

Omplir el rebost per a tot l'any

TEXT: REDACCIÓ

Al final de l'estiu el tros ens dona moltes fruites i hortalisses de temporada de què ens agradaria gaudir tot l'any. Les conserves són la sortida més habitual perquè el menjar no es faci malbé. Existeixen moltes tècniques i els resultats també són diferents. A *Agrocultura* us proposem un seguit de receptes per fer conserves i aprofitar millor tot allò que tenim. El receptari és fruit del coneixement popular i de la recopilació de diferents autors. A partir d'aquí, cadascú pot posar-hi de la seva collita per personalitzar-lo.

Des de sempre la humanitat ha tingut interès en poder disposar de menjar tot l'any, sobretot verdura i fruita. A l'estiu, normalment, hi ha més producció mentre que a l'hivern, la llista de plantes que tenim a disposició es redueix molt. Això ha fet que, al llarg de la història, les persones busquessin la manera de conservar els excedents d'una època, per tal de tenir-ne també en èpoques més "magres". En aquesta recerca per conservar els aliments hem trobat diferents sistemes que permeten gaudir dels sabors amb plenitud.

Els aliments es fan malbé, essencialment, per l'acció dels microorganismes -fongs, llevats i bacteris- però també pels enzims generats per aquests. Per això alguns sistemes de conservació tenen per objectiu la destrucció dels microorganismes, com és el cas de l'esterilització. D'altres el que fan és paralitzar o retardar l'acció d'aquests, o crear medis on no es poden desenvolupar, com l'assecat, que elimina l'aigua dels teixits; l'alcohol, el vinagre, el sucre i la sal que actuen com a antisèptics; o el fred amb la congelació.

L'esterilització és un tractament tèrmic dels aliments un cop envasats. El seu principal objectiu és garantir la destrucció de tots els organismes vius que els poden alterar o poden afectar la salut de qui els consumeix, i per altra part conservar al màxim les qualitats organolèptiques i nutritives de l'aliment en qüestió. La velocitat de destrucció dels microorganismes depèn de la temperatura i varia per les diferents espècies. Per això, per tenir garanties d'una conserva, l'esterilitzarem durant més o menys temps en funció de la temperatura a què arribem.

Recomanacions per fer conserves de l'horta

1. Fer una neteja profunda tant del lloc on farem les conserves com dels estris que utilitzarem. La higiene de les persones que manipularan el producte: mans, roba, cabells... és força important.
2. Rentar la verdura bé amb aigua freda.
3. Escaldar les verdures abans d'envasar-les és una pràctica aconsellable, no només per eliminar una gran part dels microorganismes, sinó per inactivar els enzims.
4. Acidificar sempre que puguem els líquids de cobertura o de govern (aquest és el nom que rep el líquid que afegirem al pot per acabar d'emplenar-lo). L'acidificació la podem fer amb suc de llimona (10 cc per litre de líquid de govern com a mínim).
5. Escalfar el líquid de govern i un cop bullit emplenarem els pots fins a 1 cm de la vora, i immediatament tancarem el pot.

L'assecat consisteix en reduir l'aigua de constitució de les verdures i les fruites per evitar que es desenvolupin microbis que necessiten aigua humitat per viure. L'evaporació ha d'arribar al 90 per cent perquè aquesta acció s'aturi. Aquest és un sistema molt còmode i molt pràctic que s'aconsegueix mitjançant la calor natural (com l'exposició al sol), artificial (amb forns) o amb la combinació de totes dues.

Els antisèptics: sucre, sal, vinagre, alcohol... Mitjançant aquests ingredients podem paralitzar el desenvolupament dels microbis. Cada element que s'utilitza té unes característiques adequades a cada ús. Per exemple, per a les mermelades (poma, pera, tomàquet, llimona...) es fa servir el sucre; la sal és adient per a peixos, carns però també per a olives i algunes verdures. El vinagre també permet conservar verdures i l'alcohol ens dona uns licors de fruites molt interessants.

Amb aquests trets bàsics cal dir que el més important és triar els aliments que es faran servir i el mètode a emprar per conservar-los. A partir d'aquí tan sols resta gaudir de la seva elaboració. ■

Més informació

"Elaboración artesanal de frutas y hortalizas" de E. Donath. Editorial Acribia, 1992. (Inclou un quadre sinòptic de conservació de verdures amb temps, temperatures i mètode d'esterilització.)

6. Un cop tancats els pots, posar en una olla amb aigua procurant que el pot de vidre no toqui directament amb el cull de l'olla. Si volem assegurar l'esterilització ho farem en una olla a pressió (ja que així pugem la temperatura a més de 100°C). Si ho fem en una olla destapada, la tindrem molta més estona (com a mínim 3 vegades més de temps).

