

SOMOSALVAJES



Conservas y Cocina de Estación.



Conservas y Preservas.

Desde el inicio de los tiempos hemos buscado formas para aumentar la vida útil de los alimentos. Primero con preservas con métodos químicos como el secado y el salado haciendo que cortes de carnes duren meses e incluso años, o deshidratando hierbas medicinales y aromáticas.

En lugares donde la humedad, la lluvia y la falta de sol no permitían un **secado** o **deshidratado** correcto se usaba el **ahumado**, haciendo que las carnes y vegetales duren muchísimo tiempo y tengan además un sabor muy especial sin la necesidad de usar especias.

En los lugares desérticos, por falta de madera para ahumar y sal para salar se enterraban las carnes bajo la **arena** para que duren meses.

En la india su usaban las **especias** como preservadores naturales ya que sus propiedades impedían que patógenos se desarrollaran en el alimento y alargaban la vida de la comida de éste modo.

En china se usaba el método de **corteza de grasa**, se guardaban las verduras y la carne en grasa pura en capas gruesas y al no tener contacto con oxígeno duraba mucho más

En los países de oriente se preservaban los huevos en **ceniza** para que duren hasta medio año en casi iguales condiciones.

Hablo en pasado por que son tradiciones ancestrales, pero en realidad TODOS estos métodos que les estoy contando se usan también hoy en día y forman parte de la cultura gastronómica de muchos países.

Las conservas con **cierre hermético** que conocemos se crearon en el año 1809 y son las que luego dieron nacimiento al método del **enlatado**. El invento estuvo inspirado en los métodos de conservación donde se buscaba eliminar el contacto del alimento con el aire (como el de la arena, el de la grasa o el de la ceniza)

Por mucho tiempo se creyó que nuestro afán de alargar la vida útil de los alimentos comenzó luego de nuestra transición de sociedades nómadas a comunidades sedentarias, pero en realidad no, hay pruebas de frutos del mar siendo conservados en cuevas desde épocas primitivas del desarrollo humano.



Conservas y Preservas.

El mundo de las conservas y preservas es super apasionante, dan ganas de conocerlas todas, hay muchísima sabiduría culinaria de la que poco se habla, pero que son la cuna de los métodos que usamos hoy en día. Por suerte estas aquí y vamos a aprender tanto los métodos antiguos al igual que los más modernos, como el envasado, que es muy práctico y que combina dos métodos físicos: el envasado al vacío junto con la pasteurización en un ambiente cerrado que es nuestro frasco.

¿Qué aprenderemos en el curso?

En este curso aprenderemos a hacer conservas con los métodos:

Confitura, conservación en grasa sin sellado

En aceite, de productos asados

En medio ácido, para escabeches y relishes

Con azúcar, en mermeladas de miel

Al vacío, en frascos de vidrio

Y aprenderemos preservas del tipo:

Preservas de sal

Preservas en miel

Deshidratación

Preservas en grasa

Y con estos métodos no necesitas envasado al vacío por que su conservación química será suficiente.

.IMPORTANTE: Las conservas y preservas no se hacen al principio de la estación con los primeros frutos. Sino a mediados o más cerca del final de la estación buscando siempre sabores riquísimos dignos de guardar que lo da solo la fruta y la verdura bien madura.



Conservas

Cuando hacemos conservas tenemos que tener en cuenta un par de reglas para que sean bromatológicamente seguras

La higiene

Y cuando hablo de higiene no hablo de usar guantes, trabajar en superficies de acero inoxidable, ni de intentar no respirar. No, no ese tipo de higiene evolutivamente innecesaria y poco real. Hablo de la higiene que todos tenemos en casa. Así es, con trabajar a conciencia, con **manos limpias** y **utensilios** lavados tenemos el mundo ganado (aclaración: Si vas a venderlas tenes que cumplir el protocolo como corresponde porque trabajas a gran escala)

Sanitización

Los frascos y tapas que usamos para nuestras conservas tienen que estar sanitizados. Hay una corriente de especialistas que dicen que no es necesario sanitizarlos antes ya que cuando van a baño maria se pasteurizan de igual modo, pero personalmente les recomiendo que si los higienicen, para trabajar con los más altos estándares de prolijidad.

Simplemente debemos poner **hervir** por 5 minutos tapas y frascos, en horno y vapor por 10 a 15 minutos o también podemos usar el lavavajillas en el programa de pasteurización que es fenomenal por que metes como 50 frascos a la vez. También se puede usar el microondas con el frasco húmedo.

Por ningún motivo se debe usar lavandina (cloro) u otros productos químicos

¿Cuanto llenar los frascos?

Tenemos que dejar siempre **2cm de espacio** entre la tapa y relleno porque de lo contrario no hará vacío como corresponde y en el baño maria se abrirá la tapa.

Tapas

No, no es 100% necesario comprar tapas nuevas si tenes tapas en perfectísimo estado y luego chequeas efectivamente el vacío. Pero si ya has usado una tapa para varias conservas antes, está vieja, tiene el plástico interno desgastado o tiene alguna marca de guerra mejor usar una nueva.



Sabores y aromas

Si al abrir una conserva tiene un aroma o sabor desagradable no vamos a consumirla. Que haga ruido al abrirla como cuando se rompe el vacío es completamente normal. No debe haber silbidos que indiquen que adentro el contenido se ha fermentado

Vacío

El sellado al vacío no es opcional, se debe hacer a baño maria o en el horno y al terminar los frascos deben dejarse boca abajo hasta que estén completamente fríos por al menos 5hs. Se guardan en un lugar fresco y oscuro, ideal dentro de una alacena y duran de 6 meses (si tienen carne) a dos años si no tienen.

