1998 (4160

EMATER - ES

BIBLIOTECA
CENTRAL
EMATER-ES

CONSERVAÇÃO DE FRUTAS

FRUTAS CRISTALIZADAS

Processos Caseiros

Ercilia Bueno Lubiana
Economista Doméstico

Fol. 1998
L929c
1996
ex. 4160

Castelo - ES
1996

BIBLIOTECA
CENTRAL
EMATER-ES

SUMÁRIO

ÍNDICE PAGINA

1- **INTRODUCÃO:**.....1
2- **VANTAGENS NA CONSERVACAO DE FRUTAS**.....1
3- DIFERENTES FORMAS DE CONSERVACAO DE FRUTAS COM ACÚCAR.....1

4- **IMPORTANCIA SANITARIA**.....2
Saneamento das Frutas.....2

5- **FRUTAS CRISTALIZADAS**.....3
Processamento de Frutas Cristalizadas.....3

5.1- Seleção das Frutas 3
5.2- Lavagem das Frutas.....3
5.3- Preparo da Fruta.....3
5.4- Preparo do Xarope.....4
5.5- Processo de Cristalização.....4
5.6- Conservação.....5

5.7- **Receitas de Frutas Cristalizadas**.....5

- Abóbora ou Mamão Cristalizado.....5
- Carambola Cristalizada.....6
- Jaca Cristalizada 6
- Cidra Cristalizada.....7
- Abacaxi Cristalizado.....8
- Laranja da Terra Cristalizada.....9
- Figo Cristalizado.....10
- Jenipapo Cristalizado.....11
- Melancia Cristalizada.....12

BIBLIOGRAFIA.....13

1- INTRODUÇÃO

Conservar alimentos é uma medida inteligente que toda família rural capixaba deve praticar.

Estamos vivendo numa época , onde se torna essencial e necessário aproveitarmos todo alimento produzido.

De acordo com as diretrizes do Governo Estadual, através da Secretaria de Estado da Agricultura , a EMATER-E.S. , pretende melhorar a mão-de-obra rural, incentivar o aproveitamento dos produtos, através de pequenas indústrias caseiras, possibilitando novas atividades na economia doméstica.

2- VANTAGENS NA CONSERVAÇÃO DE FRUTAS

* Aproveitar as sobras das colheitas e reduzir desperdícios;
* Conservar durante o ano todo , frutas que se colhe em certa época do ano;
* Oferecer à família, preparações diferentes, gostosas e nutritivas ;
* Fabricar para vender , por preço geralmente maior do que o produto natural .
* Agregar valor ao produto "in natura".

3- DIFERENTES FORMAS DE CONSERVAÇÃO DE FRUTAS COM AÇÚCAR

Desde que usado em quantidades suficiente, o açúcar torna viável a conservação por muitos anos , as frutas cozidas. Podemos fazer com açúcar .

. Frutas em Compotas
. Frutas em Calda
. Geléias
. Marmeladas
. Doces em Pasta
. Doces Cristalizados
. Xaropes Concentrados
. Sucos de Frutas

4- IMPORTÂNCIA SANITÁRIA

* Profilaxia de doenças , cuja transmissão esteja relacionada aos alimentos;
* Educação Sanitária do manipulador e consumidor.

SANEAMENTO DAS FRUTAS

A alimentação higiênica é uma das condições essenciais para a proteção e manutenção da saúde . O saneamento dos alimentos, consiste no controle e melhoria do ambiente e equipamentos , de tal forma que proporcionem condições para fornecimento de alimentos higiênicos , isto é livre de contaminação e deterioração .

Deverá ser observado o seguinte :

. Limpeza das instalações ,
. Higiene pessoal ,
. Higiene no preparo de frutas,
. Seleção das frutas - frescas , firmes , bom tamanho,
. Pré - lavagem - em água corrente , potável,
. Lavagem com água clorada

• Preparo da Solução :Coloque 3 colheres de cloro líquido
para 5 litros de água ou 0,2 gramas de hipoclorito de sódio para 10 litros de água . A fruta deverá ficar nesta solução por 15 minutos .

• Esterilização do material a ser usado no preparo das conservas (facas, garfos, colheres, conchas, escumadeiras e outros) . Fazer a higienienização dos equipamentos com BIOCID , conforme especificação no rótulo do produto .

