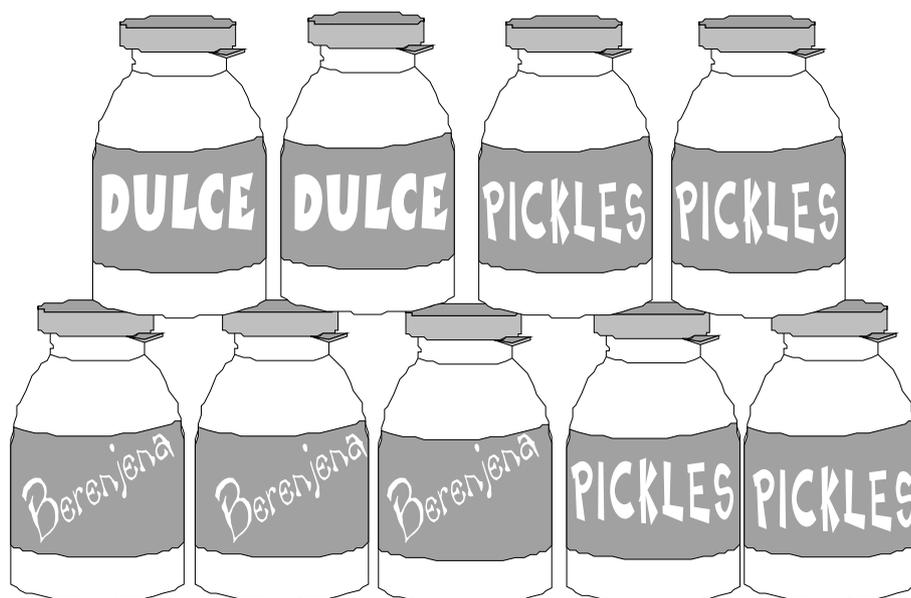


Cátedra Libre de

# Soberanía Alimentaria

Universidad Nacional de La Plata

**Curso - Taller:**  
**“Producción y Manipulación de Alimentos Sanos”**



**Cartilla N° 11:**

# Dulces y Conservas

# CONSERVACIÓN DE FRUTAS Y HORTALIZAS

## Importancia de las frutas y hortalizas en la alimentación

Las hortalizas y frutas cumplen un papel fundamental en nuestra alimentación por las siguientes razones:

- Por su contenido en minerales, calcio, hierro, fósforo, potasio, etc., que son indispensables para el organismo (Ej. Verduras de hoja, cereales, porotos, banana)
- Por contener vitaminas de gran valor para la salud: vitamina A, vitaminas del complejo B y única fuente de vitamina C. (Ej. Verduras de hojas verdes, cítricos, tomate, cereales) Proporcionan elementos que regulan y equilibran el medio interno de nuestro organismo
- Contienen compuestos como la celulosa o fibra (que forman el tejido de sostén de los vegetales) que es indispensable para el funcionamiento del intestino (Ej. Cereales integrales, verduras de hoja, frutas),
- Completan y complementan los platos de carnes, huevos y queso, por sus características mencionadas.

## ¿Qué son las conservas de frutas y hortalizas?

Son aquellos productos que se elaboran con el fin de aumentar la vida útil del alimento de forma de consumirlos posteriormente sin que sean dañinos para la salud, algunos ejemplos son dulces, jaleas, escabechados, pickles, etc.

## ¿Por qué se hacen conservas de frutas y hortalizas?

- Para contar con ellas fuera de la estación de producción y durante todo el año.
- Para tener nuestros propios alimentos elaborados sin adición de conservantes químicos, colorantes y agregados garantizando una sana alimentación para nuestra familia.
- Para aprovechar las épocas de excedente de producción que no se pueden vender (sí es que contamos con ella).

## ¿Qué diferencias encontramos entre un producto elaborado en una fábrica y uno elaborado de forma artesanal (por nosotros mismos)?