Signos de que la conserva ha salido mal:

1. **Al presionar la tapa de la conserva, ésta se mueve hacia abajo y hacia arriba:** Ésto indica que el vacío nunca se hizo. Si notamos ésto apenas hacemos la conserva o al día siguiente podemos llevarla sin problemas a la heladera y consumirla dentro de los próximos días. Como el sellado no está bien hecho no es apta para guardar en la alacena.
2. **Hay un silbido al abrir el frasco:** No se puede consumir, también es indicativo que se ha estado juntando gas por que el contenido del frasco ha fermentado. Cuando abrimos una conserva es normal que haya un ruido como cuando el vacío se rompe, pero es leve y nada agudo
3. **Espuma:** Si hay mucha espuma y el contenido del frasco burbujea activamente al abrirlo como si saliera gas entonces el sellado al vacío no ha funcionado y las burbujas son sinónimo de la actividad microbiana.
4. **Al abrir el frasco su contenido sale como una explosión:** Me ha pasado con mermeladas mal envasadas, abrí el frasco y el interior rebalsó como si hubiera estado fermentando y juntando gas dentro del frasco. Ésto se da por un sellado mal hecho, en mi caso me sucedió porque no había notado que la tapa estaba gastada por dentro y ya no servía para envasar.



¿Qué necesitamos para empezar?

Utensillos

- Frascos de vidrio con tapas sanas o nuevas.
- Olla grande para hacer el baño de inmersión. Puede ser de cualquier material.
- Repasador para poner en el fondo de la olla y evitar que los frascos se muevan y se rompan (repasador significa paño de cocina en Argentina)
- Asaderas de horno.
- Paño de cocina para limpiar los frascos antes de guardarlos
- Etiquetas para recordar que conservas son y sus respectivas fechas.

Materia Prima General

- Vegetales de estación:** Es un mito que tienen que estar perfectos, si tienen una marquita o algo que no te guste puedes sacársela, pero si conseguís verduras en oferta que no sean hegemónicas no hay problema lo más importante es que sea digna de conservar, es decir, que esté riquísima.
- Frutas de estación que estén ricas y dulces:** Lo mejor es comprar la fruta a la mitad o más al final de la temporada cuando se venden más maduras y sabrosas.
- Materia grasa:** Un buen aceite de oliva o grasa de cerdo o vaca en lo posible de pastura (grass feed and grass finished)
- Hierbas frescas:** Frescas son más ricas, pero si no tenes puedes usar secas sin problemas. Yo igual recomiendo hacer el esfuerzo de buscar hierbas frescas porque el contenido del frasco debe ser tentador y lo más delicioso posible para que valga la pena conservarlo.
- Dulce:** Miel para tus mermeladas también puede ser azúcar mascabo (también llamada panela, rapadura o piloncillo)
- Edulcorante natural:** Stevia en hoja, no el líquido de dudosa procedencia de supermercado, sino la hoja real, se compra en las dietéticas y herboristerías.



Huevos de campo: Los huevos de supermercado no son dignos de ser conservados (a mi ver) tienen que ser huevos de campo, de gallina libre, con una yema cremosa y naranja.

-Vinagre: Puede ser casero o comprado, si lo compras que sea de alcohol para que sea neutro o de manzana que siempre queda rico a mi ver. Si es casero tiene que estar bien hecho y tener un grado de acidez alto, porque de lo contrario no será bueno para mantener el PH de la conserva.

-Sal: La sal puede ser común pero también puedes utilizar sal rosada, de roca o marina para hacer todas las conservas. Si hay alguna receta en específico que necesite una sal distinta será indicado en el curso



Conserva de tomates asados

Ingredientes

- Tomates cherrys
- Hojas de albahaca
- Sal
- Aceite de oliva
- Ajos

Nota: Para saber cuál de ellos no ha sellado seguimos las instrucciones normales y cuando ya se hayan enfriado y sea el momento de guardar la preparación en la alacena tocaremos cada tapa y aquella que se mueva haciendo “clic clac” hacia arriba y abajo sera la que habrá que separar y refrigerar en la heladera.

Procedimiento

1. Hay un truco en las conservas vegetales para mi y es cocinar de menos. Como va a tener un segundo choque de calor en el baño de inmersión les recomiendo muchísimo cocinar los cherrys al dente, porque de lo contrario se van a reventar en el frasco. No tiene nada de malo, estarán igual de buenos, pero ya no mantendrán la forma.
2. Si se te pasa el horneado puedes poner todo en la licuadora con una cucharada de azúcar de mascabo y simplemente envasalo como salsa!
3. Vamos a hornear los tomates por 10/15 minutos con el horno al máximo (250 grados) junto a los ajos, un poquito de aceite y un poco de sal.
4. En cada frasco pondremos dos hojas de albahaca fresca, un poquito de oliva y llenaremos con nuestros cherrys y ajos asados a un 80% de la capacidad. Agregaremos aceite de oliva (fresco y el que queda del confit de ajos) hasta que cubra los tomates y siempre dejando 2cm de espacio en el frasco.
5. Cerramos bien los frascos con firmeza y hacemos un baño de inmersión con el tiempo que corresponde según la tabla de alturas. No necesitas hacerlo apenas terminas de envasar, puedes dejar todos los frascos para el final y hacer el baño maria de todo cuando hayas terminado de envasar distintas recetas. Si ves gotas de aceite en el agua significa que algún frasco no ha sellado, simplemente lo retiramos y lo llevamos a la heladera (duran un mes en la heladera y hasta 2 años envasados al vacío).



