

➤ Aprenda a preparar mermeladas, encurtidos y hasta vinagre

## Un negocio casero y rentable

➤ OJO le enseña tres recetas simples que le pueden cambiar la vida

Felipe Gamonal • ojo

### CLAVES

¿A quién no le gusta la mermelada o unos buenos encurtidos? La

respuesta es obvia, y también es bueno saber que cualquier

persona de nosotros puede prepararlos de forma casera sin mayor esfuerzo, por lo que no solamente podemos darle una buena sorpresa a los invitados, sino además iniciarnos en un negocio que nos deje dividendos.

La ingeniera industrial Blanca Ugarte, piurana radicada en Venezuela que se dedica a preparar y enseñar una serie de recetas en el país del joropo que tienen como característica el ser simples y baratas, ha llegado al país, empezando por su natal Piura, para ofrecerle a la gente sus conocimientos. Así que OJO le robó unos minutos para que todo lector tenga una base para entrar a la cocina y salir bien preparado.

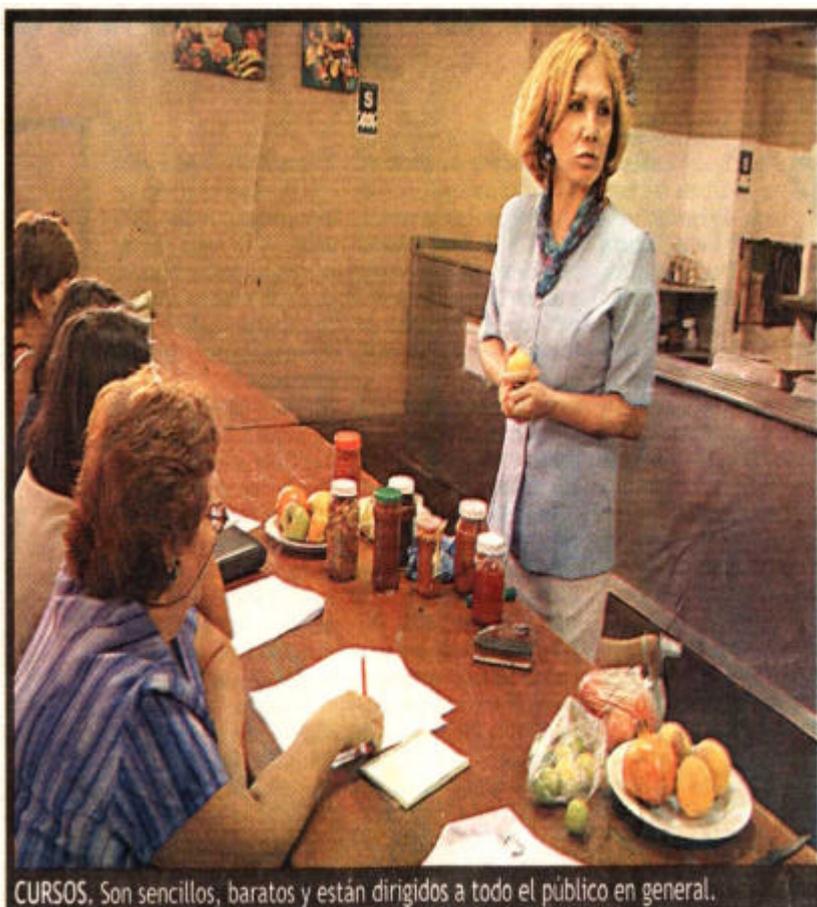
### CURSOS

Para asistir a los últimos cursos de la ingeniera Blanca Ugarte puede acudir a la municipalidad de San Borja los días 12 y 13 de abril.

Información al teléfono 612-5555 anexo 312

### LOS OLIVOS

En este municipio el curso será los días 16 y 17 de abril informarse al telef. 523-6268.



CURSOS. Son sencillos, baratos y están dirigidos a todo el público en general.

### LA CIFRA

10

soles cuesta cada curso dictado por la profesora.

