



# La Cocina del shock

## Conservas variadas



### COMO ENVASAR: PROCESO GENERAL

· Lo primero que hay que hacer es ir acumulando tarros de cristal con tapa de rosca; dependiendo del tamaño, de los comensales habituales y de lo que vayamos a envasar usaremos un tamaño de tarro u otro. En una casa con 3 personas usaremos los tarros más pequeños para las mermeladas (que se toman en pequeñas cantidades) y los más grandes para salsas de tomate, chutneys, pistos, frutas enteras (melocotones en almibar, peras al vino...). Recordemos que **una vez abiertos los tarros han de consumirse en una semana-10 días.**

· **Esterilizar los tarros:** dependiendo del uso y el destinatario podemos usar un método u otro, Aunque siempre recomiendo esterilizarlos, aunque lleve un poco más de tiempo.

- Conservas para casa a consumir en un periodo relativamente corto de tiempo: Lavar a conciencia los tarros y sus tapas. Podemos usar este método cuando tenemos una gran cosecha estacional que queremos conservar y consumir antes la siguiente cosecha. Ideal para los integrantes de grupos de consumos respetuosos con la temporalidad de los productos.
- Conservas para fuera de casa o que se consumirán en un periodo de hasta 5 años: Hay varias maneras de hacerlo, todo depende del menaje o electrodomésticos de que dispongamos. Antes de proceder a esterilizar los tarros hay que lavarlos bien, igualmente.

Estos métodos hacen sufrir a las tapas, ya que al usar calor la parte plástica que tienen se dilata y contrae más a menudo y puede hacer que alguna tapa falle a la hora de hacer el vacío con el tiempo, pero si las tapas están en buen estado es el método más seguro para evitar los hongos y bacterias.

- Hervir los tarros y sus tapas en abundante agua caliente (que los cubra por completo) durante 10 minutos. Sacarlos, dejar enfriar y escurrir en una superficie limpia para utilizarlos en breve.
- Ponerlos en una olla express con una pequeña cantidad de agua durante 5 minutos desde que empieza a salir el vapor. Abrir la olla con seguridad y sacarlos, dejar enfriar y escurrir en una superficie limpia para utilizarlos en breve.
- Lavado rápido en el lavavajillas sólo con agua; el calor del agua los esteriliza y salen secos y listos para usar. (Hay quien no recomienda este método por que el agua no alcanza los 100 grados y hay quien lleva haciéndolo así toda la vida sin problemas...)

· **Hacer el vacío:** También dependiendo de cuando vayamos a consumir el producto podemos usar un método u otro, aunque yo recomiendo el segundo siempre...

- Rellenar los tarros con el producto lo más caliente posible (recién hecho) dejando solo 1 cm sin producto (si es muy denso, darle unos golpecitos en la base para que salgan las posibles burbujas). Limpiar con un paño húmedo los posibles restos que queden en la rosca y cerrar las tapas firmemente. Colocarlos bocaabajo en una superficie hasta que se enfrien. Nos aguantaran unos 3 meses.
- Rellenar los tarros con el producto lo más caliente posible (recién hecho) dejando solo 1 cm sin producto (si es muy denso, darle unos golpecitos en la base para que salgan las posibles burbujas). Limpiar con un paño húmedo los posibles restos que queden en la rosca y cerrar

las tapas firmemente. Cocerlos sumergidos en agua hirviendo durante 25 minutos, sacarlos y dejarlos enfriar en su posición normal. Utilizaremos este método para conservar productos desde 3 meses a varios años.

En ambos casos veremos que, cuando se enfrían, el chivato de la tapa, (si lo tienen) queda hacia adentro; si no tienen, observaremos que toda la tapa tiene una ligera curvatura hacia el interior. Si no es así es que no se ha hecho el vacío: abrir el bote, revisar que la tapa esté en condiciones, limpiar la rosca del tarro y de la tapa y repetir el proceso (si la tapa está en buen estado, limpia y sin óxido el problema suele ser o que la rosca tropezó con alguna partícula o que no se ajustó bien).

#### • **Etiquetado y almacenaje:**

Una vez que nuestras conservas están frías y listas para almacenar debemos etiquetarlas como mínimo con el nombre del producto y la fecha de envasado. Si no son para casa conviene poner también los ingredientes, para evitar problemas de alergias o intolerancias.

Las almacenaremos en un lugar oscuro y que no sufra graves cambios de temperatura; un armario de cocina bajo, los bajos de los armarios de la encimera... Y utilizaremos, como con el resto de los alimentos, el **sistema FIFO** (First in, first out; primero en entrar, primero en salir) colocando las nuevas tandas en el fondo, para que nada quede olvidado en el fondo y se nos pase de fecha.

