



Uma Apostila de Armazenamento



Índice

o Preparai-vos – Por que armazenar?	2
o Preparando-se para Armazenar	4
• Itens que sugerimos para estocagem	5
• Como determinar nossas necessidades	5
• Onde e como armazenar	5
• Visão básica das técnicas de armazenamento doméstico	5
o Processo de armazenamento de cereais em grãos	7
• Vácuo	7
• Gelo seco	7
• Com óleo	7
o Quando estocar alimentos básicos	8
o Como conservar os alimentos em vidros	10
o Conservando frutas	12
o Receitas de frutas e compotas	14
o Receitas com tomates	19
o Pickles	21
o Vegetais	28
o Carnes	33
o Aves	35
o Peixes	37
o Geléias de frutas	38
o Geléias para freezer	45
o Sopas	48
o Apêndice	50

Preparai-vos

Por que Armazenar?

Porque é um mandamento – D&C 1:12: “Preparai-vos para o que está por vir”.

É viver de forma previdente, sábia e obediente – D&C 38:30: “Se estiverdes preparados não temereis...”

Armazenar deve ser parte de nossas vidas diárias. Não é somente algo que fazemos a fim de preparar-nos para uma crise.

O Presidente Hinckley disse: “Estou sugerindo que chegou o momento de colocar a nossa casa em ordem. Estamos proclamando a mensagem da auto-suficiência por toda a Igreja. A auto-suficiência não pode ser alcançada se grandes dívidas pesarem sobre a família e se o armazenamento não é praticado dentro dos lares. A época de fatura é a época de armazenamento! Devemos fazer o melhor que pudermos para armazenar, lembrando-nos de que é melhor ter alguma reserva, do que não ter nenhuma.”



Os líderes do Sacerdócio e da Sociedade de Socorro devem ensinar a importância do armazenamento doméstico e de se possuir uma reserva financeira. Esses princípios podem ser ensinados em conselhos de ala ou em um quinto domingo, nas reuniões do sacerdócio e da Sociedade de Socorro. Os membros da Igreja podem começar seu armazenamento doméstico com os gêneros de primeira necessidade que seriam necessários para mantê-los vivos se não houver nada mais para comer. Dependendo de onde os membros residam, esses gêneros podem incluir água, trigo ou outros cereais, leguminosas, sal, mel ou açúcar; leite em pó e óleo comestível. (...) Quando os membros tiverem armazenado o suficiente para atender às necessidades da família por um ano, eles poderão acrescentar outros itens que estão acos-

tumados a utilizar no dia-a-dia. Alguns membros não têm o dinheiro ou o espaço para tal armazenamento, e outros são proibidos por lei de fazer o armazenamento de alimentos por um ano. Esses membros devem armazenar tanto quanto suas circunstâncias lhes permitirem. As famílias que não têm recursos para adquirir o suficiente para um ano, podem começar seu armazenamento comprando alimentos que durem alguns meses. Os membros devem ser prudentes e não entrar em pânico ou ir a extremos nesse empenho. Por meio de planejamento cuidadoso, a maioria dos membros da Igreja poderá, com o tempo, estabelecer tanto uma reserva financeira, quando armazenar, para um ano, gêneros de primeira necessidade.” **(Carta da Primeira Presidência, 20 de Janeiro de 2002, A Liahona Abril de 2003)**



Isso faz parte do evangelho secular em que acreditamos. Que o Senhor os abençoe, meus amados irmãos, para que coloquem sua casa em ordem. Se já pagaram suas dívidas, se têm uma reserva, mesmo que seja pequena, mesmo que chegue a tempestade, terão abrigo para sua esposa e filhos e paz no coração. Não tenho mais nada a dizer quanto a esse assunto, mas saliento isso máximo.

Presidente Gordon B. Hinckley

Que todo chefe de família providencie ter uma reserva de mantimentos e roupas, além de combustível, caso possa, suficiente para um ano pelo menos.

Presidente J. Reuben Clark Jr.



Se não tivermos recursos suficientes para adquirir reservas suficientes para um ano, comecemos com uma reserva para um mês.

Presidente James E. Faust

Preparando-se Para Armazenar



Aprendam a sustentar-se, armazenem cereais e farinha, poupem para a época de escassez. Irmãs, não peçam a seu marido que venda a última saca de cereais que possuem, a fim de comprar-lhes algo nas lojas. Em vez disso, ajudem seu marido a armazená-la para um dia de necessidade e sempre tenham provisões disponíveis para um ou dois anos.

Presidente Brigham Young

Armazenagem de Alimentos

Muitas mães sentem-se apreensivas quando começam a pensar como ter suprimento de alimentos para um ano ou mais, com os preços subindo da forma que estão. É plenamente justificável que se sintam dessa maneira.

Agora, quando pensamos em matéria de sobrevivência, este problema é resolvido como os quatro (4) itens básicos abaixo descritos:

- Trigo e uma variedade de grãos (os mais comuns)
- Leite em pó
- Mel e açúcar
- Temperos

Teria uma grande ajuda termos uma lista básica de outros itens úteis incluídos nesta apostila uma lista que poderá ajudá-la.

Devemos sempre lembrar-nos que não há nada de errado em prepararmo-nos para os tempos de escassez e de tormentas. José, do Egito, estocou trigo para fome de 7 (sete) anos. Este é um programa que tem sido sugerido através dos séculos. Faça tudo para não ter um filho com necessidades alimentares porque você não teve previsão ou talvez não tenha tido, mas foi uma **procrastinadora**.

Líderes eclesiais e de nações, prometem tempos difíceis à nossa frente no que se refere à alimentos.

Itens Que Sugerimos Para Estocagem

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">– Um bom livro de receitas– Variedade de grãos: soja, trigo, arroz, cevada, milho, centeio, aveia, ervilha, lentilha, feijões, etc.– Fermento em pó (tipo Fleischmann) seco em latinhas (1/3 Kg por pessoa)– Leite em pó (30kg)– Temperos– Sal (5kg)– Pimenta– Açúcar mascavo, cristal, mel, karo (27kg)– Caldos (carne e galinha) granulado– Cebolas (em pó, picadas secas, etc.)– Alho (em pó, picado, seco, etc.)– Essência de baunilha– Pasta de amendoim (amendocrem)– Vinagre– Frutas em conservas– Vegetais em conservas– Grãos em conserva– Geléias (de suco ou de frutas)– Margarina em lata– Sopas em pacotes– Sopas em lata– Carnes e peixes secos ou enlatados– Carnes enlatadas (fiambreadas, presuntadas, etc.)– Produtos enlatados em soja– Macarrão– Frutas secas (pêssego, maçã, pêra, uva, etc.)– Mel | <ul style="list-style-type: none">– Glicose de milho (karo)– Produtos em pó: gelatinas, pudins, mistura para bolo, mistura para pão, etc.– Vegetais: Legumes, hortaliças (secas ou em conservas)– Óleos vegetais (soja, amendoim, girassol, milho, oliva)– Água (42 litros por pessoa para duas semanas)– Amoníaco– Material de limpeza: Desinfetante, detergente etc.– Lenços de papel– Vitaminas (com recomendação médica)– Ácido ascórbico (vitamina C)– Itens de higiene pessoal (modess, algodão, etc.)– Sabonetes– Sabão em pó– Lanternas– Pilhas guardadas na embalagem– Cobertores– Abridor de latas, de garrafas– Agulhas, botões, linha– Roupas de cama e vestuário– Material de higiene pessoal– Combustível– Luz– Artigos de primeiros socorros + livro– Dinheiro em espécie em casa– Poupança– Plano de saúde e seguro de vida– Etc. |
|---|---|

Como Determinar Nossas Necessidades?

Planejando um cardápio diário equilibrado com laticínios cereais, leguminosas, verduras e legumes frescos, frutas levando-se em conta a idade de cada membro da família e suas necessidades.

Onde e Como Armazenar?

Os alimentos devem ser guardados em local fresco, seco e escuro. Os recipientes devem ser próprios para armazenar tipo: resistentes, vedar bem, ser de vidro ou plástico próprio.

Manter em rodízio. Latas sem ferrugem ou amassadas e observar a validade.

Escolher sempre o melhor para armazenar. Seguir as técnicas corretas de armazenamento.

Visão Básica das Técnicas Básicas para Armazenamento Doméstico

Armazenamento de Cereais em Grãos

Todos os grãos devem ser de boa qualidade, bem escolhidos, sem umidade e sem pó.

Para retirar o pó, esfregue os grãos num pano limpo, usado somente para esse fim. Existem duas maneiras para secar os grãos quando forem comprados em meses de maior umidade ou de dias chuvosos.

1. Colocá-los numa assadeira e expô-los ao sol até secarem (2 a 3 horas).
2. Ou então, acender o forno por mais ou menos 20 minutos, deixar esquentar bem. Desligue o forno e coloque os grãos dentro de uma assadeira e ponha no forno até que ele esfrie. Mexa de vez em quando, até estarem totalmente sequinhos.

Processo Com Óleo

Para cada quilo de grão coloca-se 1 colher de sopa de óleo. Coloque os grãos e o óleo numa tigela, misture bem para que todos os grãos fiquem envolvidos no óleo. Os grãos ficam brilhantes e bonitos depois de tratados. Feche muito bem e lacre firmemente o vasilhame. Passe fita crepe e parafina ou vela derretida na tampa até vedar completamente.

Processo de Queima de Oxigênio

Coloca-se os grãos no vasilhame até 5 cm da borda.

Fazer com um pedaço de papel alumínio um copinho. Colocar dentro do copinho um pouco de algodão embebido em álcool. Coloque este copinho sobre os grãos. Colocar fogo no algodão e em seguida fechar completamente o vasilhame com o algodão ainda queimando. Está pronto! A tampa deve ser completamente vedada como no processo anterior. Se a tampa for de plástico, ela deve ser protegida na parte interior com um pedaço de alumínio.

Processo de Armazenamento Com Alho

Limpar e secar os grãos e colocar dentro de uma garrafa plástica. Ao encher uma altura de 4 dedos, socar bem os grãos e colocar 3 dentes de alho com casca. A cada 4 dedos repete o mesmo processo até encher totalmente sem deixar espaços vazios entre os grãos e a tampa. A conservação é ótima (2 a 3 anos).

Material Necessário Para Armazenar Com Alho

- a) Garrafas plásticas – lavadas e esterilizadas.
- b) 5 1 6 dentes de alho médio com casca por garrafa.
- c) Álcool para esterilizar.
- d) Fita crepe.
- e) Funil.

Processo Com Gelo Seco

Coloque os grãos dentro do vasilhame até atingir cinco centímetros da borda. Coloque uma colher de gelo seco para cada quilo de grão. Em seguida, feche o vasilhame, e observe até que o gelo seco se desfça completamente. (Sabe-se que o gelo seco se desfaz, quando acabar a refrigeração fora do vasilhame). Neste momento atarraxe ou lacre firmemente o vasilhame. Passe fita isolante e parafina ou vela derretida para vedar completamente.

Armazenamento de Ovos

- a) Usar ovos bem frescos para armazenar. Compre-os diretamente da granja. Arrume os ovos com cuidado num recipiente de vidro e cubra-os com uma solução de cal virgem. 280 gramas de cal virgem para 4 litros de água durante 6 meses. Depois deste tempo os ovos ainda estarão frescos.
- b) Arrume os ovos frescos num recipiente de vidro. Ferva 1;2 quilos de sal em 2 litros de água. Deixe esfriar depois despeje em cima dos ovos. Depois de 30 dias, retire os ovos da salmoura e guarde-os na geladeira. Duração 1 ano.

Armazenamento de Água

Recomenda-se armazenar água para duas semanas pelo menos.. A quantidade recomendada para 2 semanas é de 30 litros para beber e outros 30 litros para asseio pessoal (mãos, dentes e para lavar a louça). Total 60 litros por pessoa para 2 semanas.

Esterilize o recipiente. Ferva a água por 5 minutos e coloque a água no recipiente. Adicione 2 gotas de Hipoclorito de Sódio (alvejor ou cloro) para cada litro de água ou ½ colher de chá para 20 litros de água. Verifique a concentração do cloro (5%) para estar seguro de quanto se deve usar. Outra maneira de purificar a água é utilizar HIDROSTERIL. Uma gota de Hidrosteril para cada litro de água.

A falta d'água é um problema que afeta cerca de 1.5 bilhão de pessoas no mundo. Segundo um recente levantamento da Organização das Nações Unidas (ONU), no próximo século, caso o desperdício de água permaneça no ritmo atual, ter água potável será um privilégio de poucos. Portanto, é o momento de pensarmos nas futuras gerações, racionalizando o uso da água em nosso dia-a-dia. Aqui vão algumas dicas. Aproveite e faça sua contribuição!

Ao lavar o carro com uma mangueira. Você pode gastar até 650 litros de água com apenas meia hora. Usando um balde, o consumo cai para 40 litros.

Ao “varrer” a calçada com um esguicho, você está desperdiçando cerca de 280 litros de água em 15 minutos. Prefira uma vassoura.

Ao regar as plantas com uma mangueira, você está desperdiçando cerca de 190 litros de água em apenas 10 minutos. Use um balde ou regador, e sempre de manhãzinha ou à noite, o que é melhor para as plantas e reduz a perda de água por evaporação. Regue menos no inverno e jamais depois de chuvas.

Ao deixar água escorrendo, enquanto escova os dentes ou faz a barba, você está desperdiçando 24 litros de água em menos de 5 minutos. Feche a torneira quando estiver escovando os dentes ou passando o creme de barbear.

Processo de Armazenamento de Cereais em Grãos

Todos os grãos devem ser de ótima qualidade e bem escolhidos. Devem estar bem secos. (Se forem comprados em dias chuvosos, ou em meses de maior incidência de umidade devem ser secos ao sol ou no forno ligeiramente quente, sem tostar.)

Os processos são validos para qualquer tipo de grãos (arroz, integral, feijão, branco, preto, ervilha lentilha, trigo em grão de milho de pipoca, soja, aveia em grão, grão de bico, trigo para quibe, canjica, macarrão solto, etc.

usar vasilhame seco e limpo, com tampa de rosquear, ou alguma que feche bem. No caso do vasilhame ser lata, depois de ser lavada, e seca, deve-se passar as emendas, do fundo e dos lados sobre a chama do fogo, para que fique bem seca. Deixe esfriar, e pincele com parafina derretida nas emendas. (derreta a parafina em banho Maria)

A Vácuo

Coloca-se o cereal no vasilhame escolhido ate faltar 5 cm para enche-la totalmente. A seguir faz-se uma conchinha com um pedaço de papel alumínio, com um chumassinho de algodão no centro embebido em álcool, coloca-se a conchinha dentro do vasilhame. Põe-se fogo, no algodão e tampa-se imediatamente a lata, vidro ou plástico. O fogo consumira todo o oxigênio no interior do recipiente, impedindo, portanto, desenvolvendo qualquer vida aeróbica. Pincela-se a seguir com parafina derretida nas bordas, da tampa da lata. Se for recipiente de rosca, passa-se varias voltas de fita adesiva (tipo Scott) ao redor da rosca, dispensando o uso de parafina.

Gelo Seco

Dentro do vasilhame coloque uma porção de grãos (ate atingir uns 5 cm de altura do vasilhame), coloque uma colher de gelo seco para cada quilo de grão, ate 10 kg de grão a quantidade de gelo será sempre 10 colheres. Em seguida feche o recipiente, com a tampa sem pressioná-la por 6 horas. A seguir, pressione fortemente e sele as bordas com parafina. Caso a tampa seja de atarraxar, feche bem e lacre com fita adesiva.

Com Óleo

Recentemente foi descoberto um novo meio de tratar e armazenar os cereais em grãos: cada quilo de grão deve ser misturado, bem a pequena quantidade de óleo vegetal comestível (5 ml – equivalente a uma colher de sopa.) Isto impede o crescimento de insetos nos grãos, mas não impedem que eles brotem se forem plantados depois de armazenados, pode ser usado qualquer tipo de óleo comestível, os grãos ficam brilhantes e bonitos e depois de tratados. Devem então ser guardados em recipientes bem tampados (hermeticamente fechado).

Quando Estocar Elementos Básicos

Tempo virá em que o valor do ouro não valerá em comparação a um cesto de trigo.

Presidente Brigham Young



Trigo

O trigo é o sustento da vida e deverá ser sempre o primeiro em qualquer lista de armazenamento. Na dificuldade de encontrá-lo, deverá ser substituídos por arroz, feijão, lentilhas, etc.

Estocar seu trigo não pode ser tão fácil, como preparar suas receitas favoritas, tenha essas idéias básicas em mente.

