

TUDO-EM-UM 2026

BÍBLIA

DAS CONSERVAS



CONSERVAÇÃO
SEGURA E FÁCIL



GUIAS
PASSO A PASSO



TÉCNICAS
ESSENCIAIS



RECEITAS
DELICIOSAS



CONSERVAS
TODO O ANO

EVA CARVALHO

BIBLIOTECA DE CASA

VOLUME 1

Bíblia das Conservas Caseiras

Tudo-em-Um 2026

Conservação segura e fácil – conservas todo o ano

Eva Carvalho

BIBLIOTECA DE CASA · 2026

A sua área de cliente

Todos os livros do pack estão sempre disponíveis neste endereço:

<https://bibliotecadecasa.store/pages/area-cliente-conservas-k7m2q9x>

Bíblia das Conservas Caseiras – Tudo-em-Um 2026

Eva Carvalho

© 2026 Biblioteca de Casa. Todos os direitos reservados. Publicação destinada exclusivamente ao uso pessoal do comprador. É proibida a cópia, distribuição e revenda sem autorização do editor.

A autora fez todos os esforços para que os métodos apresentados respeitem as regras atuais de conservação segura dos alimentos. Respeite os tempos, as proporções e as regras de higiene indicadas. Se tiver dúvidas sobre a qualidade de uma conserva, não a consuma.

Índice

1. Da autora

2. A segurança em primeiro lugar

3. Utensílios e frascos

4. Métodos passo a passo

5. Frutos em calda, compotas cozidas e purés

6. Compotas, doces de fruta inteira, marmelada, geleias e conservas de citrinos

7. Sumos e xaropes

8. Pepinos de conserva, marinadas e pickles

9. Legumes

10. Tomate, molhos e purés

11. Molhos, chutneys e relishes

12. Sopas e caldos

13. Carne, aves e peixe

14. Leguminosas e pratos em frasco

15. Problemas e soluções

16. Calendário sazonal e plano da despesa

Da autora

Há cheiros que ficam para a vida toda. Para mim é o cheiro da cozinha em agosto, com qualquer coisa a apurar em cada lume: numa panela as ameixas transformam-se lentamente em doce espesso, noutra chia a salmoura para os pepinos, e em cima da mesa arrefecem filas de frascos tapados com um pano. De poucos em poucos minutos ouve-se um "toc" ligeiro – o sinal de que mais uma tampa fechou como deve ser. Assim eram as férias em casa da avó e assim continua a ser o meu final de verão.

As conservas são em Portugal muito mais do que uma forma de aproveitar o excesso de fruta da horta. É um ritual de família, conversas enquanto se descascam maçãs, o olhar orgulhoso para a despensa cheia e aquela alegria única quando em fevereiro se abre um frasco de morangos com cheiro a junho. Escrevi este livro para que este ritual continue – na sua cozinha, sem stress e sem preocupações.

Tradição mais conhecimento

Durante anos fiz conservas "a olho", como me tinham ensinado. Com o tempo, porém, comecei a fazer perguntas. Porque é que alguns frascos precisam de uma pasteurização curta e outros não? Virar os frascos ao contrário serve mesmo para alguma coisa? Quanto vinagre deve haver na salmoura para que os pepinos fiquem seguros, e não só saborosos? Procurei as respostas em fontes fiáveis e atuais – sobretudo nas orientações do Departamento da Agricultura dos Estados Unidos (USDA) e no centro que colabora com eles para a conservação doméstica de alimentos. É lá que há décadas se estuda em laboratório quanto tempo e que temperatura é preciso para cada tipo de conserva, para que se mantenha segura na despensa.

Este livro junta duas luzes: o calor da cozinha da avó e o conhecimento fiável. As receitas estão adaptadas aos produtos portugueses, aos frascos portugueses e aos sabores portugueses – vai encontrar aqui compotas, doces de cereja, sumo de sabugueiro, pepinos de conserva e salada em vinagre. Já os tempos de pasteurização, as proporções de vinagre e o espaço livre nos frascos assentam em princípios testados, não adivinhados.

Para quem é este livro

Para qualquer pessoa que queira fazer conservas bem-feitas. Se nunca teve na mão um utensílio para frascos, comece pelos capítulos sobre segurança, utensílios e métodos – conduzem passo a passo, sem tecnicismos. Se já tem dezenas de épocas nas costas, penso que ainda assim vai encontrar aqui algo novo: uma explicação de porque valeria a pena mudar certos métodos antigos, tempos de pasteurização verificados e muitas receitas que podem tornar-se os seus novos clássicos de família.

Como usar este livro

1. **Comece pelas bases.** Os capítulos sobre segurança, utensílios e métodos são o alicerce. Vale a pena lê-los antes da primeira receita, mesmo que pareça que já sabe tudo. Bastam uma noite.
2. **Leia a receita até ao fim, antes de começar.** Verifique o rendimento, os frascos necessários e o método de pasteurização. Prepare tudo com antecedência – nas conservas conta a rapidez, e os frascos quentes não gostam de esperar.
3. **Mantenha-se fiel às proporções e aos tempos.** Pode mudar as especiarias, as ervas e a quantidade de açúcar nos frutos em calda conforme o gosto. Já a quantidade de vinagre, o sumo de limão, o

tempo de pasteurização e o espaço livre no frasco trate-os como um dogma – deles depende a segurança.

4. **Preste atenção ao método na descrição da receita.** Cada receita tem no início uma pequena informação: rendimento, tempo de trabalho aproximado e método, por exemplo "banho-maria 10 min". Os tempos indicados são para zonas até 300 m de altitude. Se vive mais acima, consulte a tabela de correção no capítulo sobre segurança.
5. **Rotule os frascos.** O nome e a data em cada frasco são um pormenor que facilita a vida. As conservas devem ser consumidas dentro de 12 a 18 meses.

O que vai encontrar

A primeira parte do livro é conhecimento: porque se estragam as conservas, o que é a acidez, quais são as diferenças entre o banho-maria e a pasteurização por pressão e como escolher os utensílios. Seguem-se depois os capítulos com receitas: frutos em calda, compotas e purés; doces, compotas espessas, conservas, geleias e marmeladas; sumos e xaropes; pepinos de conserva, marinadas e picles. Nos capítulos seguintes chega a vez dos legumes, dos tomates e molhos, dos molhos picantes e chutneys, dos caldos e sopas, da carne, das aves e do peixe, e das leguminosas. No fim vai encontrar um capítulo sobre os problemas mais comuns e um calendário sazonal que sugere o quê e quando conservar em frascos.

Os legumes fermentados, ou seja, as conservas fermentadas, merecem uma história à parte – por isso esperam por si no próximo volume do pacote.

Umas palavras de despedida

Não desanime se a primeira compota ficar um pouco líquida a mais ou um frasco não fechar bem. Acontece a todos – e é exatamente por isso que este livro tem um capítulo sobre os problemas. As conservas ensinam paciência e atenção, mas sobretudo dão uma enorme satisfação. Nada tem o sabor de um pequeno-almoço de inverno com compota de morango feita por si ou de um domingo com um pepino que faz lembrar o sol de julho.

Desejo-lhe prateleiras cheias, frascos bem fechados e muitos momentos saborosos à mesa com os seus.

Eva Carvalho

A segurança em primeiro lugar

Este capítulo não tem como missão assustá-lo – tem como missão fazer com que cada frasco na sua despensa seja motivo de orgulho, não de preocupação. As conservas caseiras são seguras, desde que se compreendam algumas regras simples. Basta perceber uma vez o que acontece dentro de um frasco e muitas decisões na cozinha tornam-se óbvias: porque é que os pepinos não podem ter menos vinagre, porque é que o feijão-verde precisa de um equipamento diferente do da compota e porque é que um frasco suspeito é melhor deitar fora do que "só provar".

Porque se estragam as conservas

Os alimentos frescos são um paraíso para os microrganismos: bolores, leveduras e bactérias. A isto juntam-se as enzimas presentes nos próprios frutos e legumes, que causam escurecimento, amolecimento e perda de sabor. A pasteurização nos frascos tem duas funções. Em primeiro lugar, o aquecimento do conteúdo à temperatura certa durante o tempo certo destrói os microrganismos e desativa as enzimas. Em segundo lugar, durante o arrefecimento, o ar sai da parte superior do frasco, cria-se um vácuo parcial e a tampa fecha hermeticamente. Desta forma nada de novo consegue entrar.

As duas coisas têm de funcionar em conjunto. Um fecho hermético sem o tratamento térmico correto não é suficiente – e nalguns casos pode até criar as condições ideais para o mais perigoso dos microrganismos.

Acidez e o limite de pH 4,6

A acidez de um alimento mede-se numa escala de pH. Quanto mais baixo o número, mais ácido é o produto. O sumo de limão tem um pH de cerca

de 2-2,5, a maior parte da fruta situa-se entre 3 e 4, enquanto os legumes, a carne e o peixe têm um pH superior a 4,6 – muitas vezes 5-7.

O valor **pH 4,6** é o limite que determina a escolha do método de pasteurização. Abaixo dele (alimentos ácidos) a perigosa bactéria *Clostridium botulinum* não consegue desenvolver-se nem produzir toxina. Acima dele (alimentos pouco ácidos) – consegue, desde que encontre as condições certas.

Clostridium botulinum – o inimigo silencioso

O *Clostridium botulinum* é uma bactéria presente no solo e à superfície de muitos produtos agrícolas. Por si só não é um problema – está por todo o lado, desde sempre. O problema é que forma **esporos**, ou seja, formas muito resistentes, que sobrevivem tranquilamente até a uma fervura prolongada a 100 °C.

Os esporos "acordam" e começam a produzir veneno (toxina botulínica) quando se encontram em quatro condições ao mesmo tempo:

- falta de oxigénio – e é exatamente isso que acontece num frasco fechado,
- baixa acidez – pH superior a 4,6,
- humidade,
- temperatura ambiente, ou seja, como numa despensa típica.

