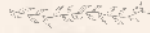


SOMOSALVAJES



CONSERVAS VEGETALES

PARA TODO EL AÑO



Apreciando las estaciones

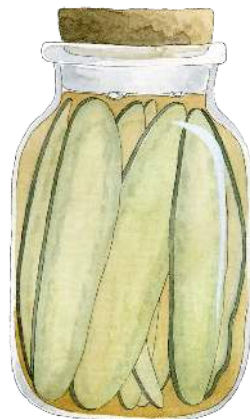
Comer en estación es un arte y una forma de vida. Ver los alimentos que nos rodean y pensar platos frescos para hacer con ellos y, a la vez, imaginar deliciosas formas de conservarlos para los meses venideros es la manera más bella de apreciar las estaciones.

Gracias a las conservas mi lista del supermercado se fue achicando más y más con el pasar de los años.

Todavía me acuerdo el día que dejamos de comprar Ketchup para siempre. Preparé dos frascos una tarde para probar que resultaba y, al día siguiente, Nel había comprado un cajón de tomates, yo había seleccionado cuatro recetas distintas y terminamos con 23 frascos, diferentes sabores y una receta que salió gloriosa ganadora por ser prácticamente igual, igualísima al ketchup comercial.

Aprender a hacer conservas no solo significa mayor calidad nutricional, alimentos en su pico de estación y sabores intensos en tu cocina. Significa dejar de comprar su versión comercial, casi siempre llena de preservantes, mil colorantes y sustancias que afectan la microbiota intestinal.

En éste módulo no quiero que te limites a las recetas que aquí te enseñé. Ya sabes las técnicas, los tips y las formas correctas, ahora busca libros, recetas nuevas, usa tus vegetales locales y no dejes de experimentar



SOMOSALVAJES



Vinagreta básica

Ingredientes

- 1 taza de vinagre (de alcohol o manzana, el de alcohol es el más neutro)
- 1 taza de agua
- 1/3 de taza de miel, azúcar integral o azúcar blanca orgánica

Paso a paso

1. En una olla colocaremos todos los ingredientes juntos
2. Cocinaremos por unos 4 minutos hasta que los azúcares se hayan disuelto por completo
3. Reservaremos para una receta refrigerado o podemos usarlo directamente

Mix de especias para pickles

Ingredientes

- 1/2 taza de semillas de mostaza rubias
- 1/4 de taza de semillas de pimienta gorda o de jamaica
- 1/4 de taza de mix de pimientos (blanca, negra y rosada)
- 1/2 taza de semillas de hinojo (eneldo)
- 2 ramas de canela rotas
- 10 hojas de laurel
- 1/4 de taza de coriandro
- 6 clavos de olor

Paso a paso

1. En un frasco hermético guardar nuestra mezcla para pickles
2. Antes de utilizarlas debemos tostarlas levemente unos minutos hasta que se pongan fragantes
3. Si queremos que sean más finas y formen parte del pickle podemos triturarlas levemente con un mortero luego de tostar pero sin llegar a generar una pasta ni tampoco un polvo
4. Es normal que generen tintes y gradientes de colores en el frasco, eso no significa nada malo.
5. Puedes modificar la proporción de especias como más te guste e incluso sustituir unas por otras sin problema

Mix de especias para escabeche

Ingredientes

- 1/4 de taza de tomillo seco
- 1/4 de taza de ajo en escamas seco
- 1/2 taza de semillas de mostaza
- 4 cucharadas soperas de ají molido picante
- 4 cucharadas de orégano seco
- 8 hojas de laurel partidas
- 1/4 de taza de pimienta negra y blanca
- 3 cucharadas de semillas de eneldo (hinojo)