Conserva de pimientos asados

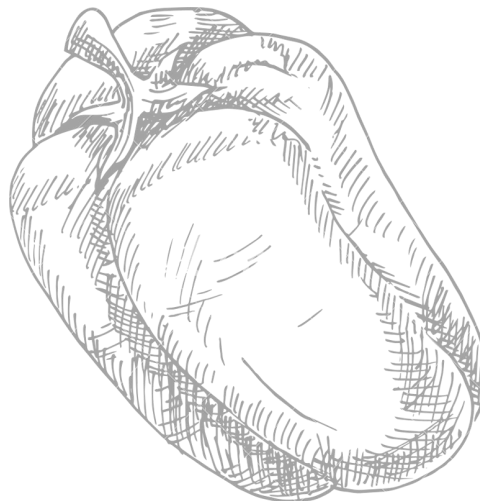
Ingredientes

- Pimientos rojos y/o verdes
- Orégano fresco
- Sal
- Aceite de oliva

Nota: Al igual que en todas las conservas que usan aceite tenes que saber que después puedes usarlo. Queda muy rico tanto para cocinar como para aromatizar comidas.

Procedimiento

1. Sobre una hornalla o en una asadera de horno quemamos nuestros pimientos para sacarles la piel. Yo no se las saco del todo porque increíblemente me encantan más rusticos, pero si están bien quemaditos la piel sale más fácil.
2. Antes de retirar la piel tenemos que enfriarlos para que queden más prolijos.
3. En un frasco ponemos aceite de oliva en la base y vamos llenando con los pimientos asados intercalando con ramas de orégano fresco. Al terminar el aceite debe cubrir todos los pimientos para que no entre aire dejando 2cm de espacio para la tapa.
4. Si los llevamos a la heladera duran 2 meses siempre que haya aceite sobre los morrones (y es normal que el aceite solidifique) y si queremos preservarlos por varios meses para tener todo el otoño y el invierno entonces hacemos un baño de inmersión para sellar la preparación al vacío.



Pickles agridulces

Ingredientes

- Pepinos (medianos o chicos si están muy maduros luego se desarman)
- Hojas de laurel
- Dientes de ajos
- Sal a gusto
- Granos de pimienta

Vinagreta (para 1kg de pepino aprox):

- ½ litro de agua
- ½ litro de vinagre de alcohol
- 6 cucharadas de azúcar (puede ser mascabo pero recordemos que deja un color turbio)

Procedimiento

1. En una olla unir los ingredientes de la vinagreta y cuando alcance el punto de ebullición agregar los pepinos cortados en rodajas intermedias, ajos, sal y hojas de laurel.
2. Cocinar por exactamente 6 minutos (y si las rodajas salieron de menos de 3mm solo 4 minutos) a fuego fuerte.
3. En caliente enfrascar, colocarlos los frascos inmediatamente boca abajo para que hagan el sellado y dejarlos quietos al menos 5 horas.
4. Hasta dos años se mantendrán perfectos en la alacena. Una vez abiertos, como todas las conservas, van a la heladera.

Relish Giardin de pepinos

Ingredientes

- Pepinos medianos o pequeños
- Cebolla blanca
- Pimiento rojo
- Pimiento amarillo
- Sal

Vinagreta (para 1kg y medio de vegetales aprox)

- 1 Taza de vino blanco
- 1 taza y media de vinagre de manzana o de alcohol
- 1 taza de azúcar (en este caso tiene que ser blanca en lo posible orgánica)

Procedimiento

1. El relish tipo giardin es grueso y parece una ensaladita dentro de un frasco, pero si te gusta ésta misma receta puede convertirse en una salsa, un relish fino, simplemente licuando la preparación.
2. Picamos los vegetales en cubos lo más pequeños posibles.
3. En una olla mezclamos los ingredientes de la vinagreta, mientras esperamos que tome temperatura rellenamos los frascos con los vegetales.
4. Una vez haya llegado la vinagreta al punto de ebullición, llenamos los frascos con un cucharón dejando siempre 2cm de espacio.
5. Hacemos un baño de inmersión (ya que en este caso la vinagreta pierde temperatura en contacto con las verduras picadas).

Confit de ajos

La confitura es un método de conservación milenario que usa la grasa o el azúcar como medio de preserva haciendo que el alimento no tenga contacto con el oxígeno.

Con el método del confit podemos hacer preserves de carnes sin usar olla a presión y sin alterar su sabor, pero se hacen normalmente cuando la época fría ya comenzó con una cocción envolvente y más larga.

Ingredientes

- Ajos recién pelados
- Aceite de oliva
- Opcional: Hierbas frescas como salvia, tomillo o romero.

Nota: El aceite se puede utilizar para todo tipo de preparaciones que busquen un aceite aromático

Procedimiento

1. El método es simple y muy cómodo. Necesitamos calentar el aceite pero que nunca jamás llegue a hervir (y nunca debe pasar los 100 grados)
2. Para hacerlo vamos a usar la hornalla más chica de nuestra cocina en el fuego más bajo. Si tu olla es gruesa no será necesario nada más, pero si es fina, lo mejor es poner por debajo una tostadora, una plancha o algo que se interponga entre la llama directa y la olla donde estamos haciendo la confitura.
3. Dentro de la olla ponemos abundante aceite para que cubra el ajo, ajos pelados enteros, hierbas frescas.
4. Por dos horas confitamos a baja temperatura hasta que los ajos estén cremosos.
5. Enfrascar en caliente. No es necesario hacer inmersión. Se pueden guardar a temperatura ambiente o en la heladera.



