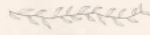


SOMOSALVAJES



UN SUPERMERCADO EN TU ALACENA



El arte de llenar la despensa

Hoy vamos a hablar de algo que puede parecer simple, pero que realmente puede cambiar tu vida en la cocina: organizar la despensa. Sí, ya sé que tal vez pienses que es algo aburrido, pero esperá a que te cuente lo que podemos hacer con una alacena bien abastecida.

Imaginate abrir la puerta de tu alacena y encontrar un montón de frascos coloridos llenos de conservas, especias y todos esos ingredientes que te inspiran a hacer comida casera en vez de comprar fuera. Con una despensa completa podés armar platos deliciosos en un santiamén. A veces, con un par de ingredientes bien elegidos, podés transformar un almuerzo común en una comida de esas que te hacen sentir como un chef.

Si nos remontamos a las raíces de la costumbre tradicional de “alacernar” (llenar la despensa) sería obvio decir que en la antigüedad preparar la alacena para el invierno era fundamental para sobrevivir y disfrutar de comidas ricas durante los meses más fríos.

No se trataba solo de acumular, sino de hacerlo con amor, eligiendo conservas, especias y productos frescos que se transformarían en platos deliciosos. La idea de este módulo es revivir esa práctica tan valiosa, armando una alacena bien surtida que te ayudará a simplificar tus comidas diarias y a guardar correctamente aquellos alimentos que necesitan congelado o refrigeración.



SOMOSALVAJES



Conservación en ristras

La conservación de alimentos en ristras es una técnica antigua, sencilla y efectiva que permite almacenar ciertos productos a temperatura ambiente, al mismo tiempo que decora la cocina con un toque rústico. Esta técnica consiste en colgar los alimentos en lugares secos y bien ventilados, lo que deshidrata el alimento hasta un punto donde se prolonga la vida útil.

Ajos

El ajo es quizás el alimento más común que se conserva en ristras. Esto permite mantener los ajos frescos durante meses, siempre que se almacenen en un lugar seco y alejado de la luz directa del sol (esto es muy importante porque la humedad y la luz puede hacerlos brotar)

Las ristras de ajo se preparan trenzando los tallos secos de las cabezas. Yo aún no tengo experiencia plantando ajos y haciendo ristras de estos, pero tengo entendido que según la variedad pueden durar de 6 a 9 meses así que es mejor elegir ajo blanco o ajo rosado. El ajo elefante no es realmente ajo, es un tipo de puerro por lo tanto no se guarda durante tanto tiempo. Normalmente se preserva bien por tres meses como máximo

Ajíes o chiles picantes

Los ajíes o chiles picantes son otro alimento que tradicionalmente se conserva en ristras. Una vez cosechados se ensartan en cuerdas o hilos para que continúen secándose completamente al aire. Este método es excelente para conservar su sabor y picor durante meses y tenerlos en ristras te permitirá usarlos según necesites, ya sea enteros, en polvo o triturados.

La verdad es que todas las variedades que he sembrado se pueden guardar de éste modo, los jalapeños son los únicos chiles picantes que he cultivado que no se guardan en ristras.

Tomates de guarda

¿Podes creer que existen variedades de tomates que aguantan fuera de la heladera por hasta 9 meses? Si, y podes cultivarlos en casa.

Los tomates de colgar o de guarda son variedades específicas que se cultivan para ser conservadas en ristras. Se caracterizan por tener una piel más gruesa y resistente, lo que les permite conservarse durante más tiempo sin necesidad de refrigeración. Los tomates se cuelgan en racimos y, poco a poco, se van secando sin perder su jugo interno, lo que los hace ideales para consumir en los meses más fríos. Su sabor intensificado por el tiempo los hace muy ricos para añadir a guisos, salsas o simplemente bruschettas.

Las variedades que yo cultivo para hacer ristras para invierno son:

- Bombolino d'inverno (es un cherry y como su nombre lo indica puede durar 6 meses o más guardado en invierno)
- Tomate Ramallet o tomate de penjar (tiene un tamaño intermedio y es muy abundante)
- Tomate petit mallorquin (delicioso y resistente al calor)
- Tomate Pienollo del vesuvio (otro cherry italiano ideal para colgar por hasta 8 meses)
- Tomate mala cara (tiene un tamaño intermedio y se llama así porque tiene un color pálido)

Cebollas

Al igual que los ajos, las cebollas pueden conservarse fácilmente en ristras. Se seleccionan las cebollas con tallos largos y se trenzan para formar una ristra que se cuelga en un lugar seco. Esta técnica asegura que las cebollas se mantengan frescas y sin brotar durante varios meses, ya que el aire circula a su alrededor, evitando la acumulación de humedad que podría provocar su deterioro.