Paso a paso

1. En un frasco hermético guardar nuestra mezcla para escabeches
2. Antes de utilizarlas debemos tostarlas levemente unos minutos hasta que se pongan fragantes
3. Si queremos que sean más finas y formen parte del pickle podemos triturarlas levemente con un mortero pero sin llegar a generar una pasta ni tampoco un polvo
4. Es normal que generen tintes y gradientes de colores en el frasco, eso no significa nada malo.
5. Puedes modificar la proporción de especias como más te guste e incluso sustituir unas por otras sin problema

Giardiniera de otoño invierno

Ingredientes

- 2 cabezas de brocoli
- 4 Zanahorias
- 6 Pencas de acelga
- 2 Nabos
- 1 cabeza de Coliflor
- 1 Hinojo, bulbo y hojas
- 1 litro de vinagreta básica
- 3 cucharadas de mix de especias

Paso a paso

1. En una olla tostar el mix para pickles y cuando esté fragante agregamos los ingredientes de la vinagreta.
2. Mientras tanto cortaremos los vegetales en pedazos grandes y bastones o en pequeños cubos, depende de como te guste comer ésta Giardiniera
3. Herviremos los vegetales en la vinagreta durante solo 7 minutos, no queremos que esten demasiado blandos, sino mas bien crocantes
4. Colocamos dentro de un frasco todos los vegetales con algunas ramas de hinojo y llenamos con la vinagreta para cubrir todo.
5. Realizamos tratamiento térmico por 15 minutos

Pepinos encurtidos con cúrcuma y pimienta negra

Ingredientes

- 1 kg de pepinillos de pickle (puedes usar cualquier otra variedad aunque con el tiempo no quedaran tan crocantes)
- 3 cucharadas soperas de sal
- 1/2 taza de agua
- 1 y 1/2 taza de vinagre de manzana o alcohol
- 1/2 taza de azúcar integral o azúcar orgánica
- 1 cebolla chica
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo o 3 cucharadas de cúrcuma rallada fresca
- 1 cucharadita de Pimienta negra molida
- Opcional: Semillas de mostaza 1 cucharadas

Paso a paso

1. En una olla agrega el agua, el vinagre y el azúcar
2. Corta los pepinos en rueditas del grosor que te gusten como dice la nota
3. Pica la cebolla en cubos
4. A fuego fuerte cocina la mezcla de los ingredientes líquidos
5. Cuando la vinagreta rompa hervor agrega los pepinos y las cebollas a la mezcla
6. Cocina por dos minutos y luego apaga el fuego
7. Apenas apagues el fuego y sin permitir que la preparación pierda temperatura enfrasca inmediatamente y sella los frascos con el método directo. En frascos de clip y con aro no se deben girar los frascos, se los deja bien tapados normalmente.
8. Si quieres usar baño María sólo necesitas 5 a 10 minutos de tratamiento térmico
9. Reposar los frascos hasta que estén fríos y almacenar en una despensa por hasta dos años, aunque la realidad es que se mantienen mucho mejor tanto en textura como en calidad nutritiva por los primeros ocho a nueve meses.
10. Una vez abierto duran dos meses refrigerados

Nota:

- Puedes usar mas azúcar si los quieres mas agridulces, hasta unos 3/4 de taza
- Si los usas en sándwiches te recomiendo cortarlos en rodajas finas de hasta 0.5 cm, pero si como yo, los usas mucho en ensaladas debes dejarlos mas gruesos (casi 1cm) para que se preserven crocantes mas tiempo

Pepinillos agridulces para sanguchitos y hamburguesas caseras

Ingredientes

- 3 cucharadas soperas de sal
- 3 cucharadas de mix de especias para pickles
- 4 tazas de agua
- 2 tazas de vinagre de alcohol
- 1/2 taza de azúcar (opcional, puedes no usarla)
- Ramas de hinojo fresco verde o en flor
- 1 y 1/2 kg de pepinillos de encurtir
- 8 dientes de ajos

