higiene, los mejores tarros para conservar correctamente confituras y mermeladas son:

- tarros de cristal con tapa hermética, fáciles de hallar en cualquier supermercado;
- tarros con tapa de vidrio, dotada de un aro de goma y que se cierra con un gancho.

Como es lógico, se pueden utilizar otros tipos de recipientes aunque, además de cerrarlos bien y asegurarnos de que sean de un material inalterable (nunca de plástico), no podremos hacer nada contra la elevada probabilidad de que el producto se deteriore por culpa del moho. Los tarros, además, deben ser transparentes para permitir un control fácil del contenido.

En el momento en que los vayamos llenando, los lavaremos y secaremos. Se pueden envasar los alimentos cuando aún están calientes, un cuarto de hora después de haberlos retirado del fuego, pero habrá que sumergir los tarros en agua caliente un poco antes de utilizarlos, para que no estallen.

En este caso, de todos modos, las mermeladas y las confituras, una vez envasadas, deben reposar hasta que estén frías.

La última operación consiste en igualar la superficie y taparla con un disco de papel aceitoso o de pergamino muy fino empapado en aguardiente o coñac, en contacto con el producto. En lugar del papel, se puede utilizar una capa de 2–3 mm de parafina, que se disolverá en una cazuelita a fuego muy lento.

Si optamos por el papel, podemos cerrar los tarros de inmediato; si, en cambio, hemos optado por la parafina, hay que esperar a que se solidifique.

Para evitar intoxicaciones de cualquier tipo, es preferible consumir las conservas preparadas en casa antes de un año; para ello, son muy útiles las etiquetas con la fecha.

## MERMELADAS

Ante todo, hay que cocer la pulpa de la fruta para eliminar el agua y todas las impurezas.

En esta fase inicial, emplearemos poca agua para no diluir en exceso el puré.

Para obtener un compuesto final claro, recomendamos espumarlo a menudo durante la ebullición.

Concluida esta fase, pesaremos el tarro con la pulpa para averiguar el azúcar que hay que añadir; esta varía tanto en función del peso como de la calidad de la fruta (cuanto más azucarada sea por naturaleza, menos necesidad tiene de ser endulzada). En cualquier caso, se requiere cierta precisión: si ponemos poco azúcar, nos exponemos a obtener una mermelada áspera y desagradable; si nos pasamos, en cambio, se podría cristalizar el producto, ocultando el aroma de la fruta. Al igual que la cantidad de azúcar, el tiempo de cocción es también muy variable.

Lo importante es seguir atentamente las indicaciones de las recetas.

## CONFITURAS

La fase inicial de la preparación de una confitura es idéntica a la de la mermelada. Cuando acabe la primera ebullición de la fruta en un poco de agua, añadiremos los trozos o incluso frutos enteros. En función de la calidad de la fruta empleada, podemos cocer durante poco tiempo con adición de almíbar, aromatizado en su caso de forma especial, o bien, si queremos conservar los trozos de fruta blandos y tiernos, podemos prolongar la cocción durante todo el proceso de preparación, es decir, hasta que la parte deshecha de la fruta se vuelva cremosa (mientras que los trozos grandes aún serán consistentes).

## GELATINAS

El objetivo es obtener el zumo de la fruta eliminando la pulpa que lo contiene: cuanto más jugosa sea esta, más fácil será preparar una buena gelatina. De hecho, las gelatinas más corrientes son las de naranja y limón. Si la fruta tiene poco jugo, la pondremos al fuego con el agua (un cazo por kg de fruta).

Se lleva a ebullición y se retira la fruta con una espumadera o un cucharón de madera para extraer el máximo zumo posible. Se coloca entonces la pulpa en una gasa especial y se filtra el zumo, aplastando de vez en cuando la fruta pero procurando que el líquido quede más bien claro.

Por lo general, se deja colar durante unas doce horas.

Transcurrido este tiempo, se pesa el zumo obtenido y se pone al fuego con una cantidad de azúcar prácticamente igual.

Se lleva a ebullición y se deja que se vuelva denso.