Hierbas

Aunque no se conservan en ristras de la misma manera que los alimentos mencionados anteriormente, muchas hierbas aromáticas pueden secarse en manojos colgantes, como el romero, el tomillo y el laurel. Colgar las hierbas boca abajo en pequeños ramos permite que se sequen lentamente, preservando su aroma y sabor para un uso prolongado. Una vez secas, pueden desmenuzarse y almacenarse en frascos herméticos o simplemente usarse directamente desde las ristras cuando se necesiten, la única contra de guardarlas así es que al retirarlas pueden caer hojas al suelo y desordenar nuestra despensa, pero no es para tanto.

Ajies dulces

¿Que?, ¿Incluso los ajíes dulces se pueden guardar sin refrigerar para que se sequen? Si y hay muchísimas variedades de guarda que son aptas para penjar, pero yo solo he probado estas:

- Paprika: se pueden trenzar y guardar por hasta 6 meses
- Peperone di Senise: increíble lo productiva que es esta planta! Sinceramente no puedo decir cuanto dura exactamente solo llevo dos años cultivándola y luego de unos meses decidí molerlo porque es delicioso así que lo uso como una especia

Ventajas de la conservación en ristras

La técnica de conservación en ristras tiene varias ventajas:

- 1) En primer lugar, es un método **económico** y **natural**, ya que no requiere de energía adicional ni tecnología.
- 2) Se **optimiza el espacio** en la alacena, liberando superficies y permitiendo una mejor organización. Importante: la circulación de aire adecuada y la exposición a la luz moderada son factores clave para el éxito de esta técnica, ya que evitan la acumulación de humedad, el moho y la pudrición.

3) Desde el punto de vista culinario, los alimentos conservados en ristras, como ajos, chiles y tomates de guarda, no solo mantienen sus propiedades, sino que, en muchos casos, **sus sabores se intensifican con el tiempo.**

4) En mi caso que no soy muy buena decoradora, colgar hermosas ristras de colores con ajíes, ajos, cebollas y chiles hacen de mi despensa una **belleza** rústica sacada de una película de hobbitses (si pudiera elegir eso seria, una hobbit de la comarca, aunque mi estatura sera la de una elfa)

En fin, la conservación en ristras, además de ser **funcional**, conecta a la cocina con una tradición ancestral que no solo es útil, sino que también añade belleza y calidez a la alacena. Es un **recordatorio visual de la autosuficiencia**, el respeto por los alimentos y la sabiduría que se ha transmitido de generación en generación.



Infaltables en tu alacena

No existen.

No existe algo que tengas que tener si o si en tu alacena porque cada despensa será diferente y hay que festejarlo. Yo antes realmente creía que había cosas que si o si debían conformar una cocina familiar, hoy creo lo contrario.

Por lo tanto en vez de hablarte de infaltables en general voy a hablarte de **mis infaltables**.

Aquí voy a dejarte “recetas” que no son conservas, ni tampoco son recetas. Son mezclas, son ideas, son frascos llenos de sabor para que incluyas en tus comidas

Vinagre picante

Ingredientes

- 500ml de vinagre de manzana
- Ajo deshidratado en escamas
- Chiles secos picantes

Paso a paso

1. En una botella de vidrio coloca el chile, los ajos, si quieres alguna hierba seca (nunca fresca) y el vinagre que puede ser del sabor que quieras, yo uso de manzana
2. Deja macerar por lo menos un mes, cuando te acuerdes dale una sacudida para que se integren bien los sabores
3. Dura 1 año en la alacena y puede crear explosiones de sabor en muchos platos



Vinagre de hierbas y limón para ensaladas

Ingredientes

- 500ml de vinagre de Vino blanco
- Ajo deshidratado en escamas
- Dos ramitas de tomillo seco
- Dos hojitas de salvia seca
- Una ramita de orégano seco
- Una cinta de cáscara de limón sin el interior blanco

Paso a paso

1. En una botella de vidrio coloca el todos los ingredientes que deben estar secos, no se deben agregar frescos
2. Deja macerar por lo menos un mes, cuando te acuerdes dale una sacudida para que se integren bien los sabores
3. Dura 1 año en la alacena y lo uso para todas mis ensaladas frescas

Frutos secos activados

Ingredientes

- Frutos secos
- Agua
- Sal

Paso a paso

1. Activar los frutos secos es fundamental si decides consumirlos diariamente como snack pero es complicado porque luego están húmedos a la hora de comerlos, así que si tienes un deshidratador solo debes hacer estos pasos
2. Remoja toda la noche los frutos secos con una cucharada sopera de sal y agua hasta cubrir
3. Al día siguiente deshidrátalos de nuevo en un deshidratador solar o eléctrico
4. Envásalos al vacío, una vez activados rápidamente serán blanco de muchos insectos

Granola casera fermentada

Ingredientes

- 3 tazas de avena arrollada tradicional. La que consigas
- 1 taza de almendras
- 1/2 taza de castañas de caju
- 1/2 taza de coco en escamas (tambien puede ser rallado)
- 1/2 taza de nueces
- 2 tazas de descarte de masa madre (podes ir guardando y refrigerando los de toda la semana para llegar a las dos tazas)
- 1/2 cucharadita de sal
- 3/4 de taza de miel
- 1/2 taza de manteca (mantequilla) derretida
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 chorrito de vainilla
- 2 tazas de pasas de uva, yo siempre uso una taza de rubias y una taza de pasas negras. Se agregan al final.

