

15

Conservas

Acondicionamento e esterilização | Picles de cebolinhas | Picles de couve-flor |

Limões em conserva | Azeitonas em salmoura | Azeitonas marinadas |

Relish agri-doce | *Relish* para cachorro-quente | *Mango chutney* com gengibre |

Ketchup de tomate | *Chimichurri*



Conservas

A conserva serve para preservar alimentos durante um período de tempo mais prolongado, utilizando diversos métodos, como os térmicos (esterilização, pasteurização, refrigeração e congelamento), os métodos de redução de água (salga, adição de açúcar para as conservas em caldas, desidratação, concentração por evaporação e por liofilização para preparação de sucos), os métodos de aumento da acidez (com adição de vinagres), os métodos de redução de oxigênio (embalagem a vácuo) e os que utilizam substâncias inibidoras (conservantes como o álcool para produção de licores e frutas em álcool). Dessa maneira podemos consumir produtos sazonais em todas as épocas do ano.

Conselhos importantes a considerar no momento da preparação de conservas:

- Caso se deseje preparar conservas com vegetais, é aconselhável lavá-los muito bem para assegurar-se que estão bem limpos e depois fervê-los numa mistura de água e vinagre (calculam-se 120 ml de vinagre para cada 4 litros de água). Eles podem ser fervidos inteiros ou picados no tamanho desejado para a preparação. Depois disso, deverão ser colocados em frascos esterilizados e cobertos com salmoura até as bordas.
- No caso de se preferir fazer conservas com vinagre, é recomendável curti-los com sal, antes de serem embalados. Isso significa que devemos colocar os vegetais num escorredor, salpicá-los com sal grosso e deixá-los por algumas horas ou mesmo por uma noite inteira, dependendo do tamanho dos pedaços dos vegetais. Dessa maneira, o excesso de água contido nos vegetais será retirado. É muito importante lavar com bastante água os vegetais, para retirar o excesso de sal que pode ficar grudado neles. Uma vez realizado esse procedimento, os vegetais poderão ser colocados nos frascos e então cobertos com vinagre.
- Os frascos das conservas deverão ser lacrados, para que se produza um vácuo interno e as conservas possam ser guardadas pelo tempo necessário (com exceção das conservas com vinagre ou salmoura, já que o calor destruiria a vitamina E encontrada neles, sendo ela um conservante natural).

Existem vários métodos para fechar a vácuo:

O primeiro método consiste em colocar os frascos cheios e tampados dentro de uma panela de pressão com água e cozinhá-los por uns 20 minutos a partir do momento em que a válvula começa a girar com a saída de vapor.

O segundo método é o do banho-maria; neste caso, colocam-se os frascos dentro de uma panela com água que deverá ser mantida no fogo por uma ou duas horas aproximadamente (dependendo principalmente dos tamanhos dos frascos e de seus conteúdos).

Para ambos os casos é recomendável colocar panos no fundo das panelas ou caçarolas para evitar que os frascos se choquem e quebrem durante o processo.

Como as geleias estarão muito quentes (85°C) no momento de serem embaladas, é conveniente que os frascos estejam aquecidos para evitar choques térmicos e a possível quebra. Caso algum frasco se rompa, é melhor descartá-lo juntamente com o produto, pois minúsculos cristais de vidro poderão contaminá-lo.

- O tempo de conservação desses produtos é de aproximadamente 1 ano, desde que guardados em local fresco e seco, com temperaturas abaixo de 30°C. Após abertos, aconselha-se guardar os frascos na geladeira e consumi-los dentro de 7 dias.
- É muito importante etiquetar os frascos informando o conteúdo e a data da produção, para assim poder identificar o tempo de validade.

- Certificar-se de que as tampas das conservas estejam levemente afundadas. Se no momento de consumir a conserva, notar que a tampa se encontra levemente inchada, o frasco rachado ou quebrado, rapidamente descartar a conserva, pois, quase certamente, ela vai estar contaminada e inapropriada para o consumo.

