



MERMELADAS CASERAS

GUÍA Y RECETAS
PARA HACER TUS
MERMELADAS EN CASA

Claudia&Julia

MERMELADAS CASERAS: NOCIONES BÁSICAS PARA SU PREPARACIÓN

Llegado el final del verano, abundan las frutas y verduras a buen precio, que nos hacen lanzarnos a preparar conservas caseras, a todos aquellos que disfrutamos en la cocina y con las preparaciones "home made".

Preparar mermeladas en casa resulta sencillo, pero es importante conocer una serie de puntos básicos que nos ayudarán a que nuestras conservas resulten de textura y sabor agradable, que no pierdan color, y que nos duren tiempo en la despensa sin correr riesgos de salud innecesarios.

En las próximas líneas vamos a examinar desde las diferentes variedades de conservas, pasando por los ingredientes básicos y su elaboración, hasta la esterilización de los frascos, la pasteurización y el vaciado de su contenido.

Empezamos por el principio: Estamos acostumbrados a llamar mermelada a prácticamente todas las conservas preparadas a base de fruta y/o verdura con azúcar. Sin embargo, no todas son mermeladas, y no todas son iguales. ¡Vamos a verlas!

**"ESTAMOS ACOSTUMBRADOS
A LLAMAR MERMELADA A
PRÁCTICAMENTE TODAS LAS
CONSERVAS PREPARADAS A
BASE DE FRUTA Y VERDURA
CON AZÚCAR"**



MERMELADAS, CONFITURAS Y JALEAS

Dentro de las conservas de frutas y verduras con azúcar nos encontramos básicamente 3 tipos de conserva, las mermeladas, las confituras y las jaleas.

Como Mermelada se entiende la conserva de fruta y/o verduras previamente troceadas y maceradas en azúcar durante unas horas, con una incorporación de azúcar que suele rondar entre el 45% y el 100% del peso de la fruta limpia.

Las mermeladas se cocinan de forma prolongada, hasta que la fruta prácticamente se convierte en puré. Conviene revolver a menudo la preparación, para evitar que se nos pegue al fondo de la cazuela con tanto azúcar.

"LAS MERMELADAS SE COCINAN DE FORMA PROLONGADA, HASTA QUE LA FRUTA PRÁCTICAMENTE SE CONVIERTE EN PURÉ."

Ojo, el término inglés "marmalade" se utiliza tan solo para las conservas de cítricos.

Las confituras se preparan a partir de fruta entera y a veces también de fruta troceada, pero en lugar de con azúcar directamente, con un almíbar de unos 250 ml de agua por kilo de azúcar, hasta conseguir una textura espesa.

La confitura se cocina por un más breve espacio de tiempo, ya que en este caso la fruta tiene que mantener una cierta forma y consistencia.

En definitiva, la diferencia más visual entre una mermelada y una confitura se encuentra en la textura. La mermelada viene a ser un puré y en la confitura nos encontraremos trocitos de fruta, amen claro está, de la distinta proporción de azúcar y de la distinta forma de su incorporación a la fruta.

Las Jaleas son por el contrario conservas fluidas y casi transparentes y se elaboran con azúcar y zumo concentrado de fruta. Las más sabrosas son las elaboradas con fruta que contiene mucha pectina. Su utilización es básicamente como postre mismo o para glaseado de hojaldres y tartas, ya que impide que la base de masa se reblandezca con el relleno, y ayuda también por ejemplo a que el mazapán se adhiera mejor.

Para conseguir un zumo de fruta, es muy útil la licuadora de frutos pequeños, que nos permitirá conseguir el jugo concentrado de la fruta.



ELABORACIÓN, INGREDIENTES Y EL PUNTO DE LA MERMELADA

1.- Para la elaboración de las conservas de fruta, conviene utilizar la fruta en su punto justo de maduración, ni muy verde, ni muy madura. De hecho la fruta muy madura contiene menor cantidad de pectina, un elemento fundamental en la elaboración de este tipo de conservas dulces que permite su gelatinización por efecto del calor.

