

SOMOSALVAJES

CONSERVAS DE CARNES Y HUEVOS



Conservas de carnes.

En un entorno natural la carne sería uno de los alimentos por el que más nos esforzaríamos por preservar, siempre ha sido un **recurso esencial para la supervivencia** de las comunidades humanas a lo largo de toda la historia de nuestra alimentación.

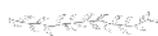
En la antigüedad teníamos que garantizar el suministro constante de alimentos a través de la cacería y de la cría de animales, pero aún así era un proceso difícil que incentivó a las personas a desarrollar variadas técnicas de conservación para asegurar la disponibilidad de proteínas durante todo el año. Sin los beneficios de la refrigeración moderna estas técnicas no sólo preservan la carne, sino que también mejoran su sabor y valor nutricional.

Cada civilización en la antigüedad perfeccionó sus métodos de conservación según los recursos que tenía disponible en su entorno. En los países fríos, se empleaban técnicas de **ahumado** o **curado** con sal para evitar la descomposición. En climas más cálidos, donde la humedad era uno de los enemigos más grandes de la durabilidad de los alimentos, se desarrollaron métodos como el **deshidratado**, **secado al sol**, o la **inmersión en grasas**. Estas técnicas prolongaban la vida útil de las carnes y además serían luego parte de la identidad cultural y culinaria de cada región que todavía podemos saborear en sus platos más tradicionales.

La materia prima

En este módulo vas a encontrar antiguas prácticas adaptadas a nuestros tiempos modernos con diferentes tipos de carnes y con la recomendación de probar proteínas distintas a las que están siendo utilizadas en cada receta.

La clave para una buena conservación de la carne radica en la calidad del producto inicial. Al igual que los huevos en su temporada, la carne fresca y bien criada es rica en sabor y nutrientes.



Te invito a buscar carne de animales criados de manera natural y sostenible, que hayan tenido una alimentación adecuada, en la naturaleza, con libertad para andar y una vida libre de estrés. Solo así podrás asegurarte de que lo que conservas en tu despensa es un alimento verdaderamente nutritivo y sabroso.

Si tu sueño, como yo, es vivir en el campo y criar tus propios animales y aves de corral entenderás que no es solo un acto de **autosuficiencia**, sino una forma de conectarte profundamente con la tierra que te sustenta, es involucrarse en un **proceso ancestral**, donde la paciencia y el respeto por los ritmos naturales son recompensados con alimentos nutritivos.

Este módulo está pensado como una guía para preservar la carne en su mejor estado, algunas utilizan el envasado al vacío, otras se basan en técnicas ancestrales de preservación de carnes, y otras van a ser métodos que incluso hoy en día son muy utilizados por muchos países del mundo.



SOMOSALVAJES



Beef jerky

Ingredientes

- Carne de vaca con poca grasa, lo mejor es carne magra y sin mucho tejido conjuntivo duro
- Vinagre
- Ajo en polvo y fresco
- Miel
- Sal
- Pimienta
- Opcional: chile
- Salsa perrins o worcestershire, también conocida como salsa inglesa

Nota:

- Puedes utilizar otras especias o sabores para hacer el macerado de la carne.
- Lo mejor es que no tenga demasiado tejido conjuntivo que pueda ser duro

Paso a paso

1. Cortar la carne en lonjas no muy finas, la idea es que luego de ser deshidratada no quede crocante, sino maleable
2. En un bowl colocar todas las especias, la salsa, la carne y todos los ingredientes, mezclaremos bien
3. Reposamos por varias horas en el refrigerador, si puede ser de una día para el otro mejor
4. Deshidratar la carne colocando las lonjas sin que se toquen entre ellas
5. La temperatura debe ser entre 75°C a 85 °C, puedes hacerlo en un horno que tenga un control exacto de temperatura (ya que si pasa los 100° la carne va a comenzar a cocinarse y caramelizarse dejando un sabor completamente distinto) o, lo más óptimo, sería utilizar un deshidratador solar o eléctrico.
6. El proceso puede tardar varias horas y eso depende de tu deshidratadora y también del tamaño de tu carne. Dentro del curso puedes ver la textura correcta que debe quedar al final
7. Sin retirar de la placa dejaremos enfriar muy bien la carne para que termine de perder toda la humedad restante.
8. Guardamos en un frasco hermético de vidrio la carne, puede conservarse durante muchos meses o incluso un año. Lo más importante es que el deshidratado haya sido correcto. Para chequearlo incluso se recomienda colocar una servilleta de papel de cocina en el fondo del frasco, teniendo en cuenta que la misma grasa de la carne a veces puede generar manchas y no necesariamente es de humedad.
9. Si la carne con la que estás haciendo esta receta tiene mucho porcentaje de grasa, es mejor que no dejes la conserva durante más de tres meses porque la grasa puede ponerse rancia y perder calidad tanto nutritiva como de sabor