Ketchup casero

Ingredientes

- 6 kg de tomates ricos y maduros (redondos y/o cherrys son mejores)
- 1 taza y media de azucar mascabo
- 1 taza de vinagre de manzana o de alcohol
- 3 o 4 cucharadas de sal
- 4 dientes de ajo picados (o una cucharadita de polvo de ajo)
- Pimienta negra molida

(Cantidades para 6 frascos de 330ml aprox, pero depende el tipo de tomate que elijan)

Nota: Las cascaras y semillas que se cuelan no se deben descartar, yo mezclo todo con carne molida, huevos y especias para hacer un pan de carne relleno con quesos que luego glaseo con ketchup casero en el horno. Riquísimo!

Procedimiento

1. Cortar en cuartos los tomates y los ajos picados y luego ponerlos en una olla a fuego medio, sin agua y tapada. Cocinar por 15 a 20 minutos hasta que estén blandos y hayan soltado mucho líquido.
2. Con un mixer licuar por completo para obtener una salsa lisa (o esperar que pierdan temperatura para licuar en licuadora como he hecho yo).
3. Pasar por un colador fino la mezcla antes de volver a la olla, para retirar restos de cáscaras y semillas
4. Volver a la olla y agregar el resto de los ingredientes. Cocinar revolviendo hasta que la preparación se disminuya a la mitad y espese. Cuando pierda temperatura se volverá aún más espesa.
5. Enfrascar en caliente y girar los frascos para que sellen al vacío.
6. En alacena duran 1 año y en heladera 1 mes! (Por eso siempre hago al menos 6 frascos para tener un frasco de ketchup al mes para usar en todo tipo de comidas y no compro ketchup hace ya dos años)
7. Si quieren hacer de más les recomiendo que no duden, por que con ketchup casero puedes hacer barbacoa casera, puedes hacer un pan de carne estilo europeo, puedes agregarle un poquito a las salsas de tomate
8. Si queremos hacer ketchup sin azucar podemos agregar té de stevia como aprenderemos en las recetas de mermeladas o eritritol (del cual yo no soy super fan, pero un poquito en algunas recetas no hace nada). Por favor no hay que consumir edulcorantes comunes de super porque afectan la microbiota intestinal pero si igual los usamos, no se pueden conservar, tendrán que hacer solo para guardar en la heladera o congelar.
9. El ketchup hecho con stevia en hoja o eritritol si se pueden conservar al vacío

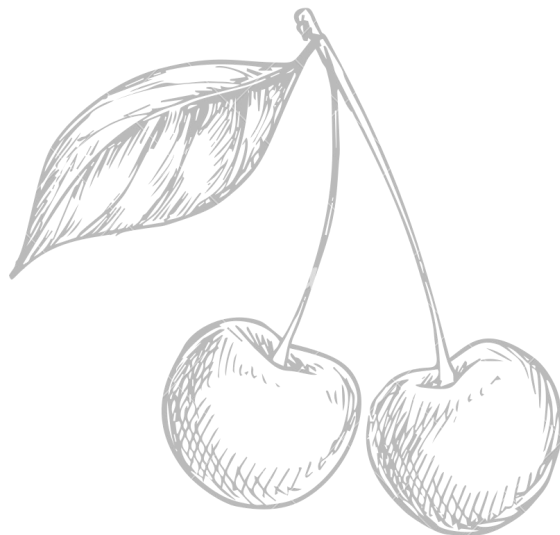
Mermelada simple de cerezas y azucar mascabo

Ingredientes

- 2kg de Cerezas (o cualquier fruta de estación)
- 700gr de Azúcar mascabo (también llamada panela, piloncillo, rapadura, raspadura o azúcar integral de caña)
- Jugo de Medio limon
- ½ taza de agua

Procedimiento

1. Descarozar las cerezas y cocinarlas con el agua y el jugo de limón hasta que estén blandas.
2. Bajar el fuego al mínimo, agregar el azúcar de mascabo a gusto (yo uso 350gr por kg de fruta pero depende de que tan dulces estén mis cerezas)
3. Cocinar por 6 minutos y con un pisapapas aplastar la preparación rompiendo terrones de azúcar y pedazos grandes de fruta.
4. Enfrascar en caliente. Girar hasta que atemperen los frascos.
5. No es necesario un baño de inmersión. Esta mermelada dura un año en la alacena y queda muy bien con quesos, cerdo o simplemente sobre un pan de masa madre recién horneado en pleno invierno.



Mermelada de ciruelas rojas y hojas de stevia

Ingredientes

- 1 taza de hojas de stevia (tip: probarla antes de comprar. Tiene que ser super dulce)
- 3 tazas de agua
- 1 kg Ciruelas rojas dulces y maduras
- Jugo de medio limón

Nota: No puedo decir cantidades exactas de te de stevia porque depende de las hojas que vos consigas. Si son cortadas de tu huerta, te recomiendo cosecharlas antes del amanecer y luego secarlas para concentrar su poder endulzante.