Esterilização de frascos para conservas



1 - Os frascos devem estar perfeitamente limpos. Eles podem ser lavados em máquinas de lavar pratos com a água na temperatura máxima, mas se a quantidade de frascos for muito grande é melhor fervê-los por cerca de 10 minutos em panelas ou caçarolas com panos colocados nos fundos para evitar que os frascos se choquem e quebrem durante a fervura. Depois disso, deixá-los secar virados com a boca para baixo e colocados sobre panos limpos ou sobre papel-toalha. É importante lembrar que os frascos só poderão ser utilizados depois que estiverem totalmente secos.



2 - Limpar as tampas de metal com um pano embebido em álcool. É aconselhável não ferver as tampas, uma vez que os plásticos contidos no seu interior podem derreter, o que prejudicaria a eficiência do fechamento dos frascos.

Dica

É importante prestar atenção na integridade do revestimento de plástico do interior das tampas e descartar aquelas em que este revestimento estiver danificado, pois conservas que contenham ácidos reagirão com o metal da tampa, podendo produzir compostos tóxicos.

Picles

O curtimento é um método de conservação utilizado para carnes, peixes, frutas, verduras e ovos, no qual os ingredientes escolhidos são submersos em uma solução feita à base de vinagre e sal.

Essa solução evita o crescimento de microrganismos e também a ação de algumas enzimas, prologando a conservação dos alimentos.

Ainda que a maioria dos produtos curtidos use essa solução, existem alguns outros cujos ingredientes são submersos apenas em uma salmoura (mistura de água e sal), sendo fermentados por bactérias presentes de maneira natural que produzem ácido láctico.

Finalmente, encontramos também, na categoria dos curtidos, algumas carnes que são curadas com sal.

Certas preparações, como os *relishes* e os *chutneys*, levam açúcar, vinagre e sal, para melhorar sua conservação.

Picles de cebolinhas



1 - Colocar as cebolinhas numa tigela com água e 0,200 kg de sal grosso. Deixar de molho por 2 dias. Escorrer e descascá-las.



2 - Colocar as cebolinhas numa caçarola com água e levar ao fogo até ferver. Escorrer e repetir esse processo de fervura por mais duas vezes.



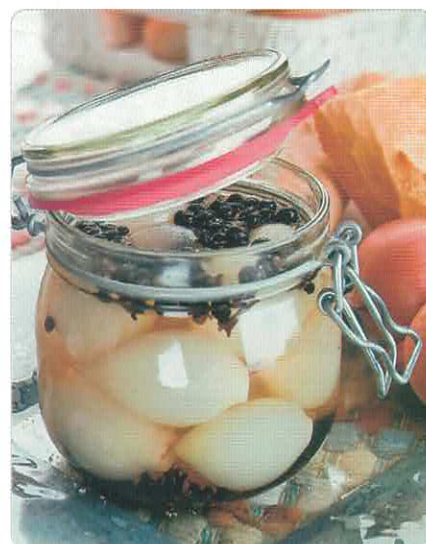
3 - Numa panela pequena, misturar o vinagre, as especiarias e o restante do sal, e levá-la ao fogo para ferver.



4 - Dispor as cebolinhas dentro de um frasco esterilizado e despejar a calda quente de vinagre com especiarias por cima. Tampar imediatamente. Guardar em local seco e escuro. O produto já está pronto para ser consumido.

Receita básica:

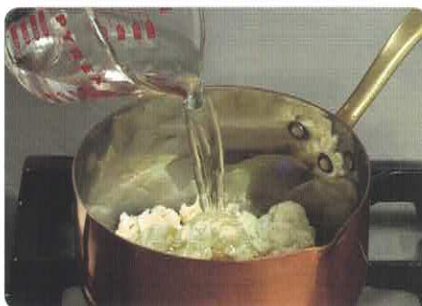
Cebolinhas baby	0,500 kg
Sal grosso	0,200 kg
Vinagre de álcool	0,300 litros
Sal grosso	0,005 kg
Açúcar	0,005 kg
Cravos-da-índia	0,002 kg
Pimenta-do-reino em grãos	0,005 kg
Pimenta-da-jamaica em grãos	0,005 kg
Água	o quanto baste



Picles de couve-flor



1 - Colocar as flores de couve-flor separadas numa tigela. Polvilhar com sal grosso e deixar na geladeira por uma noite.