• Esterilização de vidros e tampas :
- lavar os vidros com sabão e esponja em água corrente;
- ao ferver os vidros forre o caldeirão com um pano e depois coloque os vidros , amarrados com um barbante;
- deixar ferver por 20 minutos;
- retirar os vidros da água quente , usando uma colher de pau esterilizada;
- não secar os vidros e sim deixá - los emborcados sobre um pano limpo.

5- FRUTAS CRISTALIZADAS

Processamento de Frutas Cristalizadas

A técnica de cristalização alia o cozimento a desidratação.
Com apenas uma calda de água com açúcar você consegue cristalizar qualquer fruta em sua casa. Para isto, observe os passos a seguir :

5.1- Seleção das Frutas

A seleção tem por finalidade eliminar as unidades machucadas e com início de podridão que vão prejudicar o produto final a ser conservado .

*Escolha frutas verdes ou maduras , sadias ;
* Observe o grau de maturação;
* Textura e Aparência - as frutas devem ter forma , desenvolvimento e coloração típica da variedade .

5.2- Lavagem das Frutas

* Lave inicialmente em água corrente e retire as aderências da casca com um pano limpo .
* Deixe - as de molho em uma solução de água sanitária - 3 colheres para cada 5 litros de água , por 10 minutos , para a desinfecção .

5.3- Preparo da Fruta

* Espremer levemente aquelas que contenham sumo.
* Arranje as frutas para esterilização após a limpeza ; descasque-as,com faca de aço inoxidável
* Coloque-as em uniformidade de tamanho , cortando -as em pedaços e escolhendo frutas inteiras . Corte as frutas que são muito grandes , porque senão o açúcar demora a penetrar em seu interior .
* Coloque as frutas já preparadas em uma solução de água e pó royal ou cal virgem na proporção de 1 colher de sopa para cada litro de água por 30 minutos ;
* Escorra , lave bem e escalde durante alguns minutos em água fervendo

OBSERVAÇÃO.É importante manter as frutas já cortadas, imersas numa solução de 1colher (chá) de ácido ascórbico ou ácido cítrico e 1 litro de água até o momento da utilização. Esse cuidado preservará a textura e o sabor do produto.

5.4 - Preparo do Xarope

* ***Clarificação do Açúcar*** - Às vezes o açúcar que se destina a confecção de frutas cristalizadas contém impurezas e precisa ser clarificado.Isto se faz da seguinte maneira: Coloque numa panela o açúcar , mais ¼ de xícara de água que a receita pede e uma clara de ovo ou leite e leve ao fogo . Ao ferver , subirá à superfície uma escuma formada por impurezas . Retire com uma escumadeira e coe a calda num pano fino . Depois de coada , junte os demais ingredientes , procedendo de acordo com a receita .

* ***Preparo da calda-*** prepare o caldo da fervura sempre na proporção indicada . Ferva o caldo até transformar-se num xarope .Faça uma quantidade tal , que já transformado em xarope , seja o suficiente para cobrir as frutas na panela .

5.5 - Processo de Cristalização

* Inicie o processo de cristalização , colocando as frutas já preparadas no xarope que deve estar frio .
* Verifique para que o xarope cubra toda a quantidade de frutas a ser cristalizada .
* Leve ao fogo , deixe ferver . Retire do fogo , deixe esfriar sem destampar a panela . Mantenha as frutas imersas neste xarope por 18 a 36 horas . Neste período várias fervuras serão realizadas , com intervalos regulares .
* Observe o ponto , que se dá quando a calda está bem apurada e o xarope deve ter entrado totalmente nas frutas .
* Após este período , retira-se a frutas do xarope , coloca-se numa peneira de taquara , deixe escorrer , passe no açúcar refinado (peneirado em peneira de confeiteiro).
* Em seguida leve ao sol para secar , cobertas com um pedaço de filó para evitar o contato com os insetos .

Observação :

Durante os dias de preparo , guarde as frutas sempre em local vedado , longe da circulação do ar .

5-6 -CONSERVAÇÃO

*Frutas deverão ficar secas , sem melar , não acondicioná-las umas sobre as outras , que podem melar .

* Utilize bandejas forradas com papel impermeável , cobertas com filme plástico , para embalar .

RECEITAS DE FRUTAS CRISTALIZADAS

ABÓBORA OU MAMÃO CRISTALIZADO

- 2 mamões de tamanho médio (ou abóbora de tamanho médio)
- 800 ml de água
- 1 kg de açúcar
- 1 colher (sopa) de cal virgem

Preparo

* Selecione o mamão

* Lave em água corrente, retirando as aderências com um pano limpo.

