



La Menestra · 1

Mermeladas caseras

80 recetas que salen bien

Núria Duran
Montserrat Roig

ediciones
Lectio

artabro
editora





*Para Ramon Pascual, por haber permanecido
a nuestro lado día tras día.
Sin ti, este libro no sería lo que es.*

*Damos las gracias por su desinteresada colaboración a Eugeni Fors,
Lourdes Margarit, Núria Marimon, Mònica Pascual, Pau Pascual,
Roger Pascual, Josep M. Padrol, Inès Strasser y Marta Vallès.*





Conozco muy bien a las autoras y he tenido la oportunidad de vivir el día a día de la génesis y preparación de este libro.

Debo reconocer que es la primera vez que alguien me pide que escriba un prólogo a una obra suya; al ponerme a ello me di cuenta de que era más difícil de lo que me parecía. Aunque he escrito muchos libros (y me han escrito muchos prólogos) sólo ahora me he dado cuenta de lo complejo que resulta aceptar una labor así.

La mayoría de prólogos consisten en una relación de las virtudes del prologado, los aciertos de su obra y cuán necesaria era. A mí, más que del libro, me gustaría hablar de las autoras y del trabajo que han llevado a cabo.

Os hablo de Núria: su formación académica le ha permitido ejercer de profesora de Ciencias Naturales en un IEM durante muchos años, en el transcurso de los cuales ha adquirido las costumbres de una científica: meticulosidad, rigor, capacidad de hacer propuestas y formularse preguntas, experimentar hasta sentirse satisfecha de los resultados obtenidos y saber evaluarlos. Creo que es el mismo método que ha aplicado a este libro de mermeladas; el resultado es tan satisfactorio que será una delicia para quienquiera que aprecie un buen recetario, con la seguridad de que las mermeladas salen bien.

Os hablo de Montserrat: pasó su infancia en medio de los olores de las plantas aromáticas que procesaban en la empresa de su familia. No es de extrañar que creciera amando las plantas del jardín y los condimentos. Ama de casa con un alto nivel de autoexigencia, ha dedicado muchísimas horas a la preparación de



Prólogo

conservas caseras. Cuando Núria le propuso escribir este libro, sabía muy bien lo que hacía.

Os puedo asegurar que han pasado más tiempo delante de los fogones que sentadas ante la mesa de escribir. Con sonrisa satisfecha han compartido los pequeños logros y se han llamado por teléfono para anunciar grandes noticias, como que una jalea ha adquirido por fin la consistencia deseada o que una mermelada ha mejorado mucho al añadirle no sé qué.

Con esta ilusión y sin ahorrar esfuerzos han hecho un libro que da gozo de ver. Quienquiera que lo utilice descubrirá la particular sensibilidad de las autoras, dándose cuenta de que nos proponen mucho más que preparar mermeladas, y nos sugieren el espíritu con que hay que hacerlas: aconsejan llenar una despensa para almacenar posibilidades de hacer felices a los demás.

RAMON PASCUAL





Introducción

Generalidades

Desde tiempos remotos, descubrir cómo conservar los alimentos ha constituido todo un reto para el ser humano; de ello dependía poder eludir la cotidiana tarea de recolectar o cazar, permitiendo disfrutar en invierno de los sabrosos frutos de verano. Al parecer, la primera referencia escrita a una mermelada aparece en la *Historia natural* de Plinio (siglo I), donde se le dedica algo más que una línea de texto en un tratado de diecisiete tomos.

Hasta las postrimerías del siglo XIV no encontramos consignada la referencia siguiente. En un libro titulado *Le Ménagier de Paris (Traité de morale et d'économie domestique, composé en 1393 par un bourgeois parisien)* encontramos recetas de frutos como los membrillos, confitados en miel.

Hay que esperar al siglo XIX para la gran difusión de las mermeladas. Una burguesía en pleno auge imita el modo de alimentarse de la aristocracia, aprovechando el progreso de la agricultura, la disponibilidad de frutas buenas y el abaratamiento del azúcar, hasta entonces un producto de lujo.