Rillets de conejo

Ingredientes

- Carne de conejo
- Sal (una cucharada por cada 200gr de carne)
- Grasa para confitar que puede ser de cerdo, pato, ghee, vaca, etc.
- Tomillo, laurel, ajo frasco, pimienta y salvia (puedes usar las especias que quieras)
- Caldo resultante del confitado o caldo de huesos previamente hecho

Nota:

- Puedes hacerlo con mollejas de ave o vaca, carne de caza, paloma, liebre, codornices, cerdo o pollo
- Puedes usar otras especias, o agregar chile picante
- Haz frascos pequeños, si es que quieres hacer conserva cada uno necesita 30 minutos de baño María y en ese caso debes agregar una cucharada de limón por cada frasco. No es necesario que lo hagas, se refrigeran muchas semanas

Paso a paso

1. En un recipiente de vidrio colocar la sal, la carne y las especias. Rebozar bien toda la carne y marinar refrigerado por 24hs
2. Limpiamos la carne del exceso de sal lavando con agua cada corte.
3. Secamos muy bien
4. En una olla colocamos la carne y la grasa como para que se sumerja. La olla puede ser de cocción lenta eléctrica o una normal y en ese caso la pondremos a bueno ultra bajo, en la hornalla más chica, no queremos que la carne se frite ni que la grasa borbotee como si hirviera. si no tienes manera de controlar el fuego de tu cocina entonces puedes poner la olla donde estás haciendo la confitura sobre una plancha, o sartén para que el fuego sea indirecto.
5. Dejamos confitar por 4hs o incluso más, si lo haces muy lentamente puedes dejarlo hasta 8 o 10hs.
6. Cuando se sale la carne de los huesos retira la carne y separa toda la carne en un bowl o multiprocesadora para hacer una pasta
7. Agrega algo de grasa, un poco del caldo resultante como se ve en el curso para crear una pasta de carne perfecta que pueda ser untable.
8. Corrige la sal si es necesario y si quieres especias
9. Rellena frascos de vidrio previamente pasteurizados
10. Coloca una capa de la grasa de confit o mantequilla derretida por encima para cubrir por completo, queremos que se sellen
11. Refrigerar, duran por 6 semanas. Cuando se rompe la capa de grasa solo duran pocos días.
12. Si lo congelas o envasas no necesitas ponerle la capa de grasa por encima

Pato confitado

Ingredientes

- Carne de pato, pollo, conejo, oca, perdiz, jabalí o la que desees que no sea pescado
- Sal
- Grasa de pato, cerdo o ghee

Nota:

- Dura refrigerado por hasta 4 meses pero si vives en un lugar con inviernos con temperatura estables menores a 8 grados podrías conservar los frascos fuera de la nevera simplemente en una alacena oscura

Paso a paso

1. En un recipiente colocar los trozos de pato y cubrirlos con abundante sal, también podrías colocarles especias
2. Curar refrigerado por un mínimo de 5hs o hasta 8hs.
3. Quitamos el exceso de la carne de sal con agua y luego secarlo muy bien con papel de cocina
4. En una olla agregamos la grasa de pato junto a mucho ajo y laurel si te gusta con especias. La olla puede ser de cocción lenta eléctrica o una normal y en ese caso la pondremos a bueno ultra bajo, en la hornalla más chica, no queremos que la carne se frite ni que la grasa borbotee como si hirviera. si no tienes manera de controlar el fuego de tu cocina entonces puedes poner la olla donde estás haciendo la confitura sobre una plancha, o sartén para que el fuego sea indirecto.
5. Dejamos confitar por 2hs a 4hs dependiendo la temperatura, en el video Karo te muestra como debe quedar la textura final
6. Pasteuriza tus frascos o recipientes de vidrio donde lo guardarás para que estén bien limpios
7. Coloca la carne dentro y cubre con pura grasa sin que haga pedazos de carne por fuera.
8. Si vives en una zona con inviernos con nieve puedes dejar la carne fuera pero sino debes llevar el pato al refrigerador y durará varios meses.

