

El libro de las conservas de mi abuela. Tuiflower. Ediciones del Drac.

POSIBLES PROBLEMAS EN LAS CONSERVAS

1) CONTAMINACIÓN POR LEVADURAS

Es difícil de observar con la vista. Se produce formación de gases (CO₂).
Las levaduras desaparecen a 60°C – PASTEURIZACIÓN BAJA (<100°C)

2) CONTAMINACIÓN POR MOHOS

Se puede observar a la vista.
Los mohos desaparecen a 90°C – PASTEURIZACIÓN ALTA

3) CONTAMINACIÓN BACTERIANA

Su existencia no es físicamente visible, no cambia de color, la conserva tiene un aspecto normal.

Se pueden contaminar con tres tipos de bacterias:

- E.coli
- Salmonela (si utilizamos huevo)
- CLOSTRIDIUM BOTILINUM (Más peligroso y preocupante, vive sin O₂ ya que es anaeróbica, está en todos lados)

Desaparece en varias situaciones:

- A partir de 105°C.
- No aguanta un PH inferior a 4,5 (Para frutas, al ser ya bastante ácidas, con añadir un chorro de limón lo evitamos, pero hay que tener cuidado con las verduras).
- También necesitan un estado acuoso, así que si sustituimos la parte acuosa de la fruta por azúcares tampoco puede desarrollarse (en aceite tampoco).

Las medidas de seguridad por tanto serán el control del PH y de la TEMPERATURA.

REUTILIZACIÓN DE TAPAS

No se pueden reutilizar las tapas, porque en la primera elaboración de conservas se deforman. Además las tapas vienen con una cera para cerrar herméticamente que desaparece tras usarlas.

No va a haber problemas para encontrarlas porque existen medidas estándar, mejor comprarlas al por mayor (sobre 5 cts.).

En una ferretería normal el precio del bote de 370 cl. con tapa suele salir a 40 céntimos y las tapas sueltas a 10 céntimos. Si lo compramos al por mayor, los botes suelen salir a 20 céntimos y las tapas a 5 céntimos.

Al comprarlas hay que enjuagarlas, pero no esterilizarlas ni frotarlas.

Hay dos tipos de tapas:

- Pasteurización: son las utilizadas en las conservas caseras.

- Esterilización.

REUTILIZACIÓN DE BOTES

Lavarlos y esterilizarlos, es decir, hervirlos 10 minutos (por si en el lavado ha quedado algún resto de comida, no por la contaminación).

RESUMEN ESQUEMÁTICO - PROCESO DE EMBOTADO DE CONSERVAS

- Embotar siempre en caliente (30°C – 60°C).
- Llenar los botes a ras, dejando los bordes limpios.
- Roscar las tapas $\frac{3}{4}$ vuelta, no hay que apretar.
- Ponemos los botes boca abajo (para que comiencen a calentarse las tapas).
- Pasteurización – Esterilización (meter los botes en agua caliente que no esté hirviendo, para que no estallen).
 - o En cazuela abierta → botes cubiertos de agua
 - o En olla exprés → El agua hasta donde marque la olla como máximo, ya que la temperatura la vamos a conseguir igual en el aire que en el agua.
- El trapo que se metía debajo era por la mala calidad de los botes, ahora no es necesario.

LLENADO DE BOTES

Se llenarán en caliente, hasta arriba, ya que al enfriar el volumen bajará volumen y queremos conseguir la mínima cantidad de aire posible.

Si lo llenamos en frío, al echar el producto en el bote, puede crear capas de aire que van a ser más difíciles de sacar y pueden ocasionar problemas.

Si hacemos la conserva antes y queremos embotar al día siguiente, podemos calentarlo.

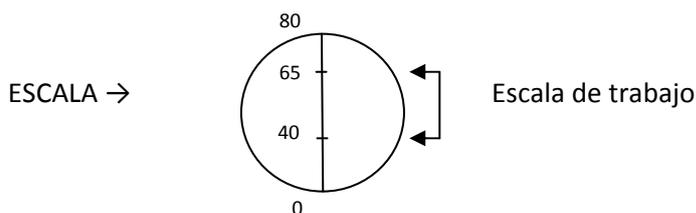
Es muy importante que los bordes no se manchen. Si se manchan hay que limpiarlos con pañuelos de cocina, nunca con trapos de cocina que pueden estar contaminados.