Las frutas previamente hay que lavarlas bien, sobre todo si se emplean frutas con piel o con cascara que pueden contener pesticidas. El lavado se debe realizar con mucho cuidado de no dañarlas, para que no pierdan sus jugos. Además las deberemos secar detenidamente para no incorporar más agua de la estrictamente necesaria a la conserva. Debemos igualmente desechar las partes o frutos dañados, ya que pueden estropear nuestra mermelada o confitura.

Para frutas con hueso, como las cerezas, es de lo más útil el uso de un buen deshuesador (yo recomiendo el de Oxo), además de ahorraros tiempo y mantener la fruta con su forma, os evitará ensuciaros en exceso las manos.

2.- El azúcar es un elemento fundamental, no solo como endulzante, sino también como conservante. Debemos tener en cuenta que la fruta no debe cocer nunca antes de que el azúcar se haya disuelto. Por eso se deja macerar la fruta con el azúcar para que éste se vaya disolviendo lentamente en las mermeladas. Y en las confituras y jaleas, se incorpora el azúcar previamente disuelto en agua, en forma de sirope o almíbar.

La proporción depende un poco del tipo de conserva, del tipo de fruta y del gusto, incluso del tiempo que queramos conservarlas, pero viene a ser una media de 700 gr a 1 Kg de azúcar, por kilo de fruta troceada y limpia.

Se puede utilizar tanto el azúcar blanco como el moreno de caña. Existe también en el mercado azúcar especial para mermeladas, que lleva incorporada pectina.

3.- El limón suele ser también un ingrediente habitual, ya que además de ayudar a la conservación, añade pectina y compensa la falta de acidez de algunas frutas.

4.- Otro elemento fundamental en la elaboración de mermelada casera es como ya hemos visto la Pectina, como elemento gelatinizador: la pectina es una sustancia natural que contienen algunas frutas, en mayor o menor medida, y que al cocer se convierte en una gelatina que hace que la mermelada "cuaje".

Las frutas que más pectina contienen son las manzanas, el membrillo, los cítricos y los frutos rojos como las grosellas o ciruelas.



Cuando una fruta no contiene pectina, hay varias soluciones, desde combinarlas con otras frutas que sí contienen este elemento, añadir pectina en preparados comerciales, y hasta incluir pieles, semillas o corazones de manzanas en una gasa durante la cocción y que luego se retiran.

Hay que tener en cuenta que las cocciones demasiado prolongadas destruyen la pectina. Por eso no conviene cocer en exceso nuestras conservas de frutas.



Otra cuestión a tener en cuenta cuando preparamos una conserva a base de fruta y azúcar es que con el calor de la cocción, la preparación está mucho más líquida, y a medida que enfría se densifica. Por eso, para conocer el punto de la mermelada, es decir, para saber cuándo la mermelada está en su punto y podemos retirarla del fuego, debemos usar un termómetro (puedes ver los que tenemos en la tienda, aunque recomiendo especialmente el termómetro digital de Gefu, económico, preciso y perfecto para todo tipo de alimentos y preparaciones). La mermelada estará

en su punto cuando alcanza una temperatura de entre 104º-105º C.

Otra opción más casera, para verificar el punto de la mermelada si no disponemos de termómetro, y que suele resultar infalible, es poner una pequeña cantidad de la preparación que estamos cociendo en un plato frío, enfriarla rápidamente metiéndolo en el frigorífico durante 10-15 minutos. Al cabo de este tiempo, sacar y empujar la mermelada con el dedo, si se "arruga" y se queda agarrada al plato estará en su punto, sino habrá que cocerla más tiempo.