Um frasco de feijão-verde, cogumelos ou carne que não passou pelo tratamento correto reúne todas as quatro condições. O veneno é uma das toxinas mais potentes conhecidas e o produto contaminado pode parecer, cheirar e saber perfeitamente normal. Em Portugal ocorrem todos os anos casos de intoxicação por botulismo, e a sua fonte mais frequente são precisamente as conservas caseiras de carne e legumes. É por isso que as

regras descritas neste capítulo não são invenções – são proteção concreta da saúde dos seus.

Atenção: Os sintomas da intoxicação incluem visão dupla ou turva, pálpebras caídas, dificuldade em falar e engolir, boca seca e fraqueza muscular progressiva. Podem surgir desde poucas horas até poucos dias depois do consumo. Perante estes sintomas, é preciso chamar imediatamente o médico e informá-lo das conservas consumidas.

Alimentos ácidos e pouco ácidos

Alimentos ácidos (pH 4,6 e inferior)	Alimentos pouco ácidos (pH superior a 4,6)
A maior parte da fruta: maçãs, peras, ameixas, cerejas, ginjas, pêssegos, damascos, framboesas, groselhas, groselha-espim, mirtilos, arandos	Legumes: feijão-verde, cenouras, beterrabas, ervilhas, milho, batatas, abóbora, courgette, pimentos, couve-flor, cogumelos
Ruibarbo (mesmo sendo botanicamente um legume)	Carne, aves, caça, peixe, marisco
Doces, compotas, geleias, marmeladas, conservas	Sopas, caldos, extratos
Sumos e xaropes de fruta	Leguminosas: feijão, grão-de-bico, ervilhas, lentilhas
Legumes de conserva em vinagre segundo uma receita testada (pepinos de conserva, pickles, beterraba em vinagre)	Qualquer mistura em que predominem os ingredientes acima (por exemplo, misturas de legumes, molhos com carne, guisados)
Tomate – mas só depois de adicionado sumo de limão ou ácido cítrico	Tomate sem adição de ácido (o seu pH está muitas vezes no limite de 4,6 ou acima)

Alguns produtos comportam-se de forma atípica. O tomate, apesar de ser associado a um sabor ácido, tem muitas vezes um pH no limite de 4,6 –

por isso todos os frascos de tomate exigem adição de ácido (os pormenores no capítulo sobre tomates e molhos). Por outro lado, a abóbora, a courgette, os pimentos e os cogumelos só se tornam alimentos ácidos quando marinados numa salmoura suficientemente forte com vinagre.

Atenção: A adição de um ingrediente pouco ácido a uma conserva ácida aumenta o pH. Por isso não adicione "por sua conta" cebola, pimento ou alho à compota ou ao molho, e não reduza a quantidade de vinagre nos pickles. Não prepare também para a despensa purés ou "doces" de abóbora ou puré de courgette sozinha – são demasiado densos e pouco ácidos para que um banho-maria os possa proteger. Guarde estes alimentos no congelador.

Porque é que o banho-maria só chega para alimentos ácidos

A água numa panela aberta não ferve a uma temperatura superior a 100 °C – não importa quanto tempo nem com que força ferva. Esta temperatura é perfeitamente suficiente para destruir bolores, leveduras e a maior parte das bactérias e para desativar as enzimas. Nos alimentos ácidos, os esporos de *Clostridium botulinum*, mesmo que sobrevivam, permanecem dormentes, porque o ambiente ácido não lhes permite desenvolver-se. É por isso que a fruta, os doces, os sumos e os pickles em vinagre são pasteurizados com segurança em banho-maria.

Nos alimentos pouco ácidos isto não chega. Para destruir os esporos é necessária uma temperatura de **116–121 °C**, mantida durante um tempo específico. Em condições domésticas, isto só se consegue de uma forma: aquecendo os frascos a vapor sob pressão, num aparelho especial chamado **autoclave** (panela de pressão para conservas). Os legumes sem vinagre, a carne, as aves, o peixe, as sopas, os caldos e as

leguminosas são pasteurizados exclusivamente em autoclave – ou então guardados de outra forma segura (sobre isso já a seguir).

Autoclave e uma panela de pressão comum

Uma panela de pressão de cozinha também cozinha sob pressão, mas para pasteurizar frascos **não é suficiente**. Os tempos de pasteurização em autoclave foram determinados tendo em conta todo o processo: aquecimento prolongado, manutenção da pressão e arrefecimento lento de um recipiente grande e pesado. Uma panela de pressão pequena aquece e arrefece muito mais depressa, pelo que os frascos passam demasiado pouco tempo a alta temperatura. Muitas panelas de pressão nem sequer têm um manómetro preciso. Segundo as orientações do USDA, o aparelho adequado para a pasteurização por pressão deve conter pelo menos quatro frascos de cerca de 1 litro de capacidade e deve ter um manómetro preciso ou um peso. Nem sequer as panelas elétricas multifunções com função de cozedura sob pressão são adequadas para este fim, mesmo que o fabricante as publicite com um modo "para frascos".

E a tripla pasteurização?

Muitos de nós lembram-se dos frascos de carne, feijão-verde ou cogumelos que a avó pasteurizava três dias seguidos: no primeiro dia durante uma hora, depois os frascos arrefeciam, no dia seguinte voltavam à panela – e assim três vezes. Este método, também chamado tindalização, tem a sua lógica. Parte do princípio de que os esporos que resistiram à primeira fervura vão "germinar" dentro de 24 horas numa forma sensível ao calor e morrer no aquecimento seguinte.

Com todo o respeito por esta tradição: **a tripla pasteurização não é recomendada pelo USDA** e não tem tempos testados e seguros. O problema é que não há qualquer garantia de que todos os esporos

germinem entre os aquecimentos sucessivos. Alguns podem permanecer dormentes e sobreviver aos três aquecimentos, para depois acordarem na despensa, no calor e no interior sem oxigénio do frasco. O facto de ninguém se ter magoado ao longo dos anos, infelizmente, não prova nada – as intoxicações por botulismo são raras, mas quando acontecem podem ser muito graves, e um frasco estragado muitas vezes não se distingue.

A boa notícia: há formas seguras de desfrutar de carne, legumes e cogumelos o ano inteiro.

- **Autoclave** – o único método doméstico que permite guardar com segurança alimentos pouco ácidos em frascos à temperatura ambiente. Vai encontrar instruções detalhadas no capítulo sobre os métodos, e receitas nos capítulos sobre legumes, sopas, carne e leguminosas.
- **Congelamento** – feijão-verde escaldado, guisado, caldo ou cogumelos estufados congelam muito bem. É um método simples e muito seguro.
- **Frigorífico** – um frasco de guisado comum ou de legumes cozidos sem vinagre guarde-o no frigorífico e consuma-o dentro de poucos dias, não semanas.
- **Marinar segundo uma receita testada** – os legumes numa salmoura suficientemente forte com vinagre tornam-se alimentos ácidos e podem ser pasteurizados em banho-maria.

Outros métodos antigos que vale a pena mudar

- **Virar os frascos ao contrário** em vez de pasteurizar. A compota ou o sumo quentes podem de facto fechar a tampa, mas isso não garante que o conteúdo e o espaço sob a tampa tenham sido suficientemente aquecidos. Estes frascos têm maior probabilidade de

desenvolver bolor ou fermentar. Um banho-maria breve é mais seguro e não dá muito mais trabalho.

- **Pasteurização no forno.** O ar quente e seco transfere o calor muito pior do que a água ou o vapor, e a temperatura no forno é irregular. Os frascos podem até partir-se. O conteúdo pode não atingir a temperatura em que se baseiam os tempos indicados.
- **Adicionar aspirina ou salicilato** "por segurança". Já foi popular, hoje não é recomendado – não substitui a pasteurização correta e não é inofensivo para a saúde.
- **Alho, ervas ou tomate seco em óleo** guardados à temperatura ambiente. O óleo corta o acesso ao oxigénio e o alho e as ervas são pouco ácidos – é uma fonte conhecida de intoxicações. Prepare estas misturas na hora, guarde-as no frigorífico e use-as dentro de poucos dias ou congele-as.
- **Engrossar com farinha ou amido** antes da pasteurização. A massa densa dificulta a penetração do calor até ao centro do frasco. Engrosse molhos e sopas só depois de abrir o frasco, pouco antes de servir.

Espaço livre no frasco

O espaço livre é a distância entre a superfície da conserva (ou da salmoura) e o bordo superior do frasco. Pouco espaço a mais – o conteúdo pode transbordar pela tampa durante a pasteurização e impedir o fecho. A mais – ficará muito ar no frasco e a camada superior pode escurecer e conservar-se pior. Cada receita deste livro indica o valor correto, e aqui ficam as orientações gerais:

Tipo de conserva	Espaço livre
Doces, compotas, geleias, marmeladas, conservas, sumos, xaropes	0,5 cm

Tipo de conserva	Espaço livre
Frutos em calda, compotas cozidas, purés, marinadas e pickles, tomate	1–1,5 cm
Alimentos pouco ácidos pasteurizados em autoclave (legumes, carne, sopas, leguminosas)	2,5–3 cm (conforme a receita)

Retirar o ar

Entre os pedaços de fruta ou legumes ficam sempre bolhas de ar. Se não as retirar, depois da pasteurização o nível da salmoura vai descer e o espaço livre vai ficar demasiado grande. Depois de encher o frasco, introduza junto à parede uma espátula de plástico ou um pauzinho de madeira (por exemplo uma espátula ou um pauzinho), incline delicadamente o conteúdo e mexa o pauzinho à volta. As bolhas vão subir à superfície. Se for preciso, complete com salmoura até ao nível certo. Não use facas de metal – podem riscar o vidro e um risco é um ponto onde o frasco parte mais facilmente.

Por fim, limpe o bordo do frasco com um pano limpo e húmido. Mesmo um pouco de compota ou de gordura no bordo pode impedir que a tampa feche bem.