Hoy las estanterías de cualquier supermercado están llenas de mermeladas frecuentemente repletas de edulcorantes, conservantes y pectinas industriales, sin el aroma y la ligera textura de una confitura hecha en casa. La preparación de una buena mermelada lleva implícita una gran variedad de posibilidades, el goce de la creatividad y la satisfacción de poder ofrecer a los demás aquello que uno ha hecho con sus manos. Un bote de mermelada es un delicado obsequio para un amigo que haya venido a visitarnos o una familia que nos ha invitado a cenar. Se pasan muy buenos ratos escogiendo la fruta, preparando los útiles necesarios, registrando las recetas en un cuaderno, dibujando las etiquetas y guardando con gracia los botes en una balda donde puedan apreciarse.





La fruta

Ha de ser de idéntica calidad que la que se pone en la mesa. Hacer una mermelada no es una buena solución para aprovechar la fruta que ha madurado en exceso o que está a punto de estropearse.

Cuando se disponga de una gran cantidad de fruta, no conviene preparar mucha cantidad a la vez; lo mejor es no hacer más de un kilo o dos porque, si no, hay que cocerla más tiempo y esto afecta a la calidad.

Hay muchas **frutas silvestres** con las que hacer mermeladas. A menudo son más ásperas y menos azucaradas que las frutas cultivadas, pero suelen ser más aromáticas. La falta de dulzor se compensa añadiendo un poco más de azúcar. Arándanos, moras, frambuesas, fresas, saúcos o endrinas (entre otros) son todos muy buenos.

Las frutas silvestres deben cogerse siempre de lugares que estén limpios y alejados de caminos o carreteras donde se contaminan con el polvo que levantan los animales y los gases de escape de los automóviles. Hay que ser respetuosos con la naturaleza y arrancar las frutas con cuidado y moderadamente.







Se pueden utilizar **frutas congeladas** tanto adquiridas en el supermercado como conservadas cuando abundaban.

Para congelarlas, previamente hay que lavarlas, pelarlas y extraer las pepitas. Luego se ponen en bolsas adecuadas sin llenarlas demasiado para poderlas utilizar una a una. Se etiquetan con el nombre, peso y fecha. No conviene guardarlas más de un año.

Para utilizarlas, se sacan del congelador y se ponen en la nevera. Una vez descongeladas hay que utilizarlas enseguida, como si se tratara de fruta fresca.

Utensilios de cocina

Si se suele preparar mermeladas a menudo, es aconsejable tener utensilios que sólo se utilicen para esto. De no hacerlo así, por mucho cuidado que se tenga al limpiar una olla o un colador, pongamos por caso, siempre pueden quedar pequeñas cantidades de grasas que estropeen el sabor de la conserva.

Las mejores **ollas y cazuelas** son las de aluminio prensado con revestimiento antiadherente. No hay que utilizar las de cobre estañado o de hierro. A temperaturas elevadas el estaño reacciona con los ácidos de la fruta y emite productos tóxicos. Por su parte el hierro se combina con algunos de los pigmentos naturales, lo que altera el color de la mermelada, ennegreciéndola. Si se utilizan ollas de acero inoxidable conviene que tengan el fondo revestido con un metal que sea buen conductor del calor; de lo contrario, la mermelada se nos pegará.

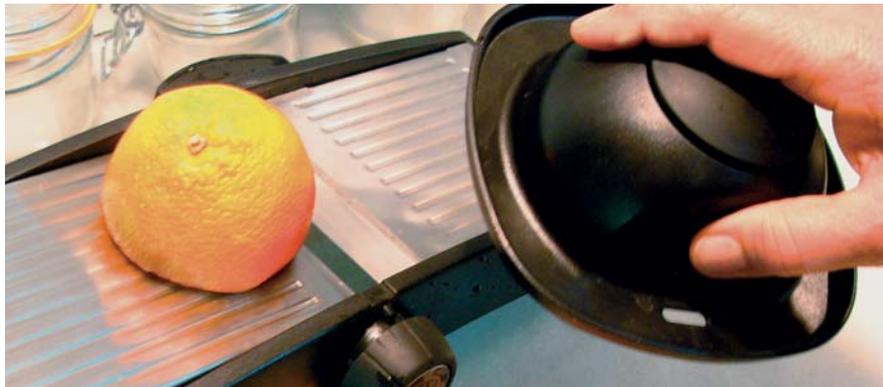
La cazuela debe tener como mínimo el doble de volumen que la mermelada que queramos preparar. Ha de ser más ancha que alta a fin de facilitar la evaporación del agua durante la cocción.

Para reposar la fruta en azúcar durante muchas horas, hay que utilizar recipientes de plástico o vidrio; nunca metálicos.