7. Un cop feta l'esterilització deixar refredar l'aigua de l'olla. Si traïem els pots calents hem de tenir la precaució de no deixar-los a sobre d'un lloc fred ja que amb el canvi brusco de temperatura ens poden explotar. Comprovarem que els pots han quedat ben tancats.

8. Identificar bé les conserves, sobretot indicant la data d'elaboració. Conservar-les en un lloc sec i fresc sense apilar-les.

9. Esperar un temps abans de consumir-les per tal d'observar possibles alteracions en el pot. Si s'obre amb massa facilitat o el seu color o olor són sospitosos, rebutgeu-la.

Receptes

Bitxos i bolets en sal

Ingredients

1 quilo de bitxos o de bolets
Sal gruixuda

Netejar els bitxos traient-los les llavors i el peduncle, amb cura de no trencar-los. Omplir-los amb sal. Posar-los en un pot de vidre hermètic amb una capa gruixuda de sal. Es poden conservar fins a vuit mesos. Abans de fer-los servir, cal netejar-los molt bé amb aigua freda. El sistema pels bolets és el mateix: una vegada nets i tallats es van posant en un pot per capes (una de bolets, una de sal). Perquè no siguin molt salats en treure'ls es poden deixar en aigua uns 30 minuts.

Albergínia en vinagre

Ingredients

2 quilos d'albergínies
1 litre de vinagre
Sal gruixuda
Orenga i alls

Pelar les albergínies i tallar-les a tires. Posar-les en un colador per capes, entre capa i capa posar-hi sal abundant. Deixar escórrer i netejar-les molt bé. Posar en una olla el vinagre, mitja cullerada de sal i mig litre d'aigua. En arrencar el bull, afegir les albergínies i coure-les fins que estiguin tendres. Deixar escórrer i refredar. Posar en pots de vidre per capes (es poden alternar amb alls tallats a tires) i cobrir d'oli. Tancar els pots. Deixar 30 dies en repòs abans de consumir.

Tomàquets fregits en conserva

Ingredients

Els tomàquets que es vulguin conservar
Oli d'oliva
Romaní o altres herbes aromàtiques

Pelar els tomàquets, tallar-los a trossos i colar-los. El suc que queda es pot posar al foc amb oli i afegir-hi el romaní. Si es prefereix, s'afegeix el romaní directament al tomàquet. Es distribueix en pots de vidre ben tancats i es posa al bany Maria durant 20 minuts.

Tomàquets secs

Ingredients

Tomàquets
Sal i pebre
Herbes aromàtiques

Tallar els tomàquets pel mig. Treure les llavors i salar-los amb sal fina. Posar a sobre una superfície neta, preferentment la reixa del forn, perquè circuli l'aire. Inclinar la safata perquè miri el sol. A l'estiu, amb cinc o sis dies n'hi ha prou. A la nit és millor entrar-los a la cuina perquè no es rehidratin a la matinada. Una vegada secs es poden posar en oli i guardar.

Melmelada de llimona

Ingredients

2 ous
100g de mantega
2 llimones
225g de sucre

Batre els ous. Introdur tots els ingredients en un recipient al bany Maria. Remoure-ho tot fins que el sucre es desfaci i que la barreja sigui espessa. Per trobar el punt exacte cal introduir-hi una cullera de fusta. Si en treure-la es forma una capa, és a punt. Es posa la barreja en pots i es deixa refredar. Guardar a la nevera.

Melmelada de pastanagues

Ingredients

2 quilos de pastanaga (millor ratllar-la)
1 quillo de sucre
Ratlladura de 2 taronges
Suc de 4 taronges
2 tasses d'aigua

Es posen tots els ingredients junts en un bol coberts amb el sucre. Al dia següent se li afegeix el parell de tasses d'aigua, en funció de la quantitat que es vegi que necessita. Es posa a foc fort, remouent de tant en tant. Una vegada arrenca el bull es baixa el foc i es deixa una hora i mitja més, sense oblidar-se de remenar. Aquesta melmelada té un aspecte més dens que d'altres.



ASSECADOR SOLAR DOMÈSTIC

per a fer panses, figues seques, orellanes,
botifarres seques (secallones).

Imprescindible per a herbes aromàtiques, conserva de bolets,
tomàquets secs i altres productes.

Sense costos i de forma molt senzilla.

EMISON ECOLOGÍA, S. L.

c/ Art núm. 71 - 08041 - Barcelona

Tel.: 934 552 314 Fax: 934 368 074

Mail: marc@emison.com - Internet: www.emison.com