Verificação do fecho

Depois da pasteurização, deixe os frascos em paz durante 12–24 horas até arrefecerem completamente. Depois verifique cada um deles:

- **Tampas twist-off:** o centro da tampa deve estar ligeiramente côncavo. Quando pressionado com o dedo não deve dobrar-se nem fazer "clique". Se a tampa saltar e fizer barulho – o frasco não está fechado.

- **Frascos com borracha e molas:** depois do arrefecimento completo, retire as molas. A tampa deve aderir firmemente ao frasco – pode levantar delicadamente o frasco segurando-o só pela tampa, acima da mesa. A lingueta da borracha deve apontar ligeiramente para baixo.
- **Som:** bata na tampa com uma colher de chá. Um frasco fechado emite um som limpo e nítido, um que não fechou emite um som abafado.

O que fazer quando um frasco não fecha? Tem três opções. Dentro de 24 horas pode voltar a pasteurizá-lo: abra, verifique o bordo do frasco, ponha uma tampa nova e repita toda a pasteurização desde o início, com o tempo completo. Também pode pôr o frasco no frigorífico e consumir o conteúdo dentro de poucos dias, ou congelá-lo (se congelar, deixe mais espaço livre e use um frasco próprio para congelador).

Altitude

Quanto mais alto, menor é a pressão atmosférica e menor é a temperatura de ebulição da água. A uma altitude de 900 m a água ferve a cerca de 97 °C, por isso os frascos precisam de mais tempo para obter o mesmo efeito. A maior parte de Portugal situa-se abaixo dos 300 m de altitude e é para estas localidades que se indicam os tempos em todas as receitas. Nas regiões de serra e montanha – por exemplo em partes da Serra da Estrela ou dos Açores – o tempo deve ser prolongado. Verifique a altitude da sua localidade num mapa ou na internet.

Banho-maria – correção do tempo

Altitude	Tempo de pasteurização
até 300 m	tempo indicado na receita

Altitude	Tempo de pasteurização
301–900 m	tempo da receita + 5 minutos
901–1800 m	tempo da receita + 10 minutos

Autoclave – correção da pressão

Em autoclave o tempo mantém-se igual, mas muda a pressão de trabalho:

Altitude	Autoclave com peso	Autoclave com manómetro
até 300 m	10 psi (cerca de 0,7 bar)	11 psi (cerca de 0,76 bar)
301–600 m	15 psi (cerca de 1,0 bar)	11 psi (cerca de 0,76 bar)
601–1200 m	15 psi (cerca de 1,0 bar)	12 psi (cerca de 0,83 bar)
1201–1800 m	15 psi (cerca de 1,0 bar)	13 psi (cerca de 0,9 bar)

Sinais de deterioração

Antes de abrir o frasco, observe-o com atenção. Depois de abrir, cheire e observe o conteúdo. Não coma a conserva se notar qualquer um destes sinais:

- a tampa está inchada, solta ou não adere ao frasco,
- o frasco tem fugas, e sob a tampa ou na sua parte exterior vê resíduos secos,
- quando o abre o conteúdo espirra ou fermenta fortemente,
- na salmoura aparecem bolhas de gás que sobem para cima,
- a salmoura está turva, quando devia ser transparente, ou no fundo há um sedimento invulgar,
- à superfície ou sob a tampa vê bolor – mesmo pequeno,

- o cheiro é desagradável, a levedura, a álcool ou simplesmente "diferente do costume",
- o conteúdo está viscoso, pegajoso ou tem uma cor invulgar.

Atenção: Em caso de dúvida, deite fora. Nunca prove uma conserva suspeita para "verificar" se está boa – nem sequer uma provinha. Não retire o bolor da compota para comer o resto: os seus filamentos invisíveis podem penetrar em profundidade. Um frasco suspeito, sobretudo com alimentos pouco ácidos, é melhor deitar fora sem abrir: coloque-o num saco fechado, feche-o e deite-o no lixo comum, longe de crianças e animais de estimação. Se o frasco tiver sido aberto ou tiver tido fugas, limpe cuidadosamente todas as superfícies com que esteve em contacto e depois lave as mãos.

Regras de ouro para conservas seguras

1. Use receitas testadas e não mude as proporções de ácido, vinagre, fruta e legumes.
2. Pasteurize os alimentos ácidos em banho-maria e os pouco ácidos – exclusivamente em autoclave, ou então guarde-os no congelador ou por pouco tempo no frigorífico.
3. Meça o espaço livre, retire o ar dos frascos e limpe os seus bordos.
4. Comece a contar o tempo de pasteurização só quando a água voltar a ferver (ou quando o autoclave atingir a pressão certa).
5. Tenha em conta a altitude.
6. Verifique o fecho de cada frasco depois de arrefecer.
7. Rotule os frascos com a data e guarde-os em local fresco e escuro.
8. Observe cada frasco antes de abrir. Em caso de dúvida – deite fora.

Utensílios e frascos

Não precisa de um laboratório profissional para fazer conservas. Muito provavelmente já tem a maior parte das coisas na cozinha, e alguns pormenores – como as pinças para frascos ou um funil de boca larga – custam pouco e poupam nervos e dedos queimados. Neste capítulo vai encontrar uma visão geral do equipamento: do conjunto básico, passando pelos frascos e tampas, até ao autoclave necessário para os alimentos pouco ácidos.

Conjunto básico

- **Uma panela grande para o banho-maria** – suficientemente alta para levar 2,5–5 cm de água acima dos frascos e ainda alguns centímetros de espaço para ferver. Mais sobre isto a seguir.
- **Uma grelha ou suporte para o fundo da panela** – os frascos não podem ficar diretamente no fundo, porque podem partir-se, e a água precisa de circular livremente também por baixo deles. Pode ser um acessório especial para pasteurização, uma grelha metálica ou um tapete de silicone com furos.
- **Pinças para frascos** – pinças revestidas a borracha que agarram firmemente o frasco por baixo do gargalo. Vão permitir-lhe retirar os frascos quentes da água a ferver sem os inclinar e sem riscos.
- **Um funil para frascos de boca larga** – facilita o enchimento e protege os bordos dos frascos de ficarem sujos.
- **Um pauzinho para tirar o ar e um medidor de espaço livre** – pode ser uma espátula de plástico, um pauzinho de madeira e uma régua comum. Nas lojas também há utensílios planos que juntam as duas funções.

- **Uma panela de fundo grosso para doces e salmouras** – de preferência em aço inoxidável ou esmaltada (sem lascas de esmalte). Evite panelas de alumínio e de cobre não revestido para cozinhar frutos e vinagres ácidos – os ácidos reagem com o metal, o que muda o sabor e a cor das conservas.
- **Uma balança de cozinha e medidores** – nas conservas as proporções contam, sobretudo nas marinadas e nos doces com pectina.
- **Um termómetro de cozinha** – útil para verificar o ponto de gelificação dos doces (104–105 °C) e a temperatura dos sumos.
- **Panos limpos e papel absorvente** – para limpar os bordos dos frascos e para pousar os frascos a arrefecer.
- **Um passador, uma gaze ou um saco para filtrar o sumo** – essencial para geleias, sumos e xaropes.
- **Pormenores que facilitam o trabalho** – um tira-carochos de cereja, um descascador, um ralador, uma escumadeira larga, uma concha, um temporizador.

Equipamento que é útil, mesmo não sendo essencial

- **Um extrator de sumo a vapor** – uma panela a vapor em que a fruta liberta o seu sumo por ação do vapor. Muito popular nas cozinhas portuguesas e prático quando se trata de grandes quantidades de groselha, sabugueiro ou uva.
- **Um passe-vite ou uma varinha mágica** – para purés, conservas e puré de fruta.
- **Uma panela elétrica multifunções para pasteurização** – prática porque mantém sozinha a temperatura. Lembre-se apenas de que, para o banho-maria descrito neste livro, tem de manter uma fervura completa, ou seja, 100 °C. Se tiver controlo de temperatura, ponha-o no máximo.

Frascos

Para as conservas use frascos concebidos para pasteurização – feitos de vidro grosso, que resiste às mudanças de temperatura. Os frascos de produtos comprados (por exemplo, de maionese ou de café) têm muitas vezes paredes mais finas e roscas atípicas, por isso partem-se mais facilmente e fecham pior. Se, ainda assim, o frasco tiver uma rosca standard twist-off, for grosso e estiver íntegro, e uma tampa nova encaixar bem, pode ser usado para uma pasteurização curta de doces ou sumos.

Antes de cada época, inspecione os frascos. Passe o dedo pelo bordo – mesmo uma pequena lasca ou um risco vai fazer com que o frasco não feche. Deite fora também os frascos rachados ou riscados.

Capacidade – o que escolher

Capacidade	Melhor uso
200–300 ml	Doces, compotas, geleias, marmeladas, beterraba, rábano-picante, alho em vinagre, xaropes
500 ml	Frutos em calda para 1–2 pessoas, purés, marinadas, pickles, sumos, cogumelos, conservas
720–900 ml	Pepinos de conserva, compotas cozidas, frutos em calda, sumos (pasteurize como frascos de 1 l)
1 l	Pepinos, compotas cozidas, sumos para uma família numerosa

Os tempos nas receitas são indicados para frascos de 250–500 ml e de 1 l. Os frascos menores que 250 ml pasteurize-os como se fossem de 250 ml, e os frascos de 720–900 ml – como os de 1 litro. Não use frascos maiores que 1 l para conservas que não os prevejam na receita – os tempos para eles não foram determinados.

Twist-off ou frascos com borracha e molas?

Os frascos com tampas twist-off são o padrão em Portugal. A tampa tem uma camada de material elástico vedante na face interior, que amolece quando aquecido e adere ao bordo do frasco. Durante o arrefecimento cria-se um vácuo parcial e o centro da tampa encurva-se – este é o sinal de fecho, fácil de verificar com um dedo.

