Conservas caseras de frutas y verduras

Tradicionalmente se hacían conservas caseras para poder disfrutar de las frutas y verduras durante el invierno. Aunque actualmente encontramos las conservas en cualquier comercio, tenemos la opción de elaborarlas en casa de forma artesanal, evitando los conservantes y otros aditivos.

Sin embargo, es muy importante tener en cuenta unas normas para **evitar problemas de salud** serios como consecuencia de las bacterias.

Preparación:

Tendremos especial cuidado con los alimentos que queremos conservar. Estos deben estar **frescos** y en buen estado.

La **higiene** también es fundamental, por lo que vigilaremos los utensilios que se utilicen (cuchara, tabla, cazuela...) y tendremos las manos limpias.

En cuanto a los botes, los de cristal son los más adecuados y deben estar completamente **limpios**. Para ello los esterilizaremos hirviéndolos durante 15 minutos y luego los escurriremos bien. Además, trataremos de no tocar el interior de los botes.

Cuando rellenemos los botes, debemos cerrarlos bien e introducirlos en una cazuela al baño maría durante 30 minutos. De este modo, se esterilizan y se conservan **al vacío**, por lo que se mantendrán en buen estado durante un año. Deben guardarse en un lugar fresco, seco y alejado de la luz. Una vez abiertos, deben conservarse en el frigorífico durante un máximo de 7 días.

Por último, no debemos olvidar **etiquetar** cada bote indicando qué tipo de producto es y la fecha de envasado.

Conservas de frutas y verduras:

Existen varias opciones para conservar la fruta, como hacer mermelada o confitura, cocerla en almíbar, compota, jalea, puré o pasta. La mermelada, una de las conservas más comunes, es una gran opción para servir como complemento del desayuno o acompañadas de queso o yogur.

En cuanto a las verduras, probablemente la conserva de tomate frito es la más conocida. Otra opción muy extendida es conservar los vegetales en escabeche o escaldarlos y envasarlos al natural, por ejemplo, los pimientos asados. También es posible preparar mermeladas de hortalizas.

Receta de Mermelada de frutos del bosque



Autor: Hogarutil

Receta de **mermelada casera de frutos del bosque**, una buena opción para disfrutar de estas frutas ricas en antioxidantes. Esta mermelada es perfecta para el desayuno o la elaboración de postres.

Ingredientes:

1 kg de frutos del bosque (frescos o congelados)

500 gr de azúcar

el zumo de medio limón

Elaboración de la receta de Mermelada de frutos del bosque:

En una cazuela, pon los frutos del bosque con el azúcar y el zumo de limón. Déjalos macerar unas horas (Si están congelados, deben dejarse unas 6 horas).

Pasado este tiempo, pon la cazuela a fuego lento y remueve de vez en cuando. Deja cocer unos 35-40 minutos, hasta obtener una textura de mermelada.

Si quieres una textura más fina, puedes triturar la mermelada con la batidora o el pasapurés.

Pon la mermelada caliente en tarros de cristal previamente esterilizados y ciérralos bien.

Para hacer el vacío, introduce los tarros de mermelada en una cazuela con agua hirviendo durante 30 minutos. Otra opción es darles la vuelta y mantenerlos así unas 24 horas. De este modo, la mermelada se conservará perfectamente durante unos meses.

Mermelada light:

Si quieres preparar la mermelada light, puedes utilizar fructosa en lugar de azúcar (unos 200 gramos).

Espesar la mermelada:

Si te gusta la mermelada más espesa, puedes añadir a la cocción media manzana rallada en trozos muy pequeños. En este caso, el tiempo de cocción puede reducirse, ya que espesará antes debido a la pectina que contiene la manzana.

Cómo esterilizar los tarros:

Antes de rellenarlos de mermelada, se deben esterilizar para evitar contaminaciones. Para ello, se deben introducir en una cazuela con agua hirviendo durante 10-15 minutos. Después, se escurrirán y secarán bien, tratando de no tocar el interior de los botes.

Frutos del bosque:

En el mercado se pueden adquirir bolsas de frutos del bosque congelados todo el año. Si optas por frutos del bosque frescos, la mejor época del año es el otoño. En este caso, puedes mezclar frambuesas, arándanos, grosellas, moras...