1. Quantidade de trigo a ser estocado (estimativa), 450 gramas por pessoa por dia ou 136kg por ano (para uma criança essa quantia pode variar entre 30kg a 136kg dependendo da criança).
2. Tipo de trigo, o trigo duro e escuro, e o melhor para o estoque a longos períodos.
3. Teor de proteínas, a porcentagem mais baixa de proteínas recomendadas para o trigo é 12% o ideal é 15%, é muito melhor pagar um pouco mais e conseguir um trigo com teor maior em proteína.
4. Use o trigo velho primeiro e reponha-o com o trigo novo.
5. Onde estocar. É melhor estocar o trigo em lugares secos a que lugares úmidos. O recipiente nunca deve ser guardado dentro de armários fechados ou desencostados em paredes de concreto, pois o mesmo é condutor de umidade para um fácil manuseio estoque o trigo em pequenos recipientes.
6. Problema de gorgulho. Guarde em baldes plásticos ou em latas que fechem hermeticamente, use o processo para armazenar cereais contidos nesta apostila.
7. Trigo velho. Supostamente o trigo perde progressivamente a habilidade de germinar, depois de vários anos, o valor de alimento não diminui, isto é, seu teor de proteínas continua o mesmo. No entanto, no intento um incidente ocorreu na universidade BYU no qual sementes estimadas de 2000 anos de idade germinaram!?
8. Moedores. Esteja certa de possuir algum tipo de moedor de grãos, para estar habilitada para usar os seus grãos estocados.
9. Sugestão para moer. Moa seu trigo para farinha a medida que você for usando. Não moa grandes quantidades, não estoque como farinha, pois de acordo com a Universidade Estadual de Utah, a vitamina E é consideravelmente reduzido através da oxidação dentro de 72hrs, depois do trigo ser moído.

Leite em Pó

Os médicos dizem que uma pessoa pode viver 2 meses, sem acatar danos nenhum para a saúde, tomando somente leite em pó, se for completado com vitamina C.

- a) Quantidade a ser estocada. A quantia é de 30kg por pessoa por ano.
- b) O tipo de recipiente. É melhor comprar o leite em pó enlatado, e se a lata não for aberta dura muito tempo.
- c) O tipo de leite a ser estocado. O leite pode perder o seu sabor após vários anos de estocarem, mas não perde o seu valor protéico.

O Mel

O mel é um adoçante natural fácil e rápido de se dissolver. O mel puro pode ser estocado por um longo período de tempo. O mel impuro, geralmente contém umidade ou organismos microscópicos, que fará com que o mel se estrague se for estocado por um longo período de tempo.

O mel sendo propriamente puro e estocado corretamente, manter-se-á por um longo tempo (geralmente indefinidamente) no entanto ele se cristalizará, torna-se um pouco mais escuro. Se ele não se cristalizar é de baixa qualidade, e tem água adicionada, para ficar mais fino. Com o passar do tempo o sabor ficara mais forte. O mel de qualidade sempre se cristalizará, e ficara mais escuro.

Quanto mais escuro o mel for maior o seu teor de minerais, e também quanto mais escuro for o mel melhor para cozinha, porque você necessitaria usar menos, devido o seu sabor mais forte.

NOTA – O mel é um dos raros produtos com baixo teor de contaminação, de pesticidas. As abelhas contaminadas morrem antes de chegarem a colméia. O mel também é livre de preservativos, sabores artificiais, corantes, e não criam bolor.

- a) **Como estocar o mel:** Se comprando em grandes quantidades, remova-o para recipientes menores com tampa hermeticamente fechada. Guarde seu mel num lugar bem fresco e seco.
- b) **Quantidade para estocar:** A quantia de 27 kg de mel por adulto por ano.
- c) **Como usar o mel estocado que cristalizar:** Ponha o recipiente e uma panela de água quente e mantenha sempre morna. Aqueça em fogo baixo ate os cristais desaparecerem. Não use fogo alto nem super aqueça o mel, para que não perca o seu valor nutritivo.

Advertências

Mantenha seu mel sempre coberto, quando deixado descoberto o mel assimila os odores e perde o seu aroma. Já que o mel escurece com o tempo, e você planeja estocá-lo, seria melhor começar com o mel de coloração mais clara.

Você pode estocar o açúcar mascavo, rapadura ou melado.

Temperos

O sal é necessário ao corpo humano e ajuda a dar sabor aos alimentos. A quantidade a ser estocada. É sugerido 5 kg por pessoa ao ano.

A comida parecer-lhe-á ruim sem o sabor do sal se você não estocar os condimentos que você esta acostumada, usar em sua cozinha. Além das especiarias você poderá estocar caldo de carne, de galinha, principalmente se você costuma fazer glúten.

Estoque de Água

No plano de armazenamento da família alguma reserva de água deve ser considerada. A quantia necessária para uma pessoa por duas semanas é de 42l. (2l para beber e 2l para outras coisas).

A estocagem pode ser feita em garrafas plásticas, as quais foram adicionadas hipocloreto de sódio. (geralmente ½ de colher de chá para 4 galões de água se a mesma for clara e uma colher de chá se a mesma for nublada).

A água esterilizada pode ser guardada.

Maneira de fazer.

Ferva a água por 5 minutos e jogue em vidros quentes e esterilizados, tampe e processe por 20 minutos se for um 1 litro e 25 minutos se for 2 litros.

Em adição a água contida nas caixas de água devem ser usadas em emergência. É recomendado que sempre seja feita uma limpeza na caixa d'água para evitar o acumulo de resíduos.

Os vidros para estocagem devem ser lavados, de preferência com detergente.

Alimentos Adicionais

Outros itens que podem ser adquiridos, quando possível, são coisas como:

- o Gordura vegetal ou margarina 5kg por pessoa por ano, pasta de amendoim contem alto teor nutritivo pode ser estocado de 48 a 60 meses a 4 graus ou 12 meses a 20 graus, 5kg por pessoa por ano.
- o Fermento seco 1/3kg por pessoa seria de grande ajuda.
- o Detergente 10kg por pessoa por ano.
- o Fermento em pó ½kg por pessoa por ano.
- o Sabonete 15 pedaços por pessoa por ano.
- o Atum e sardinha são excelentes itens não são essenciais, mas devem ser adquiridos após termos um bom armazenamento.

Como Conservar os Alimentos em Vidros



O ato de conservar envolve a aplicação dos alimentos a temperaturas altas e suficientes para destruir especialmente todos os micro-organismos presentes e para fechar hermeticamente, os recipientes a fim de prevenir a recontaminação, e para preservar o alimento o mais próximo possível na condição em que seria servido se estivesse fresco. O grau de aquecimento e o período de tempo variam com o tipo de alimento e de acordo com o tipo de micro-organismos que são comuns neste alimento. Frutas ácidas e tomates que são conservados com sucesso quando conservados aquecidos à temperatura de ebulição. Os vegetais com baixo teor de ácidos e as carnes devem ser aquecidas a temperaturas acima do ponto de ebulição, o que

envolverá o uso de uma panela de pressão especial, ou seja, de 12 litros de capacidade.

Nota: O processo de conservar no forno não é suficiente para justificar recomendá-lo. **Sob nenhuma circunstância** ele deverá ser usado em vegetais com baixo teor de ácidos (legumes, verduras), e carnes, porque não é obtida dentro do forno a temperatura mais alta que o ponto de ebulição, o forno mantém a temperaturas diferentes em suas várias partes, os vidros perdem suco e o acréscimo de explosão de vidros resulta em perigo para a pessoa e perda de material e a destruição de equipamento. As razões das explosões nem sempre são explicadas ou evitadas.

Cuidados Especiais

Para se guardar frutas, em forma de geléia ou composta, verduras, legumes e pickles, precisamos tomar alguns cuidados especiais para que o trabalho não se perca. Os refratários e suas tampas devem ser rigorosamente esterilizados. Além disso com exceção, das geleias, a técnica usada para a armazenagem de frutas, verduras, e pickles, o uso de vasilhames com tampas especiais, que os vedem totalmente, impedindo a proliferação de microorganismos, e conseqüentemente a deterioração dos alimentos. Estas tampas são conhecidas no mercado como “duplas” sendo sua especificação técnica “BR-6”. Este tipo de tampa não é desconhecida nas maiores das pessoas, já que é usado nas embalagens das boas marcas de palmito.

Sua característica é que quando desenroscada, fica presa na borda do vidro por uma segunda rosca, tornando-se difícil de abri-la. A maioria dos vidros que adicionam conservas, vendidos no supermercado, não refratários e podem ser usados.

Para esterilizar os vidros deve-se lavá-los bem e colocá-los, ainda molhados de boca para baixo, na grade do forno, ligado em temperatura baixa por aproximadamente 10 minutos. Ou até que estejam bem secos.

As tampas nunca devem ser esterilizados, no forno, elas devem ser fervidas em água por 10 minutos. Esta técnica também pode ser usada para vidros, mas consome muito gás. Na máquina de lavar pratos também pode ser esterilizados. As tampas devem ser usadas somente uma vez.

Métodos Para Conservação

- Método frio:** Este método é exatamente o que o nome diz. Você prepara as frutas ou os vegetais, descascando, descaroçando, cortando. Coloca-se dentro de vidros, crus, e então cobre-os com líquido. Pode ser xarope ou suco; para vegetais, a água é geralmente usada. Já que a comida crua vai murchar um pouco ao ser processada, você pode adicioná-las finalmente nos vidros.
- Método quente:** Neste método a comida vai pré-cozida para o vidro. A comida pré-cozida pode ser arrumada mais separada nos vidros, pois não irão murchar muito mais. O processamento é igualmente menor para a comida embalada quente, já que foi aquecida antes de ir para o vidro.

Processamento

Vamos chamar de processamento todas as vezes que aquecermos os vidros, à alta temperatura por tempos específicos. O processamento é necessário para todos os vegetais e frutas, assim como para o pickles, geleias e condimentos. O processamento mata os micro-organismos que causam a deterioração.

- a) As frutas são processadas em uma panela, bem funda, de água à temperatura de 100 graus Celsius;
- b) Vegetais, carnes, aves, peixes, frutos do mar, cereais e sopas, são processadas em panela de pressão à temperatura de 115 graus Celsius.

Não tente diminuir o tempo de nenhum destes métodos, só lhes traria problemas e comida estragada.

Equipamentos Básicos:

- Uma panela de pressão grande – Empress 12 litros;
- Uma Panela grande, de pelo menos 18 a 24 cms de altura com tampa;
- Vidros próprios para conservas.

Equipamentos Adicionais:

- Um funil de boca larga (coador de café coadim é só cortar alargando a abertura, corta-se com uma faca aquecida;
- Uma chaleira ou panela grande;
- Colheres: Use colheres de pai para mexer e colheres de plástico pequenas para encher os recipientes;
- Facas bem afiadas são essenciais;
- Colheres e xícaras de medidas;
- Coador de Macarrão;
- Guardanapos limpos ou toalhas de papel, perflex, etc.;
- Uma espátula de plástico ou madeira

Conservando Frutas



Equipamentos Básicos:

- o Uma panela grande com água fervente;
- o Vidros de ½ litro ou 1 litro;
- o Um caldeirão com água quente;
- o Chaleira;
- o Coador ou peneira;
- o Facas para descascar ou picar;
- o Xícaras para medidas;
- o Colheres para medidas;
- o Colheres de Madeiras;
- o Funil e concha;
- o Espátula de plástico;
- o Panos de patos, bem limpos ou perflex.

Ingredientes Básicos:

Use frutas que estejam bem maduras e perfeitas, sem manchas ou desfazendo por terem sido estocados muito tempo. As maçãs devem ser frescas e saborosas, não moles e amareladas. Damascos, nectarinas, pêssegos, peras, abacaxis, e ameixas devem ser maduros, mais firmes.

Xarope ou suco e água são os únicos outros ingredientes usados na preservação de frutas. Açúcar cristal, Karo ou mel puro podem ser usados para fazer o xarope.

- a) **Cuidados para prevenir o escurecimento das frutas:** Maçãs, pêssegos e peras precisam ser descascadas, e então tratadas para prevenir que fiquem escuras. Assim que for descascando as frutas, jogue-as numa solução de água salgada e vinagre, com as seguintes proporções: 2 colheres de sopa de sal e 2 colheres de sopa de vinagre em 4 litros de água fria.
- b) **Adoçando as frutas para conservar:** A maioria das frutas podem ser conservadas em xarope. Alguns sucos de frutas mantêm sua forma e são muito mais saborosas se forem adoçados com açúcar cristal. Para usar o açúcar no suco, basta levar ao fogo cada litro de suco preparado com ½ xícara de açúcar. Traga o líquido à fervura e adicione as frutas no suco que restou. Se você não tem suco ou xarope suficientes para completar o vidro, use água fervente. Você pode trocar parte do açúcar por Karo ou mel claro. Não use açúcar mascavo, melaço, Karo escuro ou mel de sabor forte, dessa forma você tirará o delicado sabor das frutas.
- c) **Frutas semi-doces:** Não há necessidades do uso de açúcar se você estiver pensando em calorias ou tem uma dieta especial em família. Use adoçante sem calorias, segundo as instruções do fabricante ou acondicione as frutas em seu próprio suco, ou no suco de outras frutas (em açúcar ou simplesmente com água. Para extrair o suco para enlatar. Pique as frutas mais maduras, leve-as ao fogo até ferver, com água suficiente para não pegar no fundo da panela. Coe a fruta cozida através de um pano fino. Jogue o resto.
- d) **Xarope para conservar frutas:** Para fazer o xarope combine água e açúcar (ou parte de açúcar, karo ou mel claro) nas proporções discriminadas a seguir e deixe ferver por cinco minutos. Mantenha o xarope quente, mas sem deixá-lo ferver novamente. Faça-o em banho-maria. Cada vidro de 1 litro leva mais ou menos de ½ a 1 xícara de xarope. O xarope que sobrar poderá ser guardado no refrigerador para ser usado noutra ocasião.

Tipos de Xarope	Xícaras de açúcar ou Karo	Xícaras de Água	Xícaras de Xarope
Fino	2	4	5
Médio	3	4	5 ½
Grosso	4 ¾	4	6 ½

Passos Básicos na Conservação de Frutas

1. Selecione as frutas que estão perfeitas, livres de manchas ou apodrecimentos e bem maduras. Selecione por tamanho e amadurecimento. Ponha as iguais juntas.
2. Ponha sobre uma mesa ou pia todos os utensílios e ingredientes necessários. Lave e enxugue todos os utensílios, as superfícies de trabalho e as mãos. Lave e enxágüe todos os vidros, esterilize-os e mantenha-os quentes na água ou no forno baixo.

3. Lave as frutas rigorosamente com bastante água, com várias mudanças. Seque as frutas cuidadosamente para evitar que se machuquem. Esfregue as frutas com uma escova, mas não ensaboe.
4. Ponha a panela para encher de água até uns 18 cms. Comece a aquecer a água. Ao mesmo tempo coloque outra panela grande com água para aquecer.
5. Prepare o tipo de xarope requerido, dependendo da receita. Mantenha o xarope quente mas não deixe que ferva novamente.
6. Prepare as frutas como determinar a receita, cortando e descascando o bastante para os vidros que vão ser feitos, não mais. Siga as instruções para as frutas não escurecerem.
7. Acondicione as frutas nos vidros até 1 cm da superfície. Se você estiver usando o método de acondicionar a “frio” as frutas poderão ser postas bem juntas nos vidros. Se você estiver usando o método “quente” as frutas podem ser postas mais separadamente, já que não irão murchar praticamente nada durante o processamento.
8. Despeje o xarope nas frutas até 1 cm da superfície do vidro.
9. Corra uma espátula de madeira ou plástica pelos lados do vidro para libertar qualquer bolha de ar. Se necessário, adicione mais xarope, suco ou água quente, para que o nível seja sempre 1 cm da borda do vidro.
10. Limpe as bordas do vidro com um pano limpo.
11. Tampe.
12. Cuidadosamente coloque os vidros na panela com a água quente. Arrume os vidros para que não toquem uns nos outros ou batam nas laterais da panela. Se necessário, adicione mais água quente, tendo o cuidado de colocar água nas laterais da panela e não em cima dos vidros, até que esta cubra os vidros em pelo menos 2 cm de água.
13. Depois dos vidros cobertos de água, quando a água começar a ferver, começa o tempo de processamento. Comece daí a marcar o tempo indicado nas receitas.
14. Quando terminar o tempo de processamento, desligue o fogo e tire os vidros cuidadosamente da panela. Ponha os vidros separadamente uns dos outros cuidadosamente sobre uma toalha dobrada, num lugar livre que não será usado, pelo menos por 12 horas.
15. Deixe o vidro esfriar, pelo menos 12 horas, antes de removê-lo do lugar. Então rotule-o com o nome do produto e data.
16. Quando a comida do vidro estiver completamente fria, veja se estão bem fechados e se algum estiver com avaria, abra-o e aguarde o conteúdo na geladeira para ser usado.
17. Antes de usar qualquer vidro, procure por sinais de deterioração: Tampas mal fechadas, líquidos escorrendo ou cheiro ruim. **Jogue fora qualquer vidro que tenha estes sinais.**



- Cuidado ao começar a fazer suas conservas. Sempre que você colocar frutas nos vidros, evite choques térmicos. Coloque um pouco de calda, água ou xarope quente no vidro quente, depois vá colocando as frutas ou legumes ou os cereais.
- Prepare sempre o suficiente para uma carga de vidros que possa ser processado, nunca deixe frutas, vegetais, carnes, cereais, peixes, legumes, descascados e picados. Deve-se prepará-las de acordo com a necessidade.
- Você deve tirar um vidro de cada vez do forno e prepará-lo.
- O tempo de processamento só começa a ser contado após o início da fervura.
- Tampe sempre a panela de água, em que você está processando as conservas, durante o período de processamento.