2 - Escorrer e lavar bem a couve-flor. Colocar em uma caçarola junto com o vinagre.



3 - Juntar a cebola picada.



4 - Acrescentar o curry, a cúrcuma e o açúcar.

Receita básica:

Couve-flor	0,350 kg
Cebolas picadas	0,150 kg
Sal grosso	0,005 kg
Vinagre de álcool	0,120 litro
Açúcar	0,050 kg
Pimenta-da-jamaica	0,003 kg
Louro	1 folha
Curry em pó	0,005 kg
Cúrcuma	0,003 kg
Cravo-da-índia	1 unid.
Sal grosso para polvilhar	0,050 kg



5 - Adicionar a pimenta-da-jamaica, o cravo e a folha de louro.



7 - Passar a conserva ainda quente para os frascos.



8 - Tampar e guardar em lugar seco e escuro.



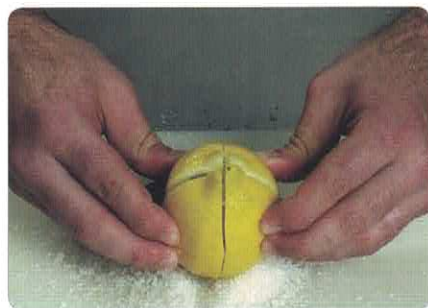
Limões em conserva



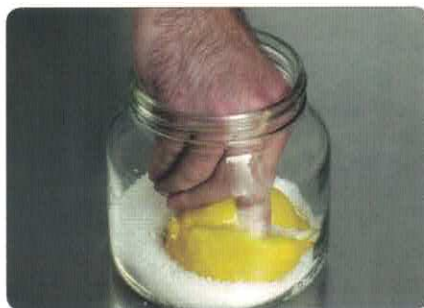
1 - Lavar bem os limões com água quente para retirar a cera que os recobre. Cortar os limões em quartos no sentido do comprimento, mas sem chegar ao final, pois eles devem permanecer inteiros.



2 - Abrir os limões com cuidado para não rompê-los, colocar sal grosso na parte interna.



3 - Pressionar bem os limões.

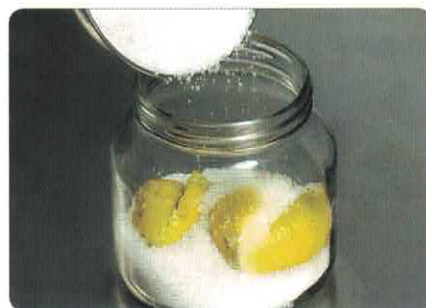


4 - Colocar sal grosso no fundo de um frasco esterilizado e acomodar os limões no seu interior.

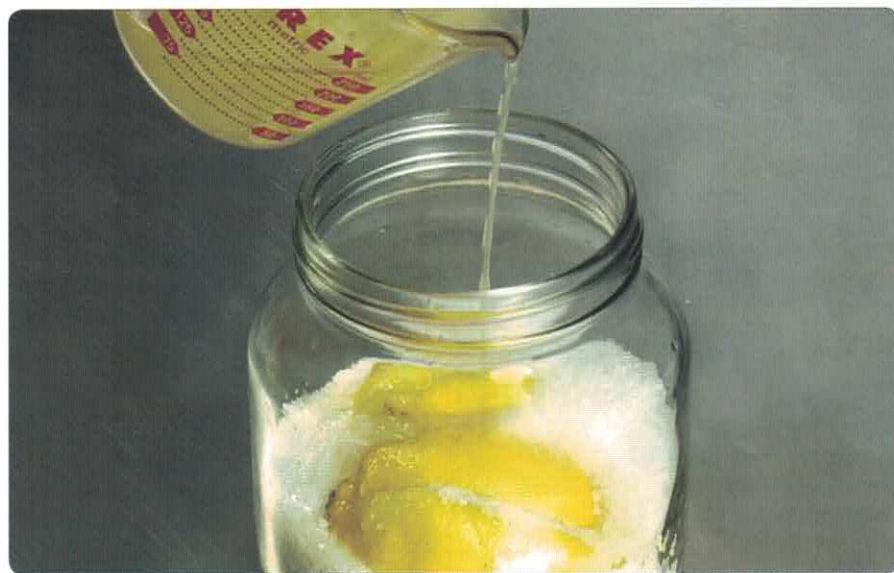
Receita básica:

Limões sicilianos	2 kg
Suco de limão*	0,125 litros
Sal grosso	0,800 kg

** A acidez do vinagre é substituída pela acidez do suco de limão.*



5 - Cobrir novamente com sal grosso.