Paso a paso

1. Dentro de tus frascos ya previamente pasteurizados coloca las rodajas de pepinos del grosor que mas te gusten teniendo en cuenta que si las dejas mas gruesas se mantendrán más crocantes con el tiempo
2. Agrega las ramas de hinojo frescas también en el frasco y los dientes de ajo
3. En una olla sin nada coloca el mix de semillas y tuéstalo 3 a 4 minutos hasta que se ponga aromático.
4. Agrega el agua, el vinagre y el azúcar
5. Cuando hierva vierte la vinagreta caliente llenando los frascos y apenas termines cada uno limpia bien la cabeza del frasco y ciérralos
6. Gira el frasco muy bien cerrado y déjalo atemperar para que se selle con el método directo si tienes frascos a rosca, los que tienen aro no se deben girar y se sellan por el mismo calor del contenido
7. Si quieres hacer baño maría solo necesitas 5 minutos de tratamiento térmico.

Nota:

- Para mantener la crocancia de las rodajas de pepino éstas no deben cocinarse en la vinagreta. Se llena el frasco con las rodajas o bastones de pepino fresco y las ramitas de hinojo y se vierte el vinagre caliente sobre ellas.
- Para mas crocancia es mejor usar el método directo en vez del baño maría
- Prueba ésta receta tambien con zucchini!

Morrones asados italianos

Ingredientes

- 1 y 1/2 kg de pimientos dulces (rojos, verdes, amarillos y los colores que quieras)
- 1/4 de taza de perejil picado finamente
- 3 tazas aproximadamente de Vinagreta básica (vinagre, agua y azúcar)
- 1 cucharadita de té de sal
- 5 dientes de ají picados
- Aceite de oliva extra virgen c/n

Nota:

- Los morrones son lo mismo que el pimiento dulce o ají dulce, pero en Argentina les llamamos así
- Cada tres morrones grandes o 4 regulares obtendrás aproximadamente un frasco tipo mermelada de conserva
- Duran 2 meses refrigerados o 1 año en la despensa si realizas tratamiento térmico
- Se puede modificar y economizar la receta llenando hasta la mitad los frascos con vinagreta y la segunda mitad con aceite de oliva
- Ésta receta no está aprobada por la USDA pero si por todos los demás organismos del mundo

Paso a paso

1. Sobre la hornalla o sobre el fuego de un asador coloca los morrones desnudos para que se quemé su cáscara, debe estar bien chamuscada para que queden bien
2. A medida que los retiremos debemos dejarlos en un bowl tapados y pasadas unas horas, cuando hayan perdido su temperatura procederemos a retirarles la cascara
3. Calentar en una olla la vinagreta básica
4. Colocar los pimientos cortados en tiras en un bowl con el ajo y el perejil finamente picados
5. Volcar sobre ellos la vinagreta caliente y dejarlos reposar en el vinagre por un mínimo de 2hs o de un día para el otro
6. Debemos usar un embudo a la hora de llenar los frascos
7. Colocar dos cucharadas de vinagreta en el fondo de cada frasco
8. Colocar un chorrito de aceite de oliva en el fondo de cada frasco
9. Comenzar a rellenar con los morrones y al llegar a la mitad agregar más aceite, para prevenir burbujas de aire grandes en el frasco
10. Rellenar hasta los hombros con un espacio de cabeza de mínimo 2cm y cubrir con aceite de oliva
11. Con un cuchillo chequear que no queden burbujas de aire
12. Limpiar sumamente bien la cabeza de los frascos y tapar
13. Llevar a hervir por 10 minutos para frascos tipo mermelada y retirar inmediatamente. Si los frascos son de 800 ml a 1 litro entonces debemos dejarlos 30 minutos
14. Duran 1 año en la alacena

Jalapeños asados en escabeche

Ingredientes

- 3 kg de jalapeños rojos
- 5 tazas de vinagreta básica
- 1 cucharada de sal
- 6 dientes de ajo
- 2 cucharadas de maix de especias para escabeche
- Aceite de oliva o girasol c/n

Nota:

- Duran 2 meses refrigerados o 1 año en la despensa si realizas tratamiento térmico
- Se puede modificar y economizar la receta llenando hasta la mitad los frascos con vinagreta y la segunda mitad con aceite de oliva
- Ésta receta no está aprobada por la USDA pero si por todos los demás organismos del mundo para que esté aprobada debes llenar el frasco con vinagreta hasta el 80% de su capacidad y solo el 20% restante con aceite.