Receitas de Frutas e Compotas

Peras

Use o xarope fino ou médio, dependendo do quanto a fruta esteja doce. Você vai precisar de todo o equipamento básico. As peras podem ser conservadas usando tanto método frio como o método quente.

1500 gramas corresponde a 1 litro de conserva

1. Escolha peras maduras, mas firmes;
2. Organize e prepare os utensílios e a área de trabalho;
3. Lave as peras muito bem. Escolha e selecione por tamanho;
4. Descasque-as, corte-as pelo meio e tire as sementes. Coloque as metades numa solução de água e vinagre (duas colheres de sopa, de cada para 4 litros de água). Deixe-as ali até ter frutas suficientes para uma carga de vidros.
5. Comece a aquecer a água na panela grande e numa outra menor.
6. Prepare um xarope fino ou médio.
7. Escolha e enxágüe as metades das peras.
8. Método Frio – Acondicione as peras com a cavidade para dentro ou para baixo em vidros de ½ ou 1 litro até 1 cm da superfície. Coloque o xarope ou suco até 1 cm da superfície de vidro.
9. Corra uma espátula de plástico nos lados dos vidros para tirar qualquer bolha de ar e, se necessário, coloque mais xarope para o nível ser sempre 1 cm da superfície do vidro.
10. Limpe as superfícies do vidro com pano limpo
11. Tampe.
12. Siga os passos básicos de conservar frutas de 12 a 13. Processe na panela de água fervente por 2º minutos para os vidros de ½ litro, e 30 minutos para os vidros de 1 litro.
13. Siga os passos básicos para conservar frutas de 14 a 19.

Maçãs

As maçãs devem ser feitas somente pelo método quente, em suco de frutas ou xarope fino ou água. Mais tarde você as usará para fazer deliciosas toras, sucos e outras sobremesas. Todo o equipamento básico será usado.

1 kg a 1 ½ de maçãs corresponde a 1 vidro de 1 litro de conserva

1. Escolha maçãs firmes e saborosas, sem batidas ou pedaços podres.
2. Organize e prepare sua área de trabalho
3. Lave, descasque, corte-as em 4 e tire as sementes das maçãs. Jogue-as numa solução de sal e vinagre (2 colheres de sopa de cada para 4 litros de água) deixe-as nessa solução até que todas tenham sido descascadas.
4. Comece a aquecer a água na panela e aqueça mais numa outra panela ou chaleira.
5. Prepare um xarope fino ou use água ou suco de frutas.
6. Escolha a maçã e enxágüe. Então coloque-as numa panela e cubra-as com xarope, suco ou água. Ferver 5 minutos.
7. Arrume as maçãs nos vidros até 1 cm da superfície. Reserve o líquido, cubra-o e mantenha-o quente.
8. Leve o líquido para ferver de novo e ponha-o sobre as maçãs no vidro até 1 cm da superfície.
9. Corra uma espátula de plástico nos lados de cada vidro para livrar bolhas de ar. Adicione mais líquido fervente, se necessário, para encher o vidro até 1 cm da superfície.
10. Limpe as bordas do vidro com um pano limpo.
11. Tampe.
12. Siga os passos básicos para conservar frutas de 12 e 13. Processe em água fervente por 20 minutos para vidro de 1 litro e 15 minutos para vidro de ½ litro.
13. Siga os passos básicos para conservar frutas de 14 a 17.

Pêssegos

Os pêssegos podem ser conservados por qualquer um dos métodos quente ou frio. Use o xarope fino ou médio. Você precisará de todos os utensílios.

1 kg a 1 ½ corresponde a 1 vidro de 1 litro de conserva

1. Escolha pêssegos firmes, mas maduros.
2. Organize e prepare os utensílios.
3. Prepare a área de trabalho.
4. Lave bem os pêssegos.
5. Escolha e selecione-os pelo tamanho
6. Jogue os pêssegos por ½ a 1 minuto em água quente para que percam a casca.
7. Jogue-os em água fria.
8. Escolha e descasque-os.

9. Corte-os pela metade e remova os caroços.
10. Jogue as metades numa solução de água e vinagre e sal (2 colheres de sopa de cada para cada 4 litros de água)
11. Siga os passos básicos para conservas de frutas de 5 a 13.

Uvas

As uvas verdes, sem sementes são as melhores para conserva. Você vai precisar preparar um xarope fino ou médio. Todos utensílios básicos serão utilizados menos facas.

½ kg corresponde a 1 vidro de um litro de conserva

1. Escolha uvas verdes, sem sementes, não muito maduras.
2. Organize e prepare os utensílios e a área de trabalho.
3. Lave as uvas rigorosamente, tire dos cachos e selecione-as.
4. Comece a aquecer a água na panela e numa chaleira extra.
5. Faça um xarope fino ou médio, dependendo do seu gosto.
6. Aqueça as uvas no xarope somente até ferver.
7. Acondicione-as nos vidros quente até 1 cm da superfície. Reserve o líquido coberto e quente.
8. Ponha dentro o xarope quente até 1 cm da superfície.
9. Corra uma espátula nos lados dos vidros para libertar bolhas de ar.
10. Adicione mais xarope, se necessário, para encher os vidros até 1 cm da superfície.
11. Limpe as bordas.
12. Tampe.
13. Siga os passos básicos para conservar frutas de 12 a 13. Processe na panela de água quente por 15 minutos.
14. Siga os passos básicos para conservar frutas de 14 a 17.

Conservas de Uvas Pretas Para Sucos

As uvas pretas são ótimas para sucos, e é tão fácil conservar. Elas são processadas somente com água.

½ kg de uva = 1 vidro de uvas preparadas para suco

1. Escolha uvas bem maduras mas não passadas.
2. Lave-as muito bem, despenque dos cachos.
3. Organize a área de trabalho e os utensílios.
4. Comece a aquecer a água na panela, e também na chaleira
5. Prepare a água fervida para encher os vidros.
6. **Método Frio:** Coloque as uvas nos vidros quentes até 1 cm da superfície. Jogue a água fervente por cima até 1 cm da superfície do vidro.
7. Corra uma espátula de plástico pelos lados dos vidros para libertar todos as bolhas de ar.
8. Se necessário, adicione mais água fervente, para encher o vidro até 1 cm da superfície do vidro.
9. Lime as bordas do vidro com um pano limpo.
10. Tampe.
11. Siga os passos básicos para conservar frutas de 12 e 13. Processe em panela de água quente por 20 minutos tanto para vidros de ½ litro como vidros de 1 litro.
12. Siga os passos básicos para conservar frutas de 14 e 17.

Abacaxi

Use um xarope fino ou o próprio suco do abacaxi. Você precisará de todo o equipamento básico. Os abacaxis podem ser conservados usando qualquer um dos métodos.

2 abacaxis médios correspondem 1 vidro de 1 litro de conserva

1. Escolha abacaxis firmes, mas maduros e perfeitos
2. Organize e prepare a área de trabalho e utensílios.
3. Descasque os abacaxis, corte-os em fatias, tire o centro dos abacaxis e remova os olhinhos, Corte as rodela em quadros, ou pedaços.
4. Comece a aquecer a água na panela, comece a ferver água em uma chaleira.
5. Prepare um xarope fino, ou aqueça o suco do abacaxi.
6. **Método Frio:** Ponha os pedaços de abacaxi dentro dos vidros quentes, até 1 cm da superfície. Jogue por cima xarope fervente ou suco até 1 cm da superfície.
7. Corra uma espátula de plástico pelos lados dos vidros para libertar toda bolha de ar.
8. Se necessário, adicione mais xarope, para encher o vidro de 1 cm da borda ou superfície do vidro.
9. Limpe as bordas dos vidros com um pano limpo.
10. Tampe.
11. Siga os passos básicos para conservar frutas de 12 a 13. Processe na panela de água quente por 30 minutos para vidros de ½ litros e para 1 litro.

12. Siga os passos básicos para conservar frutas de 14 a 17.

Manga

Use xarope fino ou médio. Você precisará de todo o equipamento básico. As mangas podem ser conservadas usando qualquer um dos métodos.

Somente mangas que não contenham fios, do tipo ADEM servem para fazer compota. Os outros tipos servem para sucos.

5 mangas ADEM grandes correspondem a 1 vidro de 1 litro de conserva

1. Escolha mangas firmes, mas maduras e perfeitas.
2. Organize e prepare a área de trabalho e os utensílios.
3. Descasque as mangas, corte-as em pedaços grandes.
4. Comece a aquecer a água na panela, e ferva a água em outra chaleira.
5. Prepare um xarope fino ou médio.
6. **Método Frio:** Ponha os pedaços de manga nos vidros quentes até 1 cm da superfície. Jogue por cima xarope fervente até 1 cm da superfície. Jogue por cima xarope fervente até 1 cm da superfície.
7. Corra uma espátula de plástico pelos lados dos vidros para libertar todas as bolhas de ar.
8. Se necessário, adicione mais xarope, para encher o vidro até 1 cm da superfície do vidro.
9. Limpe as bordas dos vidros com um pano limpo.
10. Tampe.
11. Siga os passos básicos para conservar frutas de 12 a 13. Processe na panela de água quente por 30 minutos tanto para vidros de ½ litro como para vidros de 1 litro.
12. Siga os passos básicos para conservar frutas de 14 a 17.

Amoras

Use xarope fino ou médio. Você precisará de todo o equipamento básico. As amoras podem ser conservadas usando qualquer um dos métodos.

½ kg de amoras correspondem a 1 vidro de 1 litro de compota

1. Escolha as amoras com cuidado para não machucá-las.
2. Organize e prepare a área de trabalho e os utensílios.
3. Comece a aquecer a água na panela, e também na chaleira
4. Prepare um xarope fino ou médio.
5. **Método Frio:** Escorra bem a água das amoras, e ponha nos vidros aquecidos até um cm da superfície. Jogue por cima o xarope fervente, até 1 cm da superfície.
6. Corra uma espátula de plástico pelos lados dos vidros para libertar toda bolha de ar.
7. Se necessário adicione mais xarope, para encher o vidro até 1 cm da superfície do vidro.
8. Limpe as bordas dos vidros com um pano limpo.
9. Tampe.
10. Siga os passos básicos para conservar frutas de 12 a 13. Processe em panela de água quente por 20 minutos tanto para vidros de ½ litro como vidros de 1 litro.
11. Siga os passos básicos para conservar frutas de 14 a 17.

Goiaba

Use xarope fino ou médio. Você precisará de todo o equipamento básico. As goiabas podem ser conservadas usando qualquer um dos métodos.

10 goiabas grandes correspondem a 1 vidro de 1 litro de conserva

1. Escolha goiabas maduras e firmes. Lave-as descasque-as e corte-as ao meio, tire as sementes, Na compota você vai usar somente as metades das goiabas, mais deve aproveitar as sementes para dar mais gosto no xarope. Ferva por 5 minutos as sementes com um pouco de água, passe por uma peneira e reserve.
2. Organize a área de trabalho e os utensílios.
3. Comece a aquecer a água na panela, e também na chaleira.
4. Prepare um xarope fino ou médio, junte o caldo reservado das sementes.
5. **Método Frio:** Ponha as metades das goiabas nos vidros quentes até 1 cm da superfície. Jogue o xarope fervente por cima, até 1 cm da superfície.
6. Corra uma espátula de plástico pelos lados dos vidros para libertar toda bolha de ar.
7. Se necessário, adicione mais xarope, para encher o vidro até 1 cm da superfície de vidro.
8. Lime as bordas dos vidros com um pano limpo.
9. Tampe.

10. Siga os passos básicos para conservar frutas de 12 a 13. Processe em panela de água quente por 30 minutos tanto para vidros de ½ litro como para vidros de 1 litro.
11. Siga os passos básicos para conservar frutas de 14 a 17.

Nêsperas

As nêsperas ficam mais gostosas se conservadas pelo método frio. Você pode usar o xarope fino ou o médio. Você vai precisar de todos os utensílios.

1 kg a 1 ½ kg corresponde a 1 vidro de 1 litro de conserva

1. Escolha nêsperas firmes e maduras.
2. Organize e prepare a área de trabalho e os utensílios.
3. Lave bem as nêsperas.
4. Descasque-as, corte-as ao meio e retire a semente.
5. Jogue as metades numa solução de água e vinagre e sal (2 colheres de sopa de cada para cada 4 litros de água)
6. Siga os passos básicos para conservas de frutas de 5 a 13 da receita de pêra.

Ameixas

As ameixas podem ser conservadas da mesma maneira que as nêsperas.

Ameixas Pretas

As ameixas pretas maduras ficam deliciosas em compotas e podem ser feitas inteiras e com a casca. Siga os passos básicos para conservar frutas de 5 a 13 da receita de peras.

Mamão Verde

Para fazer é bem simples.

1. Descasque o mamão e corte-o em fatias bem finas.
2. Enrole-as em forma de caracóis e prenda com um palito.
3. Prepare uma vasilha de plástico, uma água com mal virgem.
4. Deixe os rolinhos de molho nessa mistura nesta mistura por 1 hora.
5. Prepare um xarope médio ou grosso.
6. Escorra os rolinhos de mamão, enxágüe.
7. Coloque os rolinhos no xarope, deixe ferver por 20 minutos. Tire os palitos. Conserve quente.
8. Coloque os rolinhos nos vidros quentes até 1 cm da superfície do vidro.
9. Corra uma espátula de plástico pelos lados dos vidros para liberar toda bolha de ar.
10. Se necessário adicione mais xarope, para encher o vidro até 1 cm da superfície.
11. Limpe a borda do vidro com um pano limpo.
12. Tampe.
13. Siga os passos básicos para conservar frutas de 12 a 13. Processe em panela de água quente por 30 minutos tanto para vidros de ½ como para vidros de 1 litro.
14. Siga os passos básicos para conservar frutas de 14 a 17.

Laranja Azeda

A laranja em compota, sendo bem feita é deliciosa, e segredo é preparar bem as cascas das laranjas. Você deve ralar as cascas das laranjas, corta-as em 4 retirar os bagaços e lavar bem. As laranjas devem ser colocadas em uma vasilha e num local onde possa ficar em água corrente por no mínimo uma semana, ou até que o amargo saia completamente. (Dizem que colocando um pano durante esse tempo o amargo sai mais rápido).

1. Escolha laranjas perfeitas não muito maduras. Lave-as e rale-as.
2. Corte-as em 4, retire o miolo, e coloque-as de molho.
3. Quando o amargo sair, lave-as e reserve.
4. Organize a área de trabalho e os utensílios.
5. Comece a aquecer a água na panela, e também na chaleira.
6. Prepare um xarope meio ou grosso, conforme o gosto.
7. Método quente: Ponha os pedaços de laranja nesse xarope e leve a fervura durante uns 30 minutos em fogo baixo.
8. Acondicione os pedaços de laranja nos vidros quentes até 1cm da superfície. Jogue por cima a calda, fervente até 1cm da superfície.
9. Corra uma espátula de plástico pelos lados dos vidros para liberar toda bolha de ar.
10. Se necessário adicione mais xarope, para encher o vidro até 1cm da superfície.
11. Limpe as bordas dos vidros com um pano limpo.
12. Tampe.
13. Siga os passos básicos para conservar frutas de 12 a 13. Processe em panela de água quente por 30 minutos tanto para vidros de ½ litros como para vidros de 1 litro.