6 - Despejar um pouco do suco de limão.



7 - Repetir a operação até atingir a borda do frasco.



8 - Pressionar bem os últimos limões com a mão.



9 - Colocar o restante do suco de limão e tampar. Refrigerar ou guardar num lugar escuro e fresco por um mínimo de 6 semanas.

Dica

Os limões podem ser conservados por até um ano. Para consumi-los, retirá-los do frasco e lavá-los bem. Separar os quartos dos limões e descartar a polpa. A casca é que é utilizada na preparação de pratos típicos marroquinos ou perus.



Azeitonas em salmoura



1 - Colocar numa caçarola o sal e a água. Levar ao fogo até levantar fervura para dissolver o sal.



2 - Despejar a salmoura quente sobre as azeitonas que já se encontram dentro de um frasco esterilizado. Deixar esfriar.

Receita básica:

Azeitonas verdes e pretas	0,700 kg
Sal	0,030 kg
Água	0,500 kg
Azeite de oliva	0,060 kg



3 - Cobrir com o azeite de oliva até a borda.



4 - Tampar e reservar por 6 dias antes de consumir. O ideal é deixar as azeitonas verdes por 6 dias e as azeitonas pretas por 4 dias, caso sejam preparadas em separado.



Azeitonas marinadas



1 - Colocar um pouco das azeitonas em salmoura bem escorridas no fundo de um frasco esterilizado.



2 - Colocar, de maneira intercalada, os pedaços de limão bem lavados e os dentes de alho.



3 - Também dispor de maneira intercalada os ramos de aneto ou outra erva com que se deseje dar gosto às azeitonas.



4 - Preencher o frasco com azeite de oliva de boa qualidade. Tampar e manter em um lugar fresco e seco. Elas ficarão prontas para comer em 5 dias.

Receita básica:

Azeitonas verdes e pretas escorridas	0,700 kg
--------------------------------------	----------

Azeite de oliva	0,500 litro
-----------------	-------------

Temperos opcionais

Alho	0,005 kg
------	----------

Limões picados	2 unidades
----------------	------------

Ramos de aneto	4 unidades
----------------	------------

Condimentos

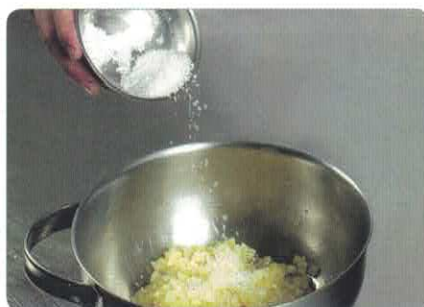
Os condimentos são produtos ou preparações que realçam os sabores dos pratos. A quantidade vai depender da combinação dos ingredientes utilizados na sua elaboração.

Relish agridoce

Os *relishes* são preparações que utilizam frutas ou verduras, ou ambas, finamente picadas e cozidas por um curto período de tempo, para que não percam sua forma. Geralmente agridoces, são servidos em generosas quantidades para acompanhar salsichas, carnes assadas e sanduíches.

Receita básica:

Abacaxi picado à <i>brunoise</i>	0,600 kg
Sal grosso	0,002 kg
Vinagre de maçã	0,500 litro
Gengibre fresco ralado	0,005 kg
Dente de alho amassado	0,002 kg
Cebolas finamente picadas	0,100 kg
Pimentão vermelho picado à <i>brunoise</i>	0,080 kg
Água	0,250 litro
Açúcar	0,160 kg



1 - Colocar o abacaxi em uma tigela, juntar o sal e deixar repousar uma noite na geladeira.



2 - Passado o tempo de repouso, escorrer o abacaxi e lavar bem, para retirar o excesso de sal. Escorrer novamente e colocar numa caçarola.



