



Conservas MERMELADAS



Misiones
PROVINCIA

Agricultura
Familiar



Maria Va
TALLER ECOSALUDABLE

INTRODUCCIÓN

UNA BUENA ALIMENTACIÓN

La base de una alimentación saludable es comer en forma equilibrada todos los alimentos disponibles. Preparaciones sencillas, combinadas y lo más natural posible. Aprovechar las frutas y verduras de estación es clave, podemos hacer diferentes CONSERVAS como mermeladas, confituras, dulces, jaleas, pickles, escabeches y vegetales fermentados.

Hay ciertas cuestiones a tener en cuenta para realizarlas pero siempre podemos indagar, experimentar en gusto, sabores, aprovechar las frutas nativas, combinarlas con verduras como por ejemplo: mandarinas y zapallo, mango y zanahoria, chuchu y naranja, mamón con maracuyá, rosella, pitanga, jaboticaba, etc.

Que tener en cuenta a la hora de HACER CONSERVAS

→ HIGIENE Y SANIDAD

Cuando se hace referencia a la higiene, se tiene en cuenta a la persona que elabora; y la sanidad se relaciona a la materia prima, equipos y utensilios. Ambos términos son importantísimos al momento de definir la Calidad Final del producto, de otra manera quedaría a merced de la contaminación microbiana.

A fin de mejorar estas condiciones hay que tener en cuenta:

En lo personal:

- lavar las manos y uñas antes de cualquier proceso
- usar delantal y cofia o cabellos recogidos
- no usar reloj, anillos, pulseras u otros objetos fuentes de contaminación y accidentes
- no elaborar cuando hay heridas, resfríos u otras enfermedades contagiosas

En el espacio de elaboración:

-Limpiar y ordenar antes de comenzar la elaboración. Esto favorecerá la limpieza, la comodidad y evitará accidentes

En el equipamiento y utensilios:

-contar con todos los elementos a utilizar en la elaboración ya limpios y en condiciones de uso

-lavar las ollas y dejar escurrir boca abajo sin secar

-lavar la moledora, trituradora y tapadora inmediatamente se termina de usar, secar todas sus partes y luego guardar

-todo utensilio debe guardarse limpio

En los procesos:

-Lavar la materia prima con abundante agua limpia. En caso de no contar con agua potable es conveniente colocar lavandina (5 gotas de lavandina por litro de agua es suficiente para desinfectar)

-enjuagar los equipos y utensilios antes de utilizar

-retirar los residuos, a fin de evitar contaminaciones

-lavar frascos y tapas con agua hirviendo si son nuevos; si son rehusados lavar con detergente, enjuagar y volver a enjuagar

En el almacenamiento:

-limpiar los frascos una vez terminado el baño maría y cuando todavía se encuentran tibios, con una mezcla de dos partes de agua y una de alcohol

-rotular indicando año de elaboración y si es necesario tipo de producto y otra característica que se desea destacar para tener en cuenta al momento de consumirlo, por ejemplo: variedad utilizada.

Todas estas recomendaciones permiten disminuir la carga microbiana, evitar las contaminaciones y favorecer la calidad y conservación del producto elaborado.