14. Siga os passos básicos para conservar frutas de 14 a 17.

Figo Verde

O figo é além de ficar muito gostoso em forma de doce, fica muito bonito dentro dos vidros. para isso acontecer é necessário que você faça o seguinte: Lave os figos e leve-os a cozinhar em panela de pressão por ½ hora. Escorra-os e coloque-os em uma assadeira, estando frio, leve ao congelador por 24 horas.

Lave os figos um de cada vez, a casca de figo nessa operação, pois eles se desmancham com facilidade. Deixo-os congelado mole um por vez. Reserve.

1. Organize a área de trabalho, e os utensílios.
2. Comece a aquecer a água na panela e também na chaleira.
3. Prepare um xarope médio ou grosso, conforme o seu gosto.
4. Método quente: Coloque os pêssegos no xarope e leve a ferver por 30 minutos, em fogo fraco.
5. Adicione os figos nos vidros quentes até 1cm da superfície do vidro.
6. Corra uma espátula de plástico pelos lados dos vidros para libertar as bolhas de ar.
7. Se necessário adicione mais xarope para encher o vidro ate 1cm da superfície da borda do vidro.
8. Limpe a borda do vidro com um pano limpo.
9. Tampe.
10. Siga os passos básicos para conservar frutas de 12 a 13. Processe em panela de água quente por 30 minutos tanto para vidros de ½ litro ou vidro de 1 litro.

Receitas Com Tomate

Adicionando Ácidos

Existem tomates com alto ou baixo teor de acidez. Os tomates com baixo teor de acidez devem ser processados em panela de pressão, ou adicionar à mesma determinada quantidade de ácido. Faz-se isso da seguinte maneira:

Para cada litro de tomate ou suco de tomates, adicione qualquer um dos seguintes ácidos:

- ½ colher de chá de ácido cristalino.
- 2 colheres de suco de limão engarrafado, não fresco.
- 2 colheres de vinagre com mais de 4% de ácido.

Tempo de Processamento

(Para tomates pelados suco de tomates)

O tempo de processamento para tomates é de 45 minutos para vidros de ½ litro no método frio.

30 minutos para vidro de ½ em 1 litro no método quente ou a 10 libras de pressão – 10 minutos para vidro de ½ litro, ou 1 litro (panela de pressão).

Temperando

O sal e o açúcar requeridos nas receitas, são somente para dar sabor. Você poderá omiti-los se quiser. A mistura de sal e açúcar é uma combinação de duas partes de sal e açúcar.

Ex: 2 colheres de sopa de açúcar para uma colher de sopa de sal. Misturar.

Passos básicos

Siga os mesmos passos que para enlatar frutas. Você deve precisará de todos os utensílios como se fossem enlatar frutas. Não se esqueça de lavar, esterilizar os vidros e mantê-los quentes.

NOTA: Você não poderá fazer em casa purê de tomates nem purê de tomates temperados nem massa de tomate, a menos que tenha uma panela de pressão de 12 litros.

NÃO TENHA TENTE FAZER ESTES TIPOS SÓ NA PANELA DE ÁGUA QUENTE, É PERIGOSO!

Tomate pelado - 1,5 a 2,5kg igual a 1 litro de tomates enlatados.

1. Escolha tomates maduros, mas firmes. Veja que não tenha nenhum estragado. Não use tomates que parecem maduros demais, eles podem depositar nos bons microorganismos que poderão estragar a sua conserva.
2. Organize e prepare os utensílios de área de trabalho.
3. Jogue os tomates em água quente por alguns minutos para perder a pele. E então jogue-os em água fria, tire as peles.
4. Corte o cabo. Deixe-os inteiros, ou corte-os no meio ou em 4.
5. Comece a aquecer a água na panela, e também na chaleira.
6. Método frio: Acondicione os tomates com delicadeza, mas bem firmes em vidros quentes até 1cm da borda, pressionando para preencher espaço. Não adicione água. Se quiser, adicione com tempero ½ colher de chá de sal por vidro de ½ litro, e uma colher de chá para vidros de 1 litro, ou 2 colheres de chá da mistura de sal-açúcar. Não se esqueça de adicionar 2 colheres de chá para cada vidro de 1 litro.
Método quente: Tire a pele, corte os tomates em 4. leve-os ao fogo até levantar fervura. Mexa para não grudar. Acondicione em vidros quentes, até 1cm de superfície. Tempere como no método frio. Adicione ácido.
7. Corra uma espátula de não metal ao redor do vidro para libertar as bolhas de ar. Adicione líquido quente para ambos os métodos se precisar encher os vidros até 1cm da borda, mas evite colocar água.
8. Limpe a boca dos vidros com pano limpo.
9. Tampe.
10. Processe na panela por 45 minutos para o método frio, tanto para vidros de ½ litro como vidros de 1 litro. E 30 minutos para o método quente. Ou à 10 minutos para vidros de ½ e 1 litro.
11. Siga os passos básicos para conservas de frutas de 12 a 17.

Purê de Tomates

Esta receita só pode ser feita usando panela de pressão para processar.

1. Selecione os tomates bem maduros e cheios de suco.
2. Organize e prepare os utensílios e a área de trabalho.
3. Jogue os tomates em água quente para perder a pele. Tire-a.
4. Corte-os em pedaços e coloque-os em panela grande.
5. Cozinhe-os em fogo baixo até ficarem bem macios.
6. Destampe a panela e cozinhe em fogo médio, mexendo sempre até estarem bem macios mesmo.
7. Coar então no espremedor ou escorredor de macarrão e retornar à panela até a consistência de catchup.

8. Acondicione em vidros quentes o creme de tomate bem quentes até 1 cm da borda do vidro.
9. Limpe as bordas dos vidros com um pano limpo.
10. Tampe.
11. Processe à 10 libras de pressão, vidros de ½ litros e 1 litro, por 15 minutos.
12. Siga os passos básicos para enlatar frutas se 14 a 17.

Catchup Especial

- o 8 litros de 1 litro de tomates maduros
 - o 3 cebolas corteadas
 - o 1 colher de chá de pimenta vermelha seca
 - o 1,5 folha de louro
 - o 1 colher de sopa de pimenta da Jamaica
 - o 1 dente de alho descascado
 - o 1 pau de canela
 - o 2 xícaras de vinagre
 - o ½ xícara de açúcar
 - o 1 colher de sopa de sal de aipo
1. Lave, tire o alho e pique os tomates. Tire as cascas e corte as cebolas
 2. Encha o liquidificador quase até a boca com os tomates e bata até ficar macia. Prepare a área de trabalho e utensílios
 3. Ponha a peneira numa tigela grande e jogue nela os tomates batidos. Repita a operação e extração para os tomates restantes. Não se esqueça de colocar as cebolas para bater na última carga do liquidificador.
 4. Meça 4 litros de purê numa panela grande. Junte os temperos num saquinho de talagarça. Amarre e leve ao fogo junto com os outros ingredientes.
 5. Leve para ferver em fogo alto, mexendo sempre. E não reduza o fogo. Ferva até engrossar, cerca de 1 hora, mexendo sempre. No fim do cozimento mexa mais para não grudar no fundo.
 6. Tire a espuma de cima, se necessário com uma escumadeira.
 7. Nesse meio tempo, prepare os vidros.
 8. Jogue o catchup quente nos vidros quentes até ½ cm da superfície do vidro.
 9. Limpe as bordas dos vidros com um pano limpo.
 10. Tampe.
 11. Processe na panela de água quente por 10 minutos.
 12. Siga os passos básicos para pickles de 9 a 14.

Suco de Tomate

Alem dos utensílios básicos para frutas, você vai precisar de uma peneira ou coador.

1. Prepare a área de trabalho
2. Escolha tomates maduros e com bastante suco.
3. Tire a pele e corte como para tomate pelado.
4. Aqueça em panela grande até estar macio, mexendo sempre. Deixe em fogo baixo, não fervendo.
5. Coe-os numa peneira fina ou coador e retorne-os à panela.
6. Aqueça o suco só até levantar fervura.
7. Comece a ferver a água na panela.
8. Ponha o suco quente em vidros quentes até 1 cm da borda.
9. Tempero como para tomate pelado.
10. Limpe as bordas dos vidros com um pano limpo
11. Tampe.
12. Processe em panela de água quente por 10 minutos para os vidros de ½ litro e 15 minutos para vidro de 1 litro.
13. Siga os passos básicos para frutas de 12 a 17.

Picles

Picles (Doces e Picantes) Molhos

Ingredientes Básicos

Como qualquer outra comida que vai ser conservada, existem somente alguns ingredientes necessários. Mas a qualidade e a quantidade exatas de cada um é muito importante em cada receita.

Use o produto mais fresco possível. Se você não puder processar o produto imediatamente, mantenha-o no refrigerador.

1. Frutas devem estar mais ou menos maduros. Eles manterão melhor sua forma, do que se estiverem completamente maduros. Peras e pêssegos podem ser um pouco verdes. Sempre escolha pepinos que foram criados para o picles: os pepinos grandes são para saladas, não para picles.
2. A água é um ingrediente importante nos picles, especialmente para os picles em salmoura. Se você não tem águas filtrada boa, ferva a água da torneira por 15 minutos, depois deixe-a esfriar normalmente durante a noite.
3. O sal também faz diferença. Qualquer sal não trará bons resultados. O sal de mesa contém substâncias para não empelotar no saleiro, e esta substância pode embaçar a salmoura. O sal iodado vai escurecer a salmoura. Use, de preferência, sal puro, granulado.
4. O vinagre é um ingrediente crucial para a maioria das receitas de picles. Verifique a embalagem quando comprar a esteja certa de obter vinagre que tenha no rótulo 4% ou 6% de acidez. Vinagres fracos não farão o alimento virar picles. Use vinagres branco para picles de cor clara e vinagre de cidra para escurecer os alimentos ou obter um sabor mais interessante. As receitas de picles pedem muito vinagre, por isso compre garrafas grandes.
5. O açúcar pode ser marrom, branco ou cristal, dependendo da coloração do alimento ou se desejar use metade Karo ou mel e metade açúcar.
6. Especiarias: A maioria das nossas receitas requerem especiarias em grãos, elas dão um sabor mais forte e não vão colorir o picles. Sugerimos a vocês que atem as especiarias num saquinho de gaze e ponha-o na panela durante o cozimento, então remova-o antes de colocar os picles nos vidros.

Passos Básicos

1. Selecione frutas e vegetais não muito maduros. Não use nenhum produto que ache estar um pouco em parte deteriorado. Poria todo o seu trabalho a perder.
2. Lave todos os utensílios, área de trabalho e suas mãos.
3. Lave as frutas ou vegetais, muito bem em água fria. Jogue qualquer pepino que flutue na água. Esfregue o produto com uma escova mas faça-o delicadamente para não estragar a fruta. Ponha a fruta lavada para escorrer num papel absorvente ou escurridor. Não ensaboe o produto. Esteja certa que todos os talos sejam removidos do produto. Os talos tem uma enzima que pode amolecer o picles.
4. Preparar o produto conforme indica a receita. As maçãs, peras, pêssegos ou outras frutas que podem descolorar devem ser cortadas diretamente na solução sal-vinagre. Deixe a fruta nesta mistura aí somente até acabar, de cortar todas, não mais de 15 a 20 minutos.
5. Prepare todos os outros ingredientes.
6. Ponha a água na panela grande para aquecer. Esterilize os vidros e mantenha-os quentes. Se os picles tiverem que descascar algumas horas, ou durante a noite, então esterilize os vidros de 15 minutos a 1 hora antes dos picles estarem prontos.
7. Prepare a receita como indicada.
8. Acondicione os picles nos vidros quentes, seguindo as indicações de cada receita. Corra uma espátula de plástico em volta do vidro para libertar as bolhas de ar. Adicione mais líquido quente se necessário, até obter o nível dado na receita. Limpe a borda dos vidros e tampe um vidro por vez.
9. Quando todos os vidros estiverem prontos, coloque-os na panela grande fervente, após tornar a fervura, cubra a panela e comece a contar o tempo de processamento. Há receitas que o tempo é contado logo que se coloca os vidros na água.
10. Retire os vidros da água tão termine o tempo de processamento, coloque-os sobre uma toalha num local livre, um longe do outro. Não mexa nos vidros durante o período de 12 a 24 horas.
11. Verifique se estão fechados, se não estiver use o produto imediatamente, pois irá estragar.
12. Limpe os vidros e então rotule-os com o nome do produto e data.
13. Estoque os vidros, num lugar escuro, seco e frio. Os picles durarão por muito tempo, mas você pode fazer somente a quantia para um ano.

Molho de Pepino Delicioso

- 20 pepinos médios
- o ¼ de xícara de sal granulado
- o 6 cenouras
- o 4 cebolas
- o 2 pimentões verdes
- o 1 xícara de pimentão vermelho
- o 1 maço de salção
- o 4 xícara de açúcar
- o 3 xícara de vinagre
- o 1 colher de chá de semente de salção
- o 1 colher de chá de açafrão

1. Moa os pepinos. Misture-os ao sal e deixe descansar por 3 horas. Escorra bem.
2. Moa as cenouras, cebolas, pimentões e salção, juntos.
3. Misture-os aos pepinos escorridos e aos outros ingredientes numa panela grande.
4. Leve a fervura. Ferva por 20 minutos.
5. Ponha o molho em vidros quentes, até 1 cm da borda.
6. Limpe as bordas dos vidros com um pano limpo.
7. Tampe.
8. Processe por 10 minutos em panela de água fervente.
9. Siga os passos básicos de 9 a 14.

Rende 8 vidros de ½ litro

Vagens Deliciosas

- o 2 quilos de vagens do mesmo tamanho.
- o 3 xícaras de vinagre.
- o 3 xícaras de água.
- o ¼ xícara de sal granulado.
- o ¾ a 1 xícara de sementes de endro.
- o 18 a 21 pimentas pretas.
- o 1 dente de alho para cada vidro.

1. Esterilize os vidros.
2. Organize a área de trabalho e os utensílios.
3. Lave as vagens muito bem e escorra. Corte as pontas e corte um pouco para que fiquem do tamanho do vidro (os pedaços que sobrarem poderão ser postas num só vidro) e coloque-os de pé nos mesmos.
4. Acondicione as vagens em vidros quentes. Ponha 2 colheres de sobremesa de sementes de endro e 3 grãos de pimenta em cada vidro.
5. Junte os ingredientes restantes e leve-os ao fogo até ferver.
6. Ponha a solução nos vidros até 1 cm da superfície.
7. Limpe as bordas dos vidros com um pano limpo.
8. Tampe.
9. Processe na panela grande por 10 minutos.
10. Siga os passos básicos de 9 a 14.

Rende de 6 a 7 vidros de ½ litros.

Cebolinhas

- o 3 quilos de cebolinhas.
- o Água fervente.
- o 1 xícara de sal granulado.
- o 2 litros de vinagre branco.
- o 2 xícaras de açúcar.
- o 3 colheres de sopa de grãos de pimenta preta.

- o 3 colheres de sopa de rábano picante fresco ou preparado.
 - o 6 pimentas vermelhas.
 - o 3 folhas de louro cortadas no meio.
1. Lavar as cebolinhas muito bem. Ponha-as numa panela grande e jogue água quente sobre elas até ficarem imersas. Deixe-as ali por 2 minutos, então escorra-as.
 2. Coloque água fria sobre as cebolinhas até cobri-las. Deixe-as descansar até esfriarem. Então as escorra e descasque-as.
 3. Ponha as cebolinhas numa panela ou tigela, salpique-as com o sal e ponha água fria sobre elas até cobri-las. Deixe-as com o sal e ponha água fria sobre elas até cobri-las. Deixe-as descansar durante a noite.
 4. Esterilize os vidros e mantenha-os quentes.
 5. Organize a área de trabalho e os utensílios.
 6. Escorra as cebolinhas e lave-as bem com água fria.
 7. Deixe-as de lado num escurridor.
 8. Prepare o xarope.
 9. Numa panela grande combine o vinagre, açúcar, semente de mostarda, pimenta preta e rábano e leve-os à fervura. Ferve 2 minutos.
 10. Adicione as cebolinhas e traga novamente à fervura.
 11. Ponha as cebolinhas e traga novamente à fervura.
 12. Coloque uma pimenta vermelha e meia folha de louro em cada vidro. Jogue então o líquido quente sobre as cebolinhas até 1 cm da superfície de vidro.
 13. Limpe as bordas dos vidros com um pano limpo.
 14. Tampe-os.
 15. Processe as em panela de água fervente por 5 minutos. Siga os passos básicos de 9 a 14.

Rende 6 vidros de ½ litro.