Receta de Mermelada de naranja



Autor: Hogarutil

Aprende a elaborar mermelada de naranja casera con esta sencilla <u>receta</u>. Es un complemento ideal para el desayuno o la merienda y se sirve untado sobre una tosta de pan, acompañando al yogur o con un poco de queso.

Ingredientes:

- 3 naranjas grandes
- 550 gr de azúcar
- el zumo de un limón

Elaboración de la receta de Mermelada de naranja:

Lava y pela las naranjas. Quita toda la parte blanca, trocea la pulpa y quita las pepitas, si las tiene. Corta la piel en tiras finas y añádela a la pulpa.

Pon la pulpa y la piel a cocer en una cazuela durante 40 minutos a fuego lento, removiéndolo para que no se pegue.

Añade el azúcar y el zumo de limón y déjalo cocer 10 minutos más.

Deja enfriar y estará lista para comer, sobre una tosta de pan o como acompañamiento de platos de carne.

Si quieres envasarlo al vacío, rellena los botes de cristal poco a poco y esterilízalos al baño maría durante 30 minutos. Guárdalos en un lugar seco, fresco y alejado de la luz.

Consejo:

Si te gusta la mermelada amarga, deja la parte blanca de la naranja.

Receta de Mermelada de calabaza



Autor: Bruno Oteiza

<u>Bruno Oteiza</u> elabora una deliciosa mermelada de calabaza, una forma perfecta de conservar la calabaza y aprovecharla para cocinar postres o tomarla con un poco de pan.

Ingredientes

- Para 6 personas:
- 350 g de calabaza
- 100 g de azúcar
- agua
- 1 rama de canela
- pan para acompañar

Elaboración

Pela y corta la calabaza en daditos y ponlos en un cazo con abundante agua. Añade el azúcar y una rama de canela. Cocina durante una hora y media aproximadamente.

Retira la canela, pasa por el pasapurés hasta conseguir una textura como de mermelada y lista para comer con el pan.

Receta de Conserva de tomate frito



Autor: Hogarutil

Elabora tu propia conserva de salsa de tomate frito siguiendo esta sencilla <u>receta</u>, y dale un sabor casero a tus platos.

Ingredientes

- 2 kg de tomates maduros
- sal
- aceite de oliva

Elaboración

Lava los tomates y quítales el tallo. Trocéalos en pequeñas porciones y colócalos en una cazuela con aceite de oliva y sal.

Cocínalo a fuego lento removiendo durante 1 hora o hasta que su volumen se haya reducido a la mitad.

Pasa el tomate frito por el pasapurés y con la ayuda de un embudo, introdúcelo en los botes de cristal poco a poco.

Pon los botes bien cerrados en una cazuela cubiertos de agua y déjalos hervir durante 20 minutos. Deja enfriar.

Consejo

Se puede aromatizar con romero, albahaca o cualquier hierba aromática.

Receta de Verduras en escabeche



Autor: Enrique Fleischmann

Enrique Fleischmann nos muestra cómo preparar una conserva de verduras en escabeche.

Ingredientes

- Para 2 personas:
- 9 puerros baby
- 5 champiñones
- 5 tomates cherry
- 4 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 1/4 de coliflor
- 1/2 pimiento amarillo
- 1/2 pimiento rojo
- 1 cebolleta

- aceitunas variadas
- 1 lata de bonito
- 5 mini mazorcas de maíz cocidas
- 4 pepinillos encurtidos
- frutos secos variados
- agua
- vinagre de Jerez
- aceite de oliva
- 1 hoja de laurel
- 1 ramita de romero
- granos de pimienta negra
- flores de tomillo y romero (para decorar)

Elaboración

Trocea la coliflor y ponla a cocer en una cazuela con abundante agua hirviendo. Corta la zanahoria en rodajas y agrégala. Añade una hoja de laurel. Incorpora la cebolleta troceada y los champiñones enteros. Sazona y cuece las verduras durante 10 minutos aproximadamente. Cuélalas y ponlas a macerar en un bol con vinagre.

Trocea los pimientos y rehógalos en una sartén con un chorrito de aceite. Corta los puerros e incorpóralos. Agrega los dientes de ajo, el romero y la pimienta. Cocina a fuego suave durante 5 minutos aproximadamente.

Vierte las verduras maceradas a un bol y añade las verduras de la sartén. Retira la hoja de laurel y el romero. Agrega al bol las mazorcas de maíz, los pepinillos y las aceitunas. Mezcla.