- **Vantagens:** fáceis de encontrar, económicos, fáceis de verificar, disponíveis em vários tamanhos (os diâmetros de tampa mais comuns são 66 mm e 82 mm).
- **A que prestar atenção:** a tampa deve corresponder à rosca do frasco (verifique o número de "entradas" da rosca – mais frequentemente 4 ou 6). Aperte com firmeza, mas sem usar força nem ferramentas – uma tampa apertada demais não vai deixar sair o ar durante a pasteurização, e uma demasiado solta pode deixar entrar água.

Frascos com borracha e molas têm uma tampa de vidro, uma borracha vedante e molas metálicas que seguram a tampa durante a pasteurização. Depois de arrefecer, as molas retiram-se – a tampa é segura apenas pelo vácuo.

- **Vantagens:** a tampa não entra em contacto com o metal, não enferruja, os frascos são bonitos e duram anos.
- **A que prestar atenção:** as borrachas vedantes é melhor trocá-las a cada época, e antes de usar demolhá-las em água morna. As molas colocam-se simetricamente, normalmente duas ou três por frasco. O fecho verifica-se depois de retirar as molas – a tampa deve aderir firmemente, e a lingueta da borracha deve apontar ligeiramente para baixo.

Há também frascos com tampas de duas peças (tampa plana e aro separado), populares além-mar. Se os usar, aperte o aro só "com os

dedos", e depois de arrefecer pode retirá-lo.

Tampas e borrachas

- **Use de preferência tampas novas.** O material vedante, depois de um fecho, fica com a marca do bordo do frasco e pode não funcionar bem uma segunda vez. As tampas novas são baratas, e um frasco estragado custa muito mais.
- Se ainda assim usar uma tampa já usada, use-a só para uma pasteurização curta de doces ou sumos – e só se estiver perfeitamente lisa, sem ferrugem, amolgadelas nem danos na borracha. Para marinadas e alimentos pasteurizados em autoclave, use sempre tampas novas.
- Não ferva as tampas durante muito tempo – basta deitar-lhes água quente por cima ou mergulhá-las brevemente em água a ferver pouco antes de as apertar. Uma fervura prolongada pode deformar a borracha.
- Lave as borrachas dos frascos com molas e demolhe-as em água morna antes de usar.

Preparação dos frascos e das tampas

1. **Lave.** Lave os frascos em água quente com detergente da loiça e enxague bem. Também pode lavá-los na máquina de lavar loiça.
2. **Mantenha quentes.** Uma conserva quente deitada num frasco frio pode causar rachaduras. A forma mais simples é manter os frascos lavados numa panela com água quente (mas não a ferver), onde depois vai decorrer a pasteurização, ou na máquina de lavar loiça até ao fim do ciclo de secagem.

3. **Esterilize quando a receita o exigir.** Se a conserva pasteurizar durante menos de 10 minutos, os frascos têm de ser previamente esterilizados: ferva-os durante 10 minutos em água a ferver e depois mantenha-os em água quente até ao enchimento. Quando a pasteurização dura 10 minutos ou mais (e é assim em todas as receitas deste livro), a própria pasteurização vai esterilizar os frascos – basta que estejam limpos e quentes.
4. **Prepare as tampas.** Pouco antes de encher, deite água quente sobre as tampas ou mergulhe-as brevemente em água a ferver.

Sugestão: A popular esterilização dos frascos no forno não é necessária, e por vezes é arriscada – o calor seco aquece o vidro de forma desigual, e um frasco quente pousado numa superfície fria pode partir-se. A água quente faz o mesmo trabalho melhor e com mais segurança.

Panela para o banho-maria

Para o banho-maria serve qualquer panela grande e funda com tampa. O mais importante é que, depois de colocar os frascos na grelha, se consigam cobrir com 2,5–5 cm de água e ainda sobre espaço de alguns centímetros para ferver acima da água. Na prática a panela deveria ser cerca de 8–10 cm mais alta do que os frascos. Para frascos de 1 litro é preciso, portanto, uma panela realmente alta – como a usada para cozinhar pratos ou caldos para jantares grandes.

- Em placas elétricas, de vitrocerâmica e de indução, a panela deve ter o fundo plano. Também não deve ser mais larga do que o bico cerca de 10 cm – caso contrário a água nos bordos pode não ferver de forma uniforme.
- As panelas para pasteurização vendidas em Portugal com termómetro na tampa e torneira para escoar a água são muito práticas, mas não

são essenciais.

- Os frascos na panela não se devem tocar nem bater nas paredes – a água tem de circular à volta de cada um deles.

Autoclave

O autoclave é um recipiente pesado e fechado hermeticamente onde os frascos são aquecidos a vapor sob pressão. Isto permite que a temperatura no interior atinja 116–121 °C – suficiente para destruir os esporos de *Clostridium botulinum*. É o único aparelho em que pode pasteurizar em segurança em casa legumes sem vinagre, carne, aves, peixe, sopas, caldos e leguminosas.

Dois tipos de indicadores de pressão

- **Autoclave com manómetro** – tem um indicador com ponteiro. A pressão regula-se reduzindo ou aumentando a potência da chama. O manómetro deve ser verificado todos os anos, porque com o tempo pode mostrar valores incorretos. Se a leitura diferir mais de 1 psi (cerca de 0,07 bar), o manómetro deve ser substituído.
- **Autoclave com peso** – a pressão é regulada por um peso de metal colocado na válvula, que oscila ou "baloiça" quando a pressão está correta. O peso não precisa de calibração e o seu funcionamento ouve-se, por isso é fácil de verificar.

A que prestar atenção ao escolher

- O autoclave deve levar pelo menos quatro frascos de cerca de 1 l de capacidade, de pé sobre uma grelha.
- Deve ter uma válvula de segurança, uma válvula de purga, uma junta na tampa (ou um fecho metálico sem junta) e um indicador de pressão preciso.

- Os autoclaves domésticos não são tão comuns em Portugal como as panelas para banho-maria, mas podem ser comprados online. Escolha aparelhos com instruções detalhadas e tabelas de pressão.
- Uma panela de pressão comum ou uma panela elétrica multifunções não podem substituir um autoclave – explicação no capítulo sobre a segurança.

Atenção: Antes da primeira utilização, leia as instruções do fabricante e pratique o funcionamento só com água. Antes de cada época, verifique a junta, a desobstrução das válvulas e o estado do manómetro. Nunca abra o autoclave enquanto a pressão não descer a zero por si só.

Lista de compras para a primeira época

- 10–20 frascos de 250–300 ml para doces e compotas,
- 10–20 frascos de 500 ml para marinadas, purés e fruta,
- alguns frascos de 900 ml–1 l para pepinos e compotas cozidas,
- uma reserva de tampas novas adequadas aos frascos,
- uma panela grande com grelha ou acessório,
- pinças para frascos e funil,
- termómetro de cozinha,
- marcadores ou etiquetas para rotular os frascos.

Métodos passo a passo

Neste capítulo vai encontrar uma descrição detalhada dos dois métodos de pasteurização que o livro todo utiliza: o banho-maria para os alimentos ácidos e a pasteurização por pressão em autoclave para os alimentos pouco ácidos. Da primeira vez vale a pena manter esta página aberta ao lado do fogão. Ao fim de algumas fornadas tudo se vai tornar rotina, e as receitas vão exigir apenas um relance rápido aos tempos e ao espaço livre.

Antes de começar

- Leia a receita até ao fim e verifique quantos frascos e de que tamanho vai precisar. Prepare mais um ou dois – vêm sempre a calhar.
- Inspeccione os frascos e as tampas, lave-os e mantenha-os quentes (pormenores no capítulo sobre os utensílios).
- Estenda numa bancada um pano limpo ou uma tábua de madeira – é aqui que vão arrefecer os frascos prontos. Escolha um local sem correntes de ar.
- Prepare todos os seus utensílios: pinças, funil, pauzinho, medidor, pano para limpar os bordos e temporizador.
- Anote a hora de início da pasteurização – é fácil baralhar-se com várias fornadas.

Cru ou quente?

Nas receitas vai encontrar duas formas de encher os frascos:

- **A frio (cru)** – a fruta ou os legumes crus são colocados nos frascos e cobertos com calda, sumo ou salmoura quentes. É um método rápido,

bom para fruta delicada como framboesas e groselhas. A fruta, porém, pode assentar um pouco no frasco e subir.

- **A quente** – o produto é primeiro fervido brevemente em calda, água ou salmoura, e depois colocado quente nos frascos. Desta forma a fruta perde parte do ar, assenta melhor, sobe menos e mantém melhor a cor. No frasco cabe também mais fruta.

Os tempos de pasteurização para os dois métodos podem ser diferentes, por isso siga sempre o método indicado na receita.

Banho-maria passo a passo

Este método destina-se exclusivamente a alimentos ácidos: fruta, compotas cozidas, purés, doces, compotas, geleias, sumos, xaropes e legumes marinados segundo receitas testadas.

1. **Prepare a panela.** Coloque uma grelha no fundo, deite água até cerca de metade da altura e comece a aquecê-la. Para os frascos enchidos a frio a água deve estar por volta dos 60 °C, para os enchidos a quente – por volta dos 80 °C. A ideia é evitar uma diferença de temperatura demasiado grande, porque o vidro pode partir-se.
2. **Prepare a conserva** segundo a receita. Trabalhe depressa – as conservas quentes é melhor passá-las de imediato para os frascos.
3. **Encha os frascos.** Retire um frasco quente, ponha-o em cima de um pano, encaixe o funil e encha, deixando o espaço livre indicado na receita. Meça-o com uma régua ou um medidor.
4. **Retire o ar.** Introduza um pauzinho de plástico ou madeira entre o conteúdo e a parede do frasco e mexa-o à volta, para libertar as bolhas de ar. Se for preciso, complete com salmoura até ao nível correto.

