



EEA Colonia Benítez
"Dr. Augusto G. Schulz"

MANUAL

SOBRE CONSERVACION DE

FRUTAS Y HORTALIZAS

3RA. PARTE

MODULO III:

PICKLES

ESCABECHES



INDICE

PICKLES	3
PREPARACION DE VINAGRE FUERTE AROMATIZADO	3
OTRO TIPO DE VINAGRE	3
PICKLES MIXTOS	4
PICKLES DE COLIFLOR	5
PICKLES DE ZANAHORIA	5
CHUCRUT	6
REMOLACHAS EN VINAGRE	6
CEBOLLITAS O CEBOLLAS	7
PEPINITOS O PEPINOS	7
ZAPALLITOS DE TRONCO	8
AJIES EN VINAGRE	8
AJES EN VINAGRE (otra receta)	9
BERENJENAS EN ESCABECHE	10
ESCABECHE	10
ZANAHORIAS ESCABECHADAS	11
ESCABECHE DE MAMON VERDE	11
ESCABECHE DE CONEJO	12
BIBLIOGRAFIA	13

PICKLES

Los PICKLES son frutas conservadas en vinagre. Los conservadores en los PICKLES son el vinagre, el picante y la sal.

Hay muchos procedimientos para fabricar pickles. Aquí trataremos formas sencillas, que estén al alcance de las amas de casa del ambiente rural.

PREPARACION DEL VINAGRE FUERTE AROMATIZADO

Ingredientes

Acido acético 1 litro (vinagre blanco)
Agua 17 litros
Romero 2 ramitas
Laurel 20 hojas
Pimienta negra 50 g
Orégano 6 ramitas
Ajíes picantes 15 o a gusto



Preparación

Colocar el agua y el vinagre blanco en una cacerola enlozada al fuego, agregar todos los condimentos y dejar hervir 5 minutos con la olla tapada
Guardar en damajuana

OTRO TIPO DE VINAGRE

Ingredientes

Vinagre blanco 1 litro
Agua 17 litros
Corteza de canela 100 g
Clavo de olor 1 cucharada
Pimienta 50 g
Ajíes picantes 15 o a gusto

Preparación

Mezclar el vinagre blanco con el agua en una damajuana
Agregar los condimentos y revolver bien
Dejar así durante 2 meses
Mover de vez en cuando la damajuana
Colar y conservar en damajuanas hasta su uso
También se puede utilizar vinagre de vino o de manzana y prepararlo en cualquiera de las formas anteriores. Si gusta, condimentarlo o bien usar vinagre común solo.

Los pickles siempre se deben envasar en frascos de vidrio y las tapas deben ser nuevas, de doble barniz o especiales de vidrio. Los frascos deben llenarse hasta que rebosen.

PICKLES MIXTOS

Ingredientes

Verduras 3 kg:

Pepinos chicos

Apio

Coliflor

Zanahorias

Cebollitas

Chauchas verdes

Sandía sin cáscara y sólo la parte verde

Hinojos

Berenjenas

Sal gruesa 300 g

Vinagre blanco 3 litros

Pimienta en grano 2 cucharaditas

Sal para agregar al agua en que deben hervir las verduras



Preparación

Lavar las verduras

Cortarlas en trocitos de distintas formas y dibujos

Hervir aproximadamente 5 litros de agua con sal y pimienta

Agregar las verduras y dejarlas hervir 10 minutos (no deben ablandarse)

Colocarlas en abundante agua fría inmediatamente

Escurrir las verduras

Hervir un litro de agua con 300 g de sal, dejar enfriar y agregar a los 3 litros de vinagre

Poner las verduras en los frascos

Pueden agregarse ajíes y trozos de pimientos

Agregar el vinagre bien caliente. El frasco debe rebosar

Tapar

A los 20 días ya se pueden consumir



PICKLES DE COLIFLOR

Ingredientes

Coliflor
Agua
Bisulfito de soda 1 cucharadita
Sal a gusto
Vinagre blanco aromatizado colado

Preparación

Eliminar las hojas de las coliflores
Cortar las flores más o menos del mismo tamaño
Hervir en agua con el bisulfito de soda y la sal. El bisulfito es para blanquear las coliflores
Agregar las coliflores y dejarlas hervir 5 minutos
Pasarlas inmediatamente al agua fría
Escurrirlas
Colocar las coliflores en frascos de vidrio
Agregar el vinagre aromatizado frío
Tapar los frascos