Los **cuchillos** han de ser de acero inoxidable; los otros, incluso si son de acero, pueden manchar el color de la fruta y oscurecerla.

Es aconsejable que los **chinos** o coladores tengan una malla tupida y que sean de acero inoxidable. Hay que disponer de varios tamaños. Deben limpiarse con-





cienzadamente: en sus agujeros pueden quedar atrapadas partículas que al descomponerse acaban dando un mal sabor a lo que se cuele.

La **cuchara para remover** ha de ser de madera, con una amplia pala y un mango largo para no quemarse. Debe utilizarse exclusivamente para preparar mermeladas.

Es indispensable una **espumadera** de acero inoxidable; durante la cocción de la mezcla hay que retirar continuamente la espuma que hace.

El **cucharón**, asimismo de acero inoxidable y con pico, facilita el vertido de la mermelada en los botes.

El **embudo** debe ser de cuello ancho; mejor que sea de plástico, material neutro que no altera ninguna propiedad de las mermeladas.

Para cortar bien las frutas es recomendable disponer de una **mandolina** resistente y capaz de cortar rodajas finas y gruesas.

La **batidora** es imprescindible para triturar la fruta cuando sea oportuno. Mejor que sea de dos velocidades, que permita hacer un trinchado más grueso o más fino.

La **balanza** para pesar los ingredientes, preferentemente digital, debe tener capacidad para pesar hasta 5 kg.





Es mejor que el **medidor** sea de vidrio, con la escala graduada en centímetros cúbicos (cc) para los distintos productos: agua, azúcar y otros. Para medir pequeñas cantidades de líquidos y especias hay que tener un juego de **cuchari-llas graduadas**.

Resulta útil disponer de un **deshuesador** para sacar fácilmente las pepitas o huesos de algunas frutas (como las cerezas).

Por último, para conseguir buenos resultados nos harán falta dos artilugios medidores: un **termómetro** con graduación hasta los 110° C (o uno digital que llegue hasta esa temperatura), que nos permita saber que la mermelada está en su punto y poder retirarla del fuego, y un **densímetro** para medir la consistencia de las jaleas en grados Baumé, para lo mismo.

Todos estos utensilios nos facilitarán la tarea, mejorando el control de cada proceso, aunque la experiencia también cuenta y no hace falta complicarse la vida si se sabe decir cuándo una mermelada está en su punto, basándose en el color que tiene, la consistencia de unas gotas que se vierten en un plato frío o si una jalea está en su grado óptimo de gelificación y debe retirarse del fuego.





Mermeladas y confituras







Introducción

La **fruta** debe ser madura y de primera calidad. No debe aprovecharse la fruta pasada o tarada, y hay que lavarla bien incluso si luego va a pelarse.

Para obtener una mermelada con la textura y consistencia adecuadas es muy importante utilizar la cantidad de **azúcar** adecuada, que dependerá del tipo de fruta y de su grado de maduración (es decir, de la fructosa que contiene). No es bueno que el azúcar que se añada sea menos de 750 g por kg de fruta limpia, no en vano actúa como conservante.

Si está bien refinado es indiferente que el azúcar sea de caña o remolacha. El azúcar moreno no está refinado.

La **pectina** es un hidrato de carbono presente en mayor o menor cantidad en todas las frutas, sobre todo en la piel y las semillas. El contenido varía en función de que la fruta esté verde o madura. Por esto, cuando una fruta no contiene mucha pectina debe añadirse un poco de fruta verde o una manzana a fin de aumentar su nivel.

La **acidez** necesaria para que una mermelada gelatinice bien y alcance la consistencia deseada, una vez sabidas cuáles son las frutas que más lo requieren, puede conseguirse añadiendo zumo de limón durante la elaboración.

Una acidez correcta evita que el azúcar cristalice de nuevo una vez se ha envasado la mermelada y ayuda a su conservación; las bacterias no crecen en un medio ácido.





Contenido en pectina y acidez de algunas frutas

<i>Fruta</i>	<i>Pectina</i>	<i>Acidez</i>
Manzana	Alto	Media
Membrillo	Alto	Baja
Ciruela	Alto	Alta
Grosella	Alto	Alta
Endrina	Alto	Baja
Limón	Alto	Alta
Frambuesa	Medio	Media
Mora	Medio	Media
Melocotón	Medio	Baja
Cereza	Bajo	Media
Fresa	Bajo	Baja
Pera	Bajo	Baja

La **temperatura** ideal que indica que la mermelada ya está hecha es de alrededor de los 104° C. Es muy práctico tener un termómetro adecuado como los que venden en las tiendas de utensilios de cocina.