PROCESOS ACONSEJADOS PARA MERMELADAS

- **LAVADO:** el procesado de frutas y hortalizas comienza en el lavado con abundante agua limpia.
- **PELADO:** se puede realizar a cuchillo o con soda cáustica. Se pelan aquellas frutas que tienen piel muy dura o áspera y que molesta en el producto terminado, como son algunas variedades de durazno, pera, manzana. Las de cáscara suave no es necesario pelarlas, como el damasco, uva, ciruela, cereza.
- **ACONDICIONAMIENTO:** esta tarea se puede realizar de diferentes maneras. Se trocea un poco la fruta y luego se pasa por moladora de carne con avispero grueso, ya que esos trozos se conservarán en el producto terminado. También se puede utilizar, licuadora, procesadora o simplemente cortar con cuchillo en trozos muy pequeños.
- **PESADO:** es necesario pesar a fin de sacar la proporción de azúcar a colocar, en caso de no contar con balanza realizar esta tarea por comparación de volúmenes.
- **COCCIÓN Y ADICIÓN DE AZÚCAR:** se coloca la pulpa en una olla, se lleva al fuego, se entibia y se coloca la mitad del azúcar, se deja hervir y luego se adiciona el resto del azúcar. Esta práctica mejorará el color, sabor y brillo del producto terminado. Se debe cocinar a fuego lento, revolviendo de vez en cuando.
- **CANTIDAD DE AZÚCAR:** para mermeladas se puede utilizar desde 700 hasta 900 gramos, dependiendo de la madurez de la fruta. Si está bien madura se puede colocar la menor cantidad, si se encuentra algo verde se debe colocar mayor cantidad. Para mermelada de uva y de higo solo se utilizan 300 a 400 gramos de azúcar por kilo de pulpa ya que son frutas de elevado contenido de azúcares naturales.
- **PUNTO FINAL:** cuando la mermelada está por alcanzar el punto, se observa una serie de cambios: es más espesa, cuesta más revólver, se despega de los bordes de la olla, aparece una fina espuma en la superficie.

- **ENVASADO:** se aconseja envasar en caliente, apenas retirado del fuego. Se llenan los frascos dejando un centímetro del borde. Este espacio es muy importante para que el producto que es envasado en caliente y/o pasado por baño maría pueda hacer vacío.

- **TAPADO:** inmediatamente se llenan se tapan e invierten. Esta práctica asegura que el aire que queda entre el producto y la tapa, pase por la masa de producto caliente, provocando un esterilizado de ese aire, esto favorece la conservación. En este caso se debe asegurar que la mermelada tenga el punto correcto, caso contrario, al tiempo comenzará a formar colonias de bacterias y comenzará la fermentación.

-**ESTERILIZACIÓN, llamado "BAÑO MARIA":** se aconseja esta práctica cuando no se tiene seguridad si la mermelada alcanzó el punto final o por precaución. En una olla se coloca una base de lienzo ó madera, de tal modo que actúe como amortiguación del movimiento de los frascos, se ordenan evitando que queden espacios entre ellos, se trabajan de modo que cuando comience a hervir no se golpeen, sino que se muevan como una sola masa.

Los frascos siempre se colocan con la tapa hacia arriba, nunca acostados. Se cubre con agua, de temperatura semejante a la que tienen los frascos, por lo menos dos o tres centímetros arriba de la tapa, es decir estas quedan sumergidas. Se puede adicionar jugo de limón o ácido cítrico al agua de esterilizado para evitar que se manche el vidrio por la dureza del agua.

Las roturas se producen cuando hay espacios entre los frascos y se están golpeando todo el tiempo, para ello se deben acomodar bien y no se deben envolver con papel o lienzo.

Tiempo de esterilizado:

-Mermeladas: 15 minutos

-**LIMPIEZA Y ROTULADO:** una vez fríos los frascos, de ser necesario repasar con una rejilla con agua; colocar un rótulo que indique sabor y fecha de elaboración.

→ otras RECOMENDACIONES

-Cuando se elaboran frutas que contienen semillas, se aconseja colocar las semillas en una bolsita de muselina y colocar en la olla, al momento de envasar retirar la bolsita. Esta práctica se debe a que las semillas contienen pectinas que se utilizarán de esta forma para darle mayor consistencia al producto final.

-Cuando se elabora una mermelada suele aparecer una espuma oscura en la superficie formada por las impurezas del azúcar. Es necesario retirarla para evitar que desmerezca la calidad final del producto. En los almíbares también es necesario espumar hasta que queden transparentes .

-Las frutas que necesitan ablandamiento, se deben hervir a fuego lento, antes de añadir el azúcar.

-El producto final obtenido debe ser claro, de color, aroma y sabor semejante a la fruta de origen. Hay que evitar los dulces de colores oscuros y sabor a caramelo, quemado o azúcar crudo. En general todos estos efectos provienen de una excesiva cocción.

-Lo ideal es usar la mínima cantidad de azúcar dentro de las cantidades recomendadas, se puede usar la integral, tipo mascabo, solo que cambia el sabor y color.

→ PECTINA

-La acidez actúa directamente sobre la consistencia de las mermeladas. Todas aquellas frutas de baja acidez deberán ser reforzadas con adición de ácidos externos (jugo de limón o cítrico) para que las pectinas puedan expresarse en su medio.