CERRADO DE BOTES

Hay que cerrar con $\frac{1}{4}$ de vuelta, nunca forzar.

MEDICIÓN DE MATERIA SÓLIDA

Se mide en grados brix (º brix). A mayor grados brix menor posibilidad de contaminación por bacterias.



MEDICIÓN DE AZÚCARES

El 10% de azúcares los aportará la fruta. El resto de azúcar se añadirá en la proporción indicada en las otras hojas en función de la consistencia deseada.

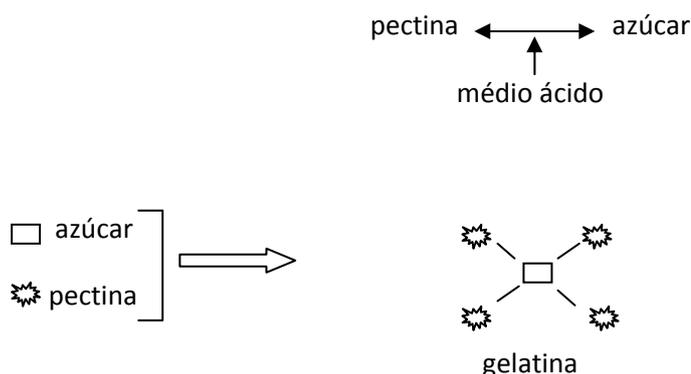
* *Ejemplo:* El Dulce para que quede sólido debe llevar un 65% de azúcares, por tanto como el 10% lo aporta la fruta añadiremos a la mezcla un 55% de azúcar añadido.

PASOS BÁSICOS EN LA ELABORACIÓN DE DULCES Y MERMELADAS

- Se lava bien la fruta.
- En una fuente con zumo de limón se va echando la fruta troceada para evitar la oxidación. La fruta se echará con pepitas y con piel, para tener más pectinas (sólo se quita la piel al kiwi, la naranja va con piel). Se deben partir los trozos del mismo tamaño.
- Se cuecen con muy poquita agua, se dejan tapados al principio y se remueven de vez en cuando. El agua debe evaporarse, sólo quedará el jugo que vaya soltando la fruta.
- Se dan unos golpes de batidora, pero sin batir la mezcla para evitar romper pepitas.
- Se pasa por un pasapurés.
- Se hace la prueba del alcohol.
- Primero obtendremos la pulpa, se pesará y después añadiremos el azúcar en la proporción necesaria en función de la cantidad de pectina.
- Se cuece hasta llegar a una temperatura uniforme en toda la masa de unos 80°C. Lo normal son 3 golpes de hervido.

LAS PECTINAS – CÓMO COMPROBAR SU CONTENIDO

Para el proceso de solidificación y creación de las gelatinas se necesita:



Una molécula de pectina puede unir varias moléculas de azúcar.

* *Ejemplo:* Si tenemos poca pectina, quedarían moléculas de azúcar sueltas, por lo que deberíamos añadir poca azúcar para que no quede la conserva líquida.

Para saber la cantidad de pectina de la fruta podemos:

- Recurrir a las tablas de las otras hojas.

- Prueba del alcohol.

PRUEBA DEL ALCOHOL - Contenido pectina

Esta prueba se realizará con la pulpa. Cogemos una cucharada soper de pulpa y la mezclamos en un platito con 2 cucharadas soperas de alcohol de 96º (todas las cucharadas se llenarán a ras). El alcohol hará el mismo efecto que la mezcla con azúcar. Los posibles resultados son:

- Pectina baja → La pulpa no chupa todo el alcohol. Por tanto se añadirá poca azúcar.
- Pectina media → La pulpa chupa bastante alcohol pero queda algo de alcohol suelto. Servirá para elaborar mermeladas, nunca dulce.
- Pectina alta → La mezcla (gelatina) queda en una sola pieza. Esta consistencia sirve para elaborar dulce.

PRUEBA DEL VASO DE AGUA - Textura conserva

Explicada en el apartado de “Determinación de los puntos satisfactorios de cocción”.

PRUEBA DEL PH

Se realizará con una tira de PH que se compra en la farmacia. Es un producto caro.

La escala de PH va de 0-14. La seguridad en la conserva está en tener el PH igual o menor a 4.

CORRECCIÓN DEL PH - Acidificación

Si queremos corregir el PH (básico) para que no se desarrollen las bacterias en la conserva, se puede añadir:

- Limón → Elaboración de mermeladas y dulces.
- Vinagre → Elaboración de encurtidos.