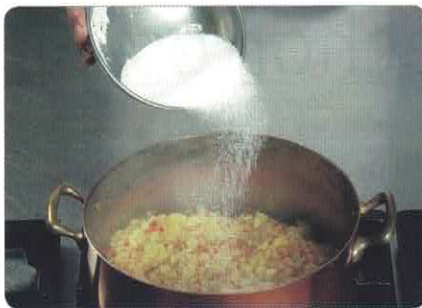
3 - Adicionar a água e o vinagre de maçã.



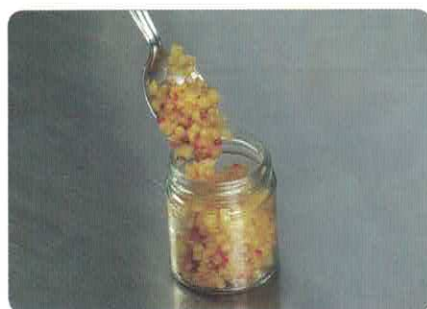
4 - Incorporar as cebolas picadas e o pimentão vermelho picado.



5 - Juntar o gengibre ralado e os dentes de alho amassados. Cozinhar em fogo baixo, mexendo sempre por aproximadamente 30 minutos.



6 - Por último, colocar o açúcar e cozinhar por mais uns 30 minutos, mexendo bem, para assegurar que a preparação não grude no fundo da caçarola.



7 - Despejar em frascos esterilizados ainda quentes.



8 - Tampar. Reservar em um lugar fresco e seco até o momento de ser consumido.

Dica

Esse relish é ideal para acompanhar carnes de porco e aves assadas.



Relish para cachorros-quentes



1 - Cortar os pepinos com casca à *brunoise* e colocar numa tigela.



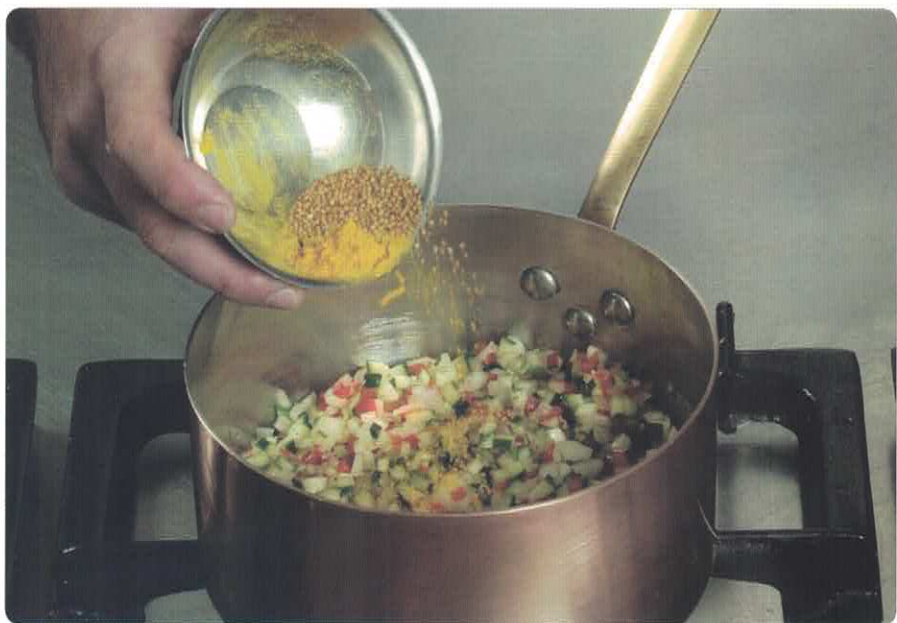
2 - Agregar a cebola e o pimentão vermelho picados à *brunoise*.



3 - Salpicar com sal grosso, cobrir e deixar por toda uma noite na geladeira.