Procedimiento

1. En una olla colocar una taza de hojas de stevia secas, el agua y cocinar a fuego bajo por 20 minutos. Colar y reservar el té dulce de stevia
2. En una olla colocar la ciruela picada (puede ser con o sin la cáscara, yo pelo la mitad de las ciruelas y la otra mitad las dejo con cáscara), el jugo de limón y el edulcorante casero muy de a poco.
3. Cocinar a fuego medio agregando el edulcorante casero de stevia de a cucharadas hasta que lleguemos a un dulzor que nos guste y rompiendo la fruta con un pisapapas dejando algunos tropezones de fruta entera
4. Cocinamos hasta evaporar el líquido y lograr una consistencia espesa.
5. Enfrascar caliente, girar los frascos y dejarlos por al menos 5hs hasta que pierdan temperatura. No es necesario hacer baño de inmersión si el sellado se hace en caliente.

Mermelada de duraznos y miel

Ingredientes

- 2kg de duraznos dulces
- 800/900gr de miel
- 1/2 taza de agua

Nota: Es fácil que esta receta salga mal si no hacemos un baño maria luego de llenar los frascos. La miel es capaz de fermentar cuando se pone en contacto con la humedad de los duraznos así que tenemos que prestar atención a que el sello este bien hecho.

Procedimiento

1. Cortar los duraznos en cubos sin cascara y colocarlos en una olla fría. Llevar al fuego con media taza de agua
2. Cocinar a fuego medio hasta que los duraznos estén blandos, con un Mixer o pisapapas hacer una pasta rustica y cocinar la mezcla hasta que quede espesa y gran parte del liquido se haya evaporado.
3. Apagar el fuego e inmediatamente agregar la miel, mezclar y rápidamente envasar en frascos esterilizados.
4. Realizar un baño de inmersión de 5 minutos para mayor seguridad, ya que si la miel no se pasteuriza fermentara con la fruta y no es lo que queremos.
5. En la heladera sin envasar al vacio duran solo 3 semanas.



Preserva de cascara frutales para tè

Ingredientes

- Cascaras de durazno o ciruelas
- Ramas de canela
- Hojas secas de Stevia

Nota:Podemos combinar distintas cáscaras de frutas con flores, hierbas medicinales y especias.

Una mezcla que me gusta mucho es la de flores de manzanilla y cáscaras de ciruela o de flores de caléndula con pasas de arándanos y hojas secas de cedrón

Procedimiento

1. Pelar los duraznos intentando quedarnos con la menor cantidad de pulpa posible
2. Colocar las cáscaras en una fuente con papel manteca o paños de cocina de papel y deshidratar las cáscaras en el horno a mínima temperatura y con la puerta un poco abierta por aprox 3 hs o hasta que estén completamente secas.
3. Si tenemos deshidratador mucho mejor, usaremos directamente eso.
4. Y si queremos secarlas al sol, también se puede y en ese caso necesitamos un día completo desde la mañana.



Preserva con Ghee

El ghee es para preservar nuestras hierbas más delicadas, sutiles y escasas. La materia grasa es un excelente preservante de aromas y sabores nasales y usamos ghee por que podemos mantener la conserva a temperatura ambiente a pesar que tenga hierbas frescas. Si usamos aceite de oliva lo mejor es usar hierbas secas, pero en el proceso de secado siempre se pierden algunos tonos aromáticos y aceites esenciales.

Ingredientes

- Ghee
- Hierbas frescas

Procedimiento

1. Simplemente se pican las hierbas y se mezclan con el ghee, dejando siempre una capa de ghee puro por encima.
2. Dura indefinidamente. Cuando comenzamos a usarlo y la capa de arriba se ve alterada lo mejor es llevarlo a la heladera. No necesita sellado al vacío

Preserva en miel

Ingredientes

- Miel
- Hierbas frescas

Procedimiento

1. La conserva con miel es en realidad un fermento, notaremos que la miel se pone líquida unos días después de hacer los frascos y eso es completamente normal. Las conservas de miel duran indefinidamente y se pueden utilizar en todo tipo de platos crudos y cocidos.
2. Para hacerla simplemente podemos picar las hierbas o flores finas y mezclarlas con la miel o podemos intercalar flores y hojas entre capas de miel.

Preserva con sal

Ingredientes

- Sal entrefina marina, rosada o de roca (puede usarse sal comun también)
- Hierbas frescas

Nota: También podemos secar la sal de hierbas al sol, en ese caso nos tomaría un día entero de sol o dos.

Procedimiento

1. Las preservas en sal duran indefinidamente y su sabor se va potenciando a medida que el tiempo pasa. Debemos guardar bien ésta conserva para que no esté en contacto con la humedad.
2. Licuamos la sal con las hierbas frescas que hemos elegido hasta tener un arenado húmedo y llevamos al horno mínimo, con la puerta abierta por 2 hs.
3. Pasado ese tiempo giramos la sal, rompemos bloques que se hayan formado y deshidratamos por 1 o 2 horas más.
4. Este proceso lo hago normalmente al mismo tiempo que con las cáscaras frutales un día lluvioso o fresco para que el horno no sea una molestia. Los sabores y aromas no se afectan entre ellos, pueden hacerse ambos a la vez.



Pickle de Huevos

Ingredientes

- Huevos excelentes de gallinas libres y omnívoras
- Vinagreta (para 6 huevos)
- 2 tazas de agua
- 2 tazas de vinagre de alcohol o casero del sabor que más nos guste
- 1 cucharada de sal
- Opcional 6 cucharadas de azúcar

Opcional:

- Pimienta negra en grano
- Rodajas de Ají picante
- Semillas de Coriandro
- Ramas de tomillo fresco o hinojo
- Cebolla morada
- Dientes de ajo
- Hojas de laurel frescas o secas

Nota: Los huevos no tienen que ser del mismo día, si tienen mas de 7 días serán mejores porque se pelaran más fácilmente.

