

SOMOSALVAJES

# CONSERVAS Y COCINA DE ESTACIÓN



# Las estaciones y nosotros

Las estaciones son esos ritmos, esos **ciclos biológicos** que nos afectan desde lo hormonal hasta lo alimentario. Condicionan lo que se encuentra a nuestro alrededor, lo que seríamos capaces de conseguir y, a la vez que nos limitan, nos entregan todo lo que necesitamos para vivir. Las mayores concentraciones de **Vitamina C**, tan necesaria para prevenir la inflamación de las vías aéreas por el frío invernal, se encuentran en las frutas de invierno. En nuestro momento con mayor requerimiento de protección para el sol en verano es cuando la abundancia de tomates nos llena de **licopenos**, un tipo de carotenoide antioxidante que es capaz de regular el daño que recibe nuestro cuerpo por la radiación aumentada del sol.

¿Coincidencia? Para nada, la naturaleza es perfecta, casi mágica.

No hasta hace mucho conservar era el único modo de evitar la monotonía invernal en los platos. Lo monocromático de lo disponible en cuestión de alimentos también afectaba la calidad nutricional a fines de cuenta. **Conservamos desde hace más de 12.000 años A.C.**, no es una práctica moderna aunque a medida que pasaron las décadas inventamos más maneras de preservar alimentos y algunas necesitan utensilios especiales como vamos a ver más adelante.

Hay que tener en cuenta que hasta antes de los años 60 era considerado opulento poseer una heladera y más aún un congelador en casa. La inmediatez del alimento es algo moderno. Tener todo al alcance de la mano yendo a un supermercado hizo que las personas perdiéramos la noción de la escasez y también del origen de aquellas comidas que consumíamos todos los días, así que ahora hay que recuperar esas prácticas perdidas.



# Comer en estación

Conservar alimentos no significa que debemos dejar de comer acorde a las estaciones y lo que ellas nos entregan. Ya hablamos de la importancia que tenía comer los alimentos de temporada para nuestra fisiología, pero ahora hablemos de lo conveniente que es también para el sabor de nuestros platos y la economía de nuestra familia.

**Comer en estación es:**

**Más sano** porque producir un vegetal o fruta en su estación correspondiente conlleva menos agrotóxicos, menos mejoradores de la tierra y gases de maduración.

**También es más barato** porque su producción es más fácil, no hay que pagar transportes internacionales para traer el alimento de algún país que si esté en temporada de producirlo.

**Es más sustentable** gracias a que se necesita menos energía y recursos para producir ese alimento. Por ejemplo un tomate que crece en invierno necesita un ambiente calefaccionado, luz artificial constante, gas para madurarlos y muchas otras cosas que aumentan su impacto ambiental y su precio, pero disminuyen su sabor y valor nutricional.

**Más nutritivo** porque gran parte de los alimentos que consumimos fuera de estación en realidad vienen de otro país y fueron cosechados verdes y madurados con gases antes de llegar a destino. Los vegetales que se cortan verdes tienen menos nutrientes al haber estado menos tiempo en contacto con la planta.

**Cuando comes en estación comenzás a sentirte más conectado/a con tus requerimientos nutricionales y empiezas a notar como tus antojos cambian a medida que avanzan las estaciones.**



**Las conservas son un complemento a una dieta equilibrada y estacional.** Nos facilitan y enriquecen la cocina diaria, nos permiten tener platos listos dentro de un frasco solo para calentar, immortalizan los aromas y sabores de la huerta durante más tiempo y nos ayudan a disminuir el desaprovechamiento de alimentos.

## ¿Cómo envejecen los alimentos?

Vamos a nombrar a los cuatro jinetes del Apocalipsis de los alimentos frescos, pero para nada hay que demonizarlos, ya que son una parte crucial de la naturaleza, son facilitadores del ciclo donde toda la materia vuelve al suelo.

### **Enzimas**

Las enzimas son proteínas facilitadoras de una reacción química determinada. Cuando hablamos de alimentos y productos frescos su rol es el de ser **catalizadoras de cambios**, acelerando el envejecimiento de la materia orgánica. Ese proceso puede sonar negativo para nosotros, pero ellas preparan el terreno para que haya un correcto desarrollo posterior de los microorganismos sobre ese alimento. La decoloración, por ejemplo, de las frutas y verduras una vez cosechadas es debido a las enzimas. La pérdida de dulzura en las arvejas, guisantes, maíz dulce y hojas verdes también es debido a su acción.

Para inactivarlas algunos vegetales se blanquean, es decir se hierven, unos segundos en agua antes de guardar o incluso de congelar

### **Bacteria**

Las bacterias son seres vivos que se encuentran sobre **todas las superficies**, incluso nuestra piel. Comienzan a adormecerse y, por lo tanto, disminuir su reproducción de a poco cuando hay bajas temperaturas.