Picles da Índia Oriental

- o 1,5 vidros de 1 litro de cebola picadinha (8 cebolas).
 - o 1 vidro de 1 litro de cenouras picadas ou em tiras (½ quilos).
 - o 1 vidro de 1 litro de tomates verdes, sem pele, picadinho (aproximadamente 8 tomates).
 - o 1 vidro de 1 litro de abobrinha picada (1 quilo).
 - o 2 xícaras de Karo.
 - o 2 xícaras de vinagre branco.
 - o 2 colheres de sopa de sal.
 - o 1 colher de sopa de coentro em pó.
 - o 2 colheres de sopa de gengibre em pó.
 - o 1 colher de chá de pimenta vermelha esmagada.
 - o ½ colher de chá de cominho em pó.
1. Esterilizar os vidros, mantenha-os quente.
 2. Junte todos os ingredientes numa panela grande.
 3. Organize a área de trabalho e os utensílios.
 4. Leve ao fogo até ferver, reduza o fogo e ferva por 5 minutos.
 5. Ponha a mistura mais grossa em vidros quentes até quase encher.
 6. Jogue então o líquido quente da panela até ½ cm de superfície.
 7. Limpe as bordas dos vidros com pano limpo.
 8. Tampe.
 9. Processe na panela de água quente por 10 minutos.
 10. Siga os passos básicos de 9 a 14.

Rende 6 vidros de ½ litro.

Beterrabas Agro-Doce

Use beterrabas pequenas ou grandes cortadas em quatro. Esta receita rende 3 vidros de ½ litro.

- o 2 dúzias de beterrabas pequenas.
- o 2 xícaras de açúcar.
- o 1 xícara de água.
- o 1 xícara de vinagre.

- o 1 colher de chá de sal.
 - o 1 colher de chá de cravo.
 - o 1 colher de chá de pimenta da Jamaica.
1. Corte o talo das beterrabas deixando 2 cms de cabo. Lave-as bem, Prepare a área de trabalho.
 2. Ponha-as numa panela grande e adicione bastante água para cobri-las. Adicione 1 colher de sopa para cada litro de água. Cubra a panela e cozinhe até que esteja macia.
 3. Enquanto as beterrabas estiverem cozinhando, faça um xarope levando o açúcar, vinagre, sal e a canela para ferver.
 4. Quando as beterrabas estiverem macias, escorra-as e leve-as para esfriar em água fria. Corte as pontas, tire a pele.
 5. Acondicione as beterrabas pequenas inteiras ou as grandes cortadas em quatro vidros, quentes.
 6. Coloque sobre elas o xarope fervendo até 1 cm da superfície.
 7. Corra uma espátula de plástico pelos lados dos vidros para soltar as bolhas de ar.
 8. Adicione mais xarope até 1 cm da superfície.
 9. Se você precisar de mais xarope, combine açúcar e vinagre em igual proporção.
 10. Limpe as bordas dos vidros com um pano limpo.
 11. Tampe.
 12. Processe por 10 minutos em panela de água fervente.
 13. Siga os passos básicos de 9 a 14.

Batatinha ao Vinagrete

- o 2 quilos de batata tipo bolinha.
 - o 2 litros de água fervente.
 - o 4 colheres de sobremesa de sal.
 - o 12 dentes de alho descascados.
 - o 8 cebolas pequenas, descascadas e cortadas em 4.
 - o 8 folhas de louro.
 - o 12 pimentas vermelhas.
 - o 3 xícaras de vinagre branco e 3 xícaras de água.
 - o 2 xícaras de óleo.
1. Lave as batatinhas e esfregue-as bem, pois serão cozidas com a casca.
 2. Cozinhe-as por 15 minutos na água fervente ½ hora.
 3. Escorra-as e deixe-as esfriando por ½ hora.
 4. Organize e prepare a área de trabalho e os utensílios.
 5. Leve para uma fervura, o vinagre com a água.
 6. Arrume as batatinhas nos vidros quentes, intercalando, para cada vidro, 3 dentes de alho, 2 folhas de louro, 3 pimentas vermelhas, até mais ou menos 3 cm da superfície.
 7. Jogue em cada vidro, ½ xícara de óleo bom e complete com vinagre e água fervente até 1 cm da superfície.
 8. Limpe as bordas dos vidros com um pano limpo.
 9. Tampe.
 10. Processe por 19 minutos em panela de água fervente.
 11. Siga os passos básicos de 9 a 14.

Rende 4 vidros de 1 litro.

Cenouras

- o 1 quilo de cenouras médias.
 - o 1 litro de água fervente.
 - o 1 colher de chá de sal.
 - o 4 pimentas vermelhas.
 - o 2 xícaras de vinagre branco.
 - o 2 xícaras de água.
 - o Algumas tiras de pimentão vermelho (para enfeitar).
 - o ½ xícara de Karo.
 - o 1 colher de chá de mostarda em grãos.
 - o 1 pau de canela.
1. Raspe as cenouras e lave-as. Corte-as em quatro no sentido do comprimento. Corte-as em seguida, cada parte ao meio.

2. Cozinhe-as durante 10 minutos na água fervente temperada com sal. Escorra a água e deixe-as esfriando por 10 minutos.
3. Organize e prepare a área de trabalho e os utensílios.
4. Ponha a água para ferver na panela.
5. Nesse meio tempo, leve os temperos com o vinagre e a água para uma fervura.
6. Arrume as cenouras nos vidros quentes, com as tiras de pimentão.
7. Jogue o líquido fervente até 1 cm de superfície, com alguns temperos.
8. Corra uma espátula de plástico por volta dos vidros para soltar as bolhas de ar.
9. Limpe as bordas dos vidros com um pano limpo.
10. Tampe.
11. Processe por 15 minutos, em panela de água fervente.
12. Siga os passos básicos de 9 a 15.

Rende para 2 vidros de ½ litro.

Nabos

Proceda da mesma forma que para cenouras.

Conserva de Pepinos

- o 1 quilo de pepino para pickles.
 - o 1 litro de água fervente.
 - o ½ colher de chá de semente de mostarda.
 - o 1 colher de chá de sal.
 - o 3 xícaras de vinagre branco.
 - o 1 xícara de água.
 - o 6 pimentas brancas.
1. Organize a área de trabalho e os utensílios.
 2. Ponha uma panela de água fervente no fogo.
 3. Lave bem os pepinos e escorra-os.
 4. Cozinhe-os na água fervente e sal por 5 minutos.
 5. Escorra a água e deixe-os esfriar por 40 minutos.
 6. Arrume os pepinos e as pimentas nos vidros quentes.
 7. Leve para ferver; vinagre, a água e a mostarda.
 8. Jogue o líquido quente sobre os pepinos, dividindo as sementes de mostarda. O líquido deve chegar até 1 cm da superfície.
 9. Corra uma espátula de plástico por volta dos vidros para solar as bolhas de ar.
 10. Coloque mais líquido para completar a altura até 1 cm da superfície do vidro.
 11. Limpe as bordas dos vidros com um pano limpo.
 12. Tampe.
 13. Processe por 15 minutos em panela de água fervente.
 14. Siga os passos básicos de 9 a 14.

Dá 2 vidros de ½ litro.

Chili Sauce

Molho de tomates, condimentado com pimentão picante.

- o 24 tomates grandes, bem maduros, sem pele, picadinhos.
- o 2 xícaras de cebola picadinha.
- o 2 xícaras de pimentão vermelho picadinho.
- o 1 pimenta vermelha.
- o 1 xícara de açúcar.
- o 3 colheres de sopa de sal.
- o 1 colher de sopa de sementes de mostarda.
- o 1 colher de sopa de sementes de aipo.
- o 2 ½ xícaras de vinagre.
- o 1 colher de chá de cravo em pó.
- o 1 colher de chá de canela em pó.
- o 1 colher de chá de pimenta de Jamaica em pó.

o 1 colher de chá de gengibre em pó.

1. Organize a área de trabalho e os utensílios.
2. Combine todos os ingredientes, menos o vinagre. Cozinhe até a grossura que desejar, mexa sempre para não grudar, mais ou menos 1 a 2 horas. Depois dos primeiros 45 minutos, adicione o vinagre.
3. Continue cozinhando até conseguir a grossura desejada.
4. Ponha o molho fervendo nos vidros quentes até $\frac{1}{2}$ cm da superfície do vidro.
5. Limpe as bordas dos vidros com um pano limpo.
6. Tampe.
7. Processe por 15 minutos em panela de água fervente.
8. Siga os passos básicos de 9 a 14.

Rende mais ou menos 6 vidros de $\frac{1}{2}$ litro.

Molho Diferente

- o $\frac{1}{2}$ quilo de tomates verdes picadinhos.
- o $\frac{1}{2}$ litro de água fervente.
- o $\frac{1}{2}$ xícara de sal.
- o 3 cebolas grandes, picadinhas.
- o 1 pimentão verde picadinho.
- o 2 pimentão vermelho picadinho.
- o $\frac{1}{2}$ repolho picadinho bem fininho.
- o 2 pepinos médios picadinhos.
- o 2 cenouras médias picadinhas.
- o 1 maço de salsa picadinho.
- o $\frac{1}{2}$ litro de vinagre.
- o 1 xícara de açúcar ou $\frac{1}{2}$ de açúcar e $\frac{1}{2}$ de Karo ou mel.
- o $\frac{1}{4}$ xícara de mostarda em pó.
- o $\frac{1}{2}$ colher de sopa de sopa de açafrão. (opcional)

1. Organize a área de trabalho e os utensílios
2. Ponha os tomates picadinhos numa tigela grande.
3. Ponha o sal na água quente até dissolver e jogue sobre os tomates. Deixe descansar por 3 horas.
4. Escorra e misture os tomates com os ingredientes restantes, com exceção do salçã.
5. Leve o vinagre, o açúcar, a mostarda, o açafrão para ferver numa panela grande.
6. Adicione os vegetais da tigela, menos o salsa e ferva por 10 minutos.
7. Acrescente o salçã.
8. Jogue o molho nos vidros quentes até 1 cm da borda do vidro.
9. Limpe as bordas dos vidros com um pano limpo.
10. Tampe.
11. Processe por 15 minutos em panela de água quente.
12. Siga os passos básicos de 9 a 14.

Rende 7 vidros de $\frac{1}{2}$ litro.

Ovos em Picles

- o Uma dúzia de ovos médios.
 - o 3 xícaras de vinagre de cidra.
 - o 1 colher de sopa de açúcar.
 - o 1 colher de chá de sal.
 - o 1 colher de chá de pimenta.
 - o 1 colher de chá de mistura: semente de mostarda, coentro, sal de aipo, alho em pó, cebola em pó, etc. (varia a gosto)
1. Ponha os ovos numa panela, cubra com água fria.
 2. Ponha para ferver.
 3. Reduza o fogo, cubra a panela e cozinhe por 15 minutos.
 4. Esfrie os ovos embaixo de água fria.
 5. Descasque-os.

6. Acondicione os ovos em vidros de 1 litro.
7. Combine todos os outros ingredientes numa panela e leve para ferver. Reduza o fogo e ferva por 5 minutos.
8. Ponha o liquido quente sobre os ovos.
9. Tampe o vidro e leve ao refrigerador.
10. Deixe os ovos pegarem o tempero na geladeira, pelo menos 3 dias (ou 8 dias, não estava legível no original). Os ovos em pickles durarão meses na geladeira.
11. Não precisa ser processado.
12. Se quiser colorir os ovos, ponha um pouco de suco de beterraba líquido, fica muito bonito.

Rende 1 vidro de 1 litro.

Vegetais

Conservando Vegetais



Equipamentos Básicos

Para conservar vegetais, você precisará do mesmo equipamento básico que para conservar frutas, com exceção da panela grande comum ou caldeirão. No lugar dela você usará uma panela de pressão especial que seja comprovado, que ela mantém, no se interior, 10 libras de pressão ou mais.

Exemplo: A panela de pressão Empress de 12 litros, está em disponibilidade no mercado brasileiro.

Ingredientes Básicos

Os vegetais tenros e frescos são os melhores para conservar. Não use vegetais que estejam machucados, lave-os cuidadosamente trocando a água varias vezes. Alguns vegetais necessitam ser esfregado com uma escova. Não os machuque e nem ensaboe.

Exemplo: cenouras, batatas, beterrabas, etc.

Processamento

A 10 libras, a maioria dos vegetais são acondicionados quentes. O método frio neste caso só foi aprovado para os seguintes vegetais: Aspargos, cenouras, milho verde, ervilhas, abobrinhas, vagens, mandioca e mandioquinha.

Equipamentos Básicos

Para conservar vegetais, você precisará do mesmo equipamento básico que para conservar frutas, com exceção da panela grande comum ou caldeirão. No lugar dela você usará uma panela de pressão especial que seja comprovado, que ela mantém, no se interior, 10 libras de pressão ou mais.

Exemplo: A panela de pressão Empress de 12 litros, está em disponibilidade no mercado brasileiro.

Ingredientes Básicos

Os vegetais tenros e frescos são os melhores para conservar. Não use vegetais que estejam machucados, lave-os cuidadosamente trocando a água varias vezes. Alguns vegetais necessitam ser esfregado com uma escova. Não os machuque e nem ensaboe.

Exemplo: cenouras, batatas, beterrabas, etc.

Processamento

A 10 libras, a maioria dos vegetais são acondicionados quentes. O método frio neste caso só foi aprovado para os seguintes vegetais: Aspargos, cenouras, milho verde, ervilhas, abobrinhas, vagens, mandioca e mandioquinha.

Passos Básicos

- a) Para os vegetais acondicionados crus, simplesmente coloque o vegetal preparado em vidros limpos e esterilizados e cubra-os com água fervente.

- b) Para os vegetais acondicionados quentes, cozinhe-os primeiramente em água fervente o tempo necessário para estar somente pré-cozido. Cada vegetal tem seu tempo. Siga as receitas. Acondicione então os vegetais pré-cozidos e cubra-os com água fervente. Quando possível, o líquido usado para cozinhar os vegetais deve ser usada para cobri-los, depois e acondicionados nos vidros, no entanto, existem uns poucos vegetais, como as verduras e algumas vezes os aspargos, que tornam a água escura e imprópria para o uso. Ao acondiciona os vegetais deixe sempre 2 cms de espaço da superfície do vidro. Não se esqueça de correr uma espátula de plástico, pelos lados dos vidros para libertar as bolhas de ar. Se necessário adicione mais líquido para que o nível seja sempre 2 cms da borda do vidro.

Nota: A panela deve esfriar normalmente, não se deve tirar do lugar para esfriar. Logo após a panela perder a pressão, ela poderá ser aberta. Abra sempre a tampa da panela, na posição que você fique protegida contra o vapor.

Sal

Os alimentos podem ser processados com ou sem sal. Se o sal for desejado, use ½ colher de chá de sal para vidros de ½ litro e 1 colher de chá de sal para vidros de 1 litro.

**Cada vegetal possui uma receita específica,
portanto SIGA-A**



A quantidade de água colocada na panela de pressão é de 2 litros. Sempre que você tirar uma remessa de vidros da panela complete com mais uma xícara de água. Procure colocar uma grade de alumínio no fundo da panela (pode amassar bem uma tampa velha) ou um guardanapo dobrado.

Ervilhas Verdes

o 1 ½ a 3 quilos na vagem = 1 vidro de 1 litro de conserva.

1. Lave bem as vagens e solte as ervilhas.
2. Lave-as bem.

Método Frio: Acondicione as ervilhas cruas livremente nos vidros deixando 2 cms de espaço da borda do vidro.

1. Não chacoalhe o vidro e nem aperte-as para baixo.
2. Jogue água fervente até 2 cms da borda do vidro.
3. Corra uma espátula de plástico por volta dos vidros.
4. Coloque mais água fervente se faltar para completar até 2 cms da borda do vidro.
5. Limpe as bordas dos vidros com um pano limpo.
6. Tampe.
7. Processe a 10 libras – vidros de ½ litro por 40 minutos e vidros de 1 litro por 45 minutos. Processe a 15 libras vidros de ½ e 1 litro por 30 minutos.

Método Quente:

1. Cubra as ervilhas com água fervente e ferva-as por 3 minutos.
2. Acondicione-as quentes livremente nos vidros quentes deixando 2 cms da borda do vidro.
3. Siga os passos básicos do método frio de 5 a 10.

Nota: Adicione sal se desejar. Se você desejar açúcar ao sabor das ervilhas, adicione a estas uma mistura de sal-açúcar feita da seguinte maneira:

Misture 1 parte de sal e 2 de açúcar e adicione 2 colheres de chá da mistura para cada vidro de ½ litro.