5. **Limpe o bordo do frasco** com um pano limpo e húmido ou papel absorvente.
6. **Fechе o frasco.** Para as tampas twist-off, aperte com firmeza, mas sem forçar. Para os frascos com molas, coloque a borracha, a tampa de vidro e as molas.
7. **Coloque os frascos na panela.** Com as pinças, mantendo-os direitos, ponha-os na grelha de modo a que não se toquem nem toquem nas paredes da panela. Deite água quente até o nível ficar 2,5–5 cm acima das tampas. Não deite água diretamente sobre os frascos.
8. **Leve a ferver.** Tape a panela e aumente o calor. **O tempo de pasteurização só conta quando a água começa a ferver com força, em fervura plena.** Depois ligue o temporizador.
9. **Mantenha a fervura durante todo o tempo.** A água pode ferver moderadamente, mas não pode parar. Se a fervura parar (por exemplo depois de juntar água fria), volte a levar a ferver e reinicie o temporizador do zero. Quando a água evapora, junte água a ferver para que os frascos se mantenham cobertos.
10. **Quando o tempo terminar,** desligue o lume, retire a tampa e espere 5 minutos. Isto impede que o conteúdo dos frascos comece a ferver com força e transborde pelas tampas.
11. **Retire os frascos** com as pinças, mantendo-os direitos – não os incline nem deixe cair água das tampas. Ponha-os num pano ou numa tábua, com alguns centímetros de distância uns dos outros. Não os vire ao contrário nem os tape com nada.
12. **Deixe arrefecer completamente** durante 12–24 horas. Durante este tempo não pressione as tampas nem aperte mais as tampas twist-off. Os "tocs" ligeiros são um bom sinal – as tampas estão a fechar.

13. **Verifique o fecho** (o método está descrito no capítulo sobre a segurança). Retire as molas dos frascos com molas.
14. **Lave, seque e rotule os frascos**, depois guarde-os na despensa.

Sugestão: Se estiver a pasteurizar várias fornadas seguidas, mantenha uma reserva de água quente numa chaleira ou panela à parte. Assim é fácil juntar mais à panela sem interromper a fervura.

Pasteurização por pressão passo a passo

Este método destina-se a alimentos pouco ácidos: legumes sem vinagre, carne, aves, peixe, sopas, caldos e leguminosas. A descrição seguinte apresenta os princípios gerais – leia sempre também as instruções do fabricante do seu autoclave, porque os pormenores podem variar ligeiramente.

1. **Prepare o autoclave.** Coloque a grelha no fundo e deite 5–8 cm de água quente (ou a quantidade recomendada pelo fabricante). Para os frascos enchidos a frio a água deve estar por volta dos 60 °C, para os enchidos a quente – por volta dos 80 °C.
2. **Encha os frascos** segundo a receita, deixe o espaço livre (normalmente 2,5–3 cm), retire o ar, limpe os bordos e feche.
3. **Coloque os frascos** no autoclave com as pinças, na vertical. Se o autoclave o permitir e a receita não o excluir, coloque uma segunda camada numa grelha adicional.
4. **Feche a tampa** segundo as instruções. Retire o peso ou abra a válvula de purga.
5. **Aqueça em lume alto** até sair da válvula um jato de vapor contínuo e forte. A partir deste momento **deixe o autoclave a purgar durante 10 minutos**. Este é um passo muito importante: remove o ar que baixa a temperatura no interior.

6. **Feche a válvula ou coloque o peso.** A pressão vai começar a subir.
7. **Comece a contar o tempo** quando o manómetro mostrar a pressão certa ou o peso começar a oscilar ou a saltitar, como descrito pelo fabricante. Encontre a pressão certa para a sua altitude na tabela do capítulo sobre a segurança.
8. **Mantenha a pressão** durante toda a pasteurização, regulando o calor com cuidado. Evite oscilações bruscas – podem provocar transbordamentos dos frascos. Se a pressão descer abaixo do necessário, volte a levá-la ao valor correto e reinicie o temporizador do zero.
9. **Quando o tempo terminar, desligue o lume** e deixe o autoclave arrefecer sozinho. Não deite água fria, não abra a válvula nem retire o peso – o arrefecimento forçado é perigoso e faz com que os frascos não completem o processo em que se baseiam os tempos.
10. **Quando a pressão chegar a zero**, espere mais 10 minutos. Só então retire o peso ou abra a válvula e abra a tampa – sempre virada para longe de si, para o vapor não lhe rebentar na cara.
11. **Espere mais 10 minutos**, depois retire os frascos com as pinças e ponha-os num pano, tal como depois do banho-maria.
12. **Deixe os frascos 12–24 horas**, verifique o fecho, lave, rotule e guarde.

Atenção: Nunca reduza o tempo de purga nem o tempo de pasteurização, e nunca abra o autoclave sob pressão. Com alimentos pouco ácidos, qualquer atalho pode significar que os esporos de *Clostridium botulinum* sobrevivem.

Tabelas de tempos base

As tabelas seguintes reúnem os tempos para as conservas mais habitualmente preparadas. Referem-se a zonas até 300 m de altitude – se vive mais acima, aplique a correção do capítulo sobre a segurança. Os pormenores exatos (como cortar, o tipo de salmoura, encher a frio ou a quente) encontram-se nas receitas individuais, e quando a receita indica um tempo diferente da tabela, prevalece a receita.

Banho-maria (até 300 m de altitude)

Conserva	Espaço livre	Frascos 250–500 ml	Frascos 1 l
Doces, compotas, geleias, marmeladas, conservas	0,5 cm	10 min	não recomendado
Xaropes de fruta	0,5 cm	10 min	não recomendado
Sumos de fruta claros	0,5 cm	10 min	10 min
Néctares e sumos coados	0,5 cm	15 min	15 min
Puré de maçã, purés de fruta	1,25 cm	15 min	20 min
Maçãs em calda, maçãs assadas (a quente)	1,25 cm	20 min	20 min
Peras, pêssegos, damascos em calda (a quente)	1,25 cm	20 min	25 min
Ameixas, rainha-cláudias em calda	1,25 cm	20 min	25 min
Cerejas, ginjas em calda (a quente)	1,25 cm	15 min	20 min
Framboesas, groselhas, groselha-espim, mirtilos, uvas (a frio)	1,25 cm	15 min	20 min
Ruibarbo em calda (a quente)	1,25 cm	15 min	15 min
Pepinos de conserva, cornichons	1,25 cm	10 min	15 min

Conserva	Espaço livre	Frascos 250–500 ml	Frascos 1 l
Picles e marinadas de legumes (couve-flor, feijão-verde, cenoura, pimentos, cebolinhas)	1,25 cm	10–15 min conforme a receita	15 min, se a receita o permitir
Beterraba marinada, beterraba vermelha	1,25 cm	30 min	30 min
Cogumelos marinados	1,25 cm	20 min	não recomendado

Autoclave – tempos para os produtos base

Escolha a pressão na tabela de altitude do capítulo sobre a segurança (até 300 m de altitude: 10 psi em autoclave com peso ou 11 psi em autoclave com manómetro). As receitas para estas conservas encontram-se nos capítulos seguintes do livro.

Produto	Espaço livre	Frascos 500 ml	Frascos 1 l
Feijão-verde (pedaços)	2,5 cm	20 min	25 min
Cenoura (fatias, cubos)	2,5 cm	25 min	30 min
Beterraba sem vinagre	2,5 cm	30 min	35 min
Ervilhas verdes	2,5 cm	40 min	40 min
Milho (grãos)	2,5 cm	55 min	85 min
Batata (cubos)	2,5 cm	35 min	40 min
Caldo de carne ou de aves (desengordurado)	2,5 cm	20 min	25 min
Sopas (segundo receita)	2,5 cm	60 min	75 min
Carne sem osso (pedaços)	2,5 cm	75 min	90 min
Aves com osso	3 cm	65 min	75 min
Aves sem osso	3 cm	75 min	90 min

Produto	Espaço livre	Frascos 500 ml	Frascos 1 l
Feijão e outras leguminosas secas (demolhadas e pré-cozidas)	2,5 cm	75 min	90 min
Peixe	2,5 cm	100 min	não recomendado

Se um frasco contiver uma mistura de vários ingredientes (por exemplo, sopa de legumes com carne), vale o tempo do ingrediente que exige a pasteurização mais longa – ou o tempo indicado numa receita testada para essa mistura em concreto.

Rotulagem

Um frasco rotulado é um frasco que vai ser comido na altura certa. Em cada um escreva pelo menos:

- **o nome da conserva** – ao fim de um ano "uma coisa vermelha" pode ser doce de morango ou beterraba,
- **a data** – mês e ano,
- numa produção maior também **o número do lote** ou uma nota breve (por exemplo, "menos açúcar", "com piripiri"). Se um frasco de um lote parecer suspeito, é fácil verificar os outros.

É mais prático escrever com um marcador em fita de papel ou em etiquetas que se descolam facilmente. Rotule a tampa ou o lado do frasco – mas não cole uma etiqueta no centro da tampa twist-off, porque vai tapar o entalhe usado para verificar o fecho.

Conservação

- **Local:** fresco (de preferência 10–20 °C), escuro e seco – despensa, cave, armário longe do fogão, forno e radiadores. O calor e a luz aceleram a perda de cor, sabor e vitaminas.
- **Cuidado com o gelo:** numa garagem sem aquecimento ou num sótão o conteúdo dos frascos pode congelar, o que arrisca comprometer o fecho da tampa.
- **Sem molas e sem empilhar:** retire as molas dos frascos com molas. Não empilhe os frascos diretamente uns sobre os outros – o peso pode comprometer o fecho da tampa ou esconder o seu inchaço. Se o espaço for limitado, ponha cartão entre as camadas.
- **Rotação:** ponha os frascos novos atrás e passe os mais velhos para a frente. A regra "primeiro os antigos" faz com que nada fique esquecido durante anos.
- **Validade:** as conservas mantêm a melhor qualidade durante **12–18 meses**. Depois disso, podem continuar seguras se o frasco estiver fechado, mas com o tempo perdem cor, sabor e valor nutritivo. É melhor preparar a quantidade que a família come num ano.
- **Depois de abrir:** guarde a conserva no frigorífico. Frutos em calda, compotas cozidas, purés e sumos consuma-os dentro de poucos dias, as marinadas e os doces tradicionais – dentro de poucas semanas, e os doces com pouco açúcar mais depressa, normalmente dentro de 1–2 semanas. Use uma colher limpa.