Pon la verdura en escabeche en un bote de cristal y añade un chorrito de aceite. Acompaña con frutos secos, aceitunas y bonito. Decora con tomillo y flores de romero.

Receta de Melocotón en almíbar



Autor: Hogarutil

Aprende a elaborar esta sencilla <u>receta</u> de melocotón en almíbar y podrás disfrutar de esta fruta todo el año.

Ingredientes

- 1 kg de melocotones
- 500 gr de azúcar
- 1 I de agua

Elaboración

Pela los melocotones, córtalos por la mitad y quítales el hueso. Ponlos en una cazuela y reserva.

Pon a calentar el agua con el azúcar y cuando rompa a hervir, viértelo sobre los melocotones. Deja reposar 3 horas.

Introduce los melocotones escurridos en los botes y pon a hervir de nuevo el almíbar durante 3 minutos. Después, viértelo sobre los melocotones, dentro de los botes.

Tapa los botes y mételos en una cazuela con agua hirviendo durante 30 minutos para esterilizarlos. Pon un paño en el fondo de la cazuela para que no se rompan.

Consejo

El melocotón en almíbar se puede servir como postre o se puede utilizar para decorar tartas, pasteles, helados...

http://conservascaseras.com/receta-de-humus-casero/

Receta de humus casero

Os proponemos una forma de aprovechar las conservas de garbanzos de vuestra despensa: hacer humus en casa. ¿Qué es el humus? Es un delicioso puré de garbanzos que normalmente se toma como aperitivo o acompañante de un plato principal, junto con unas rebanadas de pan o de pita.

Es muy fácil de hacer. Con un tarro de garbanzos en conserva, aceite de oliva, un limón, comino, ajo picado y tahin lo tendremos hecho en menos de 5 minutos.



Primero abriremos el tarro de garbanzos y los lavaremos suavemente en un escurridor. Los pondremos en el vaso de la batidora, junto con un ajo picado muy fino (nosotros hemos usado ajo en grano para que no se note la textura del ajo), un chorro de aceite de oliva, una cucharilla de tajin y medio limón exprimido. Espolvoreamos un poco de comino por encima y a batir. El tajin a veces es difícil de encontrar (lo hemos encontrado en tiendas de alimentación asiáticas), pero no importa porque es un ingrediente opcional. Lo que realmente da el gusto característico al humus es el comino.

Una vez batido, lo servimos en un cuenco con un poco de aceite de oliva por encima y unas tostadas de pan, pita o similar. También se le puede añadir un toque de pimentón rojo. Al gusto.



http://conservascaseras.com/dulce-de-membrillo/

Dulce de membrillo

Para hacer dulce de membrillo, primero se limpian con un paño para quitar la pelusa de la piel. Se parten en cuartos, se retira el corazón con un cuchillo y se van poniendo los trozos en un puchero de agua fría, para que no se estropeen mucho mientras se cortan el resto. Ponemos a cocer el puchero, a fuego vivo, para que la fruta no pierda el color natural. Para saber si está bien cocida, apretaremos los membrillos con el dedo y si se hunde en la carne de la fruta sin resistencia, está lista. Cuidado de no guemaros. Sacaremos los trozos con una espumadera y los colocaremos sobre un paño para que se vayan enfriando, pero con cuidado de que no se enfríen demasiado. Los rallaremos o los pasaremos por una picadora hasta hacer una pasta homogénea. Entonces los pesaremos y prepararemos una cantidad de azúcar equivalente al peso de los membrillos cocidos. Calentar el azúcar hasta conseguir una textura "de punto de hebra", casi líquida. Una vez en punto el azúcar, se saca del fuego y con un cucharón le daremos vueltas hasta que pierda transparencia, pero vigilando que no se forme pasta. Mezclaremos entonces el azúcar con la pasta de membrillo y lo pondremos a cocer de nuevo, pero a fuego lento, removiendo con un cucharón. Procuraremos no dejar hervir la pasta. La retiraremos del fuego pasados cuatro o cinco minutos, pero seguiremos dándole vueltas hasta que se enfríe y tome consistencia. Cuando el dulce de membrillo esté más o menos a la temperatura de la mano, se pone en los moldes, que previamente habremos untado de manteca o mantequilla para que se suelte cuando separemos el dulce del molde.