Aspargos

o 1 a 2 quilos = 1 vidro de 1 litro de conserva

1. Lave bem e escorra os aspargos.
2. Remova o talo e as partes duras.
3. Lave de novo.
4. Deixe-os inteiros ou corte-os em pedaços.

Método Frio:

1. Acondicione os aspargos crus, bem juntos nos vidros esterilizados, cuidado para não esmagar os aspargos.

2. Deixe um centímetro da borda dos vidros.
3. Cubra com água fervente até 1 cm da borda do vidro.
4. Corra uma espátula de plástico pela volta do vidro para soltar as bolhas de ar.
5. Jogue mais líquido para chegar até 1 cm da borda do vidro.
6. Tampe.
7. Processe em panela de pressão de 12 litros por 25 minutos para vidros de ½ litro e 30 minutos para vidro de 1 litro.

Método Quente:

1. Cubra os aspargos com água fervente.
2. Ferva-os por 3 minutos. Acondicione-os quente, livremente nos vidros quentes, deixando sempre 1 cm da borda do vidro
3. Se desejar adicione sal.
4. Cubra-os com água fervente, deixando sempre 1 cm da borda.
5. Corra a espátula de não metal.
6. Complete com água fervente até 1 cm da borda.
7. Limpe a borda do vidro com um pano limpo.
8. Tampe.
9. Processe em panela de pressão por 25 minutos os vidros de ½ litro e 30 minutos para vidros de 1 litro. Para processar a 15 libras tanto ½ litros e 1 litro o tempo é de 15 minutos.

Beterrabas

- o De 1 a 1 ½ quilos = 1 vidro de litros de conserva.

1. Lave-as muito bem. Corte o talo deixando 2 cms e não descasque.
2. Leve-as para cozinhar até que a casca possa ser retirada com facilidade.
3. Remova então as cascas. As beterrabas podem ficar inteiras, cortadas em rodela ou em quatro.
4. Acondicione-as quente nos vidros quentes, deixando 2 cms da borda do vidro.
5. Adicione sal se desejar.
6. Cubra com água fervente, deixando 2 cms da borda do vidro.
7. Corra a espátula de plástico, para soltar as bolhas de ar.
8. Complete com água fervente até 2 cms da borda.
9. Limpe as bordas do vidro.
10. Tampe.
11. Processe em panela de pressão a 15 libras por 30 minutos para vidros de ½ litro e 35 minutos para vidro de 1 litro. Para processar a 15 libras o tempo é de 15 minutos para vidros de ½ litro e 1 litro.

Cenouras

- o 1 a 1 ½ quilos = 1 litro de conserva.

1. Escolha as cenouras bem tenras e frescas.
2. Lave-as bem e raspe-as.
3. Acondicione-as inteiras, em fatias ou em cubos.

Método Frio:

1. Acondicione-as cruas, bem juntas em vidros esterilizados deixando 1 cm da superfície do vidro.

Método Quente:

1. Cubra as cenouras com água quente, e ferva-as por 3 minutos.
2. Acondicione-as quentes em vidros quentes, deixando 1 cm da borda.
3. Adicione sal se quiser.
4. Cubra-as com água fervente deixando 1 cm da borda.
5. Corra a espátula de plástico, para soltar as bolhas de ar.
6. Complete com água fervente até 1 cm da borda.
7. Limpe as bordas do vidro com um pano limpo.
8. Tampe.
9. Processe a 10 libras de pressão, vidros de ½ litro, 25 minutos e vidros de 1 litro por 30 minutos.
10. Processando a 15 libras é 15 minutos para ambos os tamanhos de vidros.

Nota: O método frio segue os mesmos passos que o método quente.

Mandioquinha

Proceda da mesma forma que as cenouras.

Milho Verde

O 1 ½ a 3 quilos de espigas – 1 litro de conserva.

1. Escolha as espigas frescas e tenras.
2. Descasque-as e tire os fios.
3. Lave-as bem e corte o grão mais ou menos 2/3 de profundidade.

Método Frio:

1. Acondicione o milho livremente nos vidros esterilizados, deixando 2 cm de espaço da borda do vidro.

Método Quente:

1. Para cada litro de milho adicione ½ xícara de água fervente e traga a fervura.
2. Acondicione o milho livremente nos vidros quentes, deixando 2 cms de espaço da borda.
3. Adicione sal, se desejar.
4. Cubra o milho com água fervente até 2 cms da borda do vidro.
5. Corra uma espátula de plástico para soltar as bolhas de ar.
6. Complete com água fervente até 2 cms da borda.
7. Limpe as bordas do vidro com um pano limpo.
8. Tampe.
9. Processe em panela de pressão a 10 libras por 55 minutos para vidro de ½ litro e 85 minutos para vidro de 1 litro.
10. Processe a 15 libras vidros de ½ e 1 litro por 50 minutos.
11. Se você desejar açúcar o sabor do milho, adicione a este uma mistura de sal e açúcar feita da seguinte maneira: Misture 1 parte de sal e 2 de açúcar e adicione 2 colheres de chá da mistura para cada vidro de ½ litro.

Verduras

O 1 a 3 quilos = 1 litro em conserva.

1. Escolha as verduras das mais frescas possíveis.
2. Elimine as folhas batidas, marcadas com rastros de insetos e os talos.
3. Lave-as bem. Troque a água varias vezes.
4. **NUNCA** faça verduras pelo método frio.
5. Aqueça as verduras o bastante para que murchem.
6. Para prevenir um super cozimento, tire-a do fogo assim que o vapor começar a subir ao redor da panela.
7. Corte a verdura várias vezes antes de colocá-las nos vidros.
8. Acondicione-as quentes nos vidros esterilizados deixando sempre 2 cms da borda.
9. Cubra-as com água fervente.
10. Adicione sal se desejar.
11. Corra uma espátula de plástico, para soltar as bolhas de ar.
12. Coloque mais água quente para completar o nível até 2 cms da superfície do vidro.
13. Limpe as bordas dos vidros com um pano limpo.
14. Tampe.
15. Processe a 10 libras – Vidro de ½ litro por 70 minutos, vidro de 1 litro por 90 minutos. Processe a 15 libras vidros de ½ litro e 1 litro por 35 minutos.

Nota: Brócolis, couve de Bruxelas, repolho, couve-flor, e nabo geralmente descoram quando conservados e também desenvolvem cheiro forte.

Batatinhas

1. Escolha batatinhas novas, de 2 a 5 cm de diâmetro.
2. Lave bem, descasque-as e lave novamente

Método Frio:

1. Somente pode ser processado a 10 libras de pressão.
2. Acondicione-as cruas nos vidros esterilizados, deixando um cm de espaço da borda do vidro.
3. Cubra-as com água fervente até 1 cm da borda do vidro.
4. Corra uma espátula de plástico a volta do vidro para soltar as bolhas de ar.

- Coloque mais água fervente se for necessário até 1 cm da borda do vidro. Adicione sal se desejar.
- Corra uma espátula de plástico a volta do vidro para soltar as bolhas de ar.
- Coloque mais água fervente se for necessário até 1 cm da borda do vidro. Adicione sal se desejar.
- Limpe a borda do vidro com um pano limpo.
- Tampe.
- Processe em panela de pressão a 10 libras para vidros de ½ litro por 30 minutos, vidros de 1 litro por 40 minutos e a 15 libras de pressão ½ litro e 1 litro 20 minutos.

Método Quente:

- Cubra-as com água fervente e ferva-as por 10 minutos.
- Acondicione-as quentes nos vidros quentes, deixando 1 cm de espaço da borda.
- Adicione sal se desejar.
- Siga os passos básicos de 5 a 10 do método frio.

Amendoim



- Preparar a área de trabalho.
- Esterilizar os vidros.
- Deixar esfriar.
- Esterilizar as tampas duplas.
- Levar os amendoins para torrar levemente.
- Colocar o amendoim nos vidros, até 2 cm da borda.
- Colocar as tampas nos vidros.
- Levar ao forno os vidros. O tempo é de 45 minutos e a temperatura é média.

Feijões

- o Tipos: Roxinho, branco, grão de bico, ervilha seca e lentilhas.



- Cubra os feijões com água fria e deixe de molho por 12 horas.
- Escorra a água.
- Coloque-os numa panela com água fervente e ferva-os por 30 minutos.
- Acondicione-os em vidros quentes na mesma temperatura.
- Você deve ter sempre água fervente em uma chaleira, para o caso de faltar caldo no feijão.
- Deixe os feijões sempre uns 6 a 7 cm da borda do vidro, e o caldo até 1 cm da borda, pois os feijões tendem a coser e precisam de espaço.
- Corra uma espátula de plástico a volta do vidro para soltar as bolhas de ar.
- Complete com água fervente até 1 cm da borda do vidro.
- Limpe a borda do vidro com um pano limpo.
- Tampe.
- Processe a 10 libras de pressão em panela de 12 litros, vidros de ½ litro o tempo é de 75 minutos, vidros de 1 litro o tempo é de 90 minutos.
- A 15 libras de pressão o tempo é de 60 minutos para vidros de ½ litro e 1 litro.

Nota: Grão de bico, ervilha, lentilha

O grão de bico deve ser posto de molho como o feijão mas não precisa ser fervido por 30 minutos, coloca-se cru no vidro, a lentilha e a ervilha seca, somente se lava muito bem. Como você vê, o processo é método frio ao contrario dos feijões que são pré-cozidos, usamos o método quente.

Carnes

Conservando Carnes

1. Toda carne deve ser o mais fresca possível. Deve-se ter o cuidado de mantê-las sob refrigeração até o momento de fazer a conserva.
2. Mantenha a carne o mais gelada possível durante a preparação.
3. Para conservar, faça tudo o mais rápido que puder e processe imediatamente.
4. A maioria das carnes precisa ser somente limpas por um pano limpo e fino.
5. Use carne magra, remova toda a gordura possível.
6. Tire o sebo e os ossos grandes. Corte pedaços convenientes em que caibam em vidros de ½ e 1 litro. Recomendamos pré-cozer as carnes antes de colocar nos vidros, assando, fervendo, fritando, ou dourando, até que a cor vermelha mude para marrom clara.
7. Prepare um caldo concentrado, dos ossos e pedacinhos de carne.
8. Este caldo é excelente para pré-cozer a carne e depois para cobrir a carne dentro dos vidros.
9. A carne não deve ser passada pela farinha para dourar nem a farinha deverá ser usada no caldo de carne ou água fervente até 2 cm da borda.
10. Corra uma espátula para soltar as bolhas de ar, de plástico.
11. A carne pode ser processada com ou sem sal. Se desejar, procure usar somente o sal puro granulado. O sal de cozinha pode causar escurecimento na superfície do alimento no vidro.
12. Use ½ colher de chá para cada vidro de ½ litro e 1 colher de chá para vidros de 1 litro.
13. O sal pode ser adicionado à gosto.



Para processar carnes, use as receitas a seguir.

Molho de Carne para Lasanha, Macarrão, ou Caçarolas

- o 2 ¼ de carne moída.
 - o 2 xícaras de cebolas picadas.
 - o 1 xícara de pimentão verde picado
 - o 9 xícaras de tomates sem pele e cozidos.
 - o 3 2/3 de xícaras de massa de tomate.
 - o 2 colheres de açúcar marrom ou melado.
 - o 2 colheres de sopa de salsinha picada.
 - o 1 ½ colheres de sal.
 - o 1 colher de sopa de orégano.
 - o ½ colher de pimenta.
 - o ½ colher de chá de gengibre em pó.
 - o ½ colher de chá de pimenta da Jamaica.
 - o 2 colheres de sopa de vinagre.
 - o 3 xícaras de água (ou um pouco mais se necessário).
1. Doure a carne, se tiver gordura depois de frita, escorra.
 2. Adicione as cebolas e o pimentão e cozinhe em fogo baixo até estar macio.
 3. Adicione os ingredientes restantes e ferva até a consistência desejada para servir.
 4. Ponha a mistura quente em vidros quentes deixando 2 cm de espaço.
 5. Corra uma espátula de plástico por volta do vidro para soltar as bolhas de ar.
 6. Limpe as bordas do vidro com um pano limpo.
 7. Tampe.
 8. Processe a 10 libras para vidros de ½ litro o tempo é 75 minutos, vidros de 1 litro o tempo é de 90 minutos. Processe a 15 libras os vidros de ½ litros e os vidros de 1 litro pelo tempo de 60 minutos.

Carne em Pedacos

- o De vaca, de porco, de carneiro, caça
1. Remova os ossos, nervos e maioria de gorduras da carne.

2. Corte as carnes moles em tiras de 2 a 4 cms de espessura, que possam caber nos vidros de ½ e 1 litro.
3. Corte as carnes mais duras em quadrados ou pedacinhos menores.
4. Ferva ou frite (sem óleo) a carne, até estar meio pronta, mexendo de vez em quando.
5. Adicione quente nos vidros quentes, deixando 2 cms da borda do vidro.
6. Se desejar, adicione sal.
7. Cubra a carne com água fervente ou caldo de carne deixando 2 cms da borda do vidro.
8. Corra uma espátula de plástico dentro do vidro para eliminar as bolhas de ar.
9. Complete com o líquido até 2 cm da borda do vidro.
10. Limpe as bordas dos vidros com um pano limpo.
11. Tampe.
12. Processe a 10 libras para vidros de ½ litro por 75 minutos e para vidros de 1 litro 90 minutos.
13. Processe a 15 libras o tempo para vidros de ½ e 1 litro é de 50 minutos.

Carne Moída

1. Se desejar, adicione 1 colher de chá de sal para cada ½ quilos de carne.
2. Misture bem.
3. Faça bolinhas pequenas e achatadas que possam ser acondicionadas nos vidros de ½ litro e 1 litro.
4. Asse-as em forno médio (150 graus) até estarem meio prontas.
5. Escorra a gordura.
6. Não use gordura ou óleo para conservar.
7. Acondicione a carne quente livremente nos vidros quentes, até 2 cms da borda do vidro.
8. Cubra a carne com molho de tomate, caldo de carne, ou água fervente, até 2 cms da borda do vidro.
9. Corra uma espátula de plástico dentro do vidro para soltar as bolhas de ar.
10. Complete com líquido até 2 cms da borda do vidro.
11. Limpe a borda do vidro com um pano limpo.
12. Tampe.
13. Processe em panela de pressão de 12 litros a 10 libras para vidros de ½ litro por tempo de 75 minutos e para vidros de 1 litro por tempo de 90 minutos.
14. Processando a 15 libras o tempo para vidros de ½ litros e de 1 litro é de 50 minutos.

Carne Seca – Jabá

1. Deixe a carne de molho no mínimo por 6 horas.
2. Corte em pedaços ou em tiras que possam ser acondicionados em vidros de ½ litro ou 1 litro.
3. Cubra a carne com água fria e traga à fervura.
4. Se o caldo estiver muito salgado, escorra a carne e ferva de novo em água limpa.
5. Acondicione a carne livremente nos vidros quentes, deixando 2 cm de espaço.
6. Cubra a carne com o caldo quente ou água quente.
7. Corra uma espátula de plástico a volta do vidro para libertar as bolhas de ar.
8. Coloque mais líquido se necessário.
9. Limpe as bordas do vidro com um pano limpo.
10. Tampe.
11. Processe em panela de pressão a 10 libras pelo tempo de 75 minutos para vidro de ½ e 90 minutos para vidros de 1 litro.
12. Processe a 15 libras pelo tempo de 50 minutos para vidros de ½ litro e vidros de 1 litro.

Aves

Conservando Aves



1. Corte a ave em pedaços convenientes para conservar e cozinhe até estar meio pronta ou até que os pedaços, quando cortados, não mostrem a cor rosada perto dos ossos.
2. Cozinhe, fervendo os pedaços em água ou caldo concentrado para um melhor sabor.
3. Faça o caldo com os ossos, pescoço, carcaça e asas.
4. Acondicione a carne quente nos vidros quentes até 2 cms da borda do vidro.
5. Não arrume a carne muito apertada, deixe-a mais ou menos livre nos vidros.
6. As aves podem ser conservadas com ou sem sal. Se o sal for desejado, use de preferência o sal puro.
7. O sal de mesa pode causar um escurecimento no alimento na superfície do vidro.
8. Use ½ colher de chá para cada vidro de ½ litro e 1 colher de chá para vidro de 1 litro. Faça aves de acordo com as receitas a seguir.

Miúdos



É melhor conservar os fígados separados das moelas e dos corações.