PRODUCTOS ARTESANALES	PRODUCTOS INDUSTRIALES
No poseen conservantes	Poseen conservantes
Cuesta poco dinero	Cuestan mas dinero
Sanos y naturales	"Sanos" y poco naturales (por los conservantes sintéticos)
La "ganancia" del producto queda en nuestra familia	La ganancia del producto va a una mega empresa
Sabemos de qué está hecho	No sabemos de qué está hecho por mas que tenga etiqueta
Lo hacemos con nuestras propias manos	Lo hace una máquina
Satisfacción personal de obtener un producto hecho por nosotros mismos	Producto obtenido en una góndola
Podemos vender los productos que elaboramos, aumentando nuestra economía familiar	No podemos revender los productos industriales

## Pero ¿a quiénes les gusta comer estos productos además de nosotros?

Las frutas y hortalizas una vez cosechadas sufren un proceso de descomposición bien conocido por todos nosotros que es propio de cualquier ser vivo.

Además de este proceso sufre un ataque de muchos organismos que se pelean por alimentarse de él. Si dejamos una manzana tirada en un baldío va a ser atacada por hormigas, alguno pajaritos, quizás una ratita que ande por ahí....

Pero hay un montón de "organismos" que no vemos que andan por todos lados, en nuestras manos, en la cocina, en la ropa, en donde se nos ocurra, ellos están!!!.

Son los **MICROORGANISMOS** (micro: pequeño,

minúsculo), seres microscópicos dentro de los cuales encontramos las bacterias, los hongos y las levaduras.

### Como todo en la vida hay buenos y malos....

Por ejemplo la cerveza se hace con levaduras, igual que el pan, la pizza, quesos, etc., ellos son buenos.

Nosotros vamos a hacer hincapié en los malos que provocan el deterioro de los alimentos, dando mal sabor, o pueden ser muy nocivos para la salud e inclusive causar la muerte.

Por eso hay respetar todos los pasos adecuados en la elaboración para obtener un producto sano y natural.

## Entonces ¿cuáles son los métodos o procesos para conservar las frutas y hortalizas de forma casera y natural?

Las bacterias, hongos y levaduras necesitan condiciones favorables como para multiplicarse y desarrollarse. Cuando las condiciones del medio no se presentan mueren, o dejan de multiplicarse.

### ¿Cuáles son esas condiciones?

Son temperatura demasiado elevada, o una

extremadamente baja, una concentración elevada de azúcar, de sal o de acidez o falta de agua en el medio. Se pueden generar estas condiciones a través de distintos métodos o procedimientos para controlar los microorganismos de forma casera.

## Veámoslos detalladamente uno por uno:



### MÉTODOS BASADOS EN TRATAMIENTOS TÉRMICOS

1-Por alta temperatura: utilizamos una fuente de calor, ya sea leña, gas envasado o natural

\*Esterilización: cuando sometemos al alimento a temperaturas mayores a 100 °C.

\*Pasteurización: tratamiento que no supera los 100 °C.

En este método provocamos la **destrucción de los microorganismos**.

2-Por bajas temperaturas: utilizamos una fuente de frío, si poseemos utilizamos una heladera o freezer.

\*Refrigeración: temperaturas bajas pero mayores a 0 °C. Ej. : heladera.

\*Congelado: cuando lo llevamos a temperaturas por debajo de los 0 °C. Ej.: Freezer.

En este método provocamos la **detención del crecimiento de los microorganismos ¡no la destrucción!!!!**

### PROCEDIMIENTOS BASADOS EN EL AUMENTO DE LA ACIDEZ DEL ALIMENTO

Las características del propio alimento van a determinar qué tipo de microorganismo se va a desarrollar en la conserva.

**LAS FRUTAS:** generalmente son ácidas, se conocen como alimentos con "ALTO GRADO DE ACIDEZ". Su acidez natural controla el desarrollo de microorganismos. En ellos solo aparecen las LEVADURAS y MOHOS, que rara vez causan enfermedades.

**LAS HORTALIZAS:** son menos ácidas y a menudo se clasifican como alimentos con "BAJO GRADO DE ACIDEZ". Muchos microorganismos peligrosos, como la bacteria del botulismo, que causan intoxicaciones, tiene mayor posibilidad de desarrollarse en productos con bajo grado de acidez, sobre todo si se someten a condiciones de humedad y vacío. (carencia de oxígeno).