Cuando el ambiente es cálido pueden degradar rápidamente un alimento preciado o incluso volverlo no apto para consumo.

## **Moho y hongos**

Las esporas de hongos están en el aire, incluso cumplen un papel importante en el desarrollo de nuestro **sistema inmune** cuando niños.

No soportan pH muy ácido en las comidas lo que hace que no puedan crecer en las conservas, tampoco toleran la salinidad ni la falta de oxígeno y por eso en las preserves bien hechas tampoco serán un problema.

Si alguna vez abres una conserva de mermelada y ves hongos creciendo en la superficie no debes retirarlos y consumir el alimento. El hongo visible es la fructificación de ese ser, pero en realidad tu mermelada (dependiendo que hongo sea) puede tener **micotoxinas** causantes de dolores estomacales o desarreglos intestinales. No van a matarte, pero que feo el desarreglo intestinal, che.

## **Levaduras**

Las levaduras que se encuentra en los alimentos son **inocuas** para nosotros y que las frutas o vegetales sucumban a su acción no supone un problema bromatológico pero sí gastronómico. Cuando las levaduras comienzan a reproducirse demasiado en las frutas pueden dejar sabores indeseados y alcohólicos en nuestras mermeladas y confituras. Afortunadamente, son completamente destruidas con el calor o incluso inactivadas en concentraciones superiores al 60% de azúcar en una preparación.

# ¿Cómo sanitizar nuestros frascos?

El pasteurizado previo de nuestros frascos **no es obligatorio ni necesario**.  
¿Increíble? Yo lo hice toda mi vida y hago conservas desde que soy adolescente.

La pasteurización de los envases de vidrio que usamos en las conservas no es necesaria siempre y cuando se haga un tratamiento térmico posterior, es decir, que si le hacemos un baño María y pasteurizado a nuestras conservas no es necesario pasteurizar antes los frascos vacíos.

Esta práctica comenzó a recomendarse para disminuir las probabilidades de que las personas utilizaran frascos con polvo, con restos de grasitud que pueda romper el sello de las tapas o incluso levemente sucios para preservar el alimento con la promesa de un pasteurizado posterior.

Yo sigo manteniendo la práctica de la desinfección previa porque me parece más prolijo, más elegante y, porque es obligatoria con el método de conservación directa (que ya aprenderemos más adelante)

## Buenas prácticas de sanitización de envases

### Hervir frascos

Aunque previamente te conté que si pasteurizo los frascos nunca lo hago hirviéndolos en agua. Es poco práctico, muy lento cuando trabajamos a gran escala y los frascos se pueden romper. El método requiere que hiervan sumergidos en el agua durante 5 minutos, luego podemos dejar que se enfríen en el agua y retirarlos después o retirarlos en caliente para usar.

## Hornear frascos

Este es el método que yo uso desde que soy chica. Dentro del horno puedo calentar hasta 30 frascos a la vez. Se necesitan nada más que 20 minutos a 200 °C (en realidad necesitas mucho menos, pero mejor que sobre el tiempo por si tu horno es lento o no funciona bien)

## Lavavajillas

La mayoría de los lavavajillas tienen una función para pasteurizar. Puedes usarla y sacarlos tibios listos para usar en conservas. Me encanta este método porque además se mantienen tibios mucho tiempo.

## Las tapas

Nunca debes hervir las tapas, no importa cuantos libros lo digan, estás arruinando el sellado de la cobertura interna. Se sanitizan poniéndolas en un bowl y sumergiéndolas en agua caliente, no es necesario que este hirviendo



# Reciclado de frascos

Hay una gran diferencia, cuando hablamos de conservas, entre frascos y tapas. Lo que podemos reciclar las veces que necesitemos son los frascos de vidrio, podemos usar los que nos venden nuevos o podemos reutilizar aquellos que antes tenían otro alimento dentro.

Uno de los procesos más engorrosos es el retirado de etiquetas que muchas veces dejan residuos en la parte externa del vidrio

## **Para retirar etiquetas y calcomanías fácilmente vas a:**

1. Calentar agua en una olla, una vez que ha hervido apagamos el fuego
  2. Por cada litro de agua agregaremos 1/4 de taza de vinagre, puede ser cualquiera
  3. Colocaremos los frascos de tal manera que la etiqueta esté sumergida
  4. Inmediatamente, agregamos 1/2 cucharada de bicarbonato de sodio por cada litro de agua. Veremos que ocurre una efervescencia al agregar la mezcla
  5. Reposaremos un mínimo de 5 minutos e intentaremos retirar las etiquetas
- Podemos calentar una vez más la mezcla sin hervir, colocar más frascos y agregar una cucharada más de bicarbonato para una segunda utilización

