



La conservación de los alimentos es un conjunto de técnicas con las que hacemos durar los alimentos por más tiempo, contrarrestando los factores que ocasionan su deterioro, como la pérdida de agua, la acción del aire, la acción de las enzimas y el desarrollo de microorganismos como bacterias, mohos y levaduras que atacan el alimento produciendo su deterioro y putrefacción.

La mayoría de las técnicas de conservación son muy antiguas y su fin era conservar las cosechas y los productos derivados de animales para luego utilizarlas en los períodos de escasez, sequías o inviernos.

Podemos disfrutar de diferentes maneras de conservar nuestros alimentos; por congelamiento, envasado al vacío (enlatados y frascos), por altas concentraciones de azúcares, de sal, por deshidratación (secado), por inmersión de vinagre (encurtidos), por inmersión en aceite, por conservadores químicos, etc.

La ventaja de elaborar y conservar nuestros propios alimentos son varias: podremos conseguir productos de mejor sabor y alta calidad con relación a los del mercado, un gran ahorro ya que obtendremos los productos frescos cuando son abundantes y baratos, el placer de elaborar delicias y conservarlas, compartirlas con nuestra familia y obtener un ingreso adicional al venderlas a amistades y vecinos, siendo esto propicio para la formación de una microempresa.

Escabeche de Champiñones:

Este sabroso producto lo puede usar como pasapalo o acompañante de carnes, además por su alto contenido de vinagre dura muchos meses.

1/2 kg de champiñones frescos
1 1/2 tazas de agua
3/4 taza de vinagre de vino claro
1 cebolla en ruedas
1 cucharada de aceite
4 dientes de ajos machacados
1 pimentón verde pequeño en tiritas
1 punto de ají picante si desea
2 hojitas de laurel
1/4 cucharadita de mejorana
1/4 cucharadita de tomillo
2 cucharadas de aceite
2 cucharadas de aceite de oliva

Preparación :

- 1) Lavar los champiñones, cortarlos en rebanadas incluyendo los tallos.
- 2) Colocar los champiñones en una olla y agregar el agua y la sal, poner a cocinar y dejar hervir a fuego lento durante 25 minutos.
- 3) Escurrir y guardar el agua en que se cocinaron.
- 4) Caliente una cucharada de aceite en una sartén, agregue cebolla en ruedas, los dientes de ajos, el pimentón y picante. Sofreír hasta que la cebolla quede marchita.
- 5) Agregar las especias y el vinagre. Vaciar los hongos.
- 6) Agregar 1/2 taza de agua en la que hirieron los champiñones y las 2 cucharadas de aceite.
- 7) Deje cocinar todo por 15 minutos. Añadir las 2 cucharadas de aceite de oliva y reconfirme la sazón si fuera necesario.
- 8) Envasar en frascos previamente esterilizados, y deje macerar como mínimo diez días.



Cascos de Guayaba en Almíbar:

Con este mismo procedimiento se elaboran duraznos, rodajas de piña, mango y otras de su agrado

12 Guayabas duritas, no muy maduras
750 gr de azúcar blanca
2 lt de agua
2 cucharadas de jugo de limón
2 clavitos
1 rajita de canela

- 1) Pelar muy finamente las guayabas, picarlas en dos y con una cucharita pequeña sacarles toda la semilla, sin dañar los cascos.
- 2) Hervir los 2 lt de agua, canela y clavitos, con las semillas que se retiraron. Hervir hasta reducir el agua a un lt.
- 3) Colar y con ese extracto preparar un almíbar, agregándole los 750 gr de azúcar. El almíbar debe ser un poco gruesito (si tiene termómetro de cocina debe marcar 105°C), cocinarlo por cinco minutos. Agregar el jugo de limón.
- 4) Añadir los cascos de guayaba, y bajar el fuego, cocinándolos por minuto y medio más.
- 5) Se envasan los frascos con el producto muy caliente, teniendo en cuenta que el almíbar cubra los cascos. Se recomienda frascos de 1 lt. o 1/2 lt.
- 6) Tapar herméticamente con tapas nuevas engomadas, para que el sellado se efectúe.