-La pectina es una sustancia que se encuentra en la cáscara y semillas en mayor proporción y es importante para obtener una buena consistencia de los dulces.

-Son ricos en pectina: higos, manzanas, membrillo, cítricos, ciruela. Se obtienen mermeladas de consistencia firme.

-Son pobres en pectina: frutillas, cerezas, damasco, tomates, uvas. Se obtienen mermeladas de consistencia más suelta.

Las frutas ricas en pectinas requieren mayor cantidad de azúcar.

Para aquellas frutas pobres en pectinas se suele adicionar puré de manzana o membrillo, en una proporción inferior al 10% de materia prima. Se mezcla con la fruta a elaborar antes de incorporar el azúcar

→ **A tener en cuenta con los edulcorantes:**

-El uso de edulcorantes hace que la mermelada no cuaje de la misma forma que el azúcar, por lo que necesitaremos un gelificante como el agar agar (gelatina de algas) o gelatina en polvo para que la mermelada tome su consistencia.

-No se conservan de la misma manera, ya que los edulcorantes no son conservantes como el azúcar, únicamente añaden sabor dulce.

-El máximo tiempo para consumir la mermelada sin azúcar añadido es de una semana en el frigorífico.

-Se pueden congelar una vez preparadas, pero una vez fuera del congelador, no dejarla más de unos cuatro o cinco días

-La cantidad de edulcorante que se añade es mínima. Lo mejor es mirar en el envase pues suelen indicar las cantidades adecuadas, se recomienda los que son aptos para cocción. Como sucralosa, también puede ser stevia.

-Se puede dar sabor con especias, canela, anís, clavo de olor, jengibre rallado, curcuma, extracto de vainilla, etc



RECETAS



MERMELADA DE CHUCHU

Ingredientes:

300 gr chuchu

100 gr azúcar

cáscara de 1/2 limón o naranja

agua o jugo de naranja c/n

opcional jengibre



Procedimiento:

Pelar el chuchú, extraer la semilla cortar en trozos pequeños o rallado grueso. Pesarlo. Poner en una cacerola apenas cubierto con agua o el jugo de naranja, cocinar hasta que quede blando, agregar mas agua si fuese necesario incorporar el azúcar en la proporción de un tercio de azúcar de acuerdo al peso de chuchu ejemplo 300 G de chuchú pelado y sin semilla 100 gramos de azúcar la cáscara de limón rallada o cortada en tiritas de medio limón para las proporciones de ejemplo seguir cocinando a fuego suave revolviendo con cuchara de madera para que no se queme la mermelada está lista cuando una vez evaporada el agua queda cremosa brillante y de color claro.

MERMELADA DE FRUTOS NATIVOS

Se pueden hacer mezclas de ellos, o aprovecharlos cuando están en temporada. Normalmente rinden poco, porque la mayoría tienen semilla y poca pulpa, por eso es necesario recolectar bastante, ejemplos de ellos son los frutos del palmito, pitanga, jaboticaba, ubajay, mbocayá, jacaratia, guabiroba entre otros.

MERMELADA DE JABUTICABA

Ingredientes:

-500gr de jaboticabas

-100 gr de azúcar

-Agua

-Limón



Preparación:

1. Lavar bien las frutas
2. En una olla colocar las jabuticabas cubiertas con agua y dejar hervir durante unos 40 minutos. En este proceso las frutas se abrirán.

Con la ayuda de un colador grueso (como los de pasta) colar la fruta con el agua y presionar lo suficiente para extraer la pulpa y la cáscara sin quebrar las semillas. A nosotros nos gusta la textura que le da la cáscara de la fruta a la mermelada por lo que separamos bien la cáscara de las semillas y luego la usamos.

Colocar nuevamente este "jugo" en una olla con unas gotitas de jugo de limón y el azúcar hasta que adquiera el "punto de mermelada"

Guardar en un frasco de vidrio esterilizado.

La jabuticaba rinde poco, así que no recomendamos que preparen menos que la cantidad que hicimos en esta receta.