ESTERILIZACIÓN DE BOTES

Es importante enfriarlos lo más rápido posible. Hay que sacarlos del agua caliente (después de hervir 10 minutos) y dejarlos secar al aire.

PROCESO PASTEURIZACIÓN/ESTERILIZACIÓN DE CONSERVAS

El tiempo de esterilización irá en función del tamaño:

- Botes de 210 cl. → 15 minutos.
- Botes de 70 cl. → 20 minutos.
- Como regla, cada 100 cl. de diferencia → ± 5 minutos.
- Por pequeños que sean los botes nunca esterilizar menos de 10 minutos.

El proceso de esterilización es el siguiente:

- Se ponen los botes boca arriba en la olla. Si la conserva está caliente, el agua debe estar templada para que no estallen.

- El tiempo de esterilización empezará a contar desde el momento que empiece a hervir el agua.
- Tanto la pasteurización como el enfriamiento deben ser lo más rápido posible, por tanto se hará a fuego fuerte y el enfriamiento se realizará llevando la cazuela al grifo del agua fría, procurando que el chorro no dé directamente a ninguno de los botes para que no estallen.
- Si trabajásemos con olla exprés, enfriaríamos la olla primero y luego sacaríamos los botes al aire.
- Para conseguir una temperatura mayor, en ollas abiertas, podemos poner el agua con sal hasta el punto de saturación (cuando no admite más sal, la sal no se disuelve), ya que el agua saturada hierve a 105°C.

Las conservas en aceite son más difíciles de esterilizar. Tampoco se pueden llenar los botes hasta arriba, por lo que los tiempos de cocción serán más largos ya que hay que quitar más capa de aire.

REVISIÓN DE BOTES

Al cocer los botes, las tapas van a coger una forma convexa (en caliente). Al día siguiente, al enfriarse, van a coger una forma cóncava.

Lo que haremos es comparar las tapas de los botes en frío con un bote de referencia vacío, pasando la mano y comprobando que han adquirido la forma cóncava.

Si existiera algún bote que no ha cogido esa forma, debemos dudar del proceso de vacío, por lo que habrá que esterilizar nuevamente ese bote. Puede ser necesario y/o recomendable cambiar la tapa.

Si la mayoría de los botes no han cogido la forma puede ser un problema debido a las tapas o a haber envasado en frío.

APUNTES VARIOS

- Con la altitud los termómetros engañan un poco a la hora de medir por temas de presión ya que están preparados para medir a nivel del mar.
- En caliente los sabores se realzan más. Puede por ejemplo parecer que algo está muy dulce y al probarlo en frío habrá bastante diferencia.
- Si queremos conservar cremas y purés, mejor no echar patata, ya que oxida muy rápido y da mal sabor (característico de la oxidación).

ETIQUETADO

Se puede seguir este guión:

- Nombre comercial.
- Nombre empresa.
- Producto.
- Ingredientes (de mayor a menor)
- Fecha elaboración.

- Lote (puede coincidir con la fecha de elaboración).
- Consumo preferente (generalmente en conservas son 3 años, pero en conservas caseras será de 1,5 años).
- Registro sanitario (CIF empresa).

DETERMINACIÓN DE LOS PUNTOS SATISFACTORIOS DE COCCIÓN

- **MERMELADAS – PRUEBA DEL VASO DE AGUA:**

Se irá removiendo solamente para unificar la temperatura (aproximadamente se romperá 3 veces el hervido).

Cogemos un vaso de agua fría y echamos una gota de mermelada:

- Consistencia de dulce → Si la gota cae al fondo sin romperse.
- Consistencia de mermelada → Cuando la gota cae disgregándose, pero cae al fondo.
- Sin consistencia → Cuando la gota flota.

- **JALEAS – PRUEBA HEBRA:**

Cogemos un poco con los dedos, los separamos y debe quedar una hebra entre los dedos.