PICKLES DE ZANAHORIA

Ingredientes

Zanahorias
Sal
Vinagre aromatizado o vinagre común

Preparación

Lavar bien las zanahorias
Rasparlas o pelarlas
Cortarlas en rodajas, en figuras o en trocitos
Hervirlas en vinagre aromatizado o vinagre blanco común y sal durante unos minutos.
No se deben ablandar, es muy importante porque las zanahorias muy blandas son desagradables.
Envasarlas en caliente, con el vinagre en que fueron hervidas
Tapar los frascos



CHUCRUT

Ingredientes

Repollo 1 kg
Sal fina 30 g

Preparación

Retirar las hojas externas
Lavar y cortar en tiritas bien finas
Colocar capas de 5 cm (en recipientes de vidrio,
Loza o cerámica) agregando la sal
Apisonar bien el repollo
Cubrir con una tela fina para evitar la entrada de insectos
Se recomienda cubrir con salmuera concentrada de 3 a 5% hasta unos 10 cm sobre el repollo



Fermentación

Para una buena fermentación se debe colocar el recipiente en lugar fresco. No debe pasar de los 26°C. Con esta temperatura fermentará en un mes
El producto debe estar cubierto siempre con salmuera para impedir el oscurecimiento del repollo
De formar moho, se debe retirar cuidadosamente

Cómo guardarlo

Puede ser consumido en seguida o ser envasado de la siguiente forma:

Retirar el repollo, exprimiendo bien
Envasarlo presionando levemente
Agregarle salmuera hirviendo hasta cubrir el chucrut
Esterilizar los frascos durante 10 minutos

Nota: se puede condimentar con pimienta y laurel entre las capas de repollo

REMOLACHAS EN VINAGRE

Ingredientes

Remolachas 1 kg
Sal 3 cucharadas (30 g)
Agua 1 litro
Vinagre aromatizado o vinagre común 1 litro

Preparación

Lavar las remolachas, con cuidado de no romper a piel
Dejar las raíces y un poco de tallo
Hervirlas en agua con sal hasta que estén casi blandas
Pelarlas
Cortarlas en rodajas no muy finas, cubos o en distintos dibujos y envasarlas
Agregar vinagre aromatizado o vinagre común bien caliente
Sellar el frasco



Nota: se puede cambiar el sabor agregando una cucharada de azúcar a cada frasco

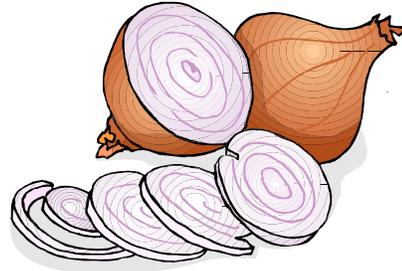
CEBOLLITAS O CEBOLLAS

Ingredientes

Cebollitas enteras o cebollas cortadas (preferentemente blancas)

Bisulfito de soda

Vinagre aromatizado o vinagre común



Preparación

Pelar las cebollitas y lavarlas bien

Pasarlas por agua hirviendo, a la que se puede agregar una cucharadita de bisulfito de soda para blanquear las cebollas

Colocarlas inmediatamente en agua fría

Colar las cebollas y colocarlas en un frasco de vidrio

Agregar vinagre aromatizado o vinagre común blanco bien caliente

Sellar inmediatamente el frasco

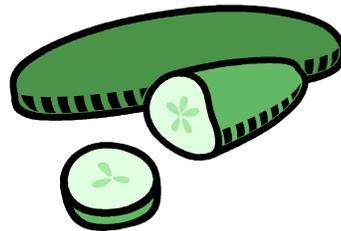
PEPINITOS O PEPINOS

Ingredientes

Pepinitos o pepinos cortados en rodajas 5 kg

Sal gruesa ½ kg

Vinagre aromatizado o vinagre común blanco



Preparación

Lavar bien los pepinos y fregarlos con un repasador para sacarles las espinitas y vellos

Si son chicos (5 cm) dejarlos enteros y si son grandes (10-12 cm)

cortarlos en rodajas no muy finas

Colocar los pepinos en un recipiente de vidrio o aluminio fregándolos con sal gruesa

Dejarlos así durante 24 horas para que suelten el líquido

Colocar en los frascos, sin la sal

Agregar vinagre aromatizado o común bien caliente

Sellar inmediatamente

A los 15 días estarán listos para consumir

ZAPALLITOS DE TRONCO

Prepararlos de la misma forma que los pepinos. Si los zapallitos son grandes, pelarlos, sacarles las semillas y cortarlos en trozos. Si son chiquitos, usarlos enteros y sin pelar.