Paso a paso

1. Quema la piel de los jalapeños directo sobre el fuego o sobre las llamas para que se tuesten completamente y podamos retirarles la piel como lo vemos en el video de los morrones asados italianos
2. Ponlos en un bowl tapados hasta que pierdan temperatura
3. Retirales la piel, puede quedar un poco y deja un sabor ahumado delicioso. También retírales las semillas y el nervio blanco interno. Usa guantes si necesitas, ya que es la parte más picante del jalapeño
4. En una olla pon a hervir la vinagreta
5. Corta finamente el ajo y agrégalo junto al mix de escabeche a la vinagreta hirviendo
6. Vuelca la vinagreta hirviendo sobre los jalapeños y déjalos reposar en ella de 3hs a 24hs
7. Coloca una base de aceite y de dos cucharadas de vinagreta en cada uno de los frascos
8. Rellena con los jalapeños sin dejar aire y cubre por completo con aceite.
9. Debes cuidar que ni quede ni una sola pizca de aceite en la cabeza del frasco, limpia con un poco de alcohol o vinagre.
10. Cierra bien y haz un tratamiento térmico por 10 minutos. Si los frascos son de 800 ml a 1 litro entonces debemos dejarlos 30 minutos

Cebollas encurtidas con chile serrano

Ingredientes

- 5 chiles serranos
- 2 dientes de ajo
- sal gruesa una pizca
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada de jugo de limón
- 4 tazas de vinagreta básica
- 4 cebollas medianas (340 gr aproximadamente)
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Paso a paso

1. En una fuente o sobre una parrilla tostar los chiles serranos para que queden tatemados.
2. En un mortero colocar los chiles ya tatemados junto al ajo, la sal gruesa, el jugo de limón y el orégano.
3. Cortar las cebollas moradas en pluma y colocarlas en un bowl junto al aceite de oliva
4. Mezclar las cebollas con la pasta hecha en el mortero y enfrascar
5. Llenar hasta cubrir con la vinagreta básica
6. Refrigerar por hasta 3 meses o realizar tratamiento térmico por 5 minutos, no más para que la cebolla no pierda viveza en su color morado

Salsa fresca de jalapeño con lima y cilantro

Ingredientes

- 180gr de jalapeño
- 100gr de pimienta dulce verde
- 60gr de miel
- 100gr de cebolla
- 90gr de jengibre
- 40ml de vinagre de alcohol
- ralladura de una lima
- jugo de una lima (aprox 30ml)
- 50 ml de agua
- Un manojo de cilantro

Paso a paso

1. En una olla o parrilla tatemar los chiles jalapeños y el morrón verde
2. Agregar en una licuadora todos ingredientes
3. Licuar muy bien hasta obtener una salsa lisa
4. Embotellar o enfrascar y realizar tratamiento térmico por 10 minutos
5. No debes dejarlos por más tiempo del necesario para que no pierdan su color verde vivo

Salsa mango habanero

Ingredientes

- 4 a 6 chiles habaneros rojos o naranjas
- 2 mangos grandes (los míos tenían 800gr cada uno)
- 1 cucharada de sal
- 2 cucharadas colmadas de ghee o aceite
- 2 cebollas
- 1/2 taza de vinagre
- 1/2 taza de miel
- 2 tazas de jugo de naranja o mango
- 5 dientes de ajo asados
- agua, si es que necesitas algunas cucharadas
- 1 cucharadita de pimentón dulce para más color