CONGELACIÓN

Hay que tener en cuenta varias cosas:

- Las hortalizas se deben congelar preparadas y cortadas del tamaño de uso.
- Siempre se les dará un escaldado ya que para los procesos de maduración, además de esterilizar, así se mantienen los pigmentos y la oxidación no sigue desarrollándose. Se echarán las hortalizas con el agua hirviendo y empezará a contar el tiempo cuando rompa de nuevo a hervir.
- En el agua de escaldado se echará un chorro de limón y un poco de sal.
- Los tiempos de escaldado varían dependiendo de cada hortaliza y de su grado de madurez.
- Después del escaldado, el enfriamiento debe ser muy rápido, por lo que se echarán las hortalizas en agua con hielo (aquí también se puede echar limón).
- Después del enfriamiento, el secado también debe ser rápido. Se puede hacer en rejillas, en cajas, ...
- A la hora de congelar, hacerlo en pequeñas cantidades, de ½ kilo en ½ kilo.
- Si se van a congelar varias hortalizas, hacer los escaldados por separado.
- En los arcones de congelación hay que mirar la cantidad máxima en kg. que admite para la congelación por día.
- Cuanto más densa sea la hortaliza (ej. coliflor) más pequeños deben ser los trozos para que el congelamiento sea más rápido.
- Comprobación de la buena congelación:
 - o Congelación rápida → Los trozos de hortaliza quedarán sueltos.
 - o Congelación lenta → La hortaliza quedará en un mazacote. Este estado no es bueno, ya que el hielo quema y puede variar las características del producto aunque se pueda comer.

- En el caso de la fruta, como no podemos darle un escaldado, le echaríamos azúcar por encima para fijar.
- La comida ya preparada (lentejas, garbanzos, comida guisada, etc.) hay que congelarla en pequeñas cantidades y en tapers opacos, y descongelar lentamente sin usar microondas para que quede bien.
- En el caso de la carne y el pescado crudos congelados, lo mejor es utilizarlo directamente a fuego muy muy lento (a no ser que vaya a ser a la plancha). Si lo descongelamos en nevera, lo mejor es utilizar el juguillo que sueltan porque lleva mucho alimento.

1. DULCE DE MANZANA

Ingredientes:	2 KG. MANZANA 1 LIMÓN AZUCAR
---------------	------------------------------------

PASOS:

- Se prepara un bol con un vaso de agua, el zumo de un limón y el casquete de ½ limón.
- Se trocean las manzanas, con pie l y con pepitas y se echan en el bol (se cubren enteras).
- Se mete todo a cocer con la tapadera puesta hasta que se absorba el agua y simplemente quede el jugo de la fruta.
- Se saca del fuego y se dan unos golpes de batidora pero sin triturar la masa.
- Se pasa por el pasapuré para obtener la pulpa, libre de pepitas y pieles.
- Se pesa la pulpa y se hace la prueba del alcohol.
- No hacemos prueba de PH porque no se va a embotar.
- Se añade 750 gr. azúcar por cada kg de pulpa.
- Se pone a cocer, comprobando la temperatura uniforme en toda la masa y rompiendo por lo menos 3 veces el hervido.
- Se hace la prueba de la gota hasta que obtengamos la consistencia de dulce.
- Se dejará enfriar uniformemente en un recipiente levantado con una rejilla.

COMENTARIOS:

- Este dulce en un clima seco se conservará tal cual metido en un taper hasta 6 meses.
- En Asturias habrá que limpiar el agua superficial que se producirá en el dulce, lo meteremos en tapers hervidos y pequeñitos (ya que de abrirlos y cerrarlos se pueden contaminar con mohos o levaduras).

2. MERMELADA CRUJIENTE DE MANZANA

Ingredientes:	2 KG. MANZANA SOLARINA 50 GR. NUECES 50 GR AVELLANAS 1 LIMÓN AZUCAR
---------------	---

PASOS:

- Se lavan las manzanas y se trocean en partes iguales, quitando las partes malas.
- Se cuecen con un vasito de agua al fondo y con el zumo de un limón (con pepitas y con cáscaras).
- Se dejan tapadas y se remueve de vez en cuando hasta que estén blandas y ya no quede agua, sólo el jugo de la propia fruta.
- Se le dan unos golpes de batidora y se pasa por el pasapuré.
- Se hace la prueba del alcohol.

- Por cada kg de pulpa se echará ½ kg de azúcar.
- Se añaden las avellanas y las nueces troceadas.
- Se lleva al fuego y se le dan tres hervores.
- Se mide el PH. Se puede rectificar con limón.
- Hacemos la prueba de la gota de agua para comprobar la consistencia.
- Rellenaremos lo botes a tope en caliente, limpiando bien los bordes.
- Cerraremos los botes y colocaremos boca abajo.
- Esterilizar.