Tocino salado o lardo

Ingredientes

- Carne de cerdo fresca. Si es comprada estará bien pero si es de cría o caza, recuerda hacer chequeo para poder comerla cruda.
- Sal
- Especias a gusto: ajo fresco, laurel, tomillo

Paso a paso

1. Retirar la piel del cerdo como se ve en el curso
2. Entierra el tocino en tu mezcla de sal y especias, puede ser sal gruesa o de molienda fina.
3. Cierra herméticamente el frasco y cúralo en el refrigerador por mínimo un mes para un tamaño similar al del curso
4. Para usarlo quita el exceso de sal y guárdalo en un recipiente de vidrio por varios meses refrigerado

Espagueti al lardo con conserva de alcauciles

Ingredientes

- 250gr de Espaguetis secos
- 1/2 taza de Lardo cortado en cubitos
- 8 dientes de ajo
- 1/2 cebolla
- 1 taza de parmesano fresco recién rallado o pecorino
- Sal y pimienta a gusto
- 1/2 taza de vino blanco o simplemente agua
- 3 corazones grandes de alcauciles en conserva (con la técnica de los pimientos italianos) o si estás en estaciones puedes usarlos frescos

Paso a paso

1. En un sartén colocar el lardo en cubos y apenas comience a soltar la grasa bajar el fuego y agregar los ajos finamente picados.
2. Sofreír y sin dejar que se doren demasiado agregar la cebolla, una pizca de sal y rehogarla en la grasa del lardo
3. Cuando esté transparente agrega un chorrito de vino blanco para levantar los sabores e incorpora los corazones de alcauciles picados, deja un minuto que se evapore el alcohol
4. Apaga el fuego e inmediatamente agrega la pasta ya cocida con la mitad del queso rallado y, si lo necesitas, un chorrito del aceite de oliva de los alcauciles.
5. Mezcla muy bien la pasta y sirve con una capa generosa de queso restante.

Conservación de huevos

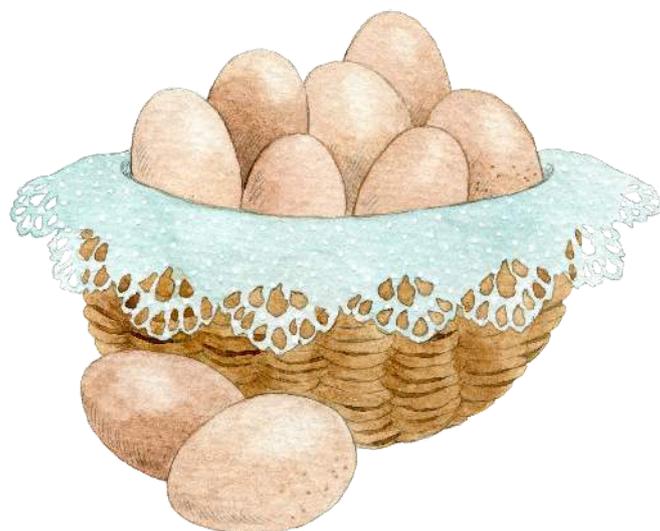
En un entorno natural los huevos serían escasos o casi nulos en la temporada de otoño e invierno. Los vendedores colocan luces artificiales en los gallineros en estos meses de frío y poco sol para producir más huevos, pero son pobres en nutrientes y no tan sabrosos como cuando están en temporada en primavera verano.

A lo largo de toda la historia muchas comunidades del mundo desarrollaron diferentes **técnicas para conservar** los huevos sin necesidad de refrigeración durante meses o incluso años. En Irlanda utilizaban **mantequilla** para cubrirlos, en Asia los cubrían con **ceniza**, en el continente americano utilizábamos **cal** y **sal**, y muchos otros métodos de preservación.

Los huevos que te recomiendo preservar no son los del supermercado, pobres en nutrientes y en sabor. Te recomiendo comprar en plena primavera y verano huevos orgánicos, de **gallinas o patos de libre pastoreo**, que han consumido hierba y bichitos para generar yemas nutritivas, rojas y sabrosas.

En el mejor de los casos tienes un gallinero, aunque sea chiquito y conservas tus propios huevos para luego no tener que recurrir a comprárselos a alguien más que no sabes cómo crió sus animales y qué tan frescos los entregó en tu puerta.

El huevo es una de las proteínas de mayor bio disponibilidad e importancia biológica que existen, si están producidos correctamente están entre los alimentos más nutritivos y antiinflamatorios del mundo.



SOMOSALVAJES



Huevos enteros en cal

Ingredientes

- Huevos de gallina o pato frescos, sin lavar y sin restos muy grandes de suciedad, pero no deben lavarse. No compres del supermercado porque vienen lavados.

