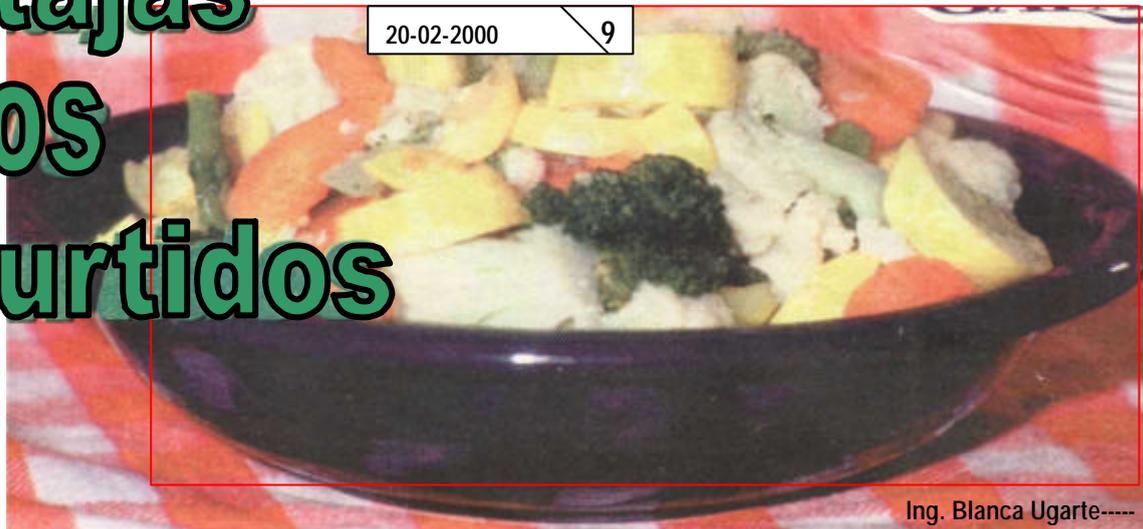


# Ventajas de los encurtidos

20-02-2000

9



Ing. Blanca Ugarte----

El uso de vegetales, frutas y carnes encurtidas es, desde hace muchos siglos, una costumbre culinaria muy popular. Aunque se dice que proviene de los persas, ya los antiguos egipcios, griegos y romanos los preparaban y consumían. Los romanos encurtidos nabos en mostaza, predecesor del piccalilli italiano; los chinos acostumbraban a conservar sus vegetales con salsas agrícolas y más recientemente los mexicanos popularizan el encurtido picante.

Los encurtidos resultan de la inmersión de los alimentos en vinagre con el propósito de conservarlos por largo tiempo; este proceso se logra a través del ácido acético, un componente principal de vinagre que tiene la capacidad de inhibir la reproducción de bacterias, hongos y otros microorganismos, por lo que los alimentos preparados pueden conservarse por meses, y se refrigeran incluso pueden durar años.

Aunque por su aspecto parezca una mezcla complicada de preparar, son muy sencillos y brindan múltiples ventajas a la cocina moderna. Además de agilizar la preparación de muchos platos ellos ahorran tiempo en la cocina; son excelentes acompañantes de muchos platos e ingrediente indispensable en hamburguesas, hallacas, antipastos, entradas frías y otros.

Los encurtidos, preparados con especias, como semillas de pimienta y mostaza, brindan al cuerpo ciertos beneficios como la estimulación de las glándulas salivales, lo cual contribuye a una mejor digestión.

Cuando se encurten vegetales, estos deben ser muy frescos y lo más pequeños posibles. Es necesario previamente escaldarlos (pasarlos por agua hirviendo un tiempo estipulado, que generalmente es de dos a tres minutos) para frenar la acción enzimática y a la vez acentuar o suavizar el sabor y aroma del alimento. También ayuda a ablandar el producto y a desarrollar su sabor característico, además de acentuar el color natural.

Colaboradora

## Datos importantes a la hora de preparar encurtidos

- Use vinagre de colores claros, como el vinagre blanco común, de sidra, o de vino rosado, que contengan un 5 a 6% de acidez.
- Evite dar muchos cortes a los vegetales, ya que eso podría alterar la fuerza conservadora del vinagre.
- Coloque hojitas tiernas de vid (uva), enrolladas dentro de los encurtidos, esto ayudará a mantener sus lindos colores.
- Use sal granulada pura, ya que la de mesa, por el yodo que contiene, puede enturbiar y oscurecer los encurtidos.
- Utilice frascos de vidrio de boca ancha, y tapas que cierren herméticamente.
- Dentro del frasco, coloque los vegetales intercalados para que son más atractivos.

### Encurtido Jardinería :

- ¡Ideal para las hallacas! Son mezclas de diversos tipos de legumbres y hortalizas incluyendo cebolla, las que se lavan y cortan en trocitos pequeños. Por su colorido asemejan un lindo jardín.

### Ingredientes:

- Zanahorias: pelarlas y cortarlas en bastones de 3 x 1/2 cm, escaldarlas por 22 minutos, escurrirlas e introducirlas de inmediato en agua bien fría para detener el proceso de cocción.
- Vainitas: cortarlas en piezas de 4 cm. y escaldarlas dos minutos.
- Tallos seleccionados de apio España, picarlos en trocitos de 3 x 1/2 cm.
- Arvejas frescas: escaldarlas cinco minutos.
- Flores de coliflor y brócoli : cortadas en trozos pequeños y los tallos pelarlos y cortarlos en bastoncitos. Escaldarlos durante 1,5 minutos.
- Las cebollitas, ajos y pimentones crudos.

Todos los vegetales se colocan en frascos esterilizados, tratando de combinar los colores y dándole una apariencia atractiva. Cubrir los vegetales con vinagre caliente y tapar herméticamente. Se pueden consumir al cabo de 10 días.

### Vinagre dulcificado

- 1 litro de vinagre – 1/2 litro de agua – 200 grs. de azúcar
- 1 cda. de sal, -3 clavitos, -1/2 cda. semilla cilantro
- 1/2 cda. semilla mostaza – 1 pedacito raíz de jengibre
- 4 semillas de pimienta negra.

Colocar las especias en el agua bien machacadas y dejar hervir hasta reducir el agua a la mitad. Mezclar esta agua obtenida con el azúcar y el vinagre. Llenar los frascos en caliente. Se puede consumir al cabo de 10 días.