1. Ferva as moelas e os corações e fígados separados.
2. Mexa de vez em quando.
3. Acondicione-os quentes em vidros quentes.
4. Deixe sempre 2 cms de espaço da borda do vidro.
5. Adicione sal se desejar.
6. Cubra-os com água fervente até 2 cm da borda do vidro.
7. Corra uma espátula de plástico para soltar as bolhas de ar.
8. Complete com água para o nível ser de 2 cms da borda do vidro.
9. Limpe a borda do vidro com um pano limpo.
10. Tampe.
11. Processe a 10 libras vidros de ½ litro por 75 minutos.



Este tipo de alimento somente devem ser realizados em vidros de ½ litro.

Carne de Aves em Pedaços

1. Corte a ave em pedaços individuais
2. Se desejar, remova os ossos, mas não a pele da ave.
3. Separe os miúdos e guarde-os em geladeira, para conservá-lo em separado.
4. Ferva a ave lentamente, até estar meio pronta, mexendo de vez em quando.
5. A ave estará pronta quando a cor rosa do centro estiver quase desaparecida.
6. Acondicione a ave livremente nos vidros quentes deixando 2 cms de espaço da borda do vidro.
7. Adicione sal, se desejar.
8. Cubra-a com água ou caldo de carne, deixando 2 cms da borda do vidro.
9. Corra uma espátula de plástico dentro do vidro para soltar as bolhas de ar.
10. Complete com liquido até 2 cms da borda do vidro.

11. Tampe.
12. Processe em panela de pressão a 10 libras.
Com Ossos: Vidros de ½ litro pelo tempo de 65 minutos, vidros de 1 litro pelo tempo de 75 minutos.
Sem Ossos: Vidros de ½ litro pelo tempo de 75 minutos, vidros de 1 litro pelo tempo de 90 minutos.
13. Processe a 15 libras vidros de ½ litro e 1 litro com ou sem ossos pelo tempo de 30 minutos.

Carne de Ave Com Ossos

Método Frio

1. Separe a ave pelas juntas.
2. Acondicione-as em vidros quentes deixando 2 cm da borda do vidro.
3. Adicione 1 colher de chá de sal para cada vidro de 1 litro, e ½ colher de sal para vidros de ½ litro.
4. Não adicione líquido.
5. Tampe.
6. Processe a 10 libras de pressão. Para vidros de ½ litro pelo tempo de 65 minutos, e 75 minutos para vidros de 1 litro.
16. O tempo de processamento a 15 libras é de 50 minutos para os dois tamanhos de vidro.

Peixes

Conservando Peixes

1. O peixe tem que ser o mais fresco possível.
2. Acondicione-os somente em vidros de $\frac{1}{2}$ litro ou $\frac{1}{4}$ de litro.
3. As receitas a seguir são para qualquer tipo de peixe **MENOS O SALMÃO**.
4. Corte o peixe em pedaços.
5. Cozinhe.
6. Remova as espinhas e a pele se quiser.
7. Adicione sal.
8. Acondicione-os quentes nos vidros quentes até 2 cm da borda do vidro.
9. Se for Atum adicione 2 colheres de sopa de óleo de oliva ou de salada a cada vidro.
10. Tampe.
11. Processe a 10 libras de pressão por 100 minutos.



Este tipo de alimento somente devem ser realizados em vidros de $\frac{1}{2}$ litro.

Camarão

Adicione 1 xícara de sal e 1 xícara de vinagre, para cada 4 litros de água que for necessária para cozinhar o camarão.

1. Use sempre camarões frescos.
2. Lave e escorra.
3. Coloque-os na água com o sal e vinagre.
4. Ferva por 10 minutos.
5. Coloque-os então em uma água fria.
6. Escorra e descasque-os.
7. Limpe-os.
8. Lave-os em água fria.
9. Acondicione-os em vidros quentes deixando 2 cms da borda.
10. Cubra com água fervente até 2 cms da borda do vidro.
11. Corra uma espátula de plástico pela volta do vidro para libertar as bolhas de ar.
12. Complete com água para chegar ao nível de 2 cms da borda do vidro.
13. Limpe a borda do vidro com um pano limpo.
14. Tampe.
15. Processe a 10 libras de pressão por 45 minutos.



Este tipo de alimento somente devem ser realizados em vidros de $\frac{1}{2}$ litro ou $\frac{1}{4}$ de litro.

Geléias de Frutas

Geléias Caseiras

Para a preparação de geléias de frutas, devem-se tomar os mesmos cuidados usados para as compotas.

Não se esqueça de esterilizar os vidros e tampas, e de escolher frutas maduras mas não passadas. O ideal será comprar 2/3 de frutas maduras e 1/3 verdes. A fruta verde contém maior quantidade de pectina, essencial na feitura de geléias. Geralmente as geléias são preparadas com frutas, açúcar e limão. Elas devem ser cozidas, de preferência uma receita por vez, até que o açúcar esteja bem dissolvido.

Sempre que preparar as geléias, retire a espuma que ficar na superfície, antes de acondicioná-las nos vidros.

O principal, no caso das geléias, é a esterilização, a vedação do recipiente, para que não se estrague. Depois de prepará-las segundo a receita que tiver, acondicione-a, escolhendo um dos métodos a seguir:



- o No primeiro, coloque a geléia ainda fervendo em vidros esterilizados quentes até 3 ml da borda, passe a espátula para retirar o ar, limpe bem as bordas, tampe e processe por 15 minutos sempre com o vidro encoberto por água.
- o Na segunda, você já deve ter parafina derretida preparada em banho-maria. Coloque a geléia ainda fervente em vidros esterilizados, até faltar 3 ml da borda (este espaço deve ser rigorosamente observado). A seguir, liberte as bolhas de ar correndo uma espátula ao redor do vidro. Derrame a parafina derretida no canto do vidro (cujas bordas devem estar bem secas) até conseguir uma película que tenha a superfície como se fosse uma tampa. Esta película deve ser bem fina e secar rapidamente, então depois de bem dura, você poderá derramar a segunda camada que poderá então ser um pouco mais grossa. A camada fina vai endurecer rapidamente e excluir a entrada de ar. A segunda camada vai ser só para reforçar. Se formar pequenas bolhas de ar, deve-se eliminá-las com delicadeza com um palito de dente, tomando o cuidado de não alcançar a geléia. Limpe a borda interna dos vidros com um pano limpo, senão a parafina não vai aderir e entrará ar nos vidros. Depois que a geléia estiver bem fria, tampe e rotule.

Nota: Procure não acondicionar geléias em vidros GRANDES, a menos que você tenha uma família grande. As tampas não precisam ser duplas, podem ser simples da Arjek.

Será Que Está no Ponto?

Existem dois testes que podem ser usados para sabermos se a geléia já está no ponto, isto é, pronta. Devemos nos lembrar que a geléia não fica no ponto na panela e sim depois que esfriar.

1. **O Teste da Colher:** Pegue uma colher de metal, bem seca e fria e mergulhe-a na geléia fervendo, levantando-a e incline-a um pouquinho de modo que a geléia pingue de volta na panela. Se as duas últimas gotas de líquido se juntam para formar uma única gota, a geléia está pronta e deve ser posta imediatamente nos vidros.

O Teste do Refrigerador: Sempre tire a panela do fogo para fazer este teste. Depois que a geléia ferver por vários minutos, pegue uma colher de geléia e derrame num prato frio. Coloque o prato no congelador por alguns instantes, se a mistura ficou consistente, está pronta, senão leve novamente a panela ao fogo por mais alguns minutos e faça o teste de novo.



Para todas as receitas de geléia, esta é a hora exata de fazer um dos testes acima, ou os dois se lhe convier.

Para Conservar a Geléia

Logo após ter colocado nos vidros e tampado, vá virando os vidros de cabeça para baixo e deixe nessa posição pelo período de 30 minutos. Desvire tão logo o tempo acima tenha terminado.



Geléias com Pectina

1. Adicione a pectina e fruta que está na panela e mexa bem.
2. Leve em fogo alto, traga a fervura mexendo sempre.
3. Tire do fogo adicione o açúcar de uma vez mexa bem.
4. Leve ao fogo novamente.
5. Continue a fervura mexendo sempre até que não baixe a fervura.
6. Ferva exatamente 4 minutos.
7. Jogue nos vidros esterilizados e quentes, até 1/8 de polegada, isto é quase cheio, 3 mm de borda.

Pectin: 36 gramas de dextrose + 10 gramas de pectina + 10 gramas de ácido = 56 gramas corresponde 1 pacote de pectina

A **pectina** é um polissacarídeo ramificado constituído principalmente de polímeros de ácido galacturônico, ramnose, arabinose e galactose.

É um dos principais componentes da parede celular das plantas e o principal componente da lamela média.

As suas ramificações servem para aprisionar a água em redor a fim de tornar o meio mais gel.

Para se obter um produto uniforme e firme, na maioria das vezes é necessária a adição de pectina comercial aos sucos ou polpas de frutas, a fim de ajustar o seu teor para um nível adequado para a geleificação.

A pectina é um ácido poligalacturônico parcialmente esterificado com grupos metoxila.

As principais fontes para a produção comercial são os resíduos das indústrias de suco de maçã e de citros, sendo que no Brasil somente esta última é utilizada.

O grau de metoxilação (DM) é uma medida da proporção de grupos carboxílicos que estão presentes na forma esterificada. Assim, um DM de 0,6 indica 60% de esterificação.

As pectinas com alto grau de metoxilação tem DM maior que 0,5. Em altas concentrações de açúcar, tanto as pectinas de alta quanto as de baixa metoxilação podem formar gel, mas se a concentração de açúcar é baixa, apenas as de baixa metoxilação formam gel e, ainda, somente na presença de certos cátions, sendo o cálcio o mais utilizado.

As pectinas presentes nas frutas são geralmente as de alta metoxilação.

A graduação de uma pectina é a medida do seu poder de geleificação, dada geralmente em graus SAG. Estes são o número de gramas de sacarose que é capaz de geleificar um grama de pectina, formando um gel de consistência padronizada em condições determinadas.

A velocidade de geleificação também vai depender do grau de metoxilação. Em pectinas com DM maior que 0,6 ela ocorre com maior rapidez e sob temperaturas mais altas.

Essas pectinas são úteis na elaboração de produtos com frutas em suspensão, pois a geleificação rápida sob alta temperatura mantém os pedaços de frutas bem distribuídos na massa, evitando-se a decantação ou afloramento dos pedaços de fruta. Fonte wikipedia.

Geléia de Morango

- o 8 xícaras de morango.
 - o 6 xícaras de açúcar.
 - o 4 colheres de sopa de suco de limão.
1. Lave os morangos retirando os cabinhos e amasse os morangos com um garfo.
 2. Meça os morangos amassados e ponha-os numa panela grande.
 3. Adicione o suco de limão.
 4. Leve a fervura.
 5. Enquanto você espera que ferva, meça o açúcar.
 6. Quando você mexer e não parar de ferver, esta na hora de adicionar o açúcar.

7. Leve a fervura pelo tempo de 20 minutos.
8. Se você for adicionar a pectina (pectin) você deve adicionar a pectina a mistura de morangos, tão logo abra a primeira fervura, isto é, antes do açúcar.
9. Logo que estiver fervendo conta-se apenas 4 minutos e está pronta a geléia.
10. A vantagem da pectina é que a geléia conserva a cor e o sabor da fruta, pois ferve pouco tempo.
11. Processe por 10 minutos ou sele com parafina.

Rende 5 vidros de ¼.

Você pode ir colocando os vidros de cabeça para baixo e deixe nessa posição 30 minutos. Desvire imediatamente quando completar o tempo.

Geléia de Abacaxi

- o 4 xícaras de abacaxi bem picadinho.
 - o 2 ½ xícaras de açúcar.
 - o 1 xícara de água.
 - o ½ limão cortado em rodela bem fininho.
1. Junte todos os ingredientes.
 2. Leve para ferver mexendo de vez em quando, até o açúcar dissolver.
 3. Cozinhe rapidamente até engrossar, cerca de 30 minutos.
 4. Quando começar a engrossar, mexa sempre para não grudar.
 5. Ponha imediatamente nos vidros quentes.
 6. Processe por 10 minutos ou sele com parafina.

Rende 3 vidros de ¼.

Você pode ir colocando os vidros de cabeça para baixo e deixe nessa posição por 30 minutos. Desvire imediatamente quando completar o tempo.

Geléia de Cenoura

- o 4 xícaras de cenoura picadas.
 - o 3 xícaras de açúcar.
 - o Suco e casca ralada de 2 limões.
 - o ½ colher de chá de cravo em pó.
 - o ½ colher de pimenta da Jamaica em pó.
 - o ½ Colher de chá de canela em pó.
1. Misture todos os ingredientes.
 2. Traga a fervura, reduza o fogo.
 3. Cozinhe mexendo sempre até engrossar.
 4. Ponha em vidros esterilizados e processe por 10 minutos ou sele com parafina.

Rende 7 vidros de ¼.

Você pode ir colocando os vidros de cabeça para baixo e deixe nessa posição por 30 minutos. Desvire imediatamente quando completar o tempo.

Geléia de Laranja

- o 4 xícaras de casca de laranja cortadas em rodela bem finas.
 - o 4 xícaras de polpa de laranja cortada.
 - o 1 xícara de limão cortado em fatias bem fininhas.
 - o 1 ½ xícara de água.
 - o Aproximadamente 6 xícaras de açúcar.
1. Adicione a água a fruta e ferva por 5 minutos.
 2. Cubra e deixe descansar por 12 horas num local fresco.
 3. Então cozinhe até que a casca fique macia, mas ou menos 1 hora.
 4. Meça a fruta e o líquido.
 5. Adicione uma xícara de açúcar para cada xícara de fruta.

6. Traga a fervura até o açúcar dissolver.
7. Cozinhe até engrossar, mais ou menos 25 minutos em fogo baixo.
8. Assim que engrossar mexa sempre para evitar que grude.
9. Derrame imediatamente em vidros esterilizados.
10. Processe por 10 minutos ou sele com parafina.

Rende 7 vidros de $\frac{1}{4}$.

Você pode ir colocando os vidros de cabeça para baixo e deixe nessa posição por 30 minutos. Desvire imediatamente quando completar o tempo.

Geléia de Uva

- o 8 xícaras de uva preta solta dos galhos.
 - o 6 xícaras de açúcar.
1. Separe a polpa da pele das uvas.
 2. Se desejar bata as cascas no liquidificador.
 3. Cozinhe as peles gentilmente 15 a 20 minutos.
 4. Adicione água suficiente para não grudar ($\frac{1}{2}$ xícara).
 5. Cozinhe a polpa sem água até ficar macia.
 6. Passe peneira para soltar as sementes.
 7. Junte a polpa, a pele e o açúcar.
 8. Leve para ferver mexendo sempre até que o açúcar se dissolva.
 9. Cozinhe por mais ou menos 10 minutos.
 10. Assim que a mistura engrossar, mexa sempre para evitar que grude.
 11. Derrame imediatamente nos vidros esterilizados.
 12. Processe por 10 minutos ou sele com parafina.

Rende aproximadamente 3 vidros de $\frac{1}{2}$ litro.

Você pode ir colocando os vidros de cabeça para baixo e deixe nessa posição por 30 minutos. Desvire imediatamente quando completar o tempo.

Geléia de Pêssego e Maçã ou Só Pêssego

- o 3 xícaras de pêssegos picados.
 - o 3 xícaras de maçãs picadas.
 - o Ou 6 xícaras de pêssegos picados.
 - o $\frac{1}{4}$ de xícara de suco de limão.
 - o 3 colheres de sopa de casca de limão.
 - o 4 cravos.
 - o 5 xícaras de açúcar.
1. Descasque os pêssegos e maçãs e ponha na solução de sal e vinagre para prevenir o escurecimento.
 2. Deixe nessa solução até preparar todas as frutas.
 3. Corte as frutas em pedacinhos.
 4. Adicione o suco de limão a casca e o açúcar e os cravos.
 5. Misture as frutas.
 6. Cozinhe em fogo baixo até o açúcar se dissolver completamente e o suco aparecer.
 7. Então leve a fervura.
 8. Ferva por 10 a 15 minutos.
 9. Remova os cravos.
 10. Derrame em vidros esterilizados e quentes.
 11. Processe por 10 minutos ou sele com parafina.

Rende 6 vidros de $\frac{1}{4}$.

Você pode ir colocando os vidros de cabeça para baixo e deixe nessa posição por 30 minutos. Desvire imediatamente quando completar o tempo.

Geléia de Figo

- o 3 ½ quilos de figos maduros.
- o 2 xícaras de açúcar.
- o 1 laranja grande.
- o 6 colheres de sopa de suco de limão.