Paso a paso

1. Pon un horno a 230 °C para cocinar la cabeza de ajo por 25 a 30 minutos
2. Ponte guantes y sácale la semilla a algunos chiles. Si te gusta mucho el picante se las dejas, en ese caso no partas el chile, déjalo entero para que no se volatilice el picante
3. Corta la cebolla y el mango en trozos
4. En una fuente pon el ghee y comienza dorando el mango, no debes retirarlo ni voltearlo hasta generar una caramelización visible
5. Carameliza luego el chile habanero y la cebolla
6. A medida que este todo listo ve agregando todo a una licuadora
7. Agrega el resto de los ingredientes a la vez y licúa hasta obtener una salsa lisa
8. Coloca en frascos tamaño mermelada o más pequeños y hazle tratamiento térmico por 15 minutos.
9. Dura en la alacena por uno a dos años

Nota:

- Si te gusta la pimienta gorda o pimienta de jamaica puedes añadirle un poco.
- Si tus habaneros son rojos no necesitas la cucharada de pimentón dulce
- Resulta en 4 frascos tamaño mermelada o 8 botellas pequeñas

Tips para las conservas de tomates

Las conservas de tomates, aunque sean frutas, me parece que deben ir en el capítulo de vegetales por sus usos en cocina salada. Hablemos un poco de particularidades de las preparaciones que haremos con ellos:

- El tiempo mínimo de tratamiento térmico de todas las conservas de tomates es de 15 minutos y debemos aumentar el tiempo según altitud
- Si ese contenido de tomates está crudo (como en el caso de la conserva de tomates enteros) el mínimo de tratamiento térmico será 30 minutos y debemos aumentar según altitud. Necesitamos un mínimo de 30 minutos ya que el tomate tiene una enzima que si no la cocinamos la suficiente hará que nuestras salsas y purés se dividan en dos fases durante el tiempo en la alacena
- El pH de los tomates depende del grado de maduración y también de su variedad, van desde el 3,5 al 4,7 y por lo tanto, si no controlamos el pH exacto debemos agregar algo de jugo de limón o vinagre a nuestras preparaciones.
- Al igual que como con todas las salsas si los frascos se llenan en caliente no se debe dejar mucho espacio de cabeza, pero si se llenan con la salsa fría debemos dejar más espacio para dar lugar a la distensión que sucede durante el tratamiento térmico.



SOMOSALVAJES



La salsa horneada de mi nonna

Ingredientes

- 3kg de tomates maduros y muy rojos
- 1 cucharada a raz de sal
- 1 cabeza de ajo
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de miel o azúcar mascabo (tambien llamada panela o piloncillo, son 60 a 80gr según qué tan intensos sean los tomates)
- 2 cucharadas soperas colmada de jugo de limón

Nota:

- Si el pH de tu salsa una vez terminada esta en los limites seguros (calculado de forma exacta) no es necesario que agregues jugo de limón.
- Si quieres calcular de manera natural la cantidad de ácido por frasco necesitas 1 cucharada de té de limón o vinagre por cada frasco de 1kg de salsa lista

Paso a paso

1. Precalienta el horno a 250 grados
2. En una fuente de horno coloca los tomates cortados a la mitad con la carne hacia abajo, los ajos pelados y una cucharada de sal
3. Hornea de 40 a 60 minutos hasta que estén muy dorados y algo que quemaditos y no quede líquido alrededor de ellos
4. Retira los tomates y déjalos enfriarse (si tu licuadora es resistente puedes licuarlos en caliente)
5. Retira la cascara de los tomates fácilmente ya que estará desprendida de la carne
6. Licua el contenido de la fuente junto con el resto de los ingredientes de la receta
7. Prueba la salsa resultante y corrige si falta miel o sal.
8. Puedes agregar hojas de albahaca también si te gustan. Yo lo hago cuando hago conserva poniendo una en el fondo de cada uno de los frascos
9. Hacer tratamiento térmico por 30 minutos y cuando se cumple el tiempo retirar inmediatamente. No debemos dejar que se enfríe en la olla
10. 8 horas despues, cuando haya perdido el calor guardaremos por hasta 1 año en la alacena para que permanezca todo el color vivo y los nutrientes del tomate