En caso de que la gelatina fuese muy líquida, no hay que olvidarse de añadir una buena cantidad de pectina, una azúcar especial, que se vende en tiendas, y facilita la solidificación del producto.

Si no la tuviéramos a mano, podemos sustituirla por zumo de manzana, que contiene una gran cantidad.

## Los utensilios necesarios

Para la preparación de conservas, bastan pocos utensilios, algunos de los cuales ya forman parte del ajuar de una cocina normal, mientras que otros, más específicos, son fáciles de obtener.

Proporcionamos a continuación una lista de los instrumentos necesarios para la correcta preparación de conservas:

- cuchillos y navajitas varias para mondar y cortar la fruta;
- recipientes de plástico o cristal para lavar fruta y verdura;
- escurridor y coladores;
- balanza de cocina para pesar azúcar, fruta, verdura y demás alimentos;
- cucharón de madera para remover;
- espumadera para filtrar impurezas;
- recipientes de cristal con cierre hermético para envasar;
- cazuelita con parafina, papel de aceite o pergamino;
- ollas: las de cobre no estañado son ideales para preparar mermeladas, pues permiten una cocción rápida e impiden que se pegue el caramelo; también van bien las ollas de acero inoxidable o de aluminio pesado. En todo caso, deben ser anchas para permitir la evaporación del agua (y, en consecuencia, una rápida ebullición), y no demasiado bajas para evitar que el líquido, que produce abundante espuma por la cantidad de azúcar que contiene, rebose.

## **Cómo elegir y preparar frutas y verduras**

Muchos libros de cocina aconsejan el empleo, para preparar conservas, de fruta madura, con el fin de aprovechar al máximo su perfume y su sabor.

En realidad, es preferible que la fruta esté moderadamente madura, momento en que es más resistente a los golpes y, por ello, a ser pasto de mohos y bacterias, los cuales acabarían sin duda en el tarro de la conserva, perjudicando tanto la calidad como el sabor y el aspecto del producto. Además, como ya hemos dicho, la fruta demasiado madura, puesta a macerar, corre el riesgo de volverse una papilla.

Por tanto, los frutos deben estar en buenas condiciones, sin golpes ni grietas, elegidos con cuidado.

Si se tiene el privilegio de poder coger directamente del árbol la fruta para la mermelada, hay que elegir los frutos un día de tiempo seco y, a ser posible, utilizarlos enseguida para las recetas.

Al margen de su origen, la fruta debe lavarse con esmero, escurrirse bien y pelarse; en su caso, se eliminarán también huesos, corazones, pellejos y rabillos. Es fundamental eliminar las partes que hayan sufrido golpes o estén estropeadas.

Como es lógico, estas indicaciones son válidas también para la verdura.

## **Pequeños trucos para sortear cualquier inconveniente**

Durante la preparación de una conserva, podemos toparnos con pequeños problemas que, de no resolverlos, podrían poner en peligro el resultado de nuestro trabajo.

Por ejemplo, puede ocurrir que una mermelada cristalice. ¿Qué hacer en tal caso? La causa es que la fruta carece del ácido suficiente, así que basta con añadir zumo de limón.

Si, por el contrario, la conserva se fermenta, significa que no se ha cocido el tiempo suficiente, así que habrá que ponerla de nuevo en el fuego hasta que el preparado adquiriera la consistencia adecuada (esto sí, como es lógico, la fermentación no ha superado ciertos límites, en cuyo caso hay que tirar la preparación).

La presencia de moho en los tarros es una señal de alarma que nos advierte de que no los hemos cerrado herméticamente.

En tal caso, hay que tirar la conserva: recordemos que los preparados no deben presentar rastro alguno de moho o bacterias, dado que la ingestión de estos microorganismos y de las toxinas que muchos de ellos producen puede ser letal para el hombre.

Por último, si una mermelada resulta demasiado dulce en frío, le añadiremos zumo de limón.

## Los peligros de las conservas

Todos los alimentos, en condiciones naturales, están expuestos a sufrir alteraciones a causa del enmohecimiento, la putrefacción y la descomposición.

Los responsables de las alteraciones de la comida son los microorganismos que se encuentran en el aire (por ejemplo el moho, gérmenes y bacterias, algunas de las cuales, como el *Clostridium botulinum*, provocan intoxicaciones gravísimas, en ocasiones incluso mortales).

En general, es fácil detectar la presencia de estos huéspedes indeseables en nuestros alimentos: el moho, en concreto, se descubre a simple vista.

Otros síntomas macroscópicos e inequívocos de la alteración de una conserva son el clásico «abombamiento» de los tarros (hinchazón de los fondos metálicos) o, en ciertos casos, su estallido.

De todos modos, no siempre la alteración de un alimento es tan evidente: por tanto, hay que prestar mucha atención a las mínimas variaciones de sabor y olor de la comida.

Conservar un alimento quiere decir protegerlo de las alteraciones: todas las técnicas de conservación se proponen bloquear los factores (microorganismos) que las provocan.

En este sentido, el ambiente es fundamental: los microbios necesitan agua, aire y un grado de acidez específico para reproducirse.

Variando drásticamente estas condiciones, se puede inhibir el desarrollo de los responsables de muchos perjuicios alimentarios. Cuanto menos ácido sea el producto envasado en cristal, menos intenso debe ser el calor utilizado, de modo que la bacteria causante del botulismo sea eliminada con seguridad.

## El tomate y sus recetas

El tomate es el fruto de una planta originaria de América Central y del Sur (México, Perú).

En nuestra tradición culinaria, desde siempre se ha empleado durante el verano para preparar zumos y conservas.

Desde un punto de vista nutricional, el tomate posee un bajo valor calórico, debido a su modesto contenido en azúcares, grasas y proteínas, así como a su elevado índice de vitaminas A y C.

El grado de maduración influye decisivamente en su contenido de vitaminas y azúcares, los cuales alcanzan su valor máximo al madurar por completo el fruto.

La maduración se expresa mediante la plenitud del color: una de las señales más claras de la calidad y fragancia de esta hortaliza se tiene cuando, al frotar y oler posteriormente el rabillo, se percibe un tenue aunque claro aroma a tomate.

La tomatera tiene un tallo herbáceo robusto, recto o postrado y, por lo general, muy ramificado.

El fruto es una baya carnosa que se recolecta en verano. Hay varias clases de tomate, dotadas de características propias en función de las cuales elegiremos el tipo más adecuado para el preparado que vamos a realizar. Así, podemos crear sabrosas conservas que nos devolverán los sabores típicos del verano incluso en invierno.

La correcta esterilización de las conservas es muy importante, pues así evitaremos que se desarrollen mohos y bacterias.

Para ello, podemos recurrir a diversos métodos, aunque los más utilizados son dos:

– el primer sistema consiste en pelar los tomates, pasarlos luego por el pasapurés y embotellarlos o envasarlos en crudo; una vez cerrados los tarros herméticamente, se ponen a cocer al baño maría, de modo que la fase de preparación de la salsa y la de esterilización coincidan;

– el segundo sistema, en cambio, prevé que la cocción preceda a la fase de esterilización, que se lleva a cabo hirviendo al baño maría.

En ambos casos, los tarros deben estar cubiertos por completo por el agua, que luego se lleva a ebullición (el hervor debe durar un mínimo de 20 minutos).

Se dejan entonces enfriar totalmente, y se repite la operación una o dos veces.

La conserva de tomate es una de las más populares y fáciles de preparar; lo importante es que los tarros estén bien llenos, de forma que no quede espacio para el aire.

Un poco menos habitual es la receta de los tomates secos que se realiza en algunos lugares, y consiste en que se cortan por la mitad y se ponen a secar al sol. Para evitar que pierdan agua rápidamente, se salan ligeramente.

Una vez deshidratados, se guardan en tarros con aceite de oliva y, en su caso, pimientillos.

Además de estos dos sistemas, hay muchas otras formas de conservar el sabor del tomate; las razones del éxito de esta hortaliza son numerosas: ante todo, un alto grado de afinidad con casi todos los demás vegetales, aunque también con el pescado y la carne, los huevos y aromas como el ajo, la cebolla, la albahaca, etcétera.

No se acaba ahí la cosa: el tomate es excelente con aceite de oliva, pero también con panceta y tocino.

A continuación, se dan varias recetas para preparar exquisitas conservas con tomates.

Por lo que respecta a la esterilización, donde no aparezcan indicaciones especiales deben seguirse las reglas generales facilitadas anteriormente (véase el apartado «Conservar con calor», pág. 18).

Recordemos que en un tarro de 1 litro caben más o menos 700 g de tomates cortados en trozos grandes, así como 1 kg de tomate triturado.

## **SALSA DEL PASTORCILLO**

*Escaldar 1 kg de tomates bien maduros en agua hirviendo durante 1/2 minuto; cortarlos por la mitad longitudinalmente, quitarles las semillas y el agua, y tritularlos. En una sartén grande, sofreírlos a fuego vivo durante 5 minutos con 3 cucharadas de aceite de oliva, unas hojas de albahaca trituradas y sal. Verter en los tarros y esterilizar.*

## **SALSA DE TOMATE**

*Escaldar 1 kg de tomates bien maduros en agua hirviendo durante 1/2 minuto; pelarlos, cortarlos por la mitad longitudinalmente y eliminar las semillas y el agua; tritularlos.*

*Sofreírlos a fuego vivo, en una sartén grande con aceite ya caliente, durante unos minutos, junto con un diente de ajo, unas hojas de albahaca desmenuzadas y un poco de sal.*

*Envasar y esterilizar.*

*Esta salsa es óptima aun si se sustituye la albahaca por orégano o perejil.*

## **SALSA DE TOMATE AL APIO**

*Preparar un batido con 1/4 de cebolla, 1 diente de ajo, 1 trozo de apio de un dedo de largo, unas hojas de albahaca y perejil. Condimentar con un poco de aceite, sal y pimienta; trocear 7 u 8 tomates y poner todo al fuego. Remover de vez en cuando y, cuando el jugo haya adquirido el aspecto de una crema líquida, pasarlo por el cedazo, verter en los tarros y esterilizar. Esta salsa se presta a innumerables usos: es óptima con los hervidos, la pasta con queso y mantequilla o con el arroz.*

## **SALSA DE TOMATE A LA CAMPESINA**

*Poner en una cazuela llana 1 cucharada de manteca de cerdo y, cuando esté caliente, añadir 50 g de tocino y 1/2 cebolla triturada.*

*Pochar la cebolla sin que se dore y añadir los tomates pelados, sin semillas y troceados.*

*Salpimentar y cocer a fuego vivo, removiendo con frecuencia, durante 5–6 minutos.*

*Verter en los tarros y esterilizar. Esta salsa sirve para sazonar macarrones, espaguetis y apio.*

*También se puede cocer todo junto, sustituyendo la mitad de la dosis de cebolla por 1 diente de ajo y añadiendo unas hojas de albahaca.*

## **SALSA DE TOMATE AL CILANTRO Y PERIFOLLO**

*Escaldar y pelar 2 kg de tomates, cortarlos por la mitad y eliminar las semillas y el agua. Cortarlos en daditos, ponerlos en una cazuelita con 2 dl de aceite de oliva extra virgen, sal, pimienta blanca y unos granos de cilantro seco majado, 2 dientes de ajo y 20 g de perifollo triturado fresco. Guardar en los tarros y poner a cocer al baño maría durante unos 40 minutos; utilizar esta salsa para pescado hervido o al horno.*

## **SALSA DE TOMATE RECETA LOMBARDA**

*Escaldar en una cazuelita 1 cucharada de aceite con 1 diente de ajo y 50 g de cebolla triturada. Añadir 1 kg de tomates pelados, 1 cucharadita de azúcar, otra de sal y una pizca de pimienta; proseguir la cocción durante 45 minutos. Sofreír aparte 100 g de mantequilla con 1 cucharadita de aceite, 2 hojas de laurel, 1 manojo de perejil, 1 ramita de romero, unas hojas de salvia y un poco de tomillo. Filtrar el sofrito y añadirlo a la salsa de tomate hasta que acabe la cocción. Verter en los tarros y esterilizar.*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.