

CONSERVAS DE ALIMENTOS

Hixiene nos envases

O principio de tódalas conservas basease na eliminación dos xermes que poidan contamina-los alimentos e os envases. Polo tanto os envases deben estar completamente limpos antes de colocar neles os alimentos. O proceso será sempre o mesmo.

Comprobar que os cerres están perfectos. Lava-los envases en auga quente e xabón. Poñer nunha pota con auga o fogo e cando ferva colocalos botes e deixar ferver durante uns minutos. Sacalos con coidado de non queimarnos e poñelos sobre uns panos boca abaixo, tanto os botes como as tapadeiras e deixa-las secar. Unha vez esterilizados non debemos manipular ata a súa utilización.

Adecua-los botes o que se lle vai meter dentro, canto mais pequenos mellor, e enche-los sempre ata arriba deixando os 2 cm. de rigor, para que tarden menos tempo en face-lo baleiro.

Peche dos botes

Facelo cando o contido esté totalmente frío.

Para as marmeladas poñemos no interior da tapa un papel marrón impregnado en augardente(mellor branca) ou anís, antes de proceder o peche.

Etiquetarémo-los tarros, poñendo o seu contido e a data de caducidade.

As conservas que necesiten cocerse o baño María, colocaranse no fondo da tarteira un pano e outro entre os botes para que o ferver non choquen entre si e deixase arrefriar dentro da ola.

O cocido, as lentellas, a auga do calco, pódense envasar e face-los o baño María, duran 1 ano.

Acelgas cocidas en conserva

Acelgas

Auga

Sal

Limpa-las acelgas eliminando os troncos si non son moi tenras. Poñer unha ola auga e sal, cando ferva engadímoslles as acelgas cortadas en cachos e deixamos ferver 5 minutos. Retirámo-las e escorrémo-las. Cando estén frías, apiñámo-las nos botes ben apertadas, pechámo-los botes e poñémo-los o baño María durante 30 minutos.

Tempo de conservación 12 meses

Agullas en aceite

Agullas

Sal

Aceite

Lavar e trocha-la agulla (si son grandes, si son pequenas van enteiras quitándolle as cabezas).

Poñelas a cocer nunha tarteira o vapor durante 10 ou 15 minutos.

Unha vez frías, colocámo-las nos botes e enchémo-los con aceite de oliva de maneira que queden ben cubertas, deixando un espazo entre o aceite e o borde do tarro de 2 cm. Ferver ata facer baleiro e deixar arrefriar dentro da auga.

Tempo de conservación 6 meses

Atún en aceite

Cocer durante 1 hora o bonito con loureiro e sal. Por cada quilo de bonito botarlle un bo puñado de sal. Corta-lo bonito 2 cm. mais pequeno que o bote onde se vai conservar. Deixar arrefriar, limpar e quitarlle as espiñas. Meter nos botes e reenche con aceite de oliva virxe. Despois poñer o baño María durante 45 minutos, deixar arrefriar na tarteira.

Tempo de conservación 8 meses

Carne en adobo

½ kg. De carne de tenreira sen ósos

Aceite

Viño branco seco

Vinagre branco ou se pode substituír parte del por retallas de limón

Allo

Loureiro e romeu atado cun cordeliño

Pementa

Sal

Corta-la carne en tacos e salpementa-la. Poñer o aceite na tixola e fritir a carne; o aceite non debe estar moi quente para que non se nos toste, pero si ben pasada para que non nos quede crúa por dentro. Unha vez sofrita retirámo-la do fogo. No mesmo aceite engadímo-los allos pelados e cortados en laminiñas finas, o feixe de herbas, poñémo-lo o fogo para que se poche o allo, e retiramos.

Fora do lume engadimos o vinagre e a mesma cantidade de viño, aprox. 2 dl. de cada un. Poñemos outra vez o lume para que de un fervor. Colocámo-la carne en botes e íla bañando co adobo morno ata rematar de enchelos e repartir as herbas. A carne debe quedar totalmente cuberta polo adobo. Cando os botes estén completamente fríos cerralos.

Tempo de conservación 10 meses

Nota: débese esperar a lo menos 15 días antes de consumi-las.

Pódese engadir unha culler de azucre no adobo para contrarrestármolo sabor do vinagre.

Castañas Esmaltadas

500 grs. de castañas peladas e cocidas

30 grs. de manteiga

50 grs. de azucre

Azucre de confeiteiro (glass)

Derrete-la manteiga nunha tixola, engadi-las castañas e remover con coidado ata que queden ben impregnadas coa manteiga, engadi-lo azucre repartíndoo por riba das castañas e remexer, sempre con moito coidado para que non se rompan, ata que o azucre se faga caramelo.