1. Descasque e corte os figos.
2. Adicione o açúcar e misture bem.
3. Corte a casca da laranja bem fina para obter 1/3 de xícara.
4. Cozinhe a casca com pouca água, até que fique macia.
5. Pique a polpa da laranja.
6. Adicione a casca e a polpa ao figo.
7. Cozinhe em fogo baixo, até engrossar mais ou menos ½ hora mexendo sempre.
8. Adicione o suco de limão, mexa bem.
9. Derrame imediatamente nos vidros quentes.
10. Processe por 10 minutos ou sele com parafina.

Rende aproximadamente 2 vidros de ½ litro.

Você pode ir colocando os vidros de cabeça para baixo e deixe nessa posição por 30 minutos. Desvire imediatamente quando completar o tempo.

Geléia de Damasco com Abacaxi ou Pêra

- o 7 ½ xícaras de damascos bem maduros e picados.
- o ½ xícara de abacaxi picadinho.
- o ¼ de xícara de suco de limão.
- o 6 xícaras de açúcar.

1. Lave, escorra e tire o caroço.
2. Descasque, pique e meça os damascos maduros.
3. Misture ao abacaxi.
4. Adicione o açúcar e o limão.
5. Leve para ferver até engrossar.
6. Derrame ainda fervendo nos vidros quentes.
7. Processe por 10 minutos ou sele com parafina.

Rende aproximadamente 7 vidros de ¼ de litro.

Você pode ir colocando os vidros de cabeça para baixo e deixe nessa posição por 30 minutos. Desvire imediatamente quando completar o tempo.

Marmelada de Abóbora

- o 2 xícaras de abóbora.
- o 2 xícaras de suco de laranja.
- o 4 xícaras de açúcar.

1. Descasque a abóbora suficiente para fazer 2 xícaras.
2. Adicione a laranja.
3. Ferva por 20 minutos.
4. Adicione o açúcar e continue fervendo, por 15 minutos, ou até que a mistura engrosse.
5. Derrame em vidros esterilizados e quentes.
6. Processe por 10 minutos ou sele com parafina.

Rende aproximadamente 2 vidros de ¼ de litro.

Você pode ir colocando os vidros de cabeça para baixo e deixe nessa posição por 30 minutos. Desvire imediatamente quando completar o tempo.

Geleia de Damasco

- o 6 xícaras ou ½ quilos de damasco maduros e firmes.
 - o ¼ de xícara de suco de limão.
 - o ¼ de xícara de suco de abacaxi.
 - o 6 xícaras de açúcar.
1. Lave e descasque os damascos.
 2. Corte-os ao meio, tire o caroço.
 3. Jogue o suco de limão e o de abacaxi o açúcar sobre a fruta.
 4. Cubra e deixe descançar por várias horas, ou até que o suco comece a aparecer.
 5. Leve ao fogo.
 6. Quando ferver mexa sempre durante 30 minutos.
 7. Tire a espuma de cima.
 8. Jogue em vidros quentes esterilizados.
 9. Processe por 10 minutos ou sele com parafina.

Você pode ir colocando os vidros de cabeça para baixo e deixe nessa posição por 30 minutos. Desvire imediatamente quando completar o tempo.

Geléia de Ameixa

- o 2 quilos de ameixas azedas e picadas.
 - o 6 xícaras de açúcar.
 - o 1 ½ xícara de água.
 - o ¼ de xícara de suco de limão.
1. Misture todos os ingredientes.
 2. Traga a ferverura em fogo baixo.
 3. Mexa de vez em quando até dissolver o açúcar.
 4. Cozinhe mais ou menos 20 minutos.
 5. Assim que a mistura engrossar mexa sempre para não grudar.
 6. Derrame imediatamente nos vidros esterilizados e quentes.
 7. Processe por 10 minutos ou sele com parafina.

Rende aproximadamente 4 vidros de ½ litro.

Você pode ir colocando os vidros de cabeça para baixo e deixe nessa posição por 30 minutos. Desvire imediatamente quando completar o tempo.

Geléia de Banana I

- o 1 dúzia de banana.
- o ½ dúzia de mexerica ou laranja.
- o 3 limões.
- o 1 quilo de açúcar.

Amassar as bananas, exprimir o caldo das mexericas e limões, coar e acrescentar o açúcar e levar tudo ao fogo até dar o ponto.

Geléia de Banana II

Bata no liquidificador 20 bananas com suco de 10 laranjas. Ponha numa panela e adicione um prato fundo de açúcar e o suco de 1 limão. Leve para ferver e junte por fim, um pacote de gelatina natural vermelho.

Geléia de Kiwi

- o 10 kiwis picados, tirando a ponta de cima. Descascar e picar.
- o 3 xícaras de açúcar.
- o Suco de 1 limão.

É o mesmo processo de geléia de goiaba, misturando tudo e levando ao fogo e deixe dar o ponto de geléia.

Cantaloupe – Geléia de Melão Amazonas

- o 2 melões grandes ou 4 pequenos.
 - o Suco de 2 limões.
 - o Suco de casca ralada de 2 laranjas.
 - o 1 lata de abacaxi em calda sem suco.
 - o Açúcar – meça as frutas, e coloque o mesmo número de xícaras de açúcar.
 - o 1 lata pequena de cereja em calda.
-
1. Misture todos os ingredientes, menos as cerejas.
 2. Cozinhe em fogo baixo até engrossar.
 3. Mais ou menos 1 ½ hora.
 4. Corte as cerejas em 4 e adicione a mistura de 15 minutos antes do cozimento terminar.
 5. Derrame imediatamente nos vidros esterilizados e quentes.
 6. Processe por 10 minutos ou sele com parafina.
 7. Você pode ir colocando os vidros de cabeça para baixo e deixe nessa posição por 30 minutos. Desvire imediatamente quando completar o tempo.

Geléias para Freezer

Geléia para freezer é muito gostosa, pois o sabor das frutas conserva ao natural. Você vai ter nesta apostila, orientação para fazer 9 tipos de geléia com as seguintes frutas:

- ☐ Morango,
- ☐ Amora,
- ☐ Ameixa,
- ☐ Uva,
- ☐ Damasco,
- ☐ Figo,
- ☐ Cereja,
- ☐ Framboeza e
- ☐ Pêssego.

Nunca faça mais do que uma receita de cada vez, se fizer você vai ter dificuldade em conseguir o ponto da geléia. Isso vale para qualquer maneira de fazer geléia. Tanto a geléia de freezer como as geléias processadas. Procure sempre seguir as instruções contidas nesta apostila. Dessa maneira você irá conseguir sucesso no seu trabalho, e deliciosas conservas em lindos vidros. Fora os elogios que irá receber.

Geléia de Morango, Pêssego e Cereja

As 3 frutas acima são feitas da mesma maneira nas mesmas proporções.

Cereja

- ☐ 3 ½ xícaras de fruta amassada.
 - ☐ ¼ de xícara de suco de limão.
 - ☐ 4 ½ xícaras de açúcar.
1. Lavar as frutas muito bem.
 2. Tirar os cabinhos das cerejas e morangos.
 3. Descasque os pêssegos, coloque em água e sal.
 4. Meça a fruta e o suco de limão.
 5. Colocar numa panela de pelo menos 4 litros.
 6. Vá jogando pectin devagar e mexendo vigorosamente, até desmanchar tudo.
 7. Deixar de lado por 30 minutos mexendo de vez em quando.
 8. Acrescentar 1 xícara de Karo – 4 xícaras e ½ de açúcar aguardar.
 9. Levar ao fogo.
 10. Aquecer até a temperatura (de nenê) nem um pouco mais.,
 11. Não deixe aquecer mais que essa temperatura.
 12. Tirar do fogo.
 13. Ir misturando o açúcar, e sentir que está dissolvendo.
 14. Colocar em vidros esterilizados e frios.
 15. Limpar as bordas do vidro com um pano limpo
 16. Tampe.
 17. Levar ao freezer.

Morango

- ☐ 5 ¾ de fruta esmagada.
- ☐ 8 ½ de açúcar xícara.
- ☐ ¼ xícara de suco de limão.

Pêssego ou Pêra

- ☐ 4 xícaras de pêssego ou pêra.
- ☐ ¼ xícara de suco de limão.
- ☐ 6 xícaras de açúcar.

Geléia de Abacaxí

- o 2 abacaxis.
 - o 4 xícaras de abacaxis amassados.
 - o 6 xícaras de açúcar.
1. Descasque os abacaxis.
 2. Bata no liquidificador.
 3. Meça a fruta.
 4. Coloque numa panela.
 5. Vá jogando o pectin devagar e mexa vigorosamente.
 6. Deixe descansar por 30 minutos.
 7. Acrescente 1 xícara de Karo.
 8. Aqueça até a temperatura de nenê, nunca mais.
 9. Tirar do fogo.
 10. Ir misturando o açúcar e sentir que está dissolvendo.
 11. Jogue nos vidros esterilizados e frios.
 12. Limpe a borda dos vidros com um pano limpo.
 13. Tampe.
 14. Coloque no freezer.

Geléia de Damasco, Uva, Ameixa e Figo

- o 3 xícaras de fruta.
 - o ½ xícara de suco de limão.
 - o 4 ½ xícara de açúcar.
1. Lave as frutas e prepare-as.
 2. Amasse e meça.
 3. Coloque numa panela a fruta e o suco de limão.
 4. Vá jogando pectin devagar e mexendo vigorosamente.
 5. Deixe descansar por 30 minutos mexendo de vez em quando.
 6. Acrescentar 1 xícara de Karo.
 7. Levar ao fogo.
 8. Aquecer até a temperatura de nenê, não mais quente.
 9. Tirar do fogo.
 10. Ir misturando o açúcar e sentir que está dissolvendo.
 11. Colocar em vidros esterilizados e frios.
 12. Limpar as bordas dos vidros com um pano limpo.
 13. Tampe.
 14. Coloque no freezer.

Figo Bem Maduro

- o 5 xícaras de fruta esmagada.
- o 1 xícara de água.
- o ½ xícara de suco de limão.
- o 9 xícaras de açúcar.

Geléia de Framboesa

- o 3 ½ de fruta amassada.
 - o Não vai limão.
 - o 4 ½ de açúcar.
1. Lavar e amassar as framboesas.
 2. Meça a fruta.
 3. Coloque na panela.
 4. Vá acrescentando o pectin devagar e mexendo vigorosamente.
 5. Deixar de lado por 30 minutos mexendo de vez em quando.

6. Acrescentar uma xícara de Karo.
7. Levar ao fogo até a temperatura de nenê, nem um pouco a mais.
8. Tirar do fogo.
9. Ir misturando o açúcar e sentir que está dissolvendo.
10. Colocar nos vidros esterilizados a frios.
11. Limpar as bordas dos vidros com um pano limpo.
12. Tampar.
13. Levar ao freezer.

Geléias de Amoras

- o 2 xícaras e $\frac{1}{2}$ de fruta amassada.
 - o $\frac{1}{2}$ xícara de limão.
 - o 4 $\frac{1}{2}$ de açúcar.
1. Lave bem as amoras.
 2. Tire os cabinhos.
 3. Amasse e meça também o suco de limão.
 4. Coloque em uma panela, com 1 xícara de Karo.
 5. Vá misturando devagar a pectina e mexa vigorosamente.
 6. Deixe de lado por 30 minutos mexendo de vez em quando.
 7. Leve ao fogo até a temperatura de nenê.
 8. Nunca deixe esquentar mais que essa temperatura.
 9. Tirar do fogo.
 10. Vá misturando o açúcar e deve sentir que está dissolvendo.
 11. Coloque nos vidros esterilizados e frios.
 12. Limpe as bordas dos vidros com um pano limpo.
 13. Tampe.
 14. Guarde no freezer.

Sopas

Sopas de Vegetais

- o 1 ½ litro de água.
- o 1 ½ quilo de tomates picados, sem pele e sem sementes.
- o 1 quilo de batatas picadinhas.
- o 9 espigas de milho cortadas cruas.
- o 1 ½ de cenouras cortadas em rodellas.
- o 2 xícaras de salsão cortado, mais ou menos no tamanho de 2 cm.
- o 2 xícaras de cebolas picadas.
- o Sal.

1. Prepare os tomates.
2. Leve a ferver a água e os legumes.
3. Ferva por 5 minutos.
4. Jogue em vidros quentes e esterilizados.
5. Corra uma espátula nos vidros para soltar as bolhas de ar.
6. Limpe as bordas dos vidros com um pano limpo.
7. Tampe.
8. Processe a 15 libras vidros de ½ litro por 55 minutos. E vidros de 1 litro pelo tempo de 85 minutos. A 15 libras, o tempo é de 60 minutos para ambos os tamanhos.



Sopa de Feijão Branco

- o 2 xícaras de feijão branco.
- o 150 gramas de carne de porco salgada.
- o ½ xícara de cebola picada.
- o ½ pimenta picada.
- o Sal.

1. Deixe o feijão de molho 12 a 18 horas.
2. Leve o feijão para cozinhar.
3. Adicione a carne, a cebola e a pimenta.
4. Cozinhe até os feijões estarem macios.
5. Remova a carne.
6. Corte-as em pequenos pedacinhos.
7. Passe no espremedor de frutas o restante da sopa.
8. Adicione a carne.
9. Coloque água fervente até dar consistência desejada.
10. Coloque sal a gosto.
11. Jogue quente em vidros quentes e esterilizados.
12. Corra uma espátula de plástico para soltar as bolhas de ar.
13. Limpe as bordas dos vidros com um pano limpo.
14. Tampe.
15. Processe a 10 libras de pressão vidros de ½ litro por 75 minutos. E vidros de 1 litro por 90 minutos. A 15 libras, o tempo é de 50 minutos para ambos os tamanhos.

Sopa de Ervilhas Seca

- o 2 xícaras de ervilhas secas.
- o 2 ¼ litro de água.
- o ½ xícara de cebola picada.
- o 1 xícara de salsão picado.
- o 1 xícara de cenouras picadas.
- o Sal à gosto.
- o 150 gramas de carne.

1. Cubra as ervilhas com água e deixe de molho por 12 a 18 horas.
2. Escorra adicione a água e os legumes, a carne e traga a fervura.
3. Ferva até que as ervilhas estejam macias.
4. Remova os legumes e corte em pequenos pedaços.
5. Faça o mesmo com a carne.
6. Você pode passar os legumes no espremedor ou deixar inteiro, isto é em pedacinhos.
7. Adicione mais água quente, se necessário para a consistência desejada.
8. Salgue à gosto.
9. Ponha quente em vidros quentes e esterilizados.
10. Corra uma espátula de plástico a volta dos vidros para soltar as bolhas de ar.
11. Limpe as bordas dos vidros em um pano limpo.
12. Tampe.
13. Processe a 10 libras de pressão os vidros de ½ litro por 75 minutos. E vidros de 1 litro por 90 minutos. A 15 libras 50 minutos para ambos os tamanhos.

Trigo

- o 1 xícara de trigo.
- o 1 pitada de sal.
- o Colocar dentro da garrafa térmica. À noite com 2 xícaras de água fervente. (No dia seguinte estará aberto como uma florzinha) comer com mel, leite ou acompanhar carnes. É muito nutritivo.

Sopa de Tomates

- o 3 ½ de tomates sem pele e sem sementes bem picados.
 - o 3 xícaras de cebolas picadas.
 - o 3 xícaras de salsão picados.
 - o 2 xícaras de pimentão vermelho picadinhos.
 - o 1 ½ cenouras picadinhas.
 - o 2 colheres de chá de sal.
1. Cozinhe os tomates até ficarem macios, aproximadamente 5 minutos.
 2. Passe na peneira.
 3. Separado, combine a cebola, o salsão, pimenta, cenouras.
 4. Cozinhe com água fervente até ficar macio.
 5. A espessura de sopa é do seu gosto.
 6. Depende da água que você colocar.
 7. Ponha a sopa quente em vidro esterilizados e quentes.
 8. Passe uma espátula de plástico pelos vidros para soltar as bolhas de ar.
 9. Limpe as bordas do vidro com um pano limpo.
 10. Tampe.
 11. Processe a 10 libras de pressão os vidros de ½ litro por 20 minutos, vidros de 1 litro o tempo é de 30 minutos. A 15 libras o tempo de processamento é de 15 minutos para os dois tamanhos.

Apêndice

Sabão Caseiro

- o 5 litros de óleo usado.
- o 1 litro de soda cáustica líquida.
- o 1 copo sabão em pó.
- o 1 copo de pinho sol.
- o 1 copo de amaciante.
- o 1 litro de água fria ou 1 litro de sabão de côco líquido.
- o Bater aproximadamente por 50 minutos.
- o 3 colheres de baunilha após bater para combater a soda.