

CONGELAR

El hombre ha desarrollado desde tiempos prehistóricos distintos sistemas para conservar los alimentos. Primero usó ceniza, miel y sal para evitar el deterioro de las bayas y raíces. Más tarde aprendió a utilizar la nieve y el frío del interior de las cavernas, así como la desecación y el ahumado, que le permitían guardar los alimentos para consumirlos en épocas de escasez. En la Edad Media se perfeccionó la técnica de la salazón, pero fue a comienzos del siglo XIX cuando Nicolás Appert desarrolló su método de conservación: la esterilización, que sigue vigente por su eficacia.

Tipos y Variedades

Alcohol

Se utiliza casi exclusivamente para frutas, que se sumergen en aguardiente blanco de graduación no superior a los 45 °C. En concentraciones superiores de alcohol, la fruta se arruga y comunica su sabor al líquido en el que está sumergida.

Desecación

Elimina el agua de los tejidos para evitar la fermentación y la putrefacción.



Se utiliza con las frutas, los frutos secos, las setas, las legumbres y las hierbas aromáticas.



Encurtido

Las frutas y verduras se sumergen en un medio ácido, generalmente vinagre de alcohol o de vino, para su conservación.

La concentración del vinagre no debe ser inferior a 6° ó 7°.

Cocción con Azúcar



Protege y conserva las frutas. Es la base de mermeladas, confituras, dulce de frutas y frutas en almíbar.



Ahumado

El humo, por su contenido en fenol (alcohol metílico y acetona), ejerce un efecto antiséptico, evitando así el desarrollo de los microorganismos en los alimentos ahumados.

Salmuera



Los alimentos se sumergen en un líquido saturado de sal, que evita la proliferación de bacterias.

Su poder conservante es inferior al de la salazón.

Vacío

Los alimentos se introducen en bolsas de plástico alimentario con algo de su propio jugo y mediante la máquina de vacío se elimina el aire en un 99%. Algunos productos frágiles requieren una pequeña cantidad de gas alimentario, que los aísla y evita que se reduzcan a puré por efecto de la presión.

Técnicas

Cocción en Azúcar:

Mermelada:

Las frutas, limpias y troceadas, se ponen a macerar durante 12 horas con el azúcar en la proporción indicada en la receta (entre el 45% y el 100%, según la fruta); posteriormente se pasan a una cazuela y se cuecen durante unos 45 minutos hasta que la fruta queda reducida a un puré con algunos trocitos muy pequeños de fruta.

Confitura:

Se prepara un almíbar cociendo agua y azúcar en la proporción de 1/4 litro de agua por kilo de azúcar durante 5 minutos. Se incorpora la fruta limpia y entera o se corta en trozos gruesos. Se lleva nuevamente a ebullición y se cuece durante unos 20 minutos, removiendo frecuentemente con cuchara de madera para evitar que se pegue al fondo del recipiente. Se prueba el punto y se procede al envasado en tarros esterilizados.

Jalea:

Sólo puede prepararse con frutas ricas en pectina, como la manzana y el membrillo. Éstas se cuecen, limpias y con piel, en la proporción de 1 litro de agua por 500 gr. de fruta hasta que estén tiernas (unos 30 minutos). Se filtran, sin remover, a través de un tamiz de tela durante 8-10 horas; se mide el líquido y se cuece con la misma cantidad de azúcar entre 10-30 minutos, según la fruta. Para saber si está en su punto, se pone una gota de jalea en el borde de un plato frío; si queda adherida a él, se puede envasar y, una vez fría, tapar los tarros.

En Almíbar:

Se pela la fruta, se escalda y se coloca en los tarros esterilizados. Se llenan los botes con almíbar, se cierran y se esterilizan.

Pasta de Frutas:

La fruta, cocida y posteriormente reducida a puré, se cuece con el mismo peso de azúcar durante un tiempo prolongado, hasta que espese.

Esterilizado de Envases:

Se hierven durante 15 minutos en una olla amplia y se ponen a escurrir boca abajo sobre un paño de cocina limpio. Si llevan arandelas de goma, deben ser nuevas y escaldarlas en agua hirviendo antes de utilizarlas.

Conservas Vegetales:

Las verduras limpias, enteras o troceadas, se escaldan por tandas de 500 gr. en un recipiente con abundante agua hirviendo (unos 4 litros) con 1 a 3 gramos de ácido cítrico o zumo de limón por litro de agua. El tiempo varía de 30 segundos a 10 minutos según receta. Luego se enfrían las verduras bajo el grifo y se colocan en los envases esterilizados, dejando libres 3 cm. hasta el borde. Se rellenan con una salmuera hecha con el líquido del escaldado y sal, en la proporción de 20 gr. de sal por litro de agua con limón, muy caliente, o vinagre de vino de 6°.

Las verduras en salmuera se esterilizan, mientras que los encurtidos se dejan reposar hasta el momento de consumirlos. Si la verdura que se va a encurtir tiene mucha agua, se deja macerar unos días con sal para que suelte el exceso de líquido que, al aligerar la concentración de vinagre, impediría la conservación.

Esterilización:

Se cubre el fondo de una marmita con un paño doblado en cuatro. Se ponen dentro los botes tapados, intercalando entre ellos otro paño de cocina para que no se golpeen. Cubrir con agua saturada de sal a la altura del contenido de los botes, sin que aquélla llegue a la tapa. Hervir 1 hora para botes de 1/2 Kg. y 1 1/2 horas para los de 1 Kg. En olla a presión los tiempos se reducen a 10 y 15 minutos respectivamente. Se recomienda la utilización de agua saturada de sal porque ésta hierve a 104 °C, lo que garantiza una esterilización correcta.

Llenado:

Las mermeladas, confituras y jaleas se van echando calientes y poco a poco en los botes, para evitar que se agriete el cristal por efecto del calor. Las conservas de verduras precisan esterilización.

Etiquetado:

Tras esterilizar los tarros, se etiquetan, indicando el contenido, el peso, la fecha de envasado y el líquido de llenado en su caso (solución salina, vinagre, alcohol, etc.).