Solucion a la cal:

(multiplícala para cubrir tantos huevos como necesites)

- 28gr Cal de cocina (la que se usa para nixtamalizar, para hacer dulce de zapallo, también llamada en inglés pickling lime)
- Agua 900ml
- 15 gr de sal

Paso a paso

1. En un contenedor que puede ser de plástico o de vidrio prepararemos nuestra solución, mezclando bien
2. Nos pondremos guantes de limpiar o de cocina para introducir la mano dentro de la solución, porque la cal es muy alcalina y nos las puede reseca rápidamente
3. Colocaremos nuestros huevos dentro acumulándolos de tal manera que el líquido siempre cubra cada uno de ellos
4. Si alguno flota a la superficie, debemos descartar ese huevo, es un indicativo de que está avejentado.
5. Debemos tapar el contenedor porque no queremos que medida que pasen los meses se vaya evaporando el líquido y queden huevos sin cubrir con la solución.
6. Guardaremos el contenedor en una habitación fresca y asegurándonos que no le dé la luz directa del sol para que no se caliente nuestro recipiente.

Nota:

- Los ingredientes de la solución deben estar pesados con balanza
- Los huevos duran perfectos y como recién cosechados por hasta 7/8 meses, luego de pasado ese tiempo siguen conservándose pero puede haber uno o dos que no, por lo tanto rómpelos siempre en un bowl aparte y no sobre tu preparación
- Además la idea de este método es tener huevos durante invierno, lo mejor es no dejarlos tantos meses porque a medida que pase el tiempo van tomando un sabor muy intenso a huevo y luego del año ya no tienen la textura consistente del huevo fresco, son completamente comestibles pero no de tanta calidad.

Yemas curadas en sal

Ingredientes

- yemas de huevos de pato o gallina
- Sal fina

Nota:

- Úsalas ralladas similar a como lo harías con un queso, muelelas e integrales a una salsa para pasta o crema, agrégalas a una sopa o incluso úsalas en rellenos de tartas y hasta para preparar panes salados.

Paso a paso

1. Colocar una capa de 1 cm de sal en un recipiente y colocar las yemas sobre la sal sin que se toquen.
2. Cubrir con más sal de tal manera que no se vean las yemas
3. Si hacen más de 28 grados donde estas puedes meterlas en el refrigerador, pasarán ahí entre 7 a 14 días, si hace menos de esa temperatura puedes dejarlas en un lugar aireado fuera del refri
4. Retira las yemas de la sal
5. Quitales suave mente el exceso de sal
6. Guardalas en un frasco de vidrio por hasta 6 meses a 1 año con un poco de su misma sal a temperatura ambiente

Yemas curadas francesas

Ingredientes

- Dos partes de sal fina
- Una parte de azúcar blanca
- 1/2 cucharita de mix pimienta recién molida que incluya pimienta rosada
- Una cucharada de ajo en polvo
- Hojas de tomillo o laurel fresco o seco

Paso a paso

1. Mezclar la sal, el azúcar y las especias
2. Colocar una capa de 1 cm de la mezcla en un recipiente y colocar las yemas sobre la mezcla de sal sin que se toquen entre ellas.
3. Cubrir con más mezcla de azúcar, especias y sal de tal manera que no se vean las yemas
4. Si hacen más de 28 grados donde estas puedes meterlas en el refrigerador, pasarán ahí entre 7 a 14 días, si hace menos de esa temperatura puedes dejarlas en un lugar aireado fuera del refri
5. Retira las yemas de la sal
6. Quitales suave mente el exceso de sal
7. Guardalas en un frasco de vidrio por hasta 1 año, no es necesario agregar la mezcla de sal y azúcar al frasco.
8. En esta receta la mezcla de sal y azúcar que se usó se debe descartar

Huevos encurtidos

Ingredientes

- Huevos de gallina frescos
- Vinagre
- Agua
- Sal

Algunas especias:

- Granos de pimienta
- Semillas de mostaza
- Remolachas
- Miel (si quieres una versión agri dulce)
- Hinojo
- Dientes de ajo
- Tomillo
- Romero

Paso a paso

1. En una olla colocar iguales partes de vinagre y agua. Si quieres puedes agregar también algo de azúcar o miel si te gustan agri dulces, por último agrega la sal
2. En otra olla hierva los huevos hasta que estén duros, aproximadamente 8 minutos, pero depende el tamaño de tus huevos. También puedes dejarlos unos minutos menos para que las yemas queden más cremosas, pero no líquidas por completo.
3. Pelamos los huevos y los colocamos en un frasco con las especias que elijas
4. Volcar sobre ellos la vinagreta
5. Refrigerar estos frascos y dejarlos macerar por lo menos unos días antes de consumirlos
6. Prepara varias docenas a la vez, se acabarán demasiado rápido.

Nota:

- El vinagre puede ser del sabor que más te guste, mientras sea comercial
- Duran entre 8 y 10 semanas refrigerados
- Se utilizan en picadas con quesos, carne y frutas, en sopas, en sándwiches, en ensaladas e incluso si los licúas así cocidos con un poco de aceite y mostaza lograrás una mayonesa de huevos encurtidos cocinados deliciosa.