_ Deixe de molho as frutas , na água clorada para desinfecção por 10 minutos.

* Prepare a fruta :

- Descasque os mamões com faca de aço inoxidável, corte em pedaços uniformes.
- Coloque na solução de cal por 30 minutos.
Escorra e lave bem em água corrente.
- Escalde em água fervendo , deixando ferver por 20 minutos aproximadamente (até ver que o mamão está macio).

- **Deixe esfriar sem destampar a panela** e depois escorra a água já fria.
- Prepare o xarope e deixe esfriar.
- Coloque o mamão na calda e vá fervendo durante três dias , até apurar bem a calda.
- Inicie o processo de cristalização.
-Escorra o mamão , coloque em peneira de taquara e leve ao sol para secar, até estar bem sequinho.
- Passe no açúcar refinado peneirado em peneira de confeiteiro..

CARAMBOLA CRISTALIZADA

- Carambolas
- Açúcar
- Ácido cítrico

Preparo :

* Selecione as frutas.
* Lave as frutas.
* Prepare as frutas
* Inicie o processo de cristalização : Coloque em uma panela grande, uma camada de carambola e uma de açúcar , em camadas sucessivas.
- Leve ao fogo bem lento , com a panela bem tampada . Se tiver fogão à lenha, coloque no último furo.
- Deixe apurar a calda e as carambolas adquirirem uma cor bem escura.
- Escorra e coloque em peneira de taquara e leve ao sol, tampado com um pedaço de filó , até ficarem secas.
- Passe no açúcar refinado peneirado.
- **Embale e rotule.**

JACA CRISTALIZADA

- 1 kg de favos de jaca dura (limpos)
- 1 kg de açúcar.
- Ácido cítrico

Preparo :

- Misture e deixe macerar de um dia para o outro.
- Leve ao fogo bem lento , tendo o cuidado de ir virando , devagar , procurando não estragar os favos , até soltar da panela e atingir o ponto de bala.
- Coloque os favos para escorrer em peneira de taquara e leve ao sol.
- Passe no açúcar refinado.
- **Embale e rotule.**

CIDRA CRISTALIZADA

- 2 kg de cidra verde
- 1,5 kg de açúcar
- 700 ml de água
- Sal
- Cravo e canela a gosto
- Ácido Cítrico

Preparo :

* Selecione as frutas

* Lave como indicado

* Prepare a fruta : após a esterilização , descasque as frutas , retirando as cascas bem finas.
- Corte em pedaços pequenos, com faca de aço inoxidável
- Coloque em um recipiente , cubra com água e junte o sal.
- Deixe descansar por cerca de 3 dias , trocando sempre a água. Prove , e se não tiver amarga coloque para ferver.
- Escorra.

* Junte água limpa , o açúcar , o cravo e leve a ferver.

- Acrescente a cidra
- Mexa de vez em quando até engrossar bem. Escorra numa peneira.
- Passe no açúcar cristal e deixe ao sol por 5 dias.
- **Embale e rotule.**

ABACAXI CRISTALIZADO

- 3 abacaxis
- açúcar
- 1 1/2 copo de água (para a primeira calda)
- Ácido cítrico

Preparo:

* Selecione as frutas
* Lave as frutas , como o indicado
* Após a esterilização , prepare o abacaxi :

- Descasque com faca de aço inoxidável, retire os pontos pretos e corte em fatias horizontais de 1,5 cm de espessura , sem retirar os miolos.
- Aperte com cuidado , cada rodela , para extrair um pouco do sumo da fruta.
- No primeiro dia , prepare uma calda grossa e jogue a calda quente sobre o abacaxi e abafe um pouco. No dia seguinte , retire o abacaxi da calda e deixe escorrer em peneira de taquara . Repita esta operação durante 3 dias consecutivos.
- No quarto dia, prepare uma calda , em ponto de bala , e vá passando as rodelas , que deverão ser colocadas no mármore. Depois passe-as em açúcar refinado e coloque para secar no sol bem quente.

- **Embale rotule.**

Medida básica : 1 prato de açúcar para um prato de abacaxi.

OBSERVAÇÃO: Neste processo de cristalização , o abacaxi não vai ao fogo.