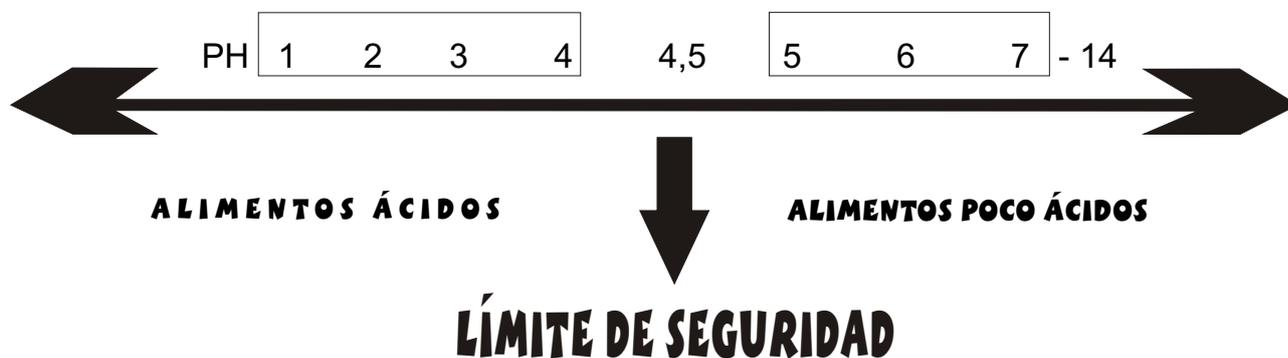
Un ejemplo bien conocido son las conservas de morrones en aceite!!

Estos alimentos se pueden conservar aumentando la acidez de forma artificial agregando vinagre, haciéndolos seguros para la salud. En este caso actuamos sobre los microorganismos provocando la protección del alimento por incorporación de sustancias que inhiben el desarrollo de los mismos.

Una manera de medir la acidez es utilizando una medida que se llama ph (peache), mientras más ácidas sean las hortalizas menor va a ser el ph, mientras menos ácidas sean las hortalizas mayor ph van a tener.

## ¿Cómo se mide el ph?

Para medir el ph se utiliza un aparato llamado p eachímetro o también banditas de cartón especiales. Dentro del 1 y 14 se mide el ph, a nosotros nos interesan los siguientes valores:



En este cuadrito vemos el ph de diferentes alimentos que nos van a servir para realizar una buena conserva, pero vamos a utilizarlo mas adelante....

FUTAS Y HORTALIZAS	ph
Ciruelas	2,8-3,6
Damasco	3,5-4,1
Cereza	3,2-4,5
Pera	3,5-3,9
Membrillo	3-3,6
Higo	3,5-3,6
Tomate	3,9-4,5
Pickles	3,2-3,8
Pimiento	4,3-5,3
Zanahoria	5-5,5
Chaucha	5,3-5,8
Espinaca	5,2-5,8
Espárrago	5,8-6,2
Alcaucil	5,5-6,5
Arvejas	5,5-6,5
Choclo	6,3-6,5

## ✓ PROCEDIMIENTOS BASADOS EN LA REDUCCIÓN DEL AGUA DISPONIBLE.

Los microorganismos necesitan agua para su desarrollo, por lo que al disminuir o eliminar el agua detenemos su desarrollo

### ¿Cómo lo logramos?

A través de la:

- ⇒ Deshidratación: cuando retiramos toda el agua disponible del alimento. Ej: cuando secamos orégano, uvas y ciruelas para hacer pasas, etc.
- ⇒ Concentración por evaporación: Cuando calentamos un alimento y evaporamos parte de su agua. \*Adición de azúcares: en el caso de dulces, mermeladas, almíbares, etc.
- ⇒ Adición de sal: Salazones de tomate, de carnes, etc.

En este caso actuamos sobre los microorganismos provocando un efecto barrera, **NO DEJAMOS QUE PASEN!!!**. Siempre y cuando no quede agua disponible para su desarrollo.