Procedimiento

1. En una olla con agua fría colocar los huevos y llevar a fuego fuerte hasta que rompa hervor. Cocinar por 30 segundos, apagar el fuego y dejarlos en el agua caliente hasta que atemperen (normalmente hago este paso la noche anterior y los dejo toda la noche). Si son huevos grandes hay que cocinarlos un ratito más.
2. Pelarlos con mucho cuidado, ya que la yema estará aún un poco blanda.
3. En frascos pasteurizados grandes, con las manos recién higienizadas colocar los huevos dentro y los ingredientes opcionales.
4. Cocinar en una olla la vinagreta y, una vez que rompa hervor, volcarla inmediatamente sobre los huevos hasta cubrirlos por completo, no hay problema si floran granos de pimienta, ajíes u otros ingredientes opcionales.
5. Sellar los frascos inmediatamente.
6. En heladera duran 8 meses sin necesidad de hacerles baño de inmersión
7. Y si hacemos baño de inmersión por 10 minutos duran hasta 2 años en un lugar fresco y seco.
8. Esperar al menos 2 semanas antes de consumirlos para que tomen sabor
9. Si colocamos una remolacha en la vinagreta y luego la retiramos los huevos se teñirán de violeta a medida que permanecen en el frasco y quedarán muy novedosos. El líquido puede cambiar de color o enturbiarse por los ingredientes opcionales conforme pasa el tiempo, no hay problema es normal.

Preserva cruda de yemas curadas

Ingredientes

- 6 u 8 Yemas de huevos excelentes
- 4 tazas de Sal
- 1 taza Azúcar blanca (no es opcional, luego no queda en el producto final, se descarta, no se puede usar mascabo)
- Pimienta negra molida a gusto

Opcional a gusto:

- Semillas de coriandro
- Semillas de mostaza
- Hojas secas de laurel
- Pimienta rosada
- Sésamos negro o blanco tostado

Nota: Para ésta preparacion les recomiendo huevos frescos, jóvenes y de campo, como siempre.

Procedimiento

1. Tostamos el sesamo blanco o negro y esperamos que se enfríe, unimos las semillas con la sal y el azucar mezclando bien.
2. Cuando las semillas están frías las incorporamos a la mezcla también.
3. En una fuente hacemos un piso grueso de la mezcla de un 2 cm de altura, colocamos las yemas sin que se toquen entre ellas y cubrimos cada una con una montañita de la mezcla de sal.
4. Dejamos curar entre 5 y 7 dias a temperatura ambiente tapado siempre con un film o eco film.
5. Desenterramos las yemas y las guardamos con un poco de su sal en un frasco en la heladera o si tenemos un frasco hermético pueden preservarse a temperatura ambiente en la alacena.
6. La mezcla de sal que queda se puede utilizar para hacer un pollo a la sal (el azúcar casi no se siente).
7. Éstas yemas se usan en poquitas cantidades con papas al recién salidas del horno, también podemos licuarlas con aceite y especias para hacer una rica salsa, o rallarlas como si fueran queso. Su sabor es muy intenso y quedan increíbles con casi todo.

Duraznos con almíbar de azúcar mascabo

Procedimiento

Ingredientes

Cantidades para dos frascos chicos

- Duraznos firmes y dulces
- 500ml de agua
- 90gr de azúcar mascabo (también llamada piloncillo, panela o rapadura)
- Jugo de medio limón

Nota: A veces luego de unos días de hacer la conserva puede aparecer un descimiento abajo del frasco que proviene de parte de la fruta que se ha desprendido, es super normal!

1. Pelamos los duraznos y los colocamos dentro de los frascos pasteurizados en mitades o en cuartos.
2. En una olla colocamos el agua, el jugo de limón y el azúcar y cocinamos hasta que rompa hervor.
3. Con un cucharón volcaremos el líquido sobre los frascos hasta cubrir los duraznos por completo. En el frasco podemos poner especias a gusto como rama de canela o anís estrellado, pero es opcional.
4. Cerrar cada frasco con cuidado y llevar a baño maría por 20 minutos.
5. Retirar y colocar los frascos boca abajo hasta que pierdan la temperatura.
6. Guardar en la alacena



Organización de comidas variadas y caseras

Cuando hablamos de cocina de estación nos referimos no sólo a conservas y preserves sino también a la cocina de todos los días con los ingredientes disponibles.

Veamos algunos tips y metodologías para tener en cuenta a la hora de planificar un menú semanal o mensual.

Alimentos disponibles en cada estación:

Primavera

Cada estación nos ofrece un clima, temperatura y alimentos nuevos.

En primavera los vegetales son tiernos y se pueden comer salteados o incluso crudos,

Al comenzar el calor tenemos disponibles las frutas y verduras con más contenido de agua y menos fibra, más dulces y refrescantes.

Nuestra microbiota intestinal espera la llegada de azúcares provenientes de la fructosa y nuestro cuerpo responde muy bien a los nuevos antioxidantes y vitaminas hidrosolubles de la temporada.