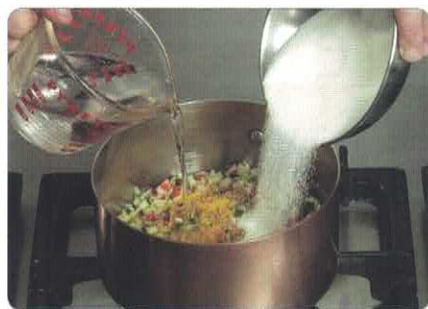
4 - Escorrer a preparação no dia seguinte.



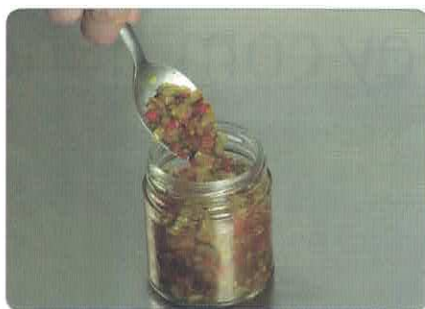
Receita básica:

Açúcar	0,200 kg
Vinagre	0,200 litro
Cúrcuma	0,002 kg
Sementes de mostarda	0,002 kg
Pepinos	0,500 kg
Cebolas	0,200 kg
Pimentão vermelho	0,005 kg
Sal grosso	0,007 kg
Água	0,150 litro

5 - Despejar os ingredientes dentro de uma caçarola junto com a cúrcuma e as sementes de mostarda.



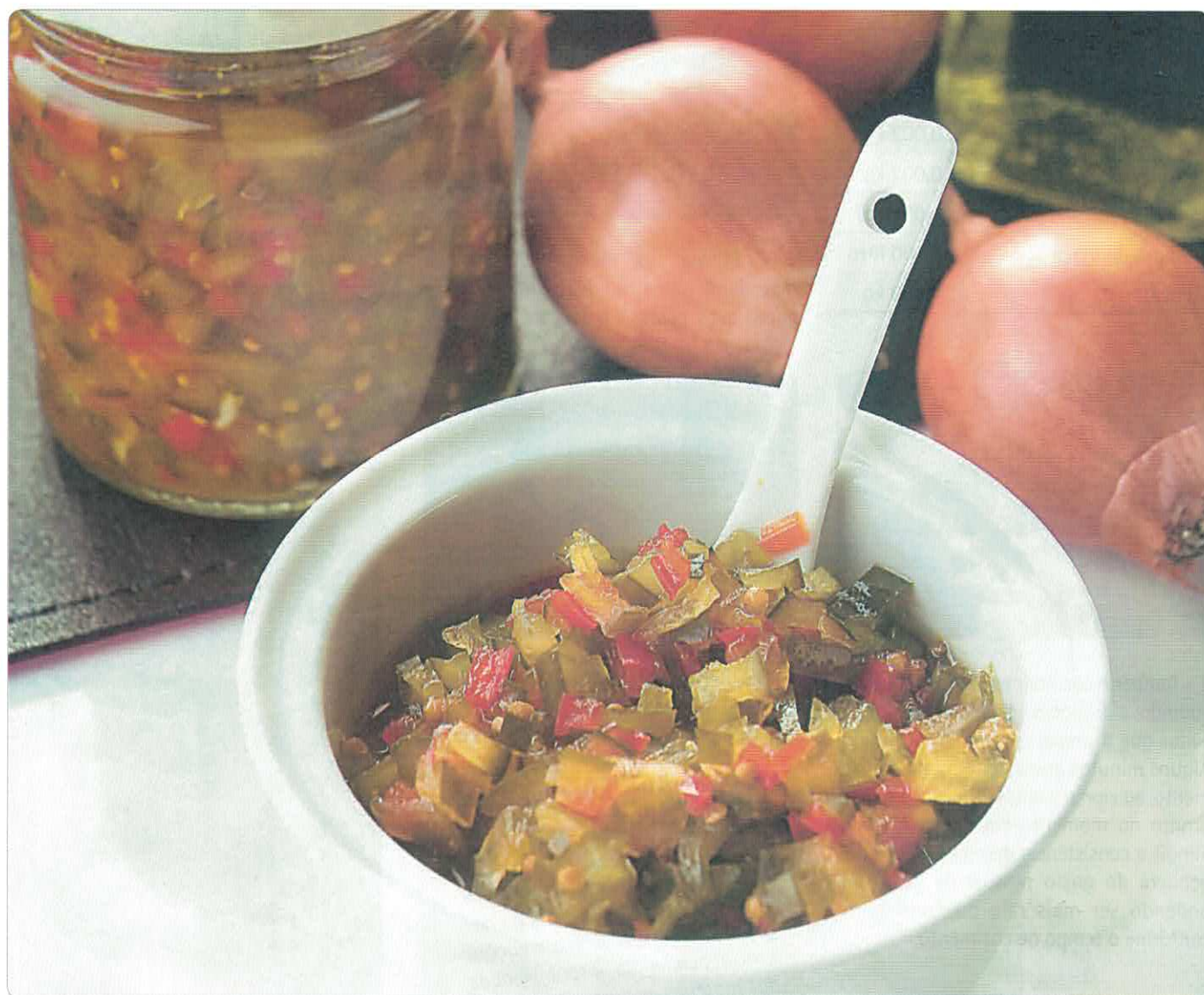
6 - Adicionar a água, o vinagre e o açúcar. Cozinhar por 15 a 20 minutos.