## ✓ PROCEDIMIENTO BASADO EN LA DISMINUCIÓN DEL OXIGENO DISPONIBLE

Algunos microorganismos necesitan aire para su desarrollo, cuando se lo extraemos, frenamos o detenemos su crecimiento. Por ejemplo cuando

cerramos herméticamente un frasco y luego, al calentarlo en baño María, desplazamos el aire



## **EMPECEMOS A TRABAJAR....!!!**

### *¿Qué hay que tener en cuenta para realizar una buena conservación de alimentos?*

- El lugar utilizado para la elaboración debe encontrarse muy limpio, de pies a cabeza.
- En lo posible deben contar con agua potable para el lavado de los utensilios y de la cocina, garantizar un buen drenaje del agua utilizada.
- Los utensilios utilizados deben estar limpios, sin restos de otras comidas, porque alteran la elaboración.
- No debe haber animales en el lugar de elaboración.
- Debe haber una buena ventilación.
- Utilizar cucharas de madera para dulces y otras para elaboraciones saladas, lo mismo con las tablas de picar.
- Recogerse el pelo, usar guantes de goma y barbijo (si es posible), utilizar delantal, lavarse bien las manos y uñas. Quitarse anillos, pulseras, etc.
- No comer en el lugar de elaboración, ni tomar mates.
- Hacer todo lo que crean necesario para garantizar un producto sano y natural para nuestra familia!!!

### **MEJOR PREVENIR QUE CURAR!!!!**

### *¿Qué pasos hay que cumplir si o si para realizar una conserva sana y natural?*

**Selección de Materia Prima:** El color, textura, consistencia y demás aspectos cualitativos deben haber llegado al punto justo.

Lo ideal es separar los frutos por calidad. Eliminar los verdes o excesivamente maduros, magullados, alterados. Por ejemplo cuando seleccionamos tomates se descartan los verdes y muy maduros.

**Lavado:** Puede hacerse en dos etapas. Primero por inmersión en agua fría y luego con un fuerte chorro de agua limpia sobre los frutos.

**Sancochado o escaldado:** Este proceso tiene por objeto inactivar enzimas (sustancia química de los frutos y hortalizas que continúa con la maduración de los mismos) o para quitarle la piel en algunos casos. Se puede hacer en agua caliente por inmersión de todos los frutos, utilizando un canasto de mimbre o acero inoxidable y se deja que el calor ejerza unos 3 a 7 minutos aproximadamente.

La cantidad de agua debe ser 10 veces superior a la del producto que se desea escaldar para evitar que al introducir, éste se enfríe y no se obtenga el efecto deseado.

### Enfriado:

Se realiza inmediatamente bajo el chorro de agua fría para evitar el sobrecocido.

### Pelado:

Se practica en aquellos productos en los cuales la piel puede producir sensación desagradable al paladar o porque resulte indigesta.

### Cocción:

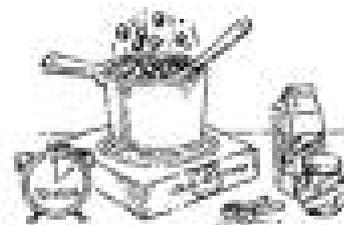
Utilizar insumos de buena calidad para obtener un buen producto. Controlar en todo momento la cocción para que no se pase o le falte cocción, ya que es fundamental obtener el punto del producto para garantizar una buena conserva.

## ¿Cómo sabemos cuándo un dulce, o mermelada está a punto?

### Afilando el ojo!!!

Hay varias maneras:

- Cuando se empieza a espesar porque se evapora mucho agua y se concentra el producto, retiramos un poquito con una cucharita, lo ponemos en un plato de vidrio y esperamos que se enfríe. Si el dulce se desliza es que no está listo y si no se desliza ya está listo para envasar. Ojo: controlar seguido porque se puede endurecer mucho y cristalizar.
- Para los dulces podemos agarrar un poquito con una cucharita y volcar el contenido en un vaso con agua, si se forma una bolita que no se desarma, está listo, de lo contrario sigan revolviendo.
- Se puede tomar la temperatura con un termómetro de mercurio o alcohol que llega a los 110 °C. La temperatura varía según el dulce, jalea o mermelada, pero la mayoría llega a los 100-102°C.
- Por sólidos solubles con un refractómetro, mide grados Brix.



### Envasado:

Una vez terminado el producto, este se envasa en caliente, teniendo cuidado en poner la cantidad justa para evitar espacios sin líquido o productos en suspensión. Es fundamental envasar en frascos de vidrio esterilizados **¿cómo lo hacemos?**, lavamos bien los frascos, los ponemos en una olla junto con las tapas, los cubrimos bien con agua y los llevamos a fuego, cuando rompe hervor lo dejamos 15 minutos. Los retiramos y los ponemos en una tabla de madera o trapo, para que el cambio de temperatura no los rompa y los reservamos hasta el momento de uso.