Quitámo-las castañas unha a unha e poñémo-las a arrefriar nunha fonte. Unha ver frías espolvorearemos con azucre de confeiteiro. Colócanse sobre cucuruchos de papel rizado e gárdanse nunha caixa de estaño ou en botes de cristal.

Castañas en xarope

1 kl. De castañas

1kl de azucre

1 copa de ron

1 ramiña de vainilla

Cocer as castañas o vapor. Face-lo xarope con 6 dl. de auga e o azucre e a vainilla, deixar cocer durante 5 minutos. Cando este frío engadímolo ron. Enche-los botes coas castañas e engadirlle o xarope, deixámolo arrefriar e poñémo-lo o baño María.

Tempo de conservación 1 ano

Nota servir así ou con un chorro de chocolate

Castañeta en adobo

1 kg. De castañeta
1 vaso de aceite de oliva
Un chorriño de vinagre
Unhas retallas de limón
Cenoria
3 dentes de allo
3 follas de loureiro
Tomiño
Ourego
8 grans de pementa
Sal

Limpa-la castañeta, quitarlle a espiña, poñe-la nunha tixola e fritir un pouco agardar a que arrefría cubri-la co adobo e gardar na neveira.

Poñer tódolos ingredientes na pota e deixar cocer durante 15 minutos a fogo lento.

Tempo de conservación 1 mes

Congro o natural

Congro
Vinagre
Pementa
Sal

Corta-lo congro en cachos grandes, duns 200 grs. Aprox. Poñémo-lo nunha tarteira con auga e vinagre (por litro de auga $\frac{1}{4}$ l. de vinagre) salpimentamos e poñemos a cocer a fogo lento durante uns 20 minutos. Cando esté frío, quitámoslle as espiñas, procurando non esmizuza-lo moito. Colocamos o congro en botes e cubrímo-los coa auga da cocción deixando 2 cm. libre. Cando esté totalmente frío, cerramos os botes e poñémo-los o baño María durante hora e media.

Filete de sardiña ou sardiniña en aceite.

Sardiñas fileteadas ou sardiniñas
Aceite
Cebola
Limón
Cenoria
Loureiro
Pementa en gran

Sal

Limpa-las sardiñas ou sardiniñas. Coloca-las nunha fonte, sazona-las lixeiramente con sal e cubri-las coas retallas de cebola, de limón, cenoria, follas de loureiro e pementa en gran. Bañar co aceite de maneira que quede todo ben cuberto. Deixar neste adobo 24 horas. Pasado este tempo retirar as sardiñas e coar o aceite, poñelo na tixola, quenta-lo un pouco e coloca-las sardiñas, deixa-las cocer a fogo lento durante 5 minutos. Retirar con coidado de que non se rompan.

Deixalos escorrer. Envasalos en tarros pequenos ben apertadas e bañadas co aceite quente, as sardiñas deben quedar ben cubertas e deixar 2 cm. Cando esté o aceite frío tapar. Poñer o baño María durante 30 minutos

Tempo de conservación 8 meses.

Froitas en xarope

1kg de froita variada, limpa e sen pel
½ kg. De azucre
½ l de auga

Cortámo-la froita en dados non moi pequenos. Coa auga e o azucre preparamos un xarope a punto de febra floxo, este conséguese poñendo unha tarteira o azucre e auga, cocendo a fogo lento e removendo cunha culler de madeira, para saber o punto, botamos unha gota na xema dun dedo e se o unimos con outro dedo tense que romper con facilidade. Cando esta neste punto engadímo-la froita e deixámo-la ferver a fogo lento durante 10 minutos. Retirámo-la e deixámo-la arrefriar un pouco. Enchemos os botes e cando esté completamente fría cerrámo-los e poñémo-los o baño María, 45 minutos aprox.

Tempo de conservación 12 meses

Ervellas en conservas

Ervellas
Azucre
Sal

Debullamo-las ervellas e vota-los na ola, cando a auga ferva a chorros, deixalos cocer durante 5 minutos. Escorre-los e pasa-los rapidamente por auga fría. Prepara unha solución salina, por litro de auga votamos unha culler rasa de sal e media de azucre. Poñémo-las ervellas nos botes, bañámo-los coa solución salina e cando estén completamente fríos poñe-los o baño María durante 40 minutos.