Nota:

- Si no tienes masa madre sustitúyela con iguales cantidades de yogurt natural

Paso a paso

1. Mezclamos todos los ingredientes húmedos en un bowl, se formará una pasta líquida
2. En otro bowl todos los secos con excepción a las pasas de uva, que van después del horneado.
3. Volcamos de a poco los húmedos sobre los secos y revolvemos para que se hidrate bien la preparación.
4. Tapamos y dejamos fermentar toda la noche a temperatura ambiente o por varios días en el refrigerador
5. En la mañana precalentamos a 200 grados el horno por 15 minutos
6. Horneamos en una placa de horno grande para esparcir bien la granola y que se tueste parejo.
7. Después de 9 minutos en el horno cuando ya se haya dorado levemente sacamos la fuente, revolvemos con una cuchara para girar la preparación y llevamos al horno por unos minutos más (en mi caso son 7 minutos más, pero puede ser más o menos según tu horno)
8. Dejamos enfriar la preparación en la placa y antes de enfrascar agregamos las pasas de uva rubias y negras. También podemos sustituir por pasas de arándanos deshidratados.
9. Dura en un frasco hermético hasta tres meses en tu despensa. Cuida que el frasco tenga sello hermético de esa manera no entrará ningún bichito a tu granola

Frutas deshidroazúcaradas sin calor (frutas escarchadas navideñas)

Ingredientes

- Frutas como papaya, ananá o piña, frutillas grandes, cerezas, kiwis, mango, etc
- Azúcar granulada común

Nota:

- Tienes el paso a paso en nuestro canal de YouTube y en el curso de Panadería Natural en el módulo de Panes Navideños
- Necesitan secarse bien, si no quedan secas cuando las llesves al frasco en pocos días lo tendras lleno de liquido de nuevo! Eso puede pasar por dos razones: 1) Cortaste la fruta demasiado gruesa y grande. 2) Le faltaba mas tiempo de secado. Si te sucede eso solamente tenes quer volver a secarlas y repetir la ultima parte del proceso, tambien podes usar deshidratador

Paso a paso

1. En un recipiente preferentemente de vidrio combinar las frutas cortadas en tiras gruesas o en mitades con el azúcar blanco.
2. Tapar muy bien y reposar hasta el día siguiente.
3. Al otro día retirar el liquido que soltaron las frutas y volver a repetir del proceso agregando azúcar a las frutas que cada vez estarán mas deshidratadas.
4. Repetir éste proceso varias veces como se ve en el curso, hasta alcanzar una deshidratación evidente.
5. En una parrilla o rejilla colocar las frutas para que se sequen por 24hs o 48hs, podemos cubrirlas para asegurarnos que no esten en contacto con mosquitas. Tambien se puede hacer éste proceso al sol para que sea mas rapido o incluso, se me ocurre, que podría ser en un deshidratador, pero ésto último es solo una idea ya que yo no tengo uno y nunca lo he intentado.
6. Opcionalmente podemos rebozar las frutas en azúcar cuando estan listas
7. Preservar en un frasco de vidrio hermético con un sello seguro para que se preserven mucho tiempo. Duran hasta dos años, puede que su color se oscurezca con el paso del tiempo, pero no es mas que la oxidación natural de la fruta

Olio Santo (aceite picante)

Ingredientes

- 500 ml del mejor aceite de oliva
- Cáscara de un limón sin la parte blanca, cortada en cintas
- 20 ajíes peperoncino (si no tienes peperoncino puedes usar otro chile picante)

Paso a paso

1. En una placa pon las cáscara de limón cortada en cintas, cuidando de no incluir la parte blanca.
2. Retirar las semillas de los peperoncinos ya que no queremos que el aceite las arrastre en los platos.
3. Pon los peperoncinos sin semillas y cortados a la mitad a secar por tres días en un lugar ventilado en tu casa.
4. También puedes tomar un hilo y hacer una ristra con las cintas de cáscara de limón, los ajíes y dejar colgada la trenza por varios días
5. Cuando estén achicharrados y deshidratados colocarlos en la botella del aceite.
6. Usar luego de un mes de macerar, nunca debe darle la luz directa. Dura un año