### Expulsión:

Deben expulsarse las burbujas de aire. Con un cuchillo de punta roma o una espátula comprimir suavemente el producto desde las paredes del envase hacia adentro en dirección del centro.

### Tapado de frascos:

Si poseemos tapadora, utilizamos las tapas corona. De no ser así utilizamos tapas a rosca. Limpiar bien los bordes del frasco para que no queden restos del producto, cerrar muy bien y controlar que la tapa no falle.

## Esterilización:

Es el paso más importante para que nuestras conservas se preserven por mucho tiempo y en buenas condiciones, debido a que destruye bacterias, hongos y levaduras.

Ahora lo importante!!!

Retomemos lo comentado más arriba de los alimentos **ácidos y poco ácidos**.

**Las elaboraciones ácidas** como dulce de ciruelas, quinoto, membrillo, pickles, tomate, pera, o toda elaboración a la que se le ha agregado vinagre, etc. pueden esterilizarse en BAÑO MARÍA (Método Appert) Lo que hacemos es ponerlas en una olla con agua, muy juntitas para que cuando hierva no se golpeen, si tenemos una canasta freidora de acero podemos ponerlas en la olla dentro de la misma. El tiempo en baño María depende del tamaño del producto y de las características del mismo. Por ejemplo para frutas al natural es de 25 minutos para frascos de ½ Kg.; 30 minutos para los de kilo y 40 para los de 2 Kg.. Para los tomates al natural es de 0 minutos para frascos de 1 Kg.

**Las elaboraciones poco ácidas** como pimientos, chauchas, choclos, espárragos, alcauciles, carnes, pescados, etc. no pueden esterilizarse a baño María porque necesitan una temperatura más elevada y un tiempo muy prolongado que atentaría la consistencia del producto. Además no se tiene la seguridad de eliminar los microorganismos resistentes a altas temperaturas. Para estos productos se debe utilizar una autoclave que eleva la presión y la temperatura. Para poder elaborar hortalizas poco ácidas es recomendable agregar vinagre en las mismas. Ya veremos algunas recetas adecuadas para estas elaboraciones.

Una vez cumplido el tiempo de esterilización, sacar los frascos con cuidado y dejar sobre una superficie de madera o un trapo para que no se rompan. Dejar enfriar.

## Almacenaje:

Etiquetar los frascos con el nombre del producto, fecha de elaboración y peso. Guardarlos en un lugar limpio, fresco, seco y oscuro para garantizar una larga preservación del producto.

## Después de todo el trabajo... ¿Cómo conocer una conserva en mal estado?

### Las alteraciones producidas por microbios se manifiestan por:

- Hinchamiento de las tapas: este es causado por los gases que producen los microorganismos cuando se alimentan del azúcar que contiene el producto o el líquido del relleno.
- Olor y sabor desagradable.
- Aumento de la acidez.

Igualmente una conserva puede estar en mal estado sin que por ello su tapa esté hinchada, otras veces tampoco hay olor ni sabor desagradables.

### Esto se puede deber a:

- ➡ Cierre hermético deficiente: provocado por la tapa en mal estado, boca del frasco con alguna falla, restos de alimentos en la boca del frasco.
- ➡ Tratamiento térmico insuficiente: debido a que no se respetó el tiempo de esterilización en baño María, que no hirvió bien el agua en la esterilización, envasar hortalizas poco ácidas.
- ➡ Llenado excesivo del frasco: impide una correcta esterilización.

## **VEAMOS ALGUNAS FALLAS, SUS CAUSAS Y QUÉ PODEMOS HACER PARA NO REPETIRLAS**

### *Falla: Frascos mal cerrados*

**Causas:** falta de arandelas de goma en las tapas o mal estado de las mismas. Semillas o piel de frutas en los bordes del frasco. Insuficiente esterilización para lograr el

vacío. Mal uso de la tapadora

**¿Qué hacer?** controlar todo muy bien cuando llegamos a este paso

### *Falla: Color muy pobre de la fruta en todo el frasco.*

**Causas:** proceso de la fruta pasada o poco madura. La fruta sufrió un tratamiento térmico excesivo en el sancochado o en la esterilización. Demasiado tiempo

transcurrido entre la cosecha y el envasado de la fruta.