En primavera comienza el calor y los primeros frutos coloridos en argentina Las frutas más usuales en esta estación son (puede variar en cada país):

Están en estación la frutilla, la frambuesa, lechugas y acelgas, zapallitos verdes, zucchini, remolacha, cerezas, arándanos, ananà, perejil, puerro, alcaucil, apio, naranjas, ajo, cebolla, espárragos, berro, berenjena.

- Mermelada de cerezas
- Fermento de cerezas y miel
- Espárragos con parmesano y huevos de yema roja a la plancha con sal entrefina
- Pasta casera con crema de arvejas
- Ensalada de rabanitos con vinagreta de naranja y carne a la plancha
- Cordero horneado con menta y tomates cherrys
- Es temporada de salmón salvaje si conseguís en tu país, en el mío no es algo común



- Mermelada de arándanos y frambuesas
- Fermento de miel y frutas
- Vinagre casero
- Lasagna de zucchini en olla
- Tarta de crema, queso parmesano y zapallitos verdes con masa casera fermentada con yogurt
- Menteca de hierbas para comer con carnes
- Ensalada de lechugas con vinagreta de miel, huevos duros y pescados
- Tarta fresca de frutillas con crema y miel

Verano

Las temperaturas aumentan y con ellas nuestra necesidad de mantenernos hidratados y de dosis más altas de vitamina D y por eso veremos variedad de frutas y verduras con niveles más altos de sodio y mayor contenido de agua.

Nuestra necesidad de proteína disminuye levemente y aumenta la aceptación de azúcares frutales.

Necesitamos un mayor consumo de colores en la dieta y el licopeno de los tomates y pimientos es un aliado para el sol al igual que otros compuestos benéficos que encontramos en vegetales de colores.

El betacaroteno, precursor de la vitamina A, está disponible en frutas y vegetales de color fuerte pero nuestro mayor aliado para la salud de la piel y el bronceado es la Vitamina A ya completa que es solo de fuente animal. La vitamina A se encuentra en el hígado en porcentajes altos y también en carnes, pescados grasos, etc. En resumen, el betacaroteno vegetal es una vitamina A incompleta de la cual se utiliza muy poco, lo mejor es consumir la Vitamina A real de fuentes animales.

En estación se encuentran los zapallos, calabazas, tomate, espárragos, morrones o pimientos, chauchas, frutillas durante un corto periodo, duraznos, ciruelas, berenjenas, choclo, cebolla, pepino, frambuesa, mora, sandía, uva, melón, pelón, pera de verano, higo, ananá, damasco, albahaca, porotos. Además podemos sumarle gran parte de los alimentos ya nombrados en la primavera.



- Granos de choclo dulce frizados para la humita de otoño (plato típico del norte argentino hecho con choclos dulces, zapallo plomo cremoso y queso derretido, yo como tucumana me aseguro de tener los mejores choclos dulces listos para cuando llegue el momento de hacer)
- Tomates frescos con albahaca, aceto y sal con milanesas de la carne que les guste
- Ensalada de pepinos con pollo a la plancha
- Duraznos con crema y miel
- Fermentos frutales y vinagres caseros en variedad
- Ensalada de chauchas, remolachas y pechuga horneada
- Crema de Berenjenas con aceite de confit de ajos
- Confit de berenjenas y ajíes picantes
- Ensalada de tomate con pesto y mozzarella fresca
- Licuados de fruta con menta
- Fermentos vegetales variados
- Quiche de huevos, tomates maduros y queso parmesano

Otoño

El organismo comienza a prepararse para cambios climáticos como disminución de la temperatura, de la cantidad de sol y de lluvia.

La microbiota intestinal se ve afectada y varía en su diversidad y cepas predominantes. Para el cuerpo el otoño es una época de preparación y limpieza para recibir el invierno. El consumo de fermentos, especias y hierbas medicinales y adaptogénicas son de gran ayuda y más si se combinan con ayunos terapéuticos cortos o ayunos intermitentes para estimular el sistema inmunológico.

El consumo de fibra vegetal y con granos integrales fermentados, quesos duros y grasas debería aumentar.

En estación encontramos aceitunas, acelga, apio, batata, brócoli, berro, pera, naranja, membrillo, mandarina, limón, calabaza, zapallo, zanahoria, repollitos de Bruselas, remolacha, rábano, nabo, espinaca, chaucha, verdeo, coliflor, palta, hinojo, repollo.



- Para mi el otoño es una fiesta y los frutos secos como las almendras, las nueces y el aceite de oliva fresco me inspiran a pasar horas en la cocina, contenta por la calidez de un horno prendido.
- Otoño es la estación para hacer las preserves que faltan y conseguir hongos silvestres para hacer conservas de salsas.
-
- Otoño es una estación para los vegetales asados de todo tipo
- Sopa de zapallo y queso duro
- Salteado de repollo, panceta y hongos
- Torta de mandarinas con harina de almendras para la merienda
- Pudding casero de chocolate de postre
- Ricota fresca con conserva de tomates asados y escamas de queso duro
- Tarta de peras tibia con almendras fileteadas
- Avena activada con cubos de manzana y canela.
- Pollo al horno con batatas y romero
- Higos con chocolate y crema
- Fermentos variados
- Milanesas de pollo con puré con yemas crudas, leche y crema.
- Inmuno recetas que estimulen el sistema inmune

Invierno

La microbiota intestinal cambia considerablemente disminuyendo la variedad y dándole importancia a la tonicidad de los mecanismos inmunes. Es decir el número y variedad de cepas disminuye pero los microorganismos remanentes se refuerzan y son un estímulo para nuestra salud inmunitaria.