Tempo de conservación 12 meses

Ervellas a francesa en conserva

1Kg. De ervellas
7 ceboliñas
2 cogollos de leituga

Elimina-las folas verdes da leituga, quedándonos so cos cogollo que os cortaremos en 4. Poñer o fogo auga con sal e azucre (para un litro de auga unha culler rasa de sal e media de azucre), cando ferva a chorros engadir as cebolas e os cogollos, deixar cocer durante 15 minutos, despois votarlle as ervella e deixar cocer 5 minutos mais.

Quita-las verzas da ola e deixa-las escorrer.

Enche-los botes conas verzas sen que estén moi cheos, acabar de encher co líquido deixando 2 cm. Do borde.

Poñer os botes o baño María de 30 a 40 minutos, dependendo do tamaño dos tarros.

Tempo de conservación 12 meses.

Mexillóns en aceite

Mexillóns
Aceite
Pementa
Sal

Limpa-los mexillóns e poñe-los con un pouco de auga a abrir. Sacalos das valvas, salpimenta-los e apiña-los ben no bote, baña-los con aceite de oliva, tendo coidado que o aceite chegue ata o fondo e tódolos mexillóns queden ben bañados e que non queden burbullas de aire. Tapa-los botes e cocer a baño María durante 30 minutos. Os mexillóns votarlle no bote uns grans de pementa e unha folla de loureiro.

Tempo de conservación 8 meses

Mexillóns en escabeche

1 kg. De mexillóns limpos
1 vaso de aceite de oliva
1 vaso de vinagre
3 dentes de allo
3 follas de loureiro

Tomíño
Ourego
8 grans de pementa
Sal

Limpa-los mexillóns, poñelos nunha tarteira con un pouco de auga a abrir, sacalos das conchas, colar a auga da cocción e reservar.

Poñer tódolos ingredientes na pota e deixar cocer durante 15 minutos a fogo lento. Despois engadir os mexillóns e a auga da cocción, comprobar o punto de sal e deixa cocer 5 minutos mais. Coloca-los mexillóns nos tarros, baña-los co escabeche e cando estén fríos cerrar e poñer o baño María durante 30 minutos

Tempo de conservación 8 meses

Marmelada de mazá

1kg Mazá
½ kg de azucre
½ l de auga
Coñac

Pela-las, quitarlles o corazón e corta-las en 2 ou 8 cachos. Pesa-las. Calcular por cada kg de mazá 800 grs. De azucre e unha copíña de coñac. Poñer a coce-las mazás en auga (quente ou fría indistintamente) a fogo vivo durante 15 minutos removendo de vez en cando. Unha vez cocidas (entre 5 ou 10 minutos dependendo da froita) escorre-las, pasa-las pola trituradora e mestura-las co azucre. Poñe-la mestura a fogo e deixa cocer a fogo medio durante 20 minutos removendo de vez en cando cunha culler de madeira e ir retirándolle a espuma. A media cocción engadir o coñac. Cando esté morna meter nos botes xa esterilizados e unha vez fría cerrar.

Tempo de conservación 12 meses

Marmelada de laranxa

Laranxa
Azucre

Pela-las laranxas quitándolle coidadosamente toda a pel branca. Corta-las en retallas algo grosas e quitarlle tódalas cravuñas . Pesa-la e calcular 800 gr. De azucre por cada quilo de froita. Mete-las en auga a ferver e deixar cocer a fogo vivo durante 10 minutos. Escorre-las e pasa-las polo batedor. Mesturar co azucre e poñe-las na tarteira e deixar cocer durante 15 ou 20 minutos removendo e quitándolle a espuma de vez en cando. Pasado este tempo deixar que a marmelada este completamente fría para cerra-los botes. Poñer na tapa un papel de forno impregnado en anís ou augardente branca.

Tempo de conservación 12 meses

Olivas verdes o natural

Olivas

Auga

Sal

Para facer perder o sabor amargo das olivas, as poñeremos en remollo en auga fría duran 2 semanas, cambiando a auga tódolos días. Pasado ese tempo, colocalas en botes e cubrilas con auga con sal, mais ou menos o gusto de cada quen, normalmente unha culler de sal por litro de auga é suficiente. Pecha-los botes hermeticamente. Deixar repousar como mínimo 15 días antes de consumi-las.

Tempo de conservación entre 6 e 8 meses

Pementos en aceite

1kg de pementos verdes e vermellos moi carnosos

1 vaso de vinagre

1 vaso de viño branco

Aceite

Loureiro, tomiño, romeu

Pementa negra en gran

Sal

1 culler de azucre

3 dentes de allo

Lava-los pementos, eliminando as sementes e cortar en tiras. Nunha tarteira poñer o vinagre o viño, o azucre e o sal. Cando empece a ferver ir cocendo os pementos pouco a pouco pois te que quedar cuberto polo líquido e deixar ferver 5 minutos. Escorrer e deixar secar sobre un pano. Poñer nunha fonte e asperxer con aceite. Poñer un pouco de aceite no fondo do bote e ir enchéndoos co pemento, intercalando capas de pemento, herbas aromáticas, aceite, así sucesivamente ata enche-los tendo en conta que o final nos ten que quedar una capa de aceite. Poñer o baño María durante 30 minutos mais ou menos.