**¿Qué hacer?** Controlar los tiempos en cada paso, no procesar frutas muy viejas.

### *Falla: Pérdida de color de la fruta próxima a la boca del frasco.*

**Causas:** el líquido de relleno no cubre bien la fruta. La fruta sufrió un tratamiento térmico insuficiente. Las tapas están protegidas con un mal barniz.

**¿Qué hacer?** Cubrir bien las frutas con el almíbar. Controlar los tiempos de esterilización.

### *Falla: Fruta que “flota” en el frasco*

**Causas:** la fruta está excesivamente madura. El empaque ha sido muy flojo. Exceso de tratamiento térmico, especialmente en el baño María. Almíbar demasiado espeso para la fruta. A veces la fruta flota por tener mucho aire en sus células.

**¿Qué hacer?** Elegir bien las frutas. Controlar el tiempo de esterilización. Sancochar las frutas para que se

encojan y pierdan un poco de aire, esto mejora la calidad y sabor de la conserva. Debemos saber que esta falla no implica que la conserva esté mala. Si no tiene otras fallas, la fruta se puede consumir perfectamente.



## **Falla: Moho en la fruta pero con la tapa bien colocada.**

**Causas:** insuficiente tratamiento térmico. Porque no se respetó el baño María. Fuga diminuta por la tapa del frasco que pasa inadvertida y produce la entrada de aire a la conserva y con ella los microorganismos que necesitan aire para vivir. Estos microorganismos son los que se

visualizan como moho.

**¿Qué hacer?** Quitar el moho de la superficie, volver a calentar el producto y esterilizar nuevamente. Se puede comer perfectamente una vez retirado el moho.

## **Falla: Líquido turbio**

**Causas:** fruta excesivamente madura. Fruta sucia. Agua turbia, almíbar que no se filtró antes de usar en el relleno. Fruta sometida a un tratamiento térmico excesivo. El color turbio u opaco puede ser causa de descomposición.

**¿Qué hacer?** Verificar que la tapa no esté hinchada o si hay cambio de textura u olor. Recordar también que el

botulismo se manifiesta a veces después de ingerir una verdura envasada que tiene líquido opaco, pero cuya tapa no está hinchada, y no tiene olor desagradable. Se aconseja calentar la verdura al baño María con el frasco destapado, pro lo menos unos 15 minutos antes de consumirla.

## **Falla: Burbujas en le frasco.**

**Causas:** fruta empacada demasiado apretada. Olvido de eliminar las burbujas cuando se llena el frasco, ya sea porque no se pasó el cuchillo o que el líquido de relleno no estaba hirviendo. Las burbujas se disipan durante el almacenamiento. Puede deberse a un insuficiente

tratamiento térmico.

**¿Qué hacer?** Quitar siempre las burbujas. Controlar todos los envases antes de esterilizar para volver a sacar las burbujas que hayan quedado

## **Falla: Fermentación de los frascos cerrados y esterilizados.**

**Causas:** tratamiento térmico insuficiente.

**¿Qué hacer?** Abrir el frasco al aire libre tomándolo con la mano a distancia para evitar salpicaduras. Tirar el

contenido y esterilizar el frasco antes de utilizar nuevamente.



## **Falla: Falta de líquido que cubra el producto o pérdida del líquido.**

**Causas:** porque no hubo una buena expulsión del aire con el cuchillo o no se agregó el líquido del relleno hirviendo. No se agregó suficiente líquido de relleno. Es posible que los frascos se hayan volcado en la caldera

donde se los esterilizó al baño María. Frascos que se dejaron enfriar boca abajo.

**¿Qué hacer?** Controlar bien todos los pasos de elaboración y llenado cuando se elaboran almíbares.

## **RECETAS**

### **MERMELADA DE QUINOTOS**

#### **Necesitamos:**

-  Quinotos
-  Azúcar, cantidad necesaria
-  Agua, cantidad necesaria.
-  Semillas de los quinotos.

Primero, vamos a Sancochar los quinotos, para que pierdan un poco de acidez. Cómo? Ponemos a calentar agua y cuando hierve colocamos los quinotos por un par de minutos. Los retiramos, y cuando se enfrían los cortamos en juliana, separando las semillas.

