

CONSERVE

LOS PRODUCTOS DE GRANJA Y GANE TIEMPO Y DINERO

Reina Zunino de Brum (1)

Para comenzar quiero aclarar que soy un ama de casa que me interesa mucho este tema, el cual me ha dado excelentes resultados en la economía de mi hogar.

La conservación y la industrialización de los productos de granja es verdadera economía doméstica.

Se trata de una de las actividades que deben interesar más a las dueñas de casa y su familia.

La conservación se debe hacer cuando las frutas y las verduras abundan más; en ese momento el costo es bajo si los tenemos que comprar. Por supuesto que la forma más económica es que sean frutas de nuestras granjas o huertas.

mejora los productos; solo detiene la acción de los microorganismos (bacterias, hongos, etc.) que son los causantes de la descomposición de los alimentos.

Los métodos para conservar los alimentos son variados.

Métodos o procedimientos

Tenemos métodos físicos y químicos, la **refrigeración** es el más empleado, pero tiene la desventaja del corto ríodo de conservación.

Congelación: este procedimiento permite conservar los alimentos de origen vegetal y animal varios meses.



Envasando los productos cuando abundan más permitirá contar con productos fuera de época para consumirlos cuando no se encuentren frescas o su costo es alto.

Las conservas son alimentos que mediante diversos procesos de preparación y acondicionamiento llegan a la cocina prontos o casi prontos para ser servidos.

Tenemos que tener en cuenta que la conservación no

Los procedimientos más duraderos son: esterilización, desecado, sal, azúcar, vinagre, ahumado, alcohol, ácidos.

Los **físicos** son los que se realizan por frío, calor solar o artificial.

Los **químicos** son los que se encuentran por conservación de sal, azúcar, ahumado, vinagre, alcohol, ácidos.

Debemos tener en cuenta

(1) Integrante del grupo Santa Rosa. Sta. Catalina, Soriano.

Por encima de todo debemos vigilar el origen de los alimentos a envasar. Saber que en una despensa bien organizada debemos tener variedad de alimentos envasados, que nos permitan saborearlos una vez pasada la fecha de la cosecha, así ahorrar dinero y solucionar una emergencia.

Podemos conservar bajo los distintos métodos: frutas, verduras, cárnicos, lácteos, y farináceos.

Selección de frutas y verduras

Utilizar frutas y verduras sanas

Si fuera posible envasar las frutas y verduras el mismo día que se hayan recogido o lo más pronto posible.

Lavar muy bien los alimentos.

Cocinar lo suficiente para matar las bacterias de acuerdo a lo indicado en cada receta.

Para esterilizar hay que proceder así

1) lavar los bollones con agua y jabón, enjuagarlos bien. Ponerlos en 1 olla con agua y un fondo falso de alambre, madera o rejilla (pañó).

2) hacer hervir 10 minutos si provienen de lugares medianamente desinfectados.

3) sacarlos envueltos en 1 repasador evitando corrientes de aire, se deben tomar con 1 pinza esterilizada.

4) llenarlos calientes sin manosear los bordes.

5) cuidar que los frascos estén separados unos de otros al hervir.

Recuerde: Siempre hay que esterilizar los bollones, con ello se destruyen los organismos que podrían atacar y descomponer los productos envasados.

Para trabajar bien en conservación hay que tener presente estos puntos.

1) usar cuchillo de acero inoxidable para trabajar con la fruta y verdura.

2) los recipientes deben ser esmaltados o de loza.

3) conviene utilizar fruta o verdura recién arrancados.

4) preparar las frutas y verduras en el momento de conservarlas.

5) guardar en sitio fresco.

Proceso básico de envasado

1) preparar la verdura o fruta.

2) esterilizar los frascos.

3) llenar los frascos.

4) agregar sal, almíbar, y otros elementos según la receta.

5) quitar el aire.

6) limpiar los bordes de los frascos.

7) ajustar la tapa.

8) según la ocasión, esterilizar en suficiente agua para cubrir los frascos.

9) dejar enfriar al abrigo dados vuelta boca abajo para asegurar que estén bien sellados.

Hay muchas formas de conservar frutas y verduras como pueden ser al natural, salsas, almíbar, dulces, mermeladas, jaleas, jugos, fruta abrillantada y muchas otras formas.

Paso a darles alguna receta de los más necesarios.

Tomates al natural

1 kg. tomates, 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de azúcar.

Elegir tomates maduros y sanos, lavarlos bien y pelar-

los, llenar los bollones con los tomates y su jugo dejando 1 cm. sin llenar. Agregar la sal y azúcar.

Sacar el aire con una espátula, poner los bollones a baño María con la tapa sin apretar y hervir 5 minutos.

Sacarlos y ajustar la tapa y hervir 15 minutos más.

Luego sacarlos y ponerlos boca abajo tapados por la corriente de aire.

Los tomates se pelan poniéndolos dentro de un paño fino, sumergiéndolos en agua hirviendo por unos minutos. Enseguida sumergirlos en agua fría para evitar que los tomates sigan ablandándose.

Salsa Pizera

1 kg. de cebolla, 6 kg. de tomates, morrón a gusto.

Freír la cebolla en 1/2 taza de aceite, agregar tomates y morrón picados.

También sal a gusto, 5 cucharadas de azúcar, hojas de laurel, y pimienta negra en grano.

Hervir hasta que espese y envasar caliente. Dar 5 minutos a baño María, sacar y colocar boca abajo.

Pickles

1/4 taza de sal, 1/2 taza de vinagre, 1 taza de agua.

Llevar a hervir todas las verduras que preparemos: chocos en trozos pequeños, zanahorias en tiras, cebollitas, pepinos, coliflor, morrón en tiras. Llenar los bollones esterilizados con la preparación hirviendo.

Quitar el aire introduciendo un cuchillo, tapar y dejar boca abajo.

Morrón en conserva

1 kg. de morrón limpio, 50 g. sal gruesa, 100 g. vinagre, 1 taza aceite, 100 g. azúcar.

Cortar los morrones en 4, hervir todo junto 10 minutos. Envasar caliente, quitar el aire y tapar. Poner boca abajo.

Durazno en Almíbar

2 kg. de duraznos pelados, 1 l. de agua, 2 tazas de azúcar.

Corte los duraznos en mitades y saque el carozo. Ponga las mitades boca abajo en el bollón esterilizado. Prepare el almíbar con el agua y el azúcar.

El almíbar no debe hervir más de 1 minuto.

Llene el envase con el almíbar caliente dejando 1 cm. vacío. Saque el aire con una espátula u otro utensilio.

Tape los bollones pero no ajuste las tapas por completo. Lleve a Baño María durante 5 minutos. Saque y ajuste bien las tapas, luego vuélvalos al baño María durante 20 minutos más.

Saque ponga boca abajo y deje enfriar, luego aguarde en lugar fresco.

Peras y manzanas

1 kg. de fruta, 1/4 kg. de azúcar, 1/2 litro agua, después igual que los duraznos.