Sugestão: Mantenha uma lista simples das conservas num caderno ou no telemóvel: o quê, quantos frascos, quando. No fim da época vai ver facilmente o que foi pouco e o que foi demasiado – e vai planear melhor o ano seguinte.

Frutos em calda, compotas cozidas e purés

Um frasco de pêssegos em calda aberto em janeiro, uma compota de groselha-espim servida ao almoço de domingo, um puré de maçã para as batatas fritas ou panquecas – estes são os sabores que trazem o verão de volta a meio do inverno. A fruta é o início mais fácil e seguro da aventura das conservas: é naturalmente ácida, por isso basta um banho-maria.

Escolha da fruta

Escolha fruta madura mas firme – a fruta que comeria de bom grado diretamente da árvore. A fruta demasiado madura desfaz-se no frasco e perde a cor mais depressa, enquanto a verde fica dura e pouco aromática. Descarte a fruta podre, com bolor e muito amolgada. Lave-a pouco antes de preparar, em água corrente, e não a deixe muito tempo de molho – sobretudo framboesas e groselhas absorvem água depressa e perdem sabor.

Caldas – tabela

O açúcar nos frutos em calda influencia o sabor, a cor e a firmeza, mas **não decide a segurança**. Pode, portanto, cobrir a fruta com uma calda muito leve, sumo de maçã ou de uva, ou até só água – o tempo de pasteurização mantém-se igual. Neste capítulo proponho muitas vezes uma calda leve, porque preserva o sabor natural da fruta.

Tipo de calda	Açúcar	Água	Para quê
Muito leve	150 g	1 l	Fruta doce: ginjas, uvas, peras maduras

Tipo de calda	Açúcar	Água	Para quê
Leve	250 g	1 l	A maior parte da fruta, compotas cozidas
Média	400 g	1 l	Fruta mais ácida: cerejas, ameixas, damascos
Pesada	600 g	1 l	Fruta muito ácida ou conservas de sobremesa

Ferva o açúcar com a água, mexendo até dissolver. Mantenha a calda quente e tapada. Para um frasco de 1 l de fruta são precisos normalmente 250–400 ml de calda, e para um frasco de 500 ml – 125–200 ml.

Como evitar que a fruta escureça

As maçãs, as peras, os pêssegos e os damascos escurecem depressa depois de cortados. Ponha-os imediatamente num banho de água com **2 l de água fria e 1 colher de chá de ácido ascórbico** (vitamina C em pó, disponível em farmácias e lojas de produtos naturais) ou 3 colheres de sopa de sumo de limão. Antes de continuar, escorra a fruta.

Porque é que a fruta sobe?

A fruta no frasco por vezes sobe, deixando só a calda em baixo. Acontece com o enchimento a frio, com caldas demasiado pesadas e com fruta demasiado madura. Não afeta a segurança, só o aspeto. Ajudam o enchimento a quente, uma calda mais leve e o acondicionamento compacto da fruta.

Todos os tempos deste capítulo referem-se a zonas até 300 m de altitude. Se vive mais acima, prolongue o tempo segundo a tabela do capítulo sobre a segurança. O espaço livre para frutos em calda, compotas cozidas e purés é de 1,25 cm.

Maçãs e peras

Maçãs em calda leve

Rendimento: 4 frascos de 500 ml ou 2 frascos de 1 l · Tempo: 50 min · Método: banho-maria 20 min (500 ml e 1 l)

Fatias de maçã que no inverno pode juntar diretamente à tarte, ao mingau ou servir com gelado. As melhores são as variedades duras e ácidas que não se desfazem durante a pasteurização.

INGREDIENTES

- 2,5 kg de maçãs duras (por exemplo, reineta cinzenta, boscoop, ligol)
- 1 l de água e 250 g de açúcar (calda leve)
- 2 l de água fria e 1 colher de chá de ácido ascórbico ou 3 colheres de sopa de sumo de limão (banho contra o escurecimento)
- opcional: 2 paus de canela

PREPARAÇÃO

1. Prepare os frascos, a panela para a pasteurização e o banho contra o escurecimento.
2. Numa panela grande ferva a água com o açúcar até dissolver.
3. Lave as maçãs, descasque-as, corte-as em quartos, retire os caroços e corte em fatias de cerca de 1 cm de espessura. Ponha-as imediatamente no banho contra o escurecimento.
4. Escorra as maçãs, transfira-as para a calda a ferver e cozinhe durante 5 minutos depois de voltar a ferver.
5. Transfira as fatias quentes com uma escumadeira para os frascos quentes. Se usar canela, ponha um pedaço em cada frasco.

6. Cubra as maçãs com a calda quente, deixando 1,25 cm de espaço livre. Retire o ar, complete com calda se necessário e limpe os bordos dos frascos.
7. Feche os frascos e pasteurize em banho-maria durante 20 minutos, contando a partir do momento em que a água ferve.
8. Retire os frascos e deixe arrefecer durante 12–24 horas. Verifique o fecho.

Guarde em local fresco e escuro durante 12–18 meses. Em vez da calda pode usar sumo de maçã – as maçãs terão um sabor mais intenso sem adição de açúcar.

Puré de maçã clássico

Rendimento: 5 frascos de 500 ml · Tempo: 1 hora · Método: banho-maria 15 min (500 ml), 20 min (1 l)

Um puré liso e aromático – para batatas fritas, crepes, iogurte e bolos. Melhor feito com variedades que se desfazem facilmente, como a reineta.

INGREDIENTES

- 3 kg de maçãs (por exemplo, reineta, api)
- 250 ml de água
- 0–150 g de açúcar, a gosto
- 2 colheres de sopa de sumo de limão (opcional, para uma cor mais clara)
- opcional: 1 colher de chá de canela

PREPARAÇÃO

1. Lave as maçãs, descasque-as, retire os caroços e corte em quartos. Se tiver um passe-vite, pode não as descascar – as peles ficam no coador.
2. Transfira as maçãs para uma panela de fundo grosso, junte a água, tape e cozinhe em lume médio durante 15–20 minutos, mexendo de vez em quando, até amolecerem completamente.
3. Triture até ficar liso ou passe por um coador. Se preferir um puré com pedaços, esmague só as maçãs com um espremedor de puré.
4. Junte o açúcar, o sumo de limão e a canela. Leve o puré a ferver, mexendo sempre – a massa densa gosta de "rebentar" e pegar ao fundo.
5. Transfira o puré quente para os frascos quentes, deixando 1,25 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os bordos e feche.

6. Pasteurize em banho-maria: frascos de 500 ml – 15 minutos, frascos de 1 l – 20 minutos.
7. Deixe os frascos a arrefecer durante 12–24 horas e verifique o fecho.

O puré sem açúcar é tão seguro quanto o adoçado – pode omitir completamente o açúcar. Depois de abrir, consuma dentro de poucos dias.

Mações salteadas para tarte de maçã

Rendimento: 5 frascos de 500 ml · Tempo: 1 hora · Método: banho-maria 20 min (500 ml e 1 l)

*Recheio pronto para tarte de maçã, panquecas de maçã e crepes.
Um frasco de 500 ml chega para uma tarte pequena, dois para um tabuleiro.*

INGREDIENTES

- 3 kg de maçãs ácidas (por exemplo, reineta cinzenta, reineta)
- 100–200 g de açúcar, a gosto
- 100 ml de água
- 2 colheres de sopa de sumo de limão
- opcional: 1–2 colheres de chá de canela

PREPARAÇÃO

1. Lave as maçãs, descasque-as, retire os caroços e corte em cubos de 1–1,5 cm.
2. Numa panela larga de fundo grosso, misture as maçãs com o açúcar, a água e o sumo de limão.
3. Salteie em lume médio durante 10–15 minutos, mexendo com frequência, até as maçãs amolecerem e alguns pedaços se desfazerem. Junte a canela.
4. Transfira a mistura quente para os frascos quentes, pressionando ligeiramente com uma colher. Deixe 1,25 cm de espaço livre.
5. Retire bem o ar – na mistura densa ficam facilmente bolhas de ar presas. Limpe os bordos e feche os frascos.
6. Pasteurize em banho-maria durante 20 minutos.
7. Deixe a arrefecer durante 12–24 horas e verifique o fecho.

Não junte farinha, amido nem pudim antes da pasteurização – a massa densa aquece pior. Se as maçãs ficarem demasiado suculentas para a tarte, escorra depois de abrir o frasco ou junte uma colher de sopa de sêmola pouco antes de levar ao forno.

Puré de maçã e pera sem açúcar

Rendimento: 4 frascos de 500 ml · Tempo: 1 hora · Método: banho-maria 15 min (500 ml), 20 min (1 l)

Um puré naturalmente doce, perfeito como lanche para crianças, para juntar ao mingau ou como base para batidos. As peras suavizam a acidez das maçãs, por isso o açúcar não é necessário.

INGREDIENTES

- 1,5 kg de maçãs
- 1,5 kg de peras maduras mas firmes (por exemplo, rocha)
- 200 ml de água ou sumo de maçã
- 2 colheres de sopa de sumo de limão
- opcional: 1/2 vagem de baunilha

PREPARAÇÃO

1. Lave as maçãs e as peras, descasque-as, retire os caroços e corte em pedaços.
2. Transfira a fruta para uma panela, junte a água ou o sumo, o sumo de limão e a baunilha cortada ao comprido.
3. Cozinhe tapado durante 15–20 minutos, mexendo, até a fruta ficar completamente mole. Retire a baunilha, raspe as sementes e junte-as à fruta.
4. Triture até ficar liso e volte a levar o puré a ferver, mexendo.
5. Transfira o puré quente para os frascos quentes, deixando 1,25 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os bordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria: frascos de 500 ml – 15 minutos, 1 l – 20 minutos.
7. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

Para o puré destinado a crianças pequenas, escolha frascos de 250 ml – o conteúdo deve ser consumido dentro de 2–3 dias depois de aberto. O tempo de pasteurização para os frascos de 250 ml é igual ao dos 500 ml.