COMENTARIOS:

- Esta conserva hay que consumirla en 3-4 meses para que no se reblandezcan los frutos secos.

3. MANZANAS SILVESTRES ESPECIADAS (O HIGOS)

Ingredientes:	MANZANAS SILVESTRES (O HIGOS) VINAGRE DE MANZANA 1/2 LIMÓN AZUCAR ESPECIAS: pimienta, cilantro, hinojo, canela.
---------------	---

PASOS:

- Coger agua suficiente para poder escaldar las manzanas (luego la podemos aprovechar como jugo para conservar así que tampoco hay que coger demasiado).
- Escaldar manzanas pequeñas en agua con el zumo de ½ limón.
- Para que no revienten hay que pincharlas antes un poco al lado del rabito.
- Se pone el agua a hervir, se meten las manzanas, cuando empieza de nuevo a hervir se tienen 4 minutos. Deben quedar enteras pero un poco blandas.
- Las sacamos a secar.
- Preparamos el almíbar de conservación que llevará:
 - o 1 volumen de agua de escaldado.
 - o 1 volumen de vinagre de manzana (puede ser otro vinagre).
 - o 1 volumen de azúcar.
 - o 1 cuchara sopera de especias variadas (arriba indicadas).
 (Volumen = el necesario).
- Se pone a hervir el almíbar 2 minutos.
- Se incorporan las manzanas y se deja hervir 5 minutos.
- Curiosidad: Cualquier cosa que se pone a hervir con azúcar no se deshace, así que se pueden dejar hervir más tiempo.
- Se embota, metiendo las manzanas y echando el líquido de relleno a tope.
- Rellenaremos lo botes a tope en caliente, limpiando bien los bordes.
- Cerraremos los botes y colocaremos boca abajo.
- Esterilizar.

COMENTARIOS:

- Se puede hacer también con trozos de manzana, escaldando menos tiempo.
- Se pueden hacer también higos en conserva (es la misma receta).
- Con esta receta se puede conservar de todo.

4. JALEA DE MANZANA CON MENTA

Ingredientes:	1-1,5 KG DE MANZANA (Vale membrillo, grosella, ciruelas Claudia) 1 LIMÓN AZUCAR MENTA
---------------	--

PASOS:

- Los primeros pasos son iguales que los de la elaboración del dulce de manzana (receta 1).
- Se prepara un bol con un vaso de agua, el zumo de un limón y el casquete de ½ limón.
- Se trocean las manzanas, con piel y con pepitas y se echan en el bol (se cubren enteras).
- Se mete todo a cocer con la tapadera puesta hasta que el volumen de agua se reduzca a 1/3 (*).
- Se cuela todo con un colador y unas gasas.
- Se hace la prueba del alcohol.
- Después por cada volumen de caldo de manzana hay que echar ¾ de volumen de azúcar.
- Lo juntamos todo sin remover en una cazuela y se lleva a ebullición, hasta que llegue al punto de hebra.
- Medimos el PH.
- Cuando llegue al punto de hebra, picamos unas hojas de menta y las mezclamos con la jalea.
- Antes de embotar hay que remover para que los trocitos de menta se distribuyan en toda la jalea.
- Rellenaremos lo botes a tope en caliente, limpiando bien los bordes.
- Cerraremos los botes y colocaremos boca abajo.
- Esterilizar.

COMENTARIOS:

- Es lo que se le pone a las tartas de manzana por encima.
- Esta receta también es válida para elaborar jalea de membrillo, grosella, ciruelas claudia, etc.
- Para que esta receta funcione la fruta debe contener mucha pectina. También se le puede añadir pectina natural de manzana.

(*) El caldo de este proceso es pectina natural, que se puede añadir para gelificar una conserva. Se puede congelar en cubiteras. Cada cubito puede ayudar a ½ kg de otra conserva.