Si a la hora de consumirlas vemos que la tapa está abombada, no hace el característico “plop” o tiene un aspecto u olor extraño (o las tres cosas) desechar el tarro entero; **es mucho mejor perder unos céntimos que tener que ir al hospital con una intoxicación** que puede llegar a ser muy **grave** en los peores casos (botulismo).

## **Recetario**

### **Mermelada de calabaza**

900 gr de calabaza ya pelada y limpia

300 gr de azúcar

1 cucharada sopera de jengibre fresco, rallado o en brunoise

zumos de un limón

1 palo de canela

Limpiar de pepitas la calabaza, la pelamos y cortamos en mirepoix (daditos de entre 1-1 cm de lado)

La mezclamos bien con el azúcar y dejamos reposando toda la noche.

Al día siguiente habrá soltado todo su líquido.

Poner al fuego junto con la canela, el jengibre rallado o cortado en brunoise (el corte más fino, dados de 1 a 2 mm de lado) y el zumo de limón, primero a fuego fuerte hasta que hierva y luego bajaremos a fuego lento.

Remover con cuidado de que no se pegue y le daremos unos golpes de batidora para que se deshaga un poco la calabaza, pero con cuidado de no triturarlo todo.

Dejar la mermelada durante unos 45-60 minutos hasta que tenga consistencia de mermelada.

Servir fría, como mermelada tradicional o acompañando quesos fuertes a modo de aperitivo.

\*\*\*\*\*

## **Mermelada de zanahoria y cardamomo**

400 gramos zanahorias  
1 limón  
100 gramos azúcar  
cardamomo; molido

Limpia y pela las zanahorias.

Ponerlas a cocer en una cazuela hasta que estén tiernas.

Escurrir bien y pasar por la batidora.

El puré obtenido se coloca de nuevo al fuego con el zumo del limón, cardamomo molido al gusto y la ralladura de medio limón.

Añadir el azúcar y cocer el conjunto hasta que la mermelada coja consistencia, removiendo de vez en cuando.

Se puede comer entonces, fría o caliente, o hacer conservas caseras.

Para hacer conservas llenar los tarros y hacerles el vacío. Dejar enfriar, etiquetar y guardar en la despensa.

Se consume fría como acompañamiento de pan tostado o bollería, o caliente como guarnición de platos de carne, caza, foie o magret de pato.

\*\*\*\*\*

## **Mermelada de tomate**

1 kilo de pulpa de tomates maduros  
500 gramos de azúcar  
zumo de un limón  
Clavos de especia

Pelar los tomates escaldándolos en agua hirviendo durante 30 segundos (si antes de escaldarlos se les hace un corte superficial en forma de cruz este trabajo es mucho más sencillo) o pelándolos con un buen cuchillo de sierra.

Córtalos por la mitad y retirar las semillas.

Trocearlos y depositar la pulpa de los tomates en un recipiente grande.

Espolvorear con el azúcar y regar con el zumo de limón.

Dejarlo reposar en el frigorífico durante 12 horas para que suelten toda su agua.

Añadir el clavo al gusto y ponerlo en una cazuela en el fuego, cociendo lentamente durante una hora y removiendo con una cuchara de madera.

Retirar los clavos.

Darle un golpe de batidora de manera que los trozos no se deshagan del todo, sólo para que el almíbar coja consistencia.

Poner en frascos esterilizados y hacerles el vacío cociéndolos al baño maría.

Enfriar, etiquetar y guardar en la despensa.

\*\*\*\*\*

## **Salsa de tomate, albahaca y aceitunas negras**

1 cebolla

1 ajo

aceite de oliva

400 gramos tomates; pelados y sin pepita

2 cucharadas soperas tomate concentrado o en polvo (opcional)

2 hojas laurel (opcional)

200 gramos olivas negras; sin hueso

albahaca fresca

Picar el ajo y la cebolla.

Deshuesar las aceitunas y pelar los tomates (o no, al gusto) y trocearlos.

Pochar ajo y cebolla en una cazuela con aceite de oliva.

Añadir el tomate troceado, las aceitunas negras deshuesadas y dejar que se cueza a fuego lento hasta que se reduzca, unos 40 minutos. Si optáis por añadir el tomate en polvo o concentrado y el laurel, añadirlo al principio de la cocción (lo necesita más el mal tomate de invierno que el sabroso tomate de verano)

Sacar las hojas de laurel si las hubiera.

Triturar ligeramente o del todo (como siempre dependiendo de si nos gusta o no encontrarnos tropezones) y añadir la albahaca picada.

Dejar cocer 5 minutos más.

Meter en los botes para conservar o consumir directamente.

Si es para conservar habría que añadir una fina capa de aceite de oliva antes de tapar para hacerles el vacío