El tiempo de cocción a partir del momento en que arranca el hervor indicado en las recetas es aproximado y en él intervienen varios factores (intensidad de la llama y el agua contenida en una fruta concreta).





Mermelada de albaricoque

La mermelada de albaricoque es la más adecuada para rellenar el bizcocho de los pasteles más corrientes por su sabor suave y aromático.

Preparación

Sacar los huesos de los albaricoques y ponerlos sin pelar en un recipiente, añadir el azúcar y el zumo de medio limón, dejarlo reposar 12 horas.

Luego, triturarlos con la batidora y cocerlos a fuego lento 20 minutos contados a partir del momento en que arranquen a hervir, removiendo y espumando de vez en cuando.

Se envasa en botes de vidrio previamente escaldados. Se ponen los botes en una olla con agua y se hierven durante 15 o 20 minutos. Se dejan enfriar, se secan bien y se etiquetan.

Ingredientes:

- ♦ **1 kg de albaricoques**
- ♦ **700 g de azúcar**
- ♦ **1/2 limón**



20 + 20 minutos





Arrope

Se prepara siempre con zumo de uvas blancas o negras. Después se combina con diversas frutas (las de la receta u otras) cortadas a trozos. Con calabaza queda muy bien.

Preparación

Se pasan las uvas por la licuadora hasta obtener 2 litro de zumo. Se ponen en una olla y se hierven hasta reducir el volumen a la mitad. Entonces se añade el azúcar y se deja hervir 5 minutos más, espumándolo sin parar. Reservar el almíbar obtenido.

Se pelan y despepitan los gajos de melón y de sandía y se trocean, poniéndolos a hervir hasta que se ablanden. Sacarlos, enfriarlos con agua del grifo y escurrirlos. Se pelan las peras, se les saca el corazón (la parte central) y se cortan a trozos, poniéndolas a hervir con agua que las cubra. Cuando se hayan ablandado, se escurren. Los melocotones basta con pelarlos y cortarlos.

Se mezclan todas las frutas con el almíbar y se pone todo a cocer en una olla, dejándolo hervir a fuego lento durante 40 minutos.

Se envasa en botes de vidrio previamente escaldados. Se ponen los botes en una olla con agua y se hierven durante 15 o 20 minutos. Se dejan enfriar, se secan bien y se etiquetan.

Ingredientes:

- ♦ **2 l de zumo de uva**
- ♦ **1 kg de azúcar**
- ♦ **2 kg de melocotones**
- ♦ **2 kg de peras**
- ♦ **6 trozos de melón verde**
- ♦ **6 trozos de sandía**



26 + 40 + 20 minutos





Confitura de cabello de ángel

Con confitura de cabello de ángel se rellenan diversas especialidades de repostería, como los pastissets de las Tierras del Ebro o las tortas de alma en el Bajo Aragón o las ensaimadas mallorquinas. La torta de Reyes tradicional se hace con mazapán, pero no es raro que se rellene también con cabello de ángel.

Preparación

Se parte la cidra cayote en tres o cuatro trozos y se pone a hervir en una olla con agua que la cubra. Cuando esté cocida, dejadla enfriar un rato.

Se rasca el cabello de ángel con una cuchara y se va echando en un recipiente con agua fría, donde se deja reposar unas 3 horas, cambiando de aguas dos veces.

Después se sacan las semillas y se escurre la pulpa con las manos. Se pesa, se añade el mismo peso en azúcar, la piel del limón y la corteza de canela, poniéndolo todo a cocer, removiéndolo periódicamente hasta que adquiere un color caramelo.

Se saca la piel de limón y la corteza de canela.

Se envasa en botes de vidrio previamente escaldados. Se ponen los botes en una olla con agua y se hierven durante 15 o 20 minutos. Se dejan enfriar, se secan bien y se etiquetan.

Ingredientes:

- ♦ **1 cidra cayote**
- ♦ **Azúcar en la proporción que se indica**
- ♦ **1 limón**
- ♦ **1 corteza de canela**



30 + 25 + 20 minutos



