



## Las conservas en casa

La conservación de los alimentos es algo que viene de antaño, ha sido una necesidad durante generaciones. Era un arte que año tras año se practicaba en muchos hogares. Hay épocas en que la tierra produce de todo y mucho, en cambio hay momentos en que hay escasez de algunos productos. La conserva es el arte de aprovechar los momentos de esplendor para poder seguir comiendo

aquello que nos deleita, más tarde. Hay diferentes tipos de conservas, obtenidas mediante secado, salado o ahumado; protegiéndolas del aire con aceite o manteca; provocando así un proceso de fermentación controlada; esterilizándolas y aislándolas luego al vacío, o también mediante liofilizado o congelado. Actualmente la industria alimenticia ha transformado ese arte en algo

*“Con la frescura del árbol, recién nacida la mañana, así quedarán en el cristal hasta el momento de su nueva libertad”*

rudimentario, de modo que se ahorran muchas horas de trabajo.

**Tomates pelados.** Sumergir los tomates de pera, sin pedúnculo, en agua hirviendo. Pasados treinta segundos, echarlos en agua fría y pelarlos. Poner los tomates en un colador y adobarlos con sal y, si se quiere, con pimienta y hojas de albahaca. Oprimir ligeramente y dejar durante veinte minutos que los tomates desprendan el agua. Después, introducirlos en botes de vidrio de cierre hermético y esterilizarlos al baño María durante media hora.

**Coliflor al natural.** Reducir la coliflor a ramitos, que se limpiarán muy cuidadosamente; escaldarlos durante cinco o seis minutos en agua con sal hirviendo. Ecurrirlos y secarlos con un trapo. Introducir los ramitos de coliflor en los botes, ligeramente apretados. Cerrar con el tapón hermético y esterilizar durante quince minutos.

**Aceitunas “arbequines”.** Llenar un bote, si puede ser de vidrio, con aceitunas de este tipo, cubriéndolas con agua y añadirles sal, en una proporción de treinta y cinco gramos por cada litro de agua. Con el tiempo se formará una capa. Cuando hayan pasado unos dos meses eliminar esta capa y probarlas; han de estar a gusto de cada uno, pues hay quien las prefiere más o menos amargas. Esto se consigue dejándolas más o menos tiempo en reposo. También, si se quiere, se le puede añadir un ramito de tomillo.

**Las setas.** Ahora es época de setas. La mejor manera de conservarlas carnosas es ponerlas en sal después de sacarlas. Antes de su consumo hay que dejarlas unas horas en remojo, cambiando dos o tres veces el agua.

**Setas al natural.** Escogidas las setas, más bien pequeñas y sanas (los rovellones son muy adecuados), limpiarlas y secarlas cuidadosamente. Cocerlas durante cuatro minutos en agua con sal en ebullición, aromatizada con zumo de limón, unos granos de pimienta blanca y dos hojas de laurel. Ecurrir las setas, dejarlas enfriar y colocarlas en los botes, cubriéndolas con el agua de la cocción. Cerrar herméticamente el bote y esterilizar durante hora y media.