AJIES EN VINAGRE

Ingredientes

Ajíes verdes
Ajíes rojos picantes a gusto
Vinagre aromatizado o vinagre común
Sal

Preparación

Cosechar los ajíes con el tallito
Evitar los ajíes picados o rotos
Lavarlos bien y dejarlos secar a la sombra
Colocarlos en frascos de vidrio, bien apretados, sin romperlos
Agregar el vinagre aromatizado o vinagre común y sal
Tenerlos en observación durante 10 días, en que irán absorbiendo vinagre y será necesario ir agregando más vinagre
Cuando no absorban más, llenar los frascos hasta que rebose el vinagre y taparlos bien.



AJIES EN VINAGRE (otra receta)

Ingredientes

Ajíes verdes
Ajíes rojos picantes 6 por frasco
Sal
Papa 1
Agua
Vinagre común o aromatizado



Preparación

Cosechar los ajíes con tallito
Rechazar los rotos o picados o sin tallito, no sirven para conservar
Lavarlos bien y dejarlos secar a la sombra
Acomodarlos en los frascos, bien juntos pero sin romperlos
Colocar varillas plásticas para evitar que los ajíes sobresalgan de la salmuera

Preparar la salmuera de la siguiente forma:

Poner agua en un balde

Colocar en esa agua la papa pelada y lavada, verá que se queda en el fondo

Agregar sal gruesa y revolver con cuchara de madera para que se disuelva la sal

Seguir agregando sal, hasta que la papa suba y flote en la superficie

En este momento está lista la salmuera

Agregar sal a los ajíes acomodados

Dejarlos en salmuera hasta que tengan un color amarillo-verdoso (más o menos 15 días)

Revisar cada 2 días si la salmuera cubre los ajíes, si así no fuera, agregar más salmuera

Revisar si comienza a formarse una capa blanca (hongos), si así fuera, retirar con una cuchara, volcar un poco de salmuera y agregar salmuera nueva

Transcurridos 15 días, volcar la salmuera

Si preparó varios frascos de ajíes, podrá ir agregando ajíes de otros frascos porque durante el proceso se redujeron

Agregar vinagre blanco o aromatizado

Dejar sin sellar, porque al ir impregnándose los ajíes, será necesario agregar vinagre 5 ó 6 días después para completar los frascos

Transcurridos los 6 días, sellar los frascos y guardarlos

No colocarlos al sol

Están listos para consumir a los 15 días

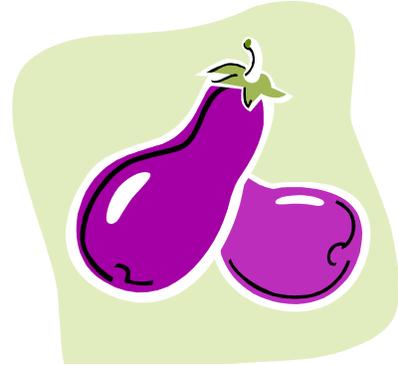
BERENJENAS EN ESCABECHE

Ingredientes

Berenjenas 1 kg
Sal gruesa en cantidad necesaria
Cebolla 1
Ajo 2 ó 3 dientes
Orégano, clavo de olor, laurel, a gusto
Vinagre ½ taza
Aceite de uva 1 taza

Preparación

Pelar y cortar las berenjenas en rodajas no muy finas
Colocar por capas en un cuela pasta, espolvoreando con sal
Dejar 30 minutos para que suelte el jugo
Lavar
Colocar en una cacerola una capa de berenjenas
Encima colocar una capa de cebolla finamente cortada
Agregar el resto de los condimentos, más el vinagre y un poco de aceite
Cocinar tapado, a fuego lento
Envasar agregando aceite en cada camada
Tapar y esterilizar



ESCABECHE

Ingredientes

Cebollas cortadas en juliana 2
Zanahorias cortadas en juliana 4
Dientes de ajo machacados 2
Aceite 1 taza
Vinagre ¼ litro
Vino blanco ½ copa
Pimiento cortado en tiritas 1
Limón 1
Perejil, laurel, pimienta, sal, tomillo a gusto



Nota: la misma salsa puede servir para preparar escabeches de distintas carnes: pollos, lengua, perdices, pescados, carpincho, tatú mulita, guazuncho, etc. Cuando se trate de escabeches de carnes, es imprescindible esterilizar los frascos durante 45 minutos después de llenarlos y taparlos.