Tomates al natural

Ingredientes

- Tomates maduros
- Agua
- Fuente de ácido: ver notas

Nota:

- Agregar una cucharadita de té por cada frasco de 800 ml a 1 litro de vinagre de alcohol o jugo de limón. Agrégalo directamente en el frasco ya que es difícil calcular cuantos resultaran ya que depende de tus tomates
- Puedes agregar hierbas al frasco si quieres, a mi me gusta dejar ésta receta lo más neutral posible.
- Si vas congelando los tomates durante la temporada de huerta y luego los descongelas la cascara se saldrá sola sin necesidad de darles el golpe de calor
- Si no agregas una fuente de ácido entonces ésta receta no está aprobada por la USDA pero si por todos los demás organismos del mundo

Paso a paso

1. Haz un corte en cruz en cada uno de tus tomates en ambas puntas.
2. En una olla con agua hirviendo sumerge algunos tomates a la vez dejándolos nada más que 40 segundos
3. Vamos colocando en un bowl todos los tomates, no es necesario córtalos la cocción con ese tiempo de inmersión
4. Cuando hayan perdido temperatura retírales la cáscara que se saldrá fácilmente y reservalas en un bowl
5. Coloca los tomates apretados dentro de tus frascos
6. En una licuadora coloca agua, las cascara y un tomate entero, licua y utiliza esto como líquido de inmersión.
7. Coloca en cada frasco una cucharadita de té de limón o vinagre y agrega el líquido anterior cuidando que no queden espacios vacíos.
8. Cierra los frascos y haz tratamiento térmico por 30 minutos
9. Retíralos del calor apenas termine el tiempo y déjalos atemperar por 8hs antes de llevarlos a tu alacena.
10. Se mantienen perfectos nutricionalmente por 1 año

Ketchup casero

Ingredientes

- 6kg de tomates maduros de verano
- 1 taza y media de azúcar mascabo (podes agregar una más si te gusta más intenso)
- 1 taza de vinagre de manzana o de alcohol
- 3 o 4 cucharadas de sal
- 4 dientes de ajo
- Pimienta negra molida

Nota:

- Se calcula que por cada kg de tomates tendremos como resultado un frasco de mermelada de ketchup, yo calculo que uso entre 10 y 12 en todo el año por lo tanto puedes duplicar la receta si quieres tener más cantidad como para 12 meses
- Puedes hacer una variante simplemente añadiendo unos 200gr de hongos cada 6 kg y obtener un ketchup delicioso que queda con un sabor ahumado

Paso a paso

1. Cortar en cuartos los tomates y los ajos picados y luego ponerlos en una olla a fuego medio, sin agua y tapar.
2. Cocinar por 15 a 20 minutos hasta que estén blandos y hayan soltado mucho líquido.
3. Con un mixer licuar por completo para obtener una salsa lisa o espera a que pierdan temperatura para licuar en licuadora.
4. Pasar por un colador fino la mezcla antes de volver a la olla, para retirar restos de cáscaras y semillas
5. Volver a la olla y agregar el resto de los ingredientes. Cocinar revolviendo hasta que la preparación se disminuya a la mitad y espese.
6. Al principio no lo parece pero cuando pierda temperatura se volverá aún más espesa.
7. Disminuir el fuego y con la ayuda de un embudo llenar los frascos a los que no deberemos dejarles casi nada de espacio de cabeza, nada mas que 1cm como máximo
8. Cerrar y girar los frascos para sellar con el método directo o si prefieres puede rellenar los frascos en frio (dejando más espacio de cabeza) y luego realizarles 20 minutos de tratamiento térmico con baño maría
9. Duran entre 1 y dos años en la alacena
10. Una vez abiertos, refrigerar y consumir dentro de 4 a 5 semanas.