LARANJA DA TERRA CRISTALIZADA

- Laranja da Terra
- Açúcar
- Cal virgem
- Ácido cítrico

Preparo:

* Selecione as frutas

* Lave conforme o ensinado.

* Prepare a fruta : arranje as frutas para esterilização após a limpeza , descasque ou passe pelo lado mais grosso do ralo (inox ou plástico),para retirada da casca .
- Leve ao fogo com umas pitadas de cal . Quando levantar fervura, retire do fogo e deixe esfriar na mesma água. Depois vá trocando a água até sair o amargo.

* Faça uma calda média e coloque as laranjas com pedacinhos de casca de laranja. Ferva até adquirir textura para cristalizar. Para cristalizar basta deixar a calda secar mais. Deixe escorrer e passe no açúcar. Acrescente cravo-da-índia e canela apenas no final , para não escurecer o doce.

- Embale e rotule.

FIGO CRISTALIZADO

- 1 quilo de figo
- 1 quilo de açúcar cristal
- meio copo de água
- cravo- da- índia
- folhas de figo
- Ácido cítrico

Preparo:

* Selecione os figos.
* Lave.
- Prepare os figos : aferente os figos por 10 minutos e deixe esfriar na água, sem destampar a panela.
- Lave-os em água corrente , escorra, coloque em saco plástico e leve ao congelador.

- Depois de congelados , lave os figos um a um e tire as peles. Fure os figos com um garfo ou corte em quatro (sem separar as partes).
* Coloque tudo em uma panela e deixe macerar por 12 horas , cobrindo com folhas de figo bem lavadas .

- No dia seguinte , leve ao fogo bem lento.
- Ferva, aproximadamente , 2 dias , revirando-os (chacoalhando a panela), dando neste intervalo várias fervuras , até apurar bem a calda (ponto de bala não muito dura quando colocada na água).
- Escorra bem , passe no açúcar refinado ou glaçúcar.

- **Embale e rotule.**

JENIPAPO CRISTALIZADO

- 1 quilo de jenipapo
- 800 gramas de açúcar
- 1 litro de água
- Ácido cítrico

Preparo :

* Selecione o jenipapo .

* Lave em água corrente . retirando as aderências com um pano limpo .
Deixe de molho , na água clorada para desinfecção por 10 minutos .

* Prepare o jenipapo .
- Descasque com faca de aço inox, fatie e retire as semente e a pele interna .
- Corte em fatias horizontais de 1,5 cm de espessura .

* Prepare a calda e deixe esfriar .
- Coloque o jenipapo na calda até espelhar .

* Inicie o processo de cristalização :
- Escorra e leve ao sol em peneira de taquara para secar .
- Passe em açúcar refinado .

- Embale e rotule

MELANCIA CRISTALIZADA

- 1 quilo de melancia (casca externa)
- 1 litro de água
- 1 kg de açúcar
- Cal
- Folhas de figo
- Ácido cítrico

Preparo :

* Selecione a fruta .

* Lave como o indicado.

* Prepare a fruta : após a esterilização , descasque as frutas , fatiando a melancia ,
- Retire toda a polpa vermelha , raspando com colher inox , ou com faca inox bem amolada . Retire a casca verde fininha ;

- Cortar em pedaços , a parte branca e colocá- la na solução de cal por 10 minutos .

- Retirar e lavar bem .

* Inicie o processo de cristalização:

- Prepare a calda , coloque folhas de figo , bem lavadas para ferver junto , adicione então os pedaços da melancia (casca) preparados anteriormente , e ferva até espelhar .

- Escorra , passe no açúcar refinado , e leve para secar .

- Embale e rotule .

BIBLIOGRAFIA

Crawford , Aleta McDowel

Seleção e Preparo de Alimentos / Aleta McDowel Crawford - Rio de Janeiro-RJ-Record, 1985.

p. 383

Griswold, Ruth M.

Estudo Experimental dos Alimentos - Universidade de Indiana, EU - Edit. Edgar Blucher - São Paulo SP , 1972.

p.470

Cruz, Guilherme A.

Desidratação de Alimentos: frutas vegetais, ervas, tempeeros, carnes, peixes, nozes, sementes - São Paulo SP. - Globo, 1990.

p. 207

Szymanski, Nina Rosa

Conservação de Frutas e Hortaliças - ACARPA/EMATER-PR - Toledo PR - Apostila.

p. 10

EMATER-ES CASTELO
MAIO DE 1996