ZANAHORIAS ESCABECHADAS

Ingredientes

Zanahorias 1 kg
Dientes de ajo 4
Perejil picado 2 cucharadas
Hojas de laurel 3
Granos de pimienta 6 a 8
Tomillo 1 ramito
Comino y azúcar a gusto



Preparación

Cortar las zanahorias en bastones medianos
Colocar en un recipiente todos los ingredientes
Cubrir con partes iguales de agua y vinagre
Cocinar 15 minutos con olla destapada
Tapar la cacerola y terminar de cocinar hasta que las zanahorias estén tiernas
Servir frías espolvoreadas con perejil picado

ESCABECHE DE MAMON VERDE

Ingredientes

Mamones verdes 2
Pimiento 1
Cebollas 2
Dientes de ajo 3
Zanahorias 2
Pimentón o cúrcuma 1 cucharadita
Aceite 2 tazas
Vinagre 1 taza
Sal pimienta y aromáticas frescas a gusto



Preparación

Pelar los mamones y cortarlos a gusto
Cortar el pimiento en tiritas, las cebollas y zanahorias en rodajas
Cortar los ajos en fetas
Colocar en una cacerola todos los ingredientes
Incorporar el aceite y el vinagre
Cocinar a fuego lento
Cuando el mamón esté tierno, retirar la cacerola del fuego
Envasar en caliente y esterilizar los frascos durante 15 minutos

Nota: sirve para acompañar, carnes, arroz blanco, etc.

ESCABECHE DE CONEJO

Ingredientes

Conejo 1
Cebollas 2
Vinagre 1 taza
Aceite 1 taza
Leche 1 litro
Vino blanco o cerveza 2 tazas
Dientes de ajo 6
Pimienta en grano molida, orégano, laurel a gusto



Preparación

Colocar el conejo entero en una fuente y rociarlo con vinagre
Dejar en reposo una noche o 12 horas (para eliminar el olor)
Cortar en trozos, lavarlo bien y escurrirlo
Colocar los trozos en una cacerola y cubrirlo con rodajas de cebolla y leche hirviendo.
Dejar así una noche
Al día siguiente retirar la leche y las cebollas
Colocar los trozos en una cacerola, agregando ajos, cebolla,, vino, vinagre, aceite, sal pimienta y el resto de aromáticas
Cocinar a fuego lento y olla destapada
Envasar en frascos esterilizados, cubriendo con aceite
Sacar el aire, tapar y esterilizar

Nota: de igual manera se preparan escabeches de vizcacha y palomas



BIBLIOGRAFIA

BLOCKET, Máximo F. MEI, Américo y otros. "Manual de conservación de frutas y hortalizas". Facultad de Ciencias Agrarias de la Universidad Nacional de Cuyo, 1969.

BOGADO, Lidia. "Conservas: elaboración artesanal". Actualización. CECAIN INTA EEA El Colorado, Formosa. 1993.

DE MICHELIS, Antonio. "Conservación de frutas y hortalizas. Convenio INTA-CORFO. INTA EEA Bariloche, Chubut. 1994.

EPAGRI, "Industrialização caseira Frutas e Verduras" CETRE – Florianópolis (Brasil). 1994.

IBAÑEZ, Zunilda. Apuntes personales. CECAIN INTA EEA Colonia Benítez, Chaco. 1993.

ORBEGOZO, Yolanda M. de. "Conservas". INTA AER Laguna Blanca, Formosa. 1971

Este material ha sido elaborado por la Extensionista
Zunilda Ibáñez
zibane@correo.inta.gov.ar
EXTENSIÓN EEA Colonia Benítez

COMUNICACIONES EEA Colonia Benítez
Julia R. Jardon
Cecilia I. Gauna
comunicb@correo.inta.gov.ar

Febrero 2010