5. MERMELADA DE SAUCO Y MANZANA

Ingredientes:	1 KG DE MANZANA 2 KG DE SAUCO AZUCAR
---------------	--

PASOS:

- Al sauco le quitamos el rabo grande y dejamos los pedúnculos pequeños.
- En esta receta no hace falta echarle limón porque las manzanas tienen suficiente PH y como el color de la mermelada va a ser negro por el sauco, nos da igual la oxidación.
- Se lavan las manzanas y se trocean en partes iguales, quitando las partes malas. Se lava también el sauco.
- Se cuecen con un vasito de agua al fondo, se dejan tapadas y se remueve de vez en cuando hasta que estén blandas y ya no quede agua, sólo el jugo de la propia fruta.
- Se le dan unos golpes de batidora y se pasa por el pasapuré.
- Se hace la prueba del alcohol.
- Por cada kg de pulpa se echará ½ kg de azúcar.
- Se hace la prueba del PH. Como se falsea porque el sauco pigmenta la tira, hay que mezclarlo con agua. Se mezclan 2 cucharillas de agua con 1 de sauco (el agua en esta mezcla no altera el resultado).
- Hacemos la prueba de la gota de agua para comprobar la consistencia.
- Rellenaremos los botes a tope en caliente, limpiando bien los bordes.
- Cerraremos los botes y colocaremos boca abajo.
- Esterilizar.

COMENTARIOS:

- La elaboración de la mermelada es como la de manzana de la receta 2.
- Se le echa manzana porque sino sería una mermelada carísima, ya que el rendimiento del sauco es de 100 gr finales por cada kg inicial.
- En el caso de los frutos silvestres hay que cogerlos con los rabos, porque si los cogemos sin pedúnculo perdemos el jugo de la fruta. Si los tenemos congelados, lo mejor es echarlos a medio descongelar para no perder los jugos.

6. PATE DE BERENJENAS

Ingredientes:	BERENJENAS VINAGRE Y/O LIMON (Mejor limón) SAL GENGIBRE (Ralladura) SEMILLAS DE SÉSAMO TAHIN AJO CRUDO
---------------	--

PASOS:

- Primeramente hay que asar o cocer al vapor las berenjenas con un poco de sal. Si las berenjenas son pequeñas lo haremos con piel y si son grandes sin piel.
- Pasaremos las berenjenas por la batidora.
- Echaremos las semillas de sésamo tostadas.
- Echaremos el tahin (un par de cucharadas).
- Echaremos el zumo de limón, hasta que el PH sea idóneo para que sea una conserva segura.
- Echaremos el ajo al gusto (se puede prescindir de él).
- Se bate todo mientras está cociendo.
- Rellenaremos los botes a tope en caliente, limpiando bien los bordes.
- Cerraremos los botes y colocaremos boca abajo.
- Esterilizar.

COMENTARIOS:

- Las proporciones idóneas son:
 - o 1 kg berenjenas.
 - o 2 cucharadas soperas de tahin.
 - o 2 cucharadas soperas de semillas sésamo.
- También se pueden añadir otras especias.
- En el caso de esta receta, el espesante es el sésamo, pero se puede hacer con piñones y cebolla otra receta.

7. CEBOLLAS CONFITADAS

Ingredientes:	2 KG DE CEBOLLAS ACEITE VINAGRE AZUCAR
---------------	---

PASOS:

- Cortamos los dos kg de cebollas en aros.
- Se pone muy poquito aceite en una cazuela.
- A fuego muy muy lento iremos pochando la cebolla hasta que reduzcan y se queden transparentes.
- No se echa sal porque hace que la mezcla quede con PH básico.
- Se tiene confitando 1 hora y ½.

- Preparamos en otro cazo con 1 vaso de vinagre y $\frac{3}{4}$ vaso de azúcar, hervimos la mezcla y la añadimos a las cebollas.
- Habrá que esperar a que reduzca y se evapore.
- Rellenaremos los botes a tope en caliente, limpiando bien los bordes.
- Cerraremos los botes y colocaremos boca abajo.
- Esterilizar.

8. MANZANAS Y PERAS EN ALMIVAR

Ingredientes:	1 K MANZANAS 1 KG PERAS LIMÓN AZUCAR
---------------	---

PASOS:

- Prepararemos la fruta tal como se quiera comer (tipo macedonia, en taquitos, en tacos más grandes, ...) pero todos los trozos deben ser iguales. Echaremos un poco de limón para que no se oxiden.
- Escaldaremos las frutas por separado, siendo el caldo para hervir con las siguiente proporción: por cada kg de fruta se utilizará $\frac{1}{2}$ litro de agua y el zumo de $\frac{1}{2}$ limón.
- Las peras se escaldaran en 3 minutos y las manzanas en 5 minutos.
- Prepararemos un almíbar liviano consistente en 3 partes de volumen de agua de escaldar (se puede echar más) y 1 parte de azúcar.
- Se pone el almíbar a hervir y cuando esté hirviendo se echa la fruta. Se deja 8-9 minutos (ya que no se va a reblandecer la fruta porque el agua tiene azúcar).
- Mediremos el PH del caldo de cobertura y rectificaremos en caso necesario.
- Rellenaremos los botes a tope en caliente, limpiando bien los bordes.
- Cerraremos los botes y colocaremos boca abajo.
- Esterilizar.