A pesar de que elaborar nuestras propias conservas puede parecer más romántico haciéndolo con el método más habitual, al fuego e ir removiendo, vale la pena mencionar que hoy en día hay una opción realmente cómoda y que muchos ya aprovechan, y es prepararlas con la panificadora: muchas panificadoras, o al menos seguro una de las más populares que es la panificadora Moulinex, incorporan un programa que es específico para mermeladas. Así pues, introduces en la cubeta de la panificadora los ingredientes (por ejemplo, la fruta, el azúcar y el zumo de limón), aprietas el botón del programa 15 (en el caso de la Moulinex), y la panificadora hace el resto. Hay una gran ventaja en este proceso, y es que no tienes que estar pendiente de remover: las espas de la panificadora remueven los ingredientes y aseguran que no se queda pegado mientras la máquina le proporciona todo el calor que necesita la preparación.

Por último deberemos tener en cuenta que la preparación de las conservas dulces debe realizarse con unas semanas de antelación a su consumo, para dar tiempo a los ingredientes a que asienten sus sabores.

Para ello será importante guardarlas en tarros convenientemente esterilizados o, si la vamos a consumir en poco tiempo, al menos que se les haya practicado el vacío. Ésto es lo que veremos en la segunda parte que dedicaremos a las conservas.

Finalmente, mencionar otro utensilio que os resultará muy útil, el embudo con cuello ancho, perfecto para verter vuestras mermeladas en los tarros.

AUTORA DEL ARTÍCULO: VIRGINIA ORIVE

En la preparación de mermeladas hay una cosa muy importante que debemos tener presente, y es cómo hacerlo para que se nos conserven durante mucho tiempo, dado que muchas veces aprovechamos los frutos de temporada para hacer mermelada, y poder disfrutar así de ellos durante todo el año.

Pues bien, hoy Virginia nos habla justamente de eso: cómo hacerlo para esterilizar la mermelada correctamente en los tarros, y cómo envasar al vacío para que nuestras conservas aguanten 6 e incluso 12 meses.

CONSERVACIÓN

La mejor forma de conservación de la mermelada casera es en tarros de cristal “sanos” y correctamente esterilizados.

El frasco de cristal debe estar sin muescas o fracturas y las tapas deben cerrar correctamente. En la tienda encuentras los tarros de conservas con cierre francés, que además disponen de una tapa que puedes sacar totalmente, lo que los hace cómodos para usar y limpiar, y presentar directamente a la mesa (puedes verlos aquí)

La mejor forma de saber si una tapa cierra correctamente es llenar el frasco de agua, cerrarlo y ponerlo de costado. Si pierde contenido, esa tapa no nos servirá y habrá que cambiar.

Una vez esterilizados los tarros, la mejor forma de llenarlos es con ayuda de un embudo especial para conservas, que cuenta con una boca lo suficientemente ancha para que la mermelada se introduzca sin problemas en el tarro, pero lo suficientemente estrecha para encajar en la boca del frasco. También los hay con cuello ajustable, de forma que se adapta fácilmente a las bocas de los distintos tamaños de frascos.



ESTERILIZACIÓN DE FRASCOS

Para la esterilización de los frascos, antes de rellenarlos con la mermelada, podemos hacerlo lavándolos en el lavavajillas, que mantiene temperaturas elevadas, pero os recomiendo para mayor seguridad el siguiente método:

- Rellenar de agua una olla grande de fondo grueso y poner al fuego. Introducir los frascos bien cubiertos por el agua (unos 3-4 dedos) y con sus tapas sueltas. Utilizad trapos para separar la base de los tarros de la de la cazuela y para separarlos entre si, de forma que no se golpeen con el borbotoneo mientras hierven, ya que pueden fracturarse.

- Desde el primer hervor, contaremos al menos 10 minutos. Dejamos enfriar en el interior del agua para evitar cambios bruscos de temperatura que puedan quebrar los frascos.
- Sacamos, ayudados preferiblemente de unas tenazas especiales que existen para mantener el esterilizado y no quemarnos, y dejamos secar boca abajo sobre un trapo limpio o sobre papel absorbente.
- No rellenamos o guardamos en la despensa, hasta que estén totalmente secos.