Peras em calda de baunilha

Rendimento: 4 frascos de 500 ml ou 2 frascos de 1 l · Tempo: 1 hora · Método: banho-maria 20 min (500 ml), 25 min (1 l)

Metades elegantes de pera numa calda perfumada de baunilha. Servidas com natas batidas ou regadas com chocolate derretido transformam-se numa sobremesa de restaurante.

INGREDIENTES

- 2,5 kg de peras firmes (por exemplo, rocha, abade fétel)
- 1 l de água e 250 g de açúcar (calda leve)
- 1 vagem de baunilha
- 2 colheres de sopa de sumo de limão
- 2 l de água fria e 1 colher de chá de ácido ascórbico ou 3 colheres de sopa de sumo de limão (banho contra o escurecimento)

PREPARAÇÃO

1. Prepare o banho contra o escurecimento. Corte a baunilha ao comprido, raspe as sementes e junte-as à água com o açúcar. Ferva a calda e junte o sumo de limão.
2. Lave as peras, descasque-as, corte-as ao meio e, com uma colher de chá ou uma faca pequena, retire as sementes e as fibras duras. Ponha-as no banho contra o escurecimento.
3. Escorra as peras, transfira-as para a calda a ferver e cozinhe durante 5 minutos depois de voltar a ferver.
4. Disponha as metades quentes nos frascos quentes com o lado côncavo para baixo, em camadas ligeiramente sobrepostas.
5. Cubra com a calda quente, deixando 1,25 cm de espaço livre. Pode dividir os pedaços de baunilha pelos frascos. Retire o ar, limpe os bordos e feche.

6. Pasteurize em banho-maria: frascos de 500 ml – 20 minutos, 1 l – 25 minutos.

7. Deixe a arrefecer e verifique o fecho.

A receita destina-se às peras europeias comuns. As peras asiáticas (nashi) são menos ácidas e exigem uma receita própria testada com adição de ácido – não as prepare segundo esta receita.

Frutos de caroço

Pêssegos em calda

Rendimento: 4 frascos de 500 ml ou 2 frascos de 1 l · Tempo: 1 hora · Método: banho-maria 20 min (500 ml), 25 min (1 l)

Um clássico dos clássicos – metades ou quartos de pêssego numa calda dourada. Para bolos, cheesecake, sobremesas com iogurte ou diretamente da taça.

INGREDIENTES

- 2,5 kg de pêssegos maduros mas firmes (de preferência com caroço que se solta facilmente)
- 1 l de água e 250–400 g de açúcar (calda leve ou média)
- 2 l de água fria e 1 colher de chá de ácido ascórbico ou 3 colheres de sopa de sumo de limão (banho contra o escurecimento)

PREPARAÇÃO

1. Prepare o banho contra o escurecimento e ferva a calda.
2. Aqueça os pêssegos em água a ferver durante 30–60 segundos e depois transfira-os para uma tigela com água gelada. A pele sai facilmente.
3. Descasque a fruta, corte-a ao meio, retire os caroços e raspe os filamentos avermelhados que escurecem. Corte as metades maiores em quartos. Ponha-os no banho contra o escurecimento.
4. Escorra os pêssegos, transfira-os para a calda quente e leve a ferver.
5. Disponha os frutos quentes nos frascos quentes com o lado côncavo para baixo, em camadas. Cubra com a calda quente,

deixando 1,25 cm de espaço livre.

6. Retire o ar, limpe os bordos e feche os frascos.

7. Pasteurize em banho-maria: frascos de 500 ml – 20 minutos, 1 l – 25 minutos.

8. Deixe a arrefecer durante 12–24 horas e verifique o fecho.

Da mesma forma pode preparar as nectarinas. Têm a pele fina, por isso não é preciso descascá-las, embora sem pele fiquem com melhor aspeto.

Damascos em calda

Rendimento: 4 frascos de 500 ml · Tempo: 45 min · Método: banho-maria 20 min (500 ml), 25 min (1 l)

Os damascos no frasco mantêm uma cor laranja bonita e um sabor ligeiramente ácido. Perfeitos para bolos levedados, tartes crocantes e iogurte ao pequeno-almoço.

INGREDIENTES

- 2 kg de damascos firmes
- 1 l de água e 400 g de açúcar (calda média)
- 2 l de água fria e 1 colher de chá de ácido ascórbico ou 3 colheres de sopa de sumo de limão (banho contra o escurecimento)

PREPARAÇÃO

1. Prepare o banho contra o escurecimento e ferva a calda.
2. Lave os damascos, corte-os ao longo da fenda e retire o caroço. Não é preciso descascá-los. Ponha as metades no banho contra o escurecimento.
3. Escorra os frutos, transfira-os para a calda quente e leve a ferver.
4. Disponha os damascos quentes nos frascos quentes com o lado côncavo para baixo. Cubra com a calda quente, deixando 1,25 cm de espaço livre.
5. Retire o ar, limpe os bordos e feche os frascos.
6. Pasteurize em banho-maria: frascos de 500 ml – 20 minutos, 1 l – 25 minutos.
7. Deixe a arrefecer e verifique o fecho.

Não junte aos frascos as amêndoas dos caroços para dar aroma a amêndoa – contêm compostos que em maiores quantidades podem ser nocivos. Se gosta deste sabor, junte à calda umas gotas de aroma natural de amêndoa.

Ameixas rainha-cláudia em calda com canela

Rendimento: 4 frascos de 500 ml ou 2 frascos de 1 l · Tempo: 1 hora · Método: banho-maria 20 min (500 ml), 25 min (1 l)

Ameixas de outono numa calda especiada – para crepes, pastéis doces, requeijão fresco ou como acompanhamento de pato assado.

INGREDIENTES

- 2 kg de ameixas rainha-cláudia
- 1 l de água e 400 g de açúcar (calda média)
- 2 paus de canela
- 4 cravinhos

PREPARAÇÃO

1. Lave as ameixas e seque-as. Pode cortá-las ao meio e retirar os caroços, ou deixá-las inteiras – nesse caso pique-as em dois ou três pontos com um garfo para que a pele não rebente.
2. Numa panela grande ferva a água com o açúcar, a canela e os cravinhos.
3. Deite as ameixas na calda, cozinhe durante 2 minutos, depois retire do lume, tape e deixe repousar durante 20–30 minutos.
4. Retire as especiarias. Transfira as ameixas para os frascos quentes e volte a ferver a calda.
5. Cubra os frutos com a calda a ferver, deixando 1,25 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os bordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria: frascos de 500 ml – 20 minutos, 1 l – 25 minutos.
7. Deixe a arrefecer e verifique o fecho.

Se quiser, ponha um pequeno pedaço de canela em cada frasco – o sabor vai intensificar-se a cada mês.

Mirabelas em calda

Rendimento: 4 frascos de 500 ml · Tempo: 45 min · Método: banho-maria 20 min (500 ml), 25 min (1 l)

Pequenas mirabelas amarelas crescem em muitas hortas e sebes, e no frasco parecem pérolas douradas. Perfeitas para gelado, sêmola e sobremesas com natas batidas.

INGREDIENTES

- 2 kg de mirabelas (ou rainha-cláudia pequena)
- 1 l de água e 250 g de açúcar (calda leve)
- raspa de ½ limão (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Lave as mirabelas, retire os pés e pique cada uma com um garfo ou um palito em dois pontos.
2. Ferva a água com o açúcar e a raspa de limão.
3. Deite os frutos na calda, cozinhe durante 2 minutos, retire do lume, tape e deixe repousar durante 20–30 minutos.
4. Transfira as mirabelas para os frascos quentes. Volte a ferver a calda e cubra os frutos, deixando 1,25 cm de espaço livre.
5. Retire o ar, limpe os bordos e feche os frascos.
6. Pasteurize em banho-maria: frascos de 500 ml – 20 minutos, 1 l – 25 minutos.
7. Deixe a arrefecer e verifique o fecho.

As mirabelas rebentam com muita facilidade, por isso não salte o passo de as picar. Antes de servir, avise os convidados de que os frutos têm caroço.

Cerejas em calda

Rendimento: 4 frascos de 500 ml ou 2 frascos de 1 l · Tempo: 1 hora · Método: banho-maria 15 min (500 ml), 20 min (1 l)

As cerejas doces-ácidas são um tesouro da cozinha de inverno: para bolos com cobertura, pastéis doces, natas com gelatina e sobremesas. A calda que sobra depois das cerejas beba-a com água – tem o sabor de uma bebida caseira da infância.

INGREDIENTES

- 2 kg de cerejas
- 1 l de água e 400 g de açúcar (calda média); com cerejas muito ácidas pode juntar até 600 g de açúcar

PREPARAÇÃO

1. Lave as cerejas, retire os pés e os caroços. Também pode deixá-las com caroço – nesse caso pique cada uma com um alfinete ou um palito.
2. Numa panela grande ferva a água com o açúcar.
3. Deite as cerejas na calda e leve a ferver.
4. Transfira os frutos quentes com uma escumadeira para os frascos quentes e cubra com a calda quente, deixando 1,25 cm de espaço livre.
5. Retire o ar, limpe os bordos e feche os frascos.
6. Pasteurize em banho-maria: frascos de 500 ml – 15 minutos, 1 l – 20 minutos.
7. Deixe a arrefecer e verifique o fecho.

