

# Conservas caseras

Cómo almacenar alimentos en la época en que la producción es generosa, para disfrutarlos el resto del año.

TEXTO: LUISA MAGUIRE. FOTOS: CATALINA ROMERO



**L**as conservas nos permiten disfrutar de diferentes frutas y hortalizas en cualquier momento del año. Actualmente, todo producto se puede encontrar en los supermercados, pero su aroma y sabor no tienen comparación con aquellos almacenados artesanalmente. El final del verano, por ejemplo, es un momento ideal para hacer conservas, ya que las frutas y verduras están maduras, su producción abunda en la huerta y se compran a precios más accesibles que fuera de estación. Pueden realizarse mermeladas, chutneys, dulces y también guardar cocidas para luego combinar con platos frescos. Lograr un alimento en conserva sano, saludable y seguro requiere cumplir algunos pasos de higiene, esterilización y elaboración, para que se pueda mantener en el tiempo.

## HIGIENE

A la hora de cocinar es importante que el ambiente y los materiales de cocina estén limpios. Preferentemente no usar accesorios en las manos (pulseras, anillos, etc.).

## ESTERILIZACIÓN

- Lavar con detergente los frascos y tapas que vamos a usar para las conservas.
- Colocar en una olla grande los frascos y dejar hervir por 15 minutos, a fuego bajo.
- Retirar los frascos con un repasador limpio o una pinza (esterilizada, se puede hacer junto con los frascos) y sin agua colocarlos en el horno o microondas por 2 minutos para que se sequen. Luego rociar los frascos y las tapas con alcohol y ya están listos para llenarlos con la conserva.

## ENVASADO

- Las conservas se agregan a los frascos cuando están calientes (podemos realizar la esterilización unos minutos antes de terminar el proceso de cocción de los alimentos). Se llenan los frascos con el contenido a 1 cm del borde y se cierran muy bien.
- Se colocan en una olla grande y se los cubre unos 10 cm con agua. Se puede separar los frascos con un repasador entre ellos para que no se choquen y se rompan. Una vez que el agua empieza a hervir se dejan los frascos por 30 minutos. Luego se retiran, se colocan boca abajo y se dejan enfriar. Si alguno pierde se debe consumir su contenido dentro de los cuatro días y se conserva en la heladera.
- Por último, se etiquetan los frascos con su contenido y fecha de elaboración. Luego se guardan.

## ALMACENAMIENTO

- Los frascos se guardan en un lugar fresco, seco, oscuro y limpio.
- Las conservas se mantendrán en perfectas condiciones a lo largo del tiempo siempre que se realice bien la esterilización. Para esto es importante seguir los pasos del proceso ya que los microorganismos capaces de alterar las conservas serán destruidos por el calor y por la ausencia de aire dentro del recipiente herméticamente cerrado.
- Los frascos podrán almacenarse por seis meses. Una vez abiertos, guardar en la heladera y consumir dentro de los cuatro días.





### MERMELADA DE FRUTILLAS

Esta receta puede hacerse también con frambuesas, arándanos, calafate, grosellas, sauco y moras.

➤ RINDE: 3 FRASCOS DE 400 GRAMOS.

#### INGREDIENTES

- 1 k de frutillas (no maduras en exceso)
- 500 g de azúcar (o 5 cdas. de estevia)
- Jugo de un limón grande
- Una pizca de sal
- Vainilla y 3 hojas de menta

#### PREPARACIÓN

Lavar las frutillas, sacar los cabitos, cortarlas en cuatro y colocarlas en un bol. Mezclar con el azúcar y agregar 3 hojitas de menta en la superficie. Cubrir con un film y dejar que se maceren toda la noche en la heladera. Retirar las hojas de menta y hervir en una olla grande a fuego bajo durante 50 minutos. Comenzado el hervor, agregar el jugo de limón, 4 gotitas de vainilla y la sal. El punto de la mermelada es personal, si se prefiere más líquida se deja hervir unos minutos más. Antes de retirar la mermelada probar, y si se desea más dulce, agregar más azúcar.

*Cómo disfrutarla: en tostadas, helados y sobre postres, como cheesecake.*



### HIGOS EN ALMÍBAR

Esta receta también puede hacerse con duraznos, arándanos o frutillas.

➤ RINDE: 3 FRASCOS DE UN KILO.

#### INGREDIENTES

- 2 k de higos (en su punto, no muy maduros)
- 1,4 k de azúcar

#### PREPARACIÓN

Lavar muy bien los higos con agua, sacarles el cabito y pinchar la base. Hervir por cinco minutos en una cacerola de acero inoxidable, sacarles el agua y colarlos. Para hacer el almíbar, poner los higos en una cacerola, taparlos con agua y dejarlos hervir a fuego medio por una hora y media (hasta que estén blandos). Luego llenar los frascos.

*Cómo disfrutarlos: con tortas, panqueques o helados.*



### CHUTNEY DE MANGO

Con esta receta también pueden hacerse chutneys de tomates, remolachas y ciruelas.

➤ RINDE: 3 FRASCOS DE 500 GRAMOS.

#### INGREDIENTES

- 2 mangos
- 1 k de cebolla
- 300 g de azúcar blanca
- 1 zanahoria
- Sal
- 150 cm<sup>3</sup> de vinagre
- 1 cda. de jengibre rallado y mostaza
- Opcional: clavo de olor, canela molida o nuez moscada.