Una vez rellenos con la mermelada caliente, debemos hacer el vacío, para extraer el aire que permite la proliferación de los indeseables enemigos para su sana conservación.

La forma más rápida consiste en depositar la mermelada caliente en los frascos bien secos y previamente esterilizados, ayudados de un embudo de boca ancha, rellenándolo hasta casi el borde. Cerrar herméticamente las tapas, ayudaos de una pinza, y poner los frascos boca abajo hasta que se enfríen.

De esta manera conseguimos una especie de vacío que permite guardar la conserva durante 6 meses . Las conservas a las que se les ha efectuado el vacío de esta forma, es mejor conservarlas en frío que a temperatura ambiente. Eso sí, siempre en un lugar fresco, seco y oscuro.

Sin embargo la forma más aconsejable, si queremos que nuestras mermeladas nos duren por mas tiempo de forma segura, es hacer el vacío pasteurizando su contenido: una vez tenemos nuestros frascos llenos con la conserva, y cerrados herméticamente, los introducimos de pie, en una cazuela con agua fría que los cubra unos 3-4 cm por encima. Los ponemos a hervir, con trapos en la base y laterales que los separen entre si, para que no se golpeen.

Desde que comienza el primer hervor los tenemos unos 20-30 minutos, para los tarros pequeños y medianos, ya que al tratarse de mermeladas con alto contenido en azúcar, un buen conservante de por sí, el tiempo se reduce. Otras conservan requieren hasta 45 minutos de cocción para la completa pasteurización.

"UNA VEZ RELLENOS CON LA MERMELADA CALIENTE, DEBEMOS HACER EL VACÍO, PARA EXTRAER EL AIRE QUE PERMITE LA PROLIFERACIÓN DE SUS ENEMIGOS"

Si el baño maría lo hacemos en olla rápida a presión, el tiempo se reduce a la mitad. Yo utilizo mi olla WMF Perfect, que tiene dos "anillos". Para que os hagais una idea, la pasteurización la realizo con un solo anillo.

Una vez que se ha cumplido el tiempo, apagamos el fuego y los dejamos en el interior de la cazuela hasta que están lo suficientemente templados como para sacarlos. Los sacamos con ayuda de las tenazas, secamos y los ponemos boca abajo hasta su completo enfriado.

Al darles la vuelta, la tapa debe estar ligeramente cóncava, esto es, ligeramente arqueada hacia el interior del frasco. Eso significará que el vacío se ha efectuado correctamente.

Con este sistema, la duración de la conserva es más larga, 1 año, y se puede mantener sin frío, en sitio, fresco y seco y protegida de la luz.

“

ES UN PLACER Y ES UN
PRIVILEGIO PODER
CONSERVAR EN UN
BOTECITO LOS FRUTOS
QUE NOS DA LA
NATURALEZA PARA
DISFRUTARLOS TODO
EL AÑO

*Hacer mermelada es fácil. Solo necesitas una olla o cocotte, una
cuchara para remover y tus frutos preferidos para poder disfrutar de su
versión más dulce acompañando pan, quesos, bizcochos, postres,
carnes, pescados...*

”

Mermelada de higos en cocotte

Autora: Patricia García



Me encanta preparar mis mermeladas en mi cocotte Le Creuset, pues esa cocción lenta y el calor repartido gracias al hierro colado hacen que los sabores se intensifiquen y nuestra mermelada tome una consistencia más densa, que es como en casa nos gusta.

Yo hoy os traigo una receta sencilla, rápida y fácil. Es un básico de despensa pero reconozco que como siempre digo: imaginación al poder!! Podéis añadirle especias -canela, clavo, hierbas frescas... E incluso podéis jugar con algún toque de licor. Eso ya lo dejo a vuestra elección.