7 - Guardar em frascos esterilizados com um pouco do líquido de cocção.

Dica

Este é um típico relish americano, para servir sobre salsichas ou hambúrgueres.



8 - Tampar ainda quente. Deixar esfriar antes de guardar.

Mango chutney com gengibre

O *chutney* é um produto originário do norte da Índia, onde é conhecido como “chatni”. Seu nome é proveniente do ruído que se faz com os lábios ao comer algo que está delicioso. Originalmente, era feito com uma mistura de frutas frescas, pimentas-verdes, ervas, especiarias, vinagre ou suco de tamarindo (utilizados como elementos ácidos para ajudar na conservação do produto) e açúcar. Todos esses ingredientes eram socados em pilões até formar uma pasta.

No século XVII, a receita básica foi levada para a Inglaterra pelos ingleses e passou a servir como forma de aproveitar e conservar excedentes das colheitas.

Assim, as frutas e verduras eram primeiro cozidas com açúcar e vinagre, depois eram condimentadas com as especiarias antes de serem embaladas. Hoje em dia, o *chutney* é conhecido e consumido no mundo todo.

Receita básica:

Mangas picadas	1 kg
Uvas-passas sultanas	0,100 kg
Gengibre ralado	0,005 kg
Sal grosso	0,002 kg
Alho amassado	0,002 kg
Pimenta vermelha picadinha	0,001 kg
Vinagre de maçã	0,100 litro
Açúcar	0,300 kg



1 - Colocar as mangas cortadas à macedônia numa frigideira grande. Agregar as uvas-passas e o açúcar.



2 - Incorporar o restante dos ingredientes (exceto o vinagre).



3 - Tampar e cozinhar em fogo médio, sacudindo a frigideira seguidamente, para evitar que a preparação grude no fundo. Alguns minutos antes de terminar o cozimento, adicionar o vinagre de maçã. Estará pronto no momento em que o *chutney* atingir a consistência desejada, o que dependerá do gosto pessoal de cada um, podendo ser mais ralo ou consistente conforme o tempo de cozimento.



4 - Encher os frascos esterilizados com o *chutney* quente. Tampar. Deixar esfriar e guardar em lugar fresco e seco.

Dica

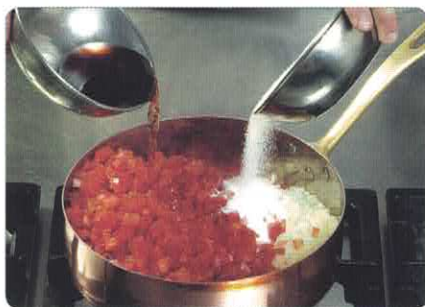
Podem ser utilizados todos os tipos de frutas e verduras para a preparação de chutneys. As combinações irão depender da disponibilidade das matérias-primas e da criatividade de quem os prepara.