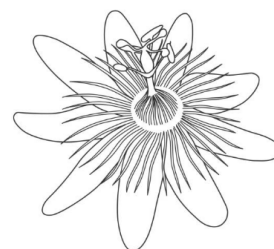
MERMELADA DE MARACUYÁ

Ingredientes:

200 gr de pulpa de maracuyá

150 gr de azúcar

50 cc de agua



Procedimiento:

Lavar los maracuyas, cortarlos a la mitad y sacar su pulpa. Pesar, para calcular el azúcar y llevar todo a una cacerola a fuego lento, cocinar por aprox. 30 minutos, removiendo cada tanto con cuchara de madera, si fuese necesario agregar agua. Cuando este punto mermelada, retirar del fuego.

Como opcional se puede agregar extracto de vainilla, casi al final. También se puede colar la mermelada, para sacar las semillas.

MERMELADA DE ROSELLA

Ingredientes:

1 kg de frutos de rosella

½ kg de azúcar

Procedimiento:

Separar los pétalos de la cápsula verdosa que contiene las semillas, doblandolos hacia fuera. Lavarlo. Poner en una cacerola cubiertos con el azúcar y llevar a hervir a fuego medio agregando agua de a poco si fuese necesario para que no se sequen, revolver con una cuchara de madera para triturar un poco, no se debe cocinar durante mucho tiempo para que mantenga su color brillante.

Guardar en frascos esterilizados. Su sabor es un poco ácido, si se desea más dulce agregar más azúcar en la cocción sin exagerar demasiado ya que quitaría a la mermelada su sabor característico.

MERMELADA DE ANANÁ

INGREDIENTES

- 1 Ananá maduro
- azúcar c/n
- 1 limón
- opcional: canela, clavo de olor y ½ taza de agua



PROCEDIMIENTO

Si vamos a optar por agregar canela en rama y clavo de olor, colocar en una olla, con la media taza de agua y hervir por un buen rato, para que el agua agarre sabor. retirar los clavos de olor y la rama de canela y agregar el azúcar, disolver y agregar el ananá procesado.

Continuar la cocción a fuego mínimo, agregar el jugo de limón y revolver hasta obtener la mermelada. Envasar en frasco esterilizado.

MERMELADA DE BANANA Y NARANJA

INGREDIENTES

- 500 gr de banana. Mejor si están muy maduros, más dulces.
- 300 gr de azúcar
- 100 ml de jugo de naranja.
- Zumo de 1 limón pequeño
- Opcional: Rama de canela o extracto de vainilla.



PROCEDIMIENTO

Llevar a fuego el jugo de naranja, el azúcar y la canela. Una vez bien disuelto agregar la banana pisada o procesada, revolver y cocinar por al menos 35 minutos o hasta obtener las características deseadas.

Se puede reemplazar el jugo de naranja por mandarina o simplemente por agua.

Si usamos extracto de vainilla, agregamos a lo último.

MERMELADA DE MANDARINA

Ingredientes

- Mandarinas criollas, de buen estado sanitario y buena cáscara
- Azúcar, 800 gramos por kilo de mandarina acondicionada

Procedimiento

- Lavar con abundante agua limpia, pasando una esponja para eliminar toda impureza de la cáscara
- Pelar y romper los gajos, eliminando las semillas
- Cortar la cáscara en finas tiras, aproximadamente 3 mm.
- Escaldar las cáscaras en agua, cuando suelta el hervor, cambiar el agua y dejar hervir nuevamente. Realizar esta práctica cuatro a cinco veces para eliminar el sabor amargo de la cáscara.
- Juntar los gajos y las cáscaras, pesar y calcular la cantidad de azúcar a colocar.
- Llevar al fuego, dejar entibiar. Adicionar la mitad del azúcar.
- Dejar que suelte el hervor y adicionar el resto del azúcar
- Continuar la cocción hasta alcanzar el punto final. Se debe cuidar este momento porque es una mermelada muy rápida para alcanzar el punto final y tiene aspecto muy líquido en caliente.
- Envasar en caliente y tapar inmediatamente
- Esterilizar a baño maría 15 minutos a partir de que suelta el hervor

MERMELADA DE MAMÓN

Mamón maduro, pelado y sin semillas: 1kg.

Azúcar: 600 gr.