## Mermeladas

Respecto a este dulce manjar, la ingeniera Ugarte dice que se puede preparar prácticamente de todas las frutas existentes, desde la tradicional fresa hasta de mamey, coco o plátano. Para ello se utilizan entre 750 gramos y 1 kilo de la pulpa de la fruta, además de 1 kilo de azúcar y el jugo de dos limones. Se debe poner a la olla en fuego mediano, casi lento, hasta que vaya espesando por lo menos durante 45 minutos. Una vez que está espesa colocar en recipientes y dejar enfriar:

## Encurtidos

Estos productos

cuya conservación se realiza por inmersión en vinagre tienen en las legumbres y hortalizas sus ingredientes ideales. Aquí algunas muestras que el lector puede aprovechar:

Si se trata de zanahorias: pelarlas y cortarlas en bastones de 3 centímetros de largo por medio centímetro de espesor; luego escaldarlas (colocarlas en agua hirviendo) durante dos minutos, escurrirlas y de inmediato meterlas en agua bien fría. Si usamos vainitas se cortan en piezas de 4 a 5 cms. y las escaldamos durante dos minutos.

En el caso de arvejas, éstas deben ser frescas y se escaldan durante 3 a 5 minutos. En cambio, las cebollitas, ajos y pimentones no se escaldan.

# Helados para todo el año

Los helados son un postre que se puede preparar prácticamente en cualquier época del año. Esta es una de las recetas que la ingeniera Blanca Ugarte entrega a todos los lectores de **OJO**.

Helado de lúcuma

Ingredientes :

- 1 lata de leche evaporada grande.
- 1 lata de leche condensada grande.
- 2 huevos
- 1/2 taza de azúcar blanca
- 1/2 kilo de pulpa de lúcuma.
- Vainilla

Proceso :

1. Licuar la leche evaporada con el azúcar, agregar a la licuadora la leche condensada y las dos yemas. Licuar hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Colocar la mezcla en un envase y poner a congelar de un día para otro hasta que se ponga dura.

Para saborizar el helado :

1. Batir las claras con 7 cucharadas de azúcar a punto de merengue.
2. apartarlas. Licuar la pulpa de lúcuma (puede ser cualquier fruta) con 1/2 taza de leche evaporada, hasta conseguir una crema pastosa y fina.

3. Colocar la mezcla congelada en un tazón y trozarla, batir poco a poco con la batidora hasta que doble su volumen. Añadir en forma envolvente la lúcuma, unas gotas de vainilla, mezclar bien y al final mezclar con el merengue. Colocar envases rígidos para congelar. Servir.

Se pueden utilizar otra clase frutas, de preferencia pulposas y bajas en agua.

Para mayor información puede escribir a la ingeniera Blanca Ugarte al email: [blancaugarteq@hotmail.com](mailto:blancaugarteq@hotmail.com) o ingresar a su página web: [www.blancaugartequiroz.com](http://www.blancaugartequiroz.com).



El siguiente paso es enfriar rápidamente los vegetales escaldados. Luego se acomodan en frascos esterilizados, y se puede consumir luego de 10 días.

## Vinagre

El vinagre casero se puede elaborar a partir del jugo de frutas como manzana, piña o uvas. Para prepararlo se usa 1 kg de manzanas, 4 litros de agua y 1 kg. de azúcar rubia. Las manzanas se lavan y se escaldan durante tres minutos. Retírelas y píquelas sin quitar la cáscara pero sí la semilla; luego licuarlas con

esa misma agua caliente.

Mezcle con el azúcar y mueva bien hasta la disolución total de la misma. Coloque la mezcla en un barril de madera o en un frasco de vidrio de boca ancha. Déjelo en reposo tapado con un paño o una tela porosa limpia por 24 horas. Los 10 días siguientes muévelo durante 2 o 3 minutos.

Los siguientes 20 días mueva la mezcla de forma interdiaria y durante los siguientes 15 días mantenga en absoluto reposo. Finalmente, filtre el preparado y coloque el vinagre en un recipiente para pasteurizarlo. Esto se logra calentando el líquido durante 30 minutos; previamente se filtra en una coladera y se envasa. •