INGREDIENTES

- 800g de higos (preferiblemente negros)
- 250g de azúcar moreno (podéis utilizar azúcar blanco o incluso mitad y mitad)
- Zumo de 1 limón pequeño
- Piel de medio limón sin la parte blanca

ELABORACIÓN

Comenzamos limpiando bien los higos, retirando los tallos y pelando solo aquellos que tengan la piel muy dañada o demasiado gruesa. Troceamos y vamos añadiendo a nuestra cocotte junto con el azúcar, la piel y el zumo de limón.

A mi siempre me gusta dejarlos macerar al menos una hora o dos, pues los sabores se intensifican y la pectina del limón actúa como espesante para conseguir esa textura espesita que tanto me gusta en las mermeladas.

Una vez transcurrido el tiempo de maceración, ponemos a fuego lento la cocotte y dejamos cocer unos 20-25 minutos. Pensad que para esta cantidad ese tiempo es suficiente aunque aún os parezca que no ha espesado todo lo que debería, pues al enfriarse aún espesará bastante más.

Retiramos del fuego y sacamos ya el trocito de piel de limón. Si sois de los que os molestan los tropezones es ahora cuando deberíais triturar. Tendremos ya preparados nuestros botes de cristal (los de Luigi Bormioli van maravillosamente bien, y te sirven luego para servirlos en la mesa directamente) previamente esterilizados e iremos rellenando con la mermelada hasta un dedo por debajo del borde. Si vamos a querer guardarlos en despensa, sencillamente realizaremos el vacío tapando bien nuestros botes y dejándolos enfriar vueltos del revés.

No olvidéis escribir la fecha de envasado y guardarlos en la despensa preservados de la humedad y de la luz.

Mermelada de albaricoque y vainilla. A fuego.

Autora: Rosa M^o Lillo

INGREDIENTES

- 500 g de albaricoques
- 375 g de azúcar blanco
- 1 vaina de vainilla de buena calidad
- 1 cucharada (15 ml) de zumo de limón

ELABORACIÓN

1. Lavamos los albaricoques, los deshuesamos y los cortamos en cuartos. A continuación, los colocamos junto con el zumo de limón en un cazo con suficiente capacidad y nos asegure una difusión del calor de manera uniforme (el de cobre De Buyer ha superado las expectativas y con creces), y lo ponemos a fuego medio-alto para que la fruta se vaya ablandando y empiece a liberar sus jugos, removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera.

2. A continuación, añadimos el azúcar y la vaina de vainilla, abierta por la mitad longitudinalmente, y lo llevamos todo a ebullición, removiendo con frecuencia siempre con la cuchara de madera. Una vez hierva, reducimos a fuego medio-bajo y seguimos cociendo durante al menos 15-20 minutos más, removiendo a menudo (no es necesario desespumar). La mezcla irá adquiriendo una consistencia más espesa según se vaya evaporando el agua. Podemos alargar ligeramente este tiempo si vemos que aún queda demasiado líquida, teniendo en cuenta que al enfriar espesará aún más.

3. Una vez lista nuestra mermelada, retiramos la vaina de vainilla y dejamos templar antes de usar (o conservamos en tarros de cristal hasta su uso).



TE ENCANTARÁN

ALGUNOS BÁSICOS IMPRESCINDIBLES PARA HACER
CONSERVAS QUE TE ENCANTARÁN



BOTE PARA
MERMELADA LE
CREUSET



TARROS
HERMÉTICOS
LUIGI BORMIOLI



EXPRIMIDOR DE
LIMÓN



PANIFICADORA
MOULINEX

MALLA PARA

EXPRIMIR Y PRENSAR

La malla para exprimir y prensar de Gefu es ideal para exprimir todo tipo de frutos para poder elaborar mermeladas, jaleas, batidos... También es perfecta para preparar queso, requesón e incluso cuajo. Es 100% de algodón natural y de generoso tamaño, y se puede lavar hasta a 95°C en la lavadora.

