

Taller de conservas



La preparación de conservas nos permite consumir durante todo el año los alimentos que en determinada época cosechamos frescos, sabrosos y con su mayor valor nutritivo.

Estos alimentos conservados resultan un complemento delicioso para ayudarnos a dar más sabor a las comidas, a la vez que nos permite variar la alimentación con diferentes platos.

Verduras secas:

Trabajamos con: ajo, ají, albahaca, perejil, orégano, apio, zanahoria, pimiento, morrón.



Preparación:

Lavar bien las verduras, cortarlas bien finitas. Las hojas de orégano y la albahaca se sacan del tallo, éste no se utiliza. Las hojas del orégano las dejamos enteras pero las de la albahaca se pican.

El perejil se pica todo, con tallo inclusive ya que éste puede comerse.

Al ají y los pimientos se les hace un corte en el extremo superior y se le quitan todas las semillas, luego se pica finito con un cuchillo. La zanahoria se ralla con los agujeritos más grandes del rallador.

Un detalle: la papa hay que sumergirla en agua con limón o vinagre para que no pierda el color

Una vez que se picó bien finita la verdura se dejar secar en lugar sombreado, al resguardo de la tierra y el viento fuerte.

¡Ojo que si las dejamos al sol se queman!

Las verduras estarán listas para guardar cuando al apretarlas con los dedos las sintamos crujir. Guardar preferentemente en bolsas de papel o frascos de vidrio con tapa en lugar fresco y a la sombra.

Al desecar las verduras, éstas sólo pierden la humedad, manteniendo las propiedades nutritivas. De esta forma podemos tener las verduras durante todo el año.



Salsa de tomate:

Ingredientes:

3kg de pulpa de tomate
½ taza de vinagre blanco
1 cucharadita de sal x kg de pulpa
Condimentos (orégano, perejil, ajo, cebolla...)

Preparación: se lavan bien los tomates, luego se colocan en una bolsa de red y se llevan a una olla con agua hirviendo. Se sumergen unos instantes, hasta que la piel se ablanda y comienza a desprenderse.

No poner muchos tomates en la bolsa así pueden moverse dentro y pelarse más rápidamente.

Se pasan por la pulpadora para quitarle las semillas y la piel. Se lleva al fuego.

Se lavan y pican el ajo, el orégano y se preparan los demás condimentos que se quieran poner a la salsa.

¡Cuando más orégano tiene la salsa sale más rica!

Una vez que la pulpa comienza a hervir, largamos el vinagre junto con las verduras para que se cocinen. Ni bien vemos que espesa la pulpa, se le agrega la sal y los condimentos.

Se envasa, esterilizan los frascos y está lista para ser guardada.

Para hacer el extracto, luego de sacar las semillas se hierva el doble de tiempo que para la salsa. Hasta que queda como una pasta. Se le hace además una pizca de sal y una pizca de azúcar.

Así podemos tener tomates todo el año, sin necesidad de comprar.

Puré de tomate:

Ingredientes:

Tomates

Azúcar

Vinagre

Preparación:

Se lavan bien los tomates, se colocan en una bolsa de red y se llevan a una olla con agua hirviendo. Se sumergen unos

instantes, hasta que la piel se ablande y comienza a desprenderse.

Luego se pelan los tomates y se les quita las semillas. Se pasan por la pulpadora para obtener el jugo y la pulpa (o por un cedazo).

Se coloca en la olla el jugo y la pulpa obtenidos y se calienta hasta que vemos que se desprende del fondo de la olla o de la cuchara de madera.

Llenamos la botella con el puré, le agregamos las dos o tres cucharadas de vinagre y las tres de azúcar y tapamos.

Luego se esteriliza pasándolo por Baño María y está listo para ser guardado durante todo el año.

El azúcar y el vinagre los usamos para que no fermente el puré, o le salgan hongos. Por eso no debemos olvidarnos de agregarlos a la preparación, sino se nos echará a perder todo.