COMENTARIOS:

- Un almíbar consistente (como para postre) se haría con 2 partes de agua y 1 de azúcar.

9. CHUTNEY (Mermelada antigua)

Ingredientes:	1 KG DE MANZANAS $\frac{1}{2}$ KG DE CEBOLLAS 1 BERENJENA ESPECIAS VARIADAS (Cayena, semillas de mostaza, clavo,...) 100 GR PASAS (También valen otras frutas deshidratadas como piña, arándanos, ciruelas, ...) 3 VASOS DE VINAGRE DE MANZANA (Si es de vino 2,5 vasos) 2 VASOS DE AZUCAR (Puede ser moreno) 2 PEPINOS GENGIBRE TROCEADO
---------------	---

PASOS:

- Pelar y cortar toda la fruta y verdura en trocitos pequeños (manzanas, berenjenas, cebollas y pepinos).
- Las especias se envolverán en una gasa cerrada para luego poder retirarlas.
- En una cazuela se ponen todos los ingredientes junto con el vinagre y el azúcar, y se ponen a cocer hasta que al pasar la paleta por el fondo de la cazuela se separe la masa (consistencia un poco sólida).
- Mediremos el PH y rectificaremos en caso necesario.
- Rellenaremos los botes a tope en caliente, limpiando bien los bordes.
- Cerraremos los botes y colocaremos boca abajo.
- Esterilizar.

COMENTARIOS:

- Todos los ingredientes se cocerán juntos con el vinagre y el azúcar. También se pueden macerar y al día siguiente poner a cocer.
- Se pueden mezclar las verduras que se quiera con manzana.

10. ENCURTIDO DE CALABACIN

Ingredientes:	CALABACIN VINAGRE AZUCAR ESPECIAS (Clavo, 5 pimientos, mostaza molida, nuez moscada, hinojo, cilantro,...)
---------------	---

PASOS:

- Se cortan los calabacines en trozos pequeños.
- Se escaldan los calabacines 1 minuto.
- Cocemos el agua de escaldar con el vinagre y el azúcar en la proporción 1/3/1.
- Le echamos un poco de sal y la dejamos enfriar hasta que esté tibia.
- Metemos las verduras a macerar una hora y vamos removiendo.
- Se cuece todo junto un par de minutos y se embota.
- Mediremos el PH y rectificaremos en caso necesario.
- Rellenaremos los botes a tope en caliente, limpiando bien los bordes.
- Cerraremos los botes y colocaremos boca abajo.
- Esterilizar.

COMENTARIOS:

- Esta receta queda muy dulce, para ser un encurtido se puede echar sólo ½ vaso de azúcar.

11. SALSA DE ARÁNDANOS

Ingredientes:	1 KG DE ARÁNDANOS 1 ½ VASO VINAGRE ¾ VASO AZUCAR GENGIBRE UNA CUCHARADITA DE SAL
---------------	--

PASOS:

- Se echa todo a cocer junto, y cuando esté todo bien cocido, lo pasamos por la batidora.
- Se puede rectificar de vinagre, azúcar y sal.
- El punto de la salsa es un caldo gordito pero que no hace hebra.
- Haremos la prueba del plato, que consiste en echar un poco de salsa en un plato y pasar el dedo. Deben quedar las dos salsas separadas.
- Mediremos el PH y rectificaremos en caso necesario.
- Rellenaremos lo botes a tope en caliente, limpiando bien los bordes.
- Cerraremos los botes y colocaremos boca abajo.
- Esterilizar.

COMENTARIOS:

- Por cada volumen de vinagre se echará ½ volumen de azúcar.
- Va bien para carnes frías, pavo, etc.