Con una taza medimos: cuántas tazas de quinotos cortados tenemos, y después, ponemos la misma cantidad de tazas en azúcar y agua. Colocamos en una olla los quinotos, el agua y la mitad del azúcar y lo

llevamos a fuego mediano-fuerte. Con la gasa hacemos una bolsita para poner las semillas, la atamos muy bien y la ponemos en la olla, para que liberen la pectina y así el dulce toma consistencia.

El resto del azúcar la agregamos después, cuando se concentró un poco el dulce, para que el dulce no pierda brillo.

Revolvemos de vez en cuando para que no se pegue.



El "punto" del dulce lo podemos tomar con termómetro a 100-102°C o con la prueba del plato.

Cuando ya está retiramos las bolsitas de semillas y lo envasamos en caliente, en frascos esterilizados. Lo llevamos a baño María por 15 minutos de hervor

constante, una vez transcurrido el tiempo, los retiramos y dejamos enfriar.

Etiquetar y guardar en un lugar fresco y seco. En estas condiciones de conservación la durabilidad es de un año.

## HORTALIZAS EN VINAGRE (PICKLES)



### Necesitamos:

-  Variedad de hortalizas (zanahoria, hinojo, brócoli, tomate verde, coliflor, etc.)
-  Sal gruesa cantidad necesaria.
-  Vinagre cantidad necesaria.

Primero tenemos que deshidratar las hortalizas. ¿Para qué?, para que pierdan un poco de agua que tienen dentro de sus tejidos, ya que si las ponemos directamente en vinagre, este agua se liberaría dentro de la conserva estropeando nuestro producto. Cómo trabaja esta salmuera en los tejidos de las hortalizas??? Debido a que la salmuera tiene mucha sal permite que el agua de los tejidos vegetales salga afuera, y así la sal entra a los tejidos, salando y deshidratando a los tejidos.

Cómo preparamos la salmuera?? Ponemos por tres litros y medio de agua 350gr. de sal gruesa, la llevamos a fuego y cuando se disolvió la sal, esperamos que se enfríe y colocamos las hortalizas lavadas. Las dejamos durante toda la noche, entre 6-10 hs.

Una vez realizado este paso lavamos muy bien las hortalizas y las sancochamos. Primero las hortalizas más duras y después las más frágiles.

Cuando ya están bien sancochadas las escurrimos muy bien para sacarle toda el agua y las envasamos en caliente en frascos esterilizados. Acomodar las verduras dándole una presentación agradable al producto.

Mientras sancochamos las hortalizas ponemos a calentar el vinagre con un 2 % de sal gruesa.

Cuando rompe retiramos del fuego y volcamos en caliente dentro de los frascos con las hortalizas, con una cuchara de madera mover las verduras para retirar las burbujas de aire que hayan quedado. Cerrar el frasco cuando se enfrió el vinagre.

Llevar a baño María durante 20 minutos.

Dejar macerar 15 días antes de consumir para que tomen sabor.

Guardar en un lugar seco y oscuro.

## BERENJENAS AL ESCABECHE RECETA AL ESTILO ITALIANO

### Necesitamos:

-  Berenjenas 1 Kg.
-  Sal gruesa, cantidad necesaria
-  Vinagre blanco o de manzana, cantidad necesaria
-  Aceite, cantidad necesaria



Para empezar se pueden pelar o no las berenjenas, queda a gusto de cada una. Se cortan en rodajas longitudinales o perpendiculares al cabito o en tiritas, como prefieran. Se acomodan en un recipiente alternando con sal gruesa durante 4-5 horas. Este paso es importante por dos motivos: 1- la sal deshidrata la berenjena, sacando afuera toda el agua excedente, 2- quita el sabor amargo del fruto.

Luego del tiempo transcurrido se lavan varias veces para retirar la sal. Mientras tanto se pone a hervir 2 tazas de vinagre por kilo de berenjena, cuando rompe hervor se escaldan las berenjenas lavadas y bien escurridas en el vinagre durante unos segundos.

Se retiran y se colocan en un colador para que se escurran bien y se enfríen.