MALLA



EMBUDO CON CUELLO AJUSTABLE

Sin duda un imprescindible a la hora de preparar mermeladas en casa es el embudo con cuello ajustable de Kitchen Craft.

Tiene el cuello ancho, para poder introducir preparaciones densas o con grumos en los tarros donde vayas a guardar tus recetas.

EMBUDO



Mermelada de tomate

Autora: Patricia García



Preparar mermelada de tomate no podía ser más fácil, ¡y resulta deliciosa para empezar el día con una buena sonrisa!

INGREDIENTES

- 1 Kg de tomates maduros (puedes combinar diferentes variedades)
- 500gr de azúcar moreno
- Zumo de ½ limón

ELABORACIÓN

Primero lavamos bien los tomates y realizamos un corte en forma de cruz en la superficie para escaldarlos en agua hirviendo durante un par de minutos, así podremos pelarlos con mayor facilidad. Para hacer el corte, el cuchillo dentado Opinel puede resultarte de gran ayuda, dado que sin apretar el tomate cortarás la piel finamente y en una sola pasada.

Tendremos que decidir si queremos sacarle las pepitas o no. A mi personalmente no me importan, una vez cocinada la mermelada son completamente imperceptibles.

Una vez escaldados, cortamos los tomates en cuatro y los ponemos en una olla o cocotte,

añadimos el azúcar y el zumo del medio limón.

Ponemos a fuego fuerte y en cuanto comience a hervir, bajamos el fuego a temperatura media y lo dejamos unos 40-45 minutos mientras vamos removiendo, o hasta que veamos que espesa ligeramente.

La temperatura que adquiere la mezcla es alta, así es que aún veremos la textura algo líquida por efecto del azúcar y los jugos del tomate, pero al enfriar espesa, así es que no debemos preocuparnos. Para comprobar si hemos conseguido el punto adecuado de cocción, ponemos en un plato frío una cucharada de mermelada de tomate, si se mantiene sin desparramarse, estará lista.

En estos momentos el tomate ya estará muy deshecho, pero si aún la queremos con una textura mas suave y sin tropezones, sencillamente la pasamos por el pasapurés o colador chino y nos quedará una mezcla más suave.

A continuación envasamos en nuestros tarritos herméticos, o si lo preferimos también podemos envasar en tarros aptos para envasado al vacío para que los podamos mantener de fondo de despensa.



Mermelada de higos y arándanos en panificadora

Autora: Beatriz Rodríguez

Levantarse por la mañana con el pan recién hecho listo para desayunar es un verdadero lujo. Si además lo acompañamos con una mermelada de fruta de temporada, unos higos por ejemplo traídos del mercado el día anterior, la experiencia se convierte en un festival para sibaritas.

INGREDIENTES

450gr de higos

250gr de azúcar

El zumo de 1 limón

10 arándanos

ELABORACIÓN

Ponemos los ingredientes de la mermelada dentro de la panificadora. Los higos podéis introducirlos pelados y cortado en cuartos, o podéis cortarlos por la mitad y con una cuchara ir extrayendo fácilmente la pulpa de su interior.

Seleccionamos el programa correspondiente para la elaboración de la mermelada, el 15.

En aproximadamente una hora tendremos la mermelada hecha, y sólo tendremos que ponerla en botes, dejarla templar y ponerla en la nevera.



ARTÍCULO PRINCIPAL:

VIRGINIA ORIVE

WWW.SWEETANDSOUR.ES

FOTOS Y RECETAS INTERIORES:

PATRICIA GARCÍA

WWW.SABORES YMOMENTOS.ES

BEATRIZ MARTÍN

WWW.TOBEGOURMET.COM

ROSA M^a LILLO

WWW.PEMBERLEYCUPANDCAKES.COM

CLAUDIA AND JULIA

SEPTIEMBRE 2018

WWW.CLAUDIAANDJULIA.COM

TELÉFONO: 902 07 00 31

EMAIL: TIENDA@CLAUDIAANDJULIA.COM