#### PREPARACIÓN

Picar la cebolla y la zanahoria e introducir todo en una cacerola con el vinagre y el azúcar. Hervir a fuego suave. A los 10 minutos de hervor, incorporar el mango cortado, sin carozo, en cubitos de 2 x 2cm con una cucharadita de sal. Si se quiere agregar picante, sumar una gotita de tabasco. Se agrega jengibre rallado y mostaza. También puede añadirse una pizca de clavo de olor, canela molida o nuez moscada. Cocinar por 30 minutos, hasta que chutney tome el punto de una mermelada en la que aún se distinguen los trocitos de cebolla y fruta. Envasar.

*Cómo disfrutarlo: con carnes frías o calientes, en cazuelas.*



### CONSERVA DE VERDURAS

Las hortalizas que podemos utilizar son: tomates, ajíes, morrones verdes, hinojos, zanahorias, berenjenas, cebollas de cabeza.

➤ RINDE: 5 FRASCOS DE 1 LITRO.

#### INGREDIENTES

- 6 tomates verdes (sin la parte interna, cortados en tiras)
- 4 morrones (cortados en 4 o más porciones)
- 1 hinojo (cortado en rodajas iguales)
- 3 cebollas (cortadas en rodajas iguales)
- 8 zanahorias (en rodajas y hervidas por 10 minutos con sal)
- 5 litros de agua
- 5 litros de vinagre
- Aceite y sal gruesa (en una sola línea)
- Condimentos: orégano en polvo, pimienta molida, dientes de ajo picado fino y ají molido

#### PREPARACIÓN

Una vez que tenemos preparadas las verduras, se hierven por diez minutos con 5 litros de agua, 5 litros de vinagre y un puñado de sal gruesa. Luego se dejan escurrir por media hora hasta que estén secas. Aparte, preparar un condimento con orégano en polvo, pimienta molida, dientes de ajo picado fino y ají molido, todo con bastante aceite. Colocar las hortalizas en un recipiente y agregar el condimento con abundante aceite. Mezclar suavemente con las manos y envasar.





### CONSERVA DE CHAMPIÑONES Y ZUCCHINIS

Pueden reemplazarse los zucchinis por calabazas o berenjenas.

➤ RINDE: 2 FRASCOS DE 400 GRAMOS.

#### INGREDIENTES

- 1 k de champiñones
- 3 zucchinis
- 3 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta en grano
- Hojas de laurel secas

#### PREPARACIÓN

Calentar el aceite y saltear los zapallitos por ambos lados, durante 2 minutos, hasta dorar levemente. Agregar los champiñones enteros y continuar con la cocción por 3 minutos más, salpimentar y retirar del fuego.

Traspasar las verduras a frascos grandes hasta rellenar  $\frac{3}{4}$  partes; agregar los dientes de ajo, algunos granos de pimienta y una hoja de laurel seco dentro de cada frasco, rellenar el frasco con aceite de oliva y cerrar bien. Guardar en un lugar fresco y seco.

*Cómo disfrutarlos: con carnes, hortalizas o pescados.*



### BERENJENAS EN ESCABECHE

También se pueden hacer morrones, zanahorias, tomates, zapallitos.

➤ RINDE: UN FRASCO DE 400 GRAMOS.

#### INGREDIENTES

- 1 berenjena
- 500 cc de vinagre de alcohol
- 1 ajo
- Pimienta en grano
- Aceite común

#### PREPARACIÓN

Lavar bien las berenjenas, cortarlas en rodajas de un centímetro, ponerlas en una asadera y agregar un poco de sal gruesa. Dejarlas una hora (para que se le vaya la acidez). Luego lavarlas y hervir en vinagre de alcohol hasta que cambien de color y estén más tiernas. Retirar y dejar enfriar por media hora. Colocar en una fuente y mezclar con el ajo y la pimienta con una abundante base de aceite. Llenar el frasco hasta un centímetro del borde, sin que queden burbujas de aire. En ese caso se quitan empujando con un tenedor. Se termina de completar el frasco con aceite.

*Cómo disfrutarlas: con carnes o pisarla y agregar un queso untado para hacer un aderezo para copetín.*

## CONSERVAR EL ORIGEN

La conserva de alimentos es un método que nació en el siglo XVIII, durante la Revolución Francesa, cuando Napoleón Bonaparte se encontraba con el gran problema de abastecer a sus tropas en los momentos de guerra. Entonces, ofreció un premio por 12.000 francos para quien descubriera el método para conservar los alimentos durante el tiempo de las largas campañas bélicas. El cocinero francés Nicolás Appert fue quien ganó. Descubrió que, hirviendo los alimentos dentro de botellas herméticamente cerradas, estos se podían conservar por largos períodos de tiempo. Un siglo después, Louis Pasteur aportó al método la técnica de pasteurización, que consiste en la inactivación de microorganismos de los alimentos, responsables de su modificación, para que puedan conservarse en buen estado por varios meses.

**Para tener en cuenta:** Si la tapa del frasco se aflojara durante el tiempo de almacenamiento o la conserva presenta olor o color extraño, no consuma el contenido. Esto ocurre porque se han formado gases de fermentación que pueden provocar intoxicaciones graves.



### CONSERVA DE TOMATES

Esta receta es ideal para cuando tenemos mucha producción de tomates, así podremos conservarlos y disfrutarlos durante todo el año.

➤ RINDE: UN FRASCO DE 400 GRAMOS.

#### INGREDIENTES

- 5 tomates grandes

#### PREPARACIÓN

Lavar bien los tomates, se cortan y se procesan. Luego se dejan escurrir en un colador. Una vez que no tienen agua se enfrascan cuidadosamente verificando que no haya espacios de aire. Se pueden aplastar los tomates con un tenedor y se llena el frasco casi hasta el borde.

*Cómo disfrutarlos: solos, con queso y albahaca, en salsas, pizzas o tostadas para copetín.*