Una vez frías se acomodan en frascos esterilizados alternando las berenjenas con los condimentos, llenamos el frasco hasta 2-3 centímetros del tope, las cubrimos bien con aceite, golpeando el frasco para que éste baje bien. Cerramos el frasco y lo acomodamos en una olla con agua para su posterior esterilización. La misma la realizamos durante media hora después de que romper el hervor para frascos de 360 gr. Luego se retiran y se dejan enfriar sobre un paño.

Se reservan durante 15 días antes de consumir.

Guardarla en un lugar seco y fresco.

# **JALEA, MERMELADA, DULCE Y FRUTAS EN ALMIBAR**

## *¿Qué es una jalea?*

Es un producto obtenido del líquido filtrado de la cocción de la frutas, sus cáscaras y semillas, que luego, mezclado con la cantidad necesaria de azúcar, es concentrado

rápidamente hasta alcanzar una consistencia que al enfriarse adquiera consistencia de gelatina.

## *¿Qué es una mermelada?*

Es una jalea en la que están suspendidos trocitos de fruta o cáscara de fruta. La palabra española "mermelada" se refiere a que antiguamente se hacía con membrillo, de ahí el origen del término.

## *¿Qué es un dulce?*

Es el producto resultante de cocinar las pulpas de las frutas con la cantidad de azúcar correspondiente, hasta obtener una consistencia moderadamente espesa.

## *¿Qué son las frutas en almibar?*

Son frutas enteras o cortadas en trozos grandes, que se cocinan en almíbar, hasta que estén tiernas y el almíbar haya tomado un punto jarabe, con una concentración de 55 a 70 % de azúcar.

## **DULCE DE ANQUITO**

**Necesitamos:** Por cada kilo de Anco: 750 gr. de azúcar y 250 cc. de agua, clavos de olor o vainilla (en chaucha o en esencia) para perfumar.

Y como siempre frascos esterilizados y todos los utensilios de cocina.

Bueno muchachas a cocinar!!! Empecemos pelando los anquitos y cortándolos en cubitos, los lavamos bien y los colocamos en la olla intercalándolos con el azúcar y el agua.

Tapamos la olla y lo ponemos a fuego fuerte, cuando alcanza el hervor lo destapamos y bajamos el fuego, pero no al mínimo, intermedio.

Revolvemos de vez en cuando para que no se pegue y se mezcle bien. Vayan controlando la

consistencia, cuando se empieza a espesar, prueben en un plato la consistencia del dulce frío. Recuerden: cuando no se desliza el dulce está listo. Y si tienen termómetro tiene que llegar a los 100-102 °C de temperatura.

Cuando ya está agregan la esencia de vainilla y revuelvan para que se perfume bien.

Como siempre envasen en caliente, limpien bien el frasco y cierren bien.

Esterilizar 20 minutos a fuego constante ojo!!! Contar los minutos cuando rompe hervor....

Dura 12 meses si lo guardamos en un lugar seco, fresco y oscuro; y sobre todo si la familia no lo ataca primero!!!

# Cartilla N° 11: Dulces y Conservas

## Contenidos:

<b>Conservas de Frutas y Hortalizas.....</b>	<b>Pag. 2</b>
<b>Procedimientos .....</b>	<b>Pag. 3</b>
<b>Tabla de ph .....</b>	<b>Pag. 4</b>
<b>Trabajo y Prevención .....</b>	<b>Pag. 5</b>
<b>Fallas .....</b>	<b>Pag. 6</b>
<b>Recetas .....</b>	<b>Pag. 7</b>
<b>Dulces .....</b>	<b>Pag.10</b>

Para comunicarse con la Cátedra Libre de **Soberanía Alimentaria**  
Todos los **Miércoles de 13 a 17 hs.** en la Secretaria de Extensión de  
FCNyM: Tel. (0221)4258252, 4228451, 4228479 int 15

Mail: [soberania\\_alimentaria@yahoo.com.ar](mailto:soberania_alimentaria@yahoo.com.ar)

Universidad Nacional de La Plata

Escuela Superior de Trabajo Social

Facultad de Cs. Naturales y Museo

Facultad de Cs. Exactas

Facultad de Humanidades y Cs. de la Educación

Facultad de Cs. Agrarias y Forestales

Agencia Periodística del Mercosur (Fac. de Periodismo y Comunicación Social)

**Soberanía Alimentaria**