12. MERMELADA DE PIMIENTOS VERDES

Ingredientes:	1–1,5 KG DE PIMIENTOS VERDES VINAGRE AZUCAR ESPECIAS (Pimienta, jengibre, cayena,...)
---------------	--

PASOS:

- Troceamos los pimientos y guardamos las pepitas (que habrá que meter en gasas).
- Cocemos los pimientos y las pepitas con un vaso de agua.
- Cuando el pimiento esté blando, le daremos unos golpes de batidora y lo pasaremos por un pasapuré.
- Mediremos el PH (saldrá aproximadamente sobre 5).
- Haremos la prueba del alcohol.
- Añadiremos 1 vaso de vinagre y ½ vaso de azúcar por cada kg de pulpa.
- Habrá que rectificar de azúcar en función de la pectina y del sabor dulce o menos dulce.
- Mezclaremos con las especias y llevaremos a cocción.
- Haremos la prueba del vaso de agua hasta llegar al punto de mermelada (requiere bastante tiempo de cocción).
- Se mide el PH. Se puede rectificar con vinagre o limón.
- Rellenaremos lo botes a tope en caliente, limpiando bien los bordes.
- Cerraremos los botes y colocaremos boca abajo.

- Esterilizar.

COMENTARIOS:

- Esta receta también es válida para elaborar jalea de membrillo, grosella, ciruelas claudia, etc.

13. VERDURAS AL NATURAL

Ingredientes:	JUDIAS VERDES ZANAHORIA COLIFLOR LIMÓN SAL
---------------	--

PASOS:

- Cortaremos las verduras:
 - o Las judías verdes en trocitos pequeños.
 - o La zanahoria en rodajas o rallada.
 - o La coliflor en ramilletes pequeñitos que entren en el bote.
- Escaldaremos las verduras, añadiendo al agua una cucharadita de sal y zumo de limón (zumo de 1 limón por litro de agua):
 - o Las judías verdes: escaldado de 7 minutos.
 - o La zanahoria: escaldado de 10 minutos.
 - o La coliflor: escaldado de 5 minutos.
- El punto correcto de escaldado es que las verduras estén al dente. No deben estar cocidas ya que al esterilizar se van a cocer un poco más.
- Todas las verduras se escaldarán en la misma agua.
- Se echan todas las verduras juntas para darles un hervor.
- Mediremos el PH rectificando con limón.
- Rellenaremos los botes a tope en caliente, limpiando bien los bordes.
- Cerraremos los botes y colocaremos boca abajo.
- La esterilización la haremos con saturación de sal.

14. CONSERVA DE LA REMOLACHA

Ingredientes:	REMOLACHA AZUCAR VINAGRE
---------------	--------------------------------

PASOS:

- Para conservar la remolacha, la escaldaremos 5 minutos, luego la cortamos y pelamos. Se conserva en encurtido.
- Si la queremos conservar rallada, hay que pelar y rallar primero. El escaldado en este caso es mínimo.
- Haremos una primera medición del PH en el agua de escaldado y rectificaremos a la hora de hacer el caldo de conserva si fuera necesario.

- El caldo para la conserva llevará la siguiente proporción:
 - o 1 volumen de agua de escaldado.
 - o 1 volumen de vinagre.
 - o ½ volumen de azúcar.
- Se pondrá a calentar y cuando esté hirviendo, se añadirá la remolacha y se dejará unos minutos.
- Se volverá a medir el PH. En este caso como parte de la tira quedará teñida por la remolacha, habrá que fijarse en la parte de papel que por capilaridad ha teñido la tira de PH pero no está mojado.

15. CONSERVA DE TOMATE

Ingredientes:	TOMATE AZUCAR
---------------	------------------

PASOS:

- Para conservar tomate, lo mejor es hacer tomate triturado.
- Hay que quitarle el agua y coger sólo la pulpa.
- Para hacer salsa de tomate se añadirá azúcar al gusto para matar la acidez.

16. VINAGRE DE SIDRA

Ingredientes:	VINAGRE DE SIDRA SIN PASTEURIZAR (Madre) CULOS RESTANTES DE BOTELLAS DE SIDRA
---------------	--

PASOS:

- Es un proceso de acidificación de un alcohol. El alcohol se transforma en ácido acético.
- Las condiciones necesarias son: luz y oxígeno.
- Se compra vinagre de La Casuca (sin pasteurizar) para poder partir de una madre.
- Hay que hacer el proceso en una botella de boca ancha, para que permita la entrada de luz y oxígeno. Además necesita que se pueda agitar de vez en cuando.
- Se va rellenando con la madre y los culos restantes de botellas de sidra.
- Se deja 3 meses.