Tempo de conservación 12 meses

Nota: deixar pasar como mínimo 15 días antes de consumir.

Polo guisado en conserva

1 kg. De polo
1 limón
1 cebola
3 dentes de allo
1 vasiño de coñac
1 vasiño de aceite
Canela
Pementa
Sal

Quitarlle a pel o polo, cortalo en cachos e asperxer co zume de limón. Fritir no aceite o allo e a cebola ata que este ben dourado, retirámo-la da tarteira, salpimentamo-lo polo e fritímo-lo no mesmo aceite sen douralo demasiado. Engadir o coñac e un pouco de canela, deixalo cocer lentamente ata que o polo este tenro. Coloca-lo polo nos tarros, cubri-lo co xugo da cocción, procurando que entre a salsa e a tapadeira nos quede un espazo de 2 cm. Unha vez frío, cerra-los botes. Cocer o baño María durante 1 hora.

Tempo de conserva 6 meses.

Remolacha en conserva

Remolacha de mesa
Auga
Sal
Azucres

Se a remolacha e tenra cortarémola directamente en retallas, senón as coceremos antes durante 5 minutos.

Preparamos unha solución salina (poñer a ferver 1 litro de auga, cunha culler rasa de sal e media de azucres). Enchémo-los tarros coa remolacha e asperxemos coa solución ata enche-los botes deixando 2 cm. do borde.

Unha vez fríos, cerrámo-los e facémo-los o baño María durante 30 minutos aprox.

Tempo de conservación 12 meses

Rincha

Lavar e sacarlle a pel e as espiñas, seca-las un pouco e deixalas colgadas polo rabo nun sitio fresco durante 24 h. Poñer a ferve-la auga e mete-lo peixe durante 5 minutos, deixar arrefriar dentro da auga. Retira-las e poñe-las no coador. Por último meter en botes e encher con aceite. Poñer o baño María durante 30 minutos ata que fagan o baleiro.

Consérvanse 6 meses

Tomates

Escalda-los, e pela-los, introduci-los enteiros no tarro, encher con auga con sal da cocción. Poñe-los o baño María ata que os botes fagan baleiro.

Outra forma de face-los e meténdoos directamente en botes e poñelos o baño María durante 30 minutos.

Xudías Verdes o natural

Xudías

Sal

Límpanse as xudías quitándolle as puntas, déixanse enteiras polo que se elixiran xudías de boa calidade que non teña fíos. Lavalas ben e metelas en botes, ben apertadas pero sen que se encha de todo. Ferver durante 2 minutos a auga con sal, a razón de 1 culler de sal por litro de auga. Unha vez frío o líquido, encher os botes, cerra-los e cocer o baño María durante 50 minutos.

Tempo de conservación 12 meses

Remolacha se fai do mesmo xeito, so que se deixan no baño María 30 minutos

Xudías verdes cocidas en conserva

1kg de xudías

4 dentes de allo

Unha ramiña de perexil

4 grans de pementa

Sal

Unha vez sacados os fíos das xudías e ben lavadas, poñémo-las a ferver en auga, xunto co allo, a ramiña de perexil, a pementa e a sal. Cando ferva a chorros engadi-las xudías e deixa-las cocer durante 15 minutos. Unha vez fría encheremos os botes, primeiro coas xudías e despois bañamos co líquido ata que queden ben cubertas, deixando aprox. 2 Cm entre o líquido e o borde do bote.

Tempo de conservación 12 meses.

Verzas o natural

Verzas

Sal

Lava-las ben e deixa-las escorrer. Poñer auga con sal nunha tarteira e poñela a ferver, engadi-las verzas e deixar cocer durante 15 minutos. Transcorrido este tempo escorre-las e deixalas enfrear na auga da cocción. Poñer as verzas nos botes e encher coa auga da cocción, darlle pequenos golpiños para asegurarnos que non queda ningunha burbulla de aire entre as follas, pois isto sería nefasto xa que estragaría o contido.

Cando este completamente frío, cerrar e poñer o baño María 30 minutos aprox.

**Os grelos fanse da mesma maneira*

Tempo de conservación 12 meses