

## TALLER 1 Y TALLER 2

### TÉCNICAS Y TRUCOS PARA CONSERVAR EXCEDENTES DEL HUERTO

#### 1.- Técnicas

- **Conservación en fresco:** algunos alimentos (calabazas, tomates de colgar, patatas, coles, raíces). En fresqueras (despensas, sótanos, etc), en arena y en frigorífico.
- **Calor:** escaldado (pretratamiento: eliminación de bacterias, desactivación de algunas enzimas/ posteriormente congelación o baño María), pasteurización (65- 85° C durante un cierto tiempo, no se evitan esporas), esterilización (temperaturas superiores 104 – 115 °C se pierden las vitaminas, cambios en el sabor y textura. Baño María)
- **Secado y deshidratación** (secador solar, horno cocina, por ósmosis)
- **Congelados**
- **Vinagre y encurtidos** (algunos productos, chutneys)
- **Lactofermentados** (chucrut, pickles indios, incrementa vit C)
- **Maceración en aceite** (ajo, albahaca, hortalizas deshidratadas)
- **Salazones** (salmueras: judías verdes, aceitunas, previo a otros tratamientos como baño María)
- **Azúcar** (almíbares, compotas, mermeladas)

#### 2.- Pautas básicas

- Limpieza e higiene en los utensilios y envases
- Limpieza e higiene en todo el proceso de conservación (evitar botulismo)
- Elegir el mejor momento para conservar de cada productos
- Etiquetado y datos claves (nombre del producto, fecha de elaboración, etc)
- Espacios para guardar conservas
- Diario de conservas

#### 3.- Problemas

Marchitamiento y podredumbre de productos frescos (cambio de color, al lavar el producto al consumir), fermentación de las conservas esterilizadas (condiciones no higiénicas, cierre no hermético, signos evidentes: abombamiento de la tapa, pérdida de líquido y, en ocasiones, estallido), agusanado y enmohecimiento de productos deshidratados, enmohecimiento de mermeladas, etc

### **TALLER 1:**

- Explicación de las técnicas
- Conservas de tomate esterilizadas
- Deshidratación por ósmosis
- Tomate precocinado/congelado

### **TALLER 2:**

- Deshidratación en secador solar
- Mermelada de tomate
- Chutney de tomate verde
- Encurtido de ajos y zanahorias

## **Práctica: CONSERVACIÓN DE EXCEDENTES POR DIVERSAS TÉCNICAS**

### **- Conservación al baño María:**

- Tomates
- Judías verdes

*Dispositivo de baño María:*

Material: Se requiere el siguiente material para el dispositivo: Olla o recipiente grande, hornillo eléctrico, base de plástico (rejilla), botes de cristal, paños de cocina y pinzas.

Procedimiento: Se esterilizan previamente los frascos de cristal. Se prepara el etiquetado y se preparan las hortalizas.

Los tomates se lavan y se escaldan durante 5 minutos en un recipiente con agua hirviendo y se retira la piel. Se rellenan los botes de cristal con tomates presionando y procurando no romperlos mucho. Se deja libre unos cm sobre la boca libre del tarro. Se llevan a esterilizar al baño María

Las judías verdes se lavan y se cortan los rabos y las puntas, se trocean si son grandes. Se lavan bajo el grifo y se rellenan los botes apretándolas entre ellas. Se hierva agua y se añade sal (10 g/l). Se rellenan los botes de conserva con judías y con agua con sal. Se llevan a esterilizar al baño María.

Tiempo: Desde 15 minutos hasta 3 horas (judías verdes 1 hora y media o 2 horas)

### **- Deshidratación con secador solar**

- Tomates
- Manzanas
- Calabacín

Material: Secador solar, sal

Procedimiento: Los tomates de la variedad de pera se parten longitudinalmente y se salan colocándolos boca arriba. Los calabacines se cortan en rodajas de medio a un centímetro y las manzanas se cortan en lonchas de un grosor de medio a un centímetro aproximadamente.

Se colocan en la rejilla y hay que tener la precaución de guardarlos en el interior de una habitación al anochecer.

### **-Deshidratación por ósmosis**

- Piña

Material: Recipiente grande, piña, azúcar, palillos largos

Procedimiento: Pelar y trocear en pedazos de unos 2 cm o rodajas que no superen 1 cm de grosor. Elaborar el jarabe deshidratante (200 ml de agua de baja mineralización con 1 kg de azúcar moreno). Proporción 1:3 (una de fruta frente a tres de jarabe). Hay remover a menudo. Se puede insertar las piezas de fruta en palillos largos y remover. Cada 10 o 15 minutos se remueve. El proceso no se completará hasta transcurridas 24 horas. Para una mayor deshidratación, se lava la fruta bajo el grifo y se pone en secador solar 2 o 4 horas o en un horno a baja temperatura durante 10 o 15 minutos.

### **- Vinagre/encurtidos**

- Zanahorias
- Ajos

Material: Botes de cristal para esterilizar, escurridor, rallador de verduras, zanahorias, ajos, vinagre, sal, azúcar, hojas de laurel, granos de pimienta.

Procedimiento: Se hará una conserva para las zanahorias y otra para los ajos. Pelamos y rallamos las zanahorias y pelamos los ajos. Dos litros de agua, litro y medio de vinagre, una tacita de sal fina, 100 gramos de azúcar, hojas de laurel y pimienta en grano. Se lleva el agua con la sal a ebullición y se introduce la hortaliza y se cuecen hasta que están al dente (tiernas pero firmes). Se escurre la hortaliza y se rellena envases esterilizados (tapamos sin presionar demasiado con las tapas). Se introduce en una cazuela el vinagre, el azúcar, el laurel y la pimienta, se lleva a ebullición durante 5 minutos. Se rellenan los envases dejando unos cm en la parte superior. Esterilización al baño María durante 15 minutos, podrán ser conservados durante un año

### **- Congelación**

- Tomates precocinados

Material: Sartén, bolsas de congelación, tomates, aceite y albahaca

Procedimiento: Se cortan en mitades si no son muy grandes o en rodajas si lo son. Se pasan vuelta y vuelta en la sartén con aceite y se sazonan con albahaca. Se dejan enfriar y se etiquetan las bolsas y se almacenan en el congelador.

### **- Mermeladas**

- Mermelada de tomate

Material: 1 kg de tomates, 400 g de azúcar moreno, 2 limones, 1 cucharadita de cilantro.

Procedimiento: Se ralla la piel de los limones y se extrae el zumo de limón. Se escaldan los tomates, se pelan y se quitan las semillas. Se remueven constantemente con el azúcar y un tiempo después, se añade el cilantro. Se deja al fuego durante media hora sin dejar de remover, se deja reposar y se esteriliza al baño María. Se etiqueta.

### **- Chutney**

- Chutney de tomate verde

Materiales: Kilo y medio de tomates verdes, dos cebollas grandes, 172 g azúcar moreno, 1 litro de vinagre, ¼ taza de pasas, 1 cucharada de sal, 1 cucharadita de jengibre. ½ cucharadita de pimienta negra

Procedimiento: Se trocea fina la cebolla y los tomates verdes y se añade la sal, se deja en maceración hasta 24 horas. Se añaden todos los ingredientes en un cazo a fuego lento moviendo hasta que espese. Añadir en tarros y a esterilizar.