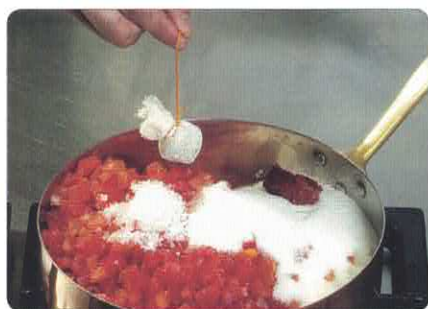
Ketchup de tomate



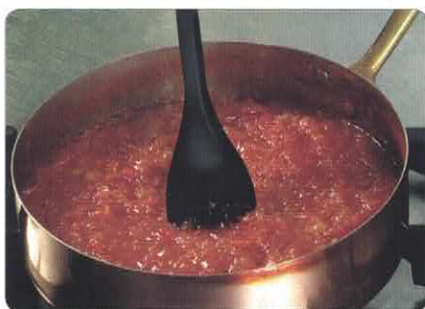
1 - Colocar em uma frigideira os tomates junto com a cebola.



2 - Juntar o açúcar e o vinagre.



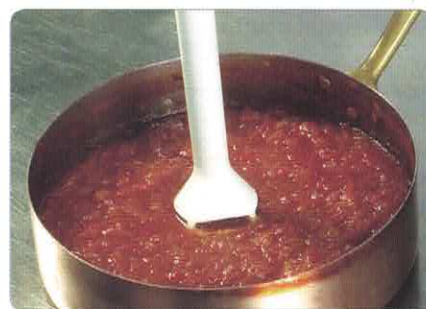
3 - Agregar os demais ingredientes: a pimenta-do-reino, o cravo, o louro (colocados dentro de um saquinho de gaze atado com um fio para facilitar sua retirada, uma vez que deles se quer apenas o sabor e não a presença no produto acabado) e levar para ferver em fogo baixo.



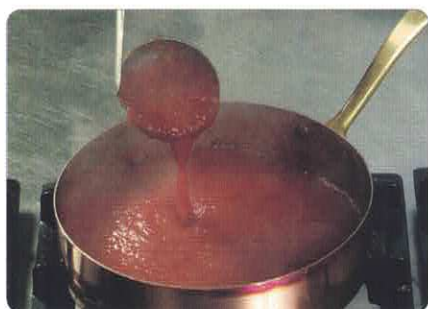
4 - Cozinhar até que os tomates se desmanchem bem e os demais ingredientes estejam bem cozidos. Retirar o saquinho com os temperos.

Receita básica:

Pimenta-do-reino em grãos	0,002 kg
Cravos-da-índia	6 unidades
Louro	1 folha
Tomates	2 kg
Cebolas picadinhas	0,300 kg
Vinagre de vinho	0,125 litro
Açúcar	0,250 kg
Sal	0,004 kg
Extrato de tomate	0,010 kg



5 - Triturar com um mixer ou liquidificador para deixar o *ketchup* com uma textura lisa e homogênea.



6 - Ferver mais um pouco até atingir uma consistência mais espessa.



7 - Colocar o *ketchup* ainda quente em frascos esterilizados até quase a borda e fechar hermeticamente. Deixar esfriar por completo e guardar em lugar fresco.



Chimichurri

O *chimichurri* é um condimento tradicional utilizado em vários países, principalmente na Argentina, servido como acompanhamento de carnes assadas na grelha, churrascos e outras preparações.

Receita básica:

Orégano seco	0,030 kg
Salsinha seca	0,030 kg
Pimenta calabresa moída	0,030 kg
Alho em pó	0,010 kg
Páprica doce	0,005 kg
Sal grosso	0,100 kg
Água	0,100 kg
Óleo vegetal neutro	0,210 litro
Vinagre	0,070 litro



1 - Fazer uma salmoura com a água e o sal grosso numa panela ao fogo. Basta dissolver o sal para a preparação ficar pronta.



2 - Incorporar todos os ingredientes secos à salmoura quente, para que se hidratem mais rápido.



3 - Colocar a preparação dentro de um frasco esterilizado.



4 - Tampar e guardar na geladeira até o momento de utilizar.



5 - No momento de ser utilizado, retirar a quantidade desejada do frasco e misturar com o óleo e o vinagre.



6 - O molho pronto, já com o óleo e o vinagre, poderá ser guardado em frascos na geladeira por no máximo 10 dias.