As cerejas sem caroço são mais práticas para bolos e pastéis, enquanto as com caroço mantêm melhor a forma e têm um sabor mais profundo.

Ginjas em calda

Rendimento: 4 frascos de 500 ml · Tempo: 50 min · Método: banho-maria 15 min (500 ml), 20 min (1 l)

Ginjas escuras numa calda leve com um toque de limão. Ficam lindas em cima de um bolo, numa taça com gelado e num copo com água com gás bem fria.

INGREDIENTES

- 2 kg de ginjas escuras e firmes
- 1 l de água e 250 g de açúcar (calda leve)
- 2 colheres de sopa de sumo de limão

PREPARAÇÃO

1. Lave as ginjas, retire os pés e os caroços, ou pique cada uma com um palito.
2. Ferva a água com o açúcar e junte o sumo de limão.
3. Deite as ginjas na calda e leve a ferver.
4. Transfira os frutos quentes para os frascos quentes e cubra com a calda, deixando 1,25 cm de espaço livre.
5. Retire o ar, limpe os bordos e feche os frascos.
6. Pasteurize em banho-maria: frascos de 500 ml – 15 minutos, 1 l – 20 minutos.
7. Deixe a arrefecer e verifique o fecho.

As ginjas são mais ácidas do que as cerejas, por isso o sumo de limão melhora o sabor e a cor. As variedades de ginja mais claras pode prepará-las da mesma forma – a calda ficará quase transparente.

Frutos silvestres e compotas cozidas

Compota de groselha-espim

Rendimento: 3 frascos de 1 l · Tempo: 30 min · Método: banho-maria 15 min (500 ml), 20 min (1 l)

Uma compota refrescante e ligeiramente azeda que há gerações chega às mesas portuguesas ao almoço de domingo. Os frutos podem comer-se e o líquido pode beber-se como bebida.

INGREDIENTES

- 1,2 kg de groselha-espim madura
- 1,5 l de água e 300 g de açúcar

PREPARAÇÃO

1. Lave a groselha-espim, corte os pés e as pontas secas das flores (mais fácil com tesoura). Pique cada fruto com um palito para a pele não rebentar.
2. Ferva a água com o açúcar.
3. Disponha os frutos nos frascos quentes, enchendo até meio ou dois terços da altura.
4. Cubra a groselha-espim com a calda a ferver, deixando 1,25 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os bordos e feche.
5. Pasteurize em banho-maria: frascos de 500 ml – 15 minutos, 1 l – 20 minutos.
6. Deixe a arrefecer e verifique o fecho.

Antes de servir, pode diluir a compota com água. Vale a pena juntar umas folhas de hortelã ou um pedaço de casca de limão aos frascos.

Compota de groselha vermelha

Rendimento: 3 frascos de 1 l · Tempo: 30 min · Método: banho-maria 15 min (500 ml), 20 min (1 l)

Uma compota cor de rubi e azeda que no inverno sabe a horta de julho. A groselha dá uma bela cor e aroma ao líquido.

INGREDIENTES

- 1 kg de groselha vermelha
- 1,5 l de água e 350 g de açúcar
- opcional: 3 raminhos de hortelã

PREPARAÇÃO

1. Lave a groselha e debulhe-a; a forma mais fácil é passar um garfo ao longo dos cachos.
2. Ferva a água com o açúcar.
3. Disponha os frutos nos frascos quentes, enchendo cerca de metade. Se usar hortelã, junte um raminho a cada frasco.
4. Cubra a groselha com a calda a ferver, deixando 1,25 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os bordos e feche.
5. Pasteurize em banho-maria: frascos de 500 ml – 15 minutos, 1 l – 20 minutos.
6. Deixe a arrefecer e verifique o fecho.

Da mesma forma pode preparar a compota de groselha preta ou branca. A groselha preta tem um sabor mais intenso, por isso pode usar um pouco menos.

Framboesas em calda leve

Rendimento: 4 frascos de 500 ml · Tempo: 30 min · Método: banho-maria 15 min (500 ml), 20 min (1 l)

Framboesas delicadas numa calda leve – para beijinhos de coco, iogurte, waffles e sêmola. Depois da pasteurização vão amolecer, mas mantêm todo o aroma.

INGREDIENTES

- 1,2 kg de framboesas
- 1 l de água e 250 g de açúcar (calda leve)

PREPARAÇÃO

1. Selecione as framboesas, eliminando as que tiverem bolor ou estiverem danificadas. Se precisar de as lavar, faça-o com cuidado sobre um coador, sob um jato fino de água, e escorra logo.
2. Ferva a água com o açúcar.
3. Junte as framboesas aos frascos quentes, sacudindo com cuidado o frasco de vez em quando para os frutos assentarem mais compactos – não os pressione com uma colher.
4. Cubra com a calda a ferver, deixando 1,25 cm de espaço livre. Retire o ar com cuidado, limpe os bordos e feche.
5. Pasteurize em banho-maria: frascos de 500 ml – 15 minutos, 1 l – 20 minutos.
6. Deixe a arrefecer e verifique o fecho.

As framboesas no frasco normalmente sobem – é normal. Da mesma forma pode preparar as amoras.

Mirtilos americanos em calda

Rendimento: 4 frascos de 500 ml · Tempo: 30 min · Método: banho-maria 15 min (500 ml), 20 min (1 l)

Mirtilos cor de granada com um toque de limão – excelentes para crepes, panquecas, sêmola e muffins. A calda ganha uma bela cor violeta.

INGREDIENTES

- 1,5 kg de mirtilos americanos
- 1 l de água e 250 g de açúcar (calda leve)
- raspa de 1 limão

PREPARAÇÃO

1. Selecione os mirtilos, retire os pés, lave e escorra.
2. Ferva a água com o açúcar e a raspa de limão.
3. Junte os mirtilos aos frascos quentes, sacudindo-os para os frutos assentarem bem.
4. Cubra com a calda a ferver, deixando 1,25 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os bordos e feche.
5. Pasteurize em banho-maria: frascos de 500 ml – 15 minutos, 1 l – 20 minutos.
6. Deixe a arrefecer e verifique o fecho.

Os frutos silvestres podem preparar-se da mesma forma. São mais pequenos e mais sumarentos, por isso o frasco enche-se um pouco mais.

Uvas sem sementes em calda

Rendimento: 4 frascos de 500 ml · Tempo: 30 min · Método: banho-maria 15 min (500 ml), 20 min (1 l)

Uma conserva pouco conhecida mas muito agradável. A uva em calda é ótima nas saladas de fruta, sobre um bolo e nas sobremesas com mascarpone.

INGREDIENTES

- 1,5 kg de uvas claras sem sementes, de pele firme
- 1 l de água e 150 g de açúcar (calda muito leve)

PREPARAÇÃO

1. Lave as uvas, retire-as do cacho e descarte as moles ou rebentadas. As melhores são os bagos firmes, até ligeiramente verdes – depois da pasteurização não se desfazem.
2. Ferva a água com o açúcar.
3. Junte as uvas aos frascos quentes, sacudindo-as para os bagos assentarem bem.
4. Cubra com a calda a ferver, deixando 1,25 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os bordos e feche.
5. Pasteurize em banho-maria: frascos de 500 ml – 15 minutos, 1 l – 20 minutos.
6. Deixe a arrefecer e verifique o fecho.

A uva é doce, por isso uma calda muito leve é perfeitamente suficiente. Pode substituí-la por sumo de maçã ou de uva.

Ruibarbo

Ruibarbo em calda

Rendimento: 4 frascos de 500 ml · Tempo: 30 min + 3–4 horas de repouso · Método: banho-maria 15 min (500 ml e 1 l)

Pedaços de ruibarbo numa calda rosada – um complemento pronto para bolo levedado, tarte crocante e iogurte natural. A cor mais bonita vem do ruibarbo de talo vermelho.

INGREDIENTES

- 1,5 kg de ruibarbo
- 350 g de açúcar
- opcional: casca de 1 laranja ou 1/2 vagem de baunilha

PREPARAÇÃO

1. Lave o ruibarbo, corte as folhas (não comestíveis) e as pontas dos talos. Descasque os talos mais grossos, retirando as fibras. Corte em pedaços de 1–2 cm de comprimento.
2. Numa panela grande, misture o ruibarbo com o açúcar e deixe repousar durante 3–4 horas até os frutos libertarem o sumo. Também pode deixá-los no frigorífico durante a noite.
3. Junte a casca de laranja ou a baunilha e aqueça lentamente, mexendo com cuidado, até ferver.
4. Transfira o ruibarbo quente com o sumo para os frascos quentes, deixando 1,25 cm de espaço livre.
5. Retire o ar, limpe os bordos e feche os frascos.
6. Pasteurize em banho-maria durante 15 minutos (tanto os frascos de 500 ml como os de 1 l).
7. Deixe a arrefecer e verifique o fecho.

O ruibarbo é botanicamente um legume, mas é muito ácido, por isso pasteuriza-se em segurança como a fruta. Não o cozinhe demasiado tempo – desfaz-se depressa.

Compota de maçã e ruibarbo

Rendimento: 3 frascos de 1 l · Tempo: 40 min · Método: banho-maria 20 min (500 ml e 1 l)

As maçãs doces e o ruibarbo ácido criam uma compota que encanta pelo sabor e pela cor rosada. Boa ao almoço e como bebida ao longo do dia.

INGREDIENTES

- 600 g de maçãs duras
- 600 g de ruibarbo
- 1,5 l de água e 350 g de açúcar

PREPARAÇÃO

1. Ferva a água com o açúcar numa panela grande.
2. Descasque as maçãs, retire os caroços e corte em fatias de 1 cm de espessura. Lave o ruibarbo, descasque os talos mais grossos e corte em pedaços de 2 cm de comprimento.
3. Deite as maçãs na calda a ferver e cozinhe durante 5 minutos. Junte o ruibarbo e volte a levar a ferver.
4. Com uma escumadeira, disponha a fruta nos frascos quