

Recetas de

La mayoría de las recetas utilizan y combinan métodos de conservación de los alimentos en sus preparaciones. En esta oportunidad, les mostraremos cómo se puede transformar una receta en un experimento.

CHAUCHAS EN SALMUERA ACIDIFICADA

Ingredientes

- 750 g de chauchas
- Agua
- 1 taza grande de vinagre (250 cm³)
- 2 cucharadas soperas de sal gruesa
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada sobera de pimienta en grano
- 1 limón
- Frascos esterilizados

1. Laven las chauchas y córtenles las puntas con un cuchillo. Si tienen hilos, pueden quitarlos con un pelapapas.
2. En una cacerola mezclen medio litro de agua, una taza grande de vinagre, dos cucharadas soperas de sal gruesa, dos hojas de laurel y una cucharada sobera de pimienta en grano. Lleven al fuego hasta que rompa el hervor.
3. Incorporen las chauchas y cocínenlas hasta que, al pincharlas con un tenedor, las encuentren tiernas. Una vez cocidas, dejen enfriar sin colar.
4. Introduzcan las chauchas en frascos previamente esterilizados, junto con el líquido de la cocción.
5. Luego, laven el limón y córtenlo en ruedas. Introduzcan una o dos rodajas de limón en cada frasco.
6. Tapen y esterilicen cada frasco durante veinte minutos.
7. Coloquen fecha de elaboración y vencimiento en el envase.

Esta preparación debe conservarse en la heladera por no más de un mes, y una vez abierto el frasco debe consumirse dentro de esa semana.

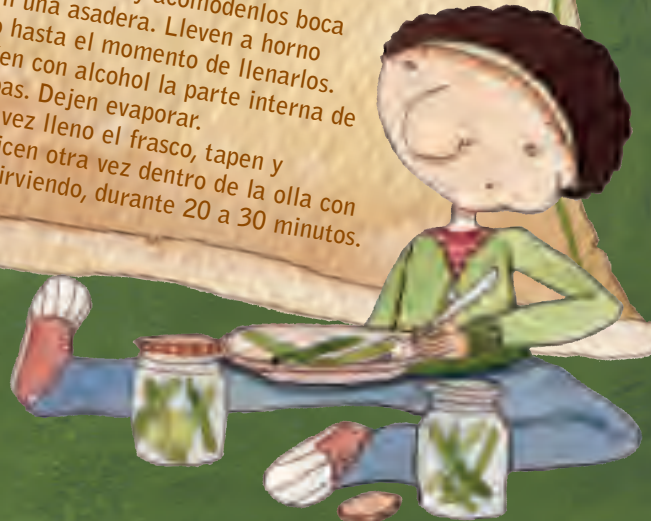
conservas

Mientras se comen estas ricas chauchas revisen cada paso de la receta y respondan: ¿Cuántos métodos de conservación piensan que combinó esta receta? ¿Les parece que el agregado de ciertos materiales como agua, sal, pimienta, limón y vinagre servirá para “alargar” la vida útil de las chauchas? ¿Creen que sucederá algo similar con la cocción y con la refrigeración en heladera? ¿Y qué piensan sobre el lavado e higiene o la esterilización?

Averigüémoslo con algunos experimentos. Para eso, vean las páginas 24 y 25.

¿Cómo se esterilizan los frascos?

- Laven los frascos y tapas con abundante agua y detergente. Enjuaguen con agua caliente.
- Coloquen una tela limpia en el fondo de una olla, apoyándolos sobre la tela. ¡Cuidado! Los frascos deben ser de un material que resista altas temperaturas, como los frascos de mermelada.
- Coloquen la olla al fuego y una vez que hierva, mantengan el hervor por 10 minutos y apaguen, dejando entibiar.
- Retiren los frascos y acomódenlos boca abajo en una asadera. Lleven a horno mínimo hasta el momento de llenarlos.
- Rocien con alcohol la parte interna de las tapas. Dejen evaporar.
- Una vez lleno el frasco, tapen y esterilicen otra vez dentro de la olla con agua hirviendo, durante 20 a 30 minutos.



Cuidados en la elaboración de conservas caseras

Es muy importante elaborar conservas caseras siguiendo ciertas normas básicas; de no hacerlo pueden crecer bacterias en el alimento.

Si consumimos alimentos contaminados con microorganismos ponemos en grave peligro nuestra salud, por eso les aconsejamos lo siguiente:

- Los alimentos deben estar en buen estado, no presentar golpes y ser frescos.
- Los frascos SIEMPRE deben lavarse muy bien y esterilizarse. No utilicen frascos que no cierren bien, ni aquellos que se encuentren dañados.
- ¡No olviden volver a esterilizar los frascos, una vez que los llenaron con el alimento!
- Mantengan la higiene de la cocina, de los alimentos, frascos y de ¡ustedes mismos!
- Pongan etiqueta con fecha de envasado, coloquen el frasco en la heladera y una vez abierto consuman el contenido en el transcurso de una semana.

Búsquenme en la revista para que sigamos haciendo experimentos comestibles..