Escabeche de Pollo

Ingredientes:
Pollo
Verduras a gusto
Condimentos
Sal
Vinagre blanco
Aceite

Preparación:

Se hierve el pollo en agua con sal y los condimentos que a cada uno le gusten. Luego se deshuesa y se reserva la carne. Se cortan las verduras en rodajas finas y se reservan.

Mientras tanto, como esto ya está casi listo, preparamos la solución:

El escabeche saldrá más fuerte o menos fuerte según la cantidad de vinagre que le pongamos a la solución.

Más suave es si le ponemos tres partes de aceite y una de vinagre. Pero se pueden poner, dos partes de aceite, una de vinagre y una de agua. Si hablamos en litros sería: 250cc de vinagre, 250cc de agua y 500cc de aceite.

Preparamos la solución según las proporciones que sean de nuestro gusto. Para el medio kilo de pollo que tenemos preparamos 1 litro de solución. Ponemos esto a calentar, cuando rompa el hervor le agregamos todos los condimentos a gusto (sal, pimienta, orégano, ajo, apio...). Apagamos y retiramos del fuego.

Se esterilizan los frascos donde vamos a envasar el escabeche. Una vez que tenemos los frascos esterilizados y secos se colocan los ingredientes de a uno formando capas alternadas (pollo, verdura, pollo, verdura y así hasta llegar al cuello del frasco). Lo hacemos de esta forma para que todos los frascos tengan la misma cantidad de carne y verduras.

Cuando tenemos los frascos llenos le agregamos la solución preparada. Introducimos con cuidado, suavemente un cuchillo, pegado a la pared del frasco y hasta llegar al fondo para quitar el aire que pueda haber quedado entre los ingredientes. Cuando ponemos el cuchillo y vemos que ya no se desprenden burbujas de aire estará listo para cerrar el frasco. Luego lo ponemos a baño maría, al retirarlos los colocamos boca abajo sobre un trapo limpio y se deja enfriar.

De esta manera se puede hacer cualquier carne (vizcacha, mondongo, conejo, etc.)

Los pickles se preparan de igual forma pero no lleva aceite ni ajo en la preparación.

Dulces

Manzana



Ingredientes:

Manzanas

Algunos membrillos

Azúcar: 700grs por cada kilo de pulpa

Limones 1 por kilo de pulpa

Preparación:

Se hierven hasta que se ablanden las manzanas cortadas a la mitad con las semillas y cáscara, junto con unos membrillos para que el dulce endurezca o tome más cuerpo. Una vez que la fruta está blanda se retira con un colador o espumadera. Se separa la cáscara y las semillas de la pulpa y se pesa el puré que quedó.

Lo llevamos al fuego y una vez que calienta, le vamos agregando de a poco el azúcar. Se incorpora el jugo y las mitades de los limones.

Tomate

Ingredientes:

Pulpa de tomate

Azúcar: 700grs por litro de pulpa

Limones: 1 por litro de pulpa

Preparación:

Se pone al fuego la pulpa medida. Una vez que se calentó se comienza a incorporar de a poco el azúcar, luego se incorpora el jugo y las mitades de los limones.

Participaron de este taller:

Dorila Úsqueda de Bordón (La Soledad – Medanitos)
Máximo Chayle (Los Nacimientos – Medanitos)
Juana González (La Banda – Tatón)
Mercedes Carrizo (Istataco – Medanitos)
Elena Reales (Centro – Tatón)
Mercedes Úsqueda (La Soledad – Medanitos)
Mirta Rasjido (La Soledad – Medanitos)
Susana Ancatruz (Chuquisaca)
Valeria Mamaní (Chuquisaca)
Juanita Mamaní (Antinaco)
Joaquina Godoy (Istataco – Medanitos)
Rosa Godoy (Istataco – Medanitos)
José Nicolás Quiroga (La Soledad – Medanitos)
María Bordón (La Soledad- Medanitos)
Franco Chayle (Los Nacimientos – Medanitos)

Capacitadoras:

Ana María Aguirre (Belén)
Jesús Contreras (Fiambalá)

Equipo de apoyo

Be Pe Fiambalá:

Jesús Contreras
Manuel Aguirre
Martina Rivas
Mauricio Ruiz