Jugo de limón

Preparación:

Pase el mamón por el cedazo o deshágalo con tenedor. Agregue el azúcar y el jugo de limón. Ponga a hervir hasta que esté a punto de cocción.

Animate a combinarlo con kinotos, naranja, maracuyá, banana o mango.

MERMELADA DE UVA

Ingredientes

- Uvas, preferentemente de variedades sin semilla
- Azúcar, 300 gramos por kilo de pulpa
- Jugo de limón

Procesamiento

- Lavar con abundante agua limpia
- Romper levemente los granos. Se pueden colocar en una bolsa y se aprieta con las manos
- Pesar la cantidad de uva con jugo
- Colocar en olla y llevar a fuego hasta que suelte el hervor
- Adicionar la mitad del azúcar calculado
- Continuar la cocción a fuego moderado hasta que suelte el hervor
- A medida que va hirviendo se van desprendiendo las semillas, las que se espuman
- Adicionar el resto del azúcar, el limón y dar punto final
- Envasar en caliente y tapar inmediatamente. Esterilizar 15 minutos.

Nota: el jugo de limón sirve para evitar la cristalización de esta mermelada.

MERMELADA ZANAHORIAS Y NARANJA

Ingredientes:

- 4 zanahorias grandes
- 1 naranja 1 limón
- 1 taza de miel
- Jugo de naranjas, cantidad necesaria

Preparación:

- Rallar la cáscara amarilla de la naranja y del limón
- Quitarles las semillas y cortar las frutas en trozos
- Pelar y cortar en rodajas las zanahorias. Pasar todo por la máquina de picar
- Colocar en una olla
- Cubrirlo con jugo de naranjas y poner a hervir lentamente durante 10 minutos
- Agregar la miel y cocinar hasta que tome punto.

MERMELADA DE ZAPALLO

Ingredientes:

Zapallo sin cáscara: 1 kg.

Azúcar: 700 gr.

Agua: ½ litro

Jugo de limón, vainilla a gusto

Preparación:

Lave el zapallo o calabaza. Córtalo en trozos y pelelo. Hierva el zapallo o calabaza en el agua. Páselo por tamiz juntamente con el agua con que hirvió. Mezcle el puré de zapallo o calabaza, el jugo de limón, la vainilla y el azúcar. Lleve al fuego y deje hervir revolviendo constantemente hasta que esté a punto.

MERMELADA DE REMOLACHA Y MANZANAS

Ingredientes

- 1 kilo de remolachas, peladas y limpias
- 1 kilo de manzanas verdes, peladas y limpias
- 1,2 kilos de azúcar por cada dos kilos de materia prima limpia
- jugo de un limón grande

Procedimiento

- Pelar, lavar, trocear y cocinar las remolachas
- Pelar las manzanas, cortarlas en trozos
- Mezclar las remolachas y las manzanas, pesar y calcular la cantidad de azúcar a

incorporar

-Llevar al fuego, dejar entibiar y adicionar la mitad del azúcar

-Dejar hervir y adicionar el resto del azúcar. Revolver cada tanto hasta alcanzar el punto final.

-Envasar en caliente y tapar inmediatamente. Esterilizar 15 minutos

MERMELADA DE BANANAS

Ingredientes:

Bananas peladas 1 kg.

Azúcar: 600 gr.

Jugo de limón

Agua: ½ litro

Preparación:

Hierva el agua con el azúcar. Quite las impurezas. Agregue el jugo de limón.

Deshaga las bananas con un tenedor y agréguelas al almíbar. Revuelva continuamente con cuchara de madera. Deje espesar hasta que esté a punto.

¡GRACIAS!



Maria Va

TALLER ECOSALUDABLE

Para más Información:

Lic. María Valeria Buearc

Nutricionista

MP.290

(03755) 15570041

[E.mail:](mailto:mariavataller@gmail.com) mariavataller@gmail.com

[Facebook:](https://www.facebook.com/MariaVaTaller) <https://www.facebook.com/MariaVaTaller>

[Instagram:](https://www.instagram.com/mariava_tallerecosaludable/) https://www.instagram.com/mariava_tallerecosaludable/



**REDUCE
REUTILIZA
RECICLA**