El consumo de fibra vegetal y de cereales fermentados aumenta, la cantidad de grasa y proteínas busca ser mayor que en las épocas más calidez donde hay más variedad de alimentos. Las conservas de verano son grandes aliadas para dar variedad, color y nutrientes a las comidas.

Los frutos secos son cálidos, fibrosos y llenos de grasas de buena calidad para complementar la dieta.



El consumo de vitaminas liposolubles tiene que aumentar y el consumo de vísceras también para mantener equilibrado nuestro cuerpo y nuestros niveles de vitamina A.

Los alimentos de estación son similares a los de otoño.

Incluir especias variadas en los estofados y salsas genera calidez en los platos para afrontar la época fría.

- En invierno es una buena idea hacer estofados y carnes con tubérculos como papas y batatas
- Consumir los fermentos de otoño como plato de chucrut con cerdo y manzanas
- Una tarta de manzanas o peras de merienda con harina de nuez o avellanas
- Carnes con hongos cosechados de otoño o secos en una salsa con ajos confitados
- Pan de carne con ketchup casero y verdes de invierno
- Aprovechamos la conserva de salsa de tomate y hacemos lasagna o pastas caseras
- Sopas y cremas de verduras con semillas tostadas
- Zapallos y calabazas asadas con pan de masa madre tostado con manteca, aprovechando el horno prendido para hornear de a muchos.
- Tarta de cítricos
- Pollo de campo en colchón de repollos con mostaza y curry indio
- Fermentos variados
- Ideal para hacer “one pot meals” o comidas que se hacen en una sola olla sin ensuciar nada más.



SOMOSALVAJES



Meal Prep

Ahora que tenemos una guía general lo mejor además de hacer conservas y preserves es tener buenas prácticas de planificación de comidas, para no recurrir a los supermercados cada dos días para comprar productos de mala calidad o verduras fuera de temporada

El **meal prep** o **batch cooking** hace referencia a la planificación semanal o mensual de comidas que dejamos listas o casi listas para facilitarnos alimentos variados y ricos sin tener que estar todos los días dedicando mucho tiempo a la cocina.

El método más común de planificación es anotar comidas variadas en una libreta y luego ir por los ingredientes necesarios para hacer esas recetas que planeamos previamente.

YO LOS INVITO A HACERLO AL REVÉS buscar y comprar buenos ingredientes primero, conseguir productos de estación, carnes y huevos de buena calidad y **LUEGO** anotar las ideas para hacer con los ingredientes que conseguimos. Si lo hacemos de ese modo explotamos nuestra creatividad por que podemos trabajar solo con lo disponible y con productos naturales y más sanos.

Si no es temporada de arvejas, entonces no habrá platos con arvejas y no tendremos que recurrir a las latas de super (que tampoco son para tanto, pero las frescas son mucho más ricas y si conseguimos secas y las guardamos esta bien consumirlas todo el año, claro)

En mi caso yo organizo por grupo de alimentos la compra:

Proteínas: Quesos artesanos y huevos de campo están siempre presentes. Las carnes varían mucho según lo que consigo en mi provincia. Al final de este descargable les dejare los lugares donde consigo carnes de pastura

Visceras, siempre elegimos una y consumimos un plato de vísceras semanal y en invierno 2.

Vegetales: Lo que esté disponible en estación será lo que compremos y en base a ellos haremos las recetas que verán en el curso. A lo largo del año usamos las conservas de los vegetales que no están disponibles en las otras estaciones, lo mismo con las frutas..



Frutas: Mi recomendación es que la fruta esté siempre lista para comer, en un bowl en donde todos podamos verlo, con la fruta más madura por encima y alcance y las piezas más verdes en el fondo.

Grasas: Uso manteca y crema de leche. Aceite de oliva. Ghee, Grasa de cerdo o vaca (casera o comprada de pastura según lo que consiga)

Aceite de coco, en menor proporción pero es muy versátil. Manteca de cacao o de maní en preparaciones dulces también

Infaltables: Especies de todo tipo para hacer de la cocina siempre algo creativo, hierbas frescas o secas, vinagres caseros, aceto balsámico, sal y pimienta. Azúcar mascabo, miel y aderezos caseros.

Complementos necesarios: Fermentos de todo tipo (fermentos vegetales, bebibles, lácteos, etc etc)

Es necesario variarlos e irlos rotando. Una semana consumimos kefir de agua, chucrut y vinagre casero, la próxima podría ser yogurt casero, pickles fermentados y algún fermento de miel y así vamos cambiando.

El pan que consumimos siempre es casero y de masa madre, que a pesar de ser un fermento no tiene valor vivo para la microbiota sino más bien su beneficio está en sus post bióticos.

Caldo de huesos es un si o si siempre en nuestra dieta, mucho más en la época fría. Su contenido en Colágeno disuelto y minerales del hueso lo hacen muy nutritivo y un complemento muy bueno

El curso tiene un meal prep muy sencillo para poder tener una idea de como organizar uno y llevarlo a cabo, **lo mejor es ser simple**, las comidas de más arriba suenan soberbias pero son lo más simple del mundo y nada demasiado rebuscado (aunque yo las escriba de una manera muy marketinera, es mi don)

Yo uso el horno en verano también muchas veces porque me encantan los vegetales asados (y de paso pongo algo más) pero no es necesario para nada.

Podemos usar solo ollas, solo plancha, lo importante es saber que si tenemos alimentos listos que son más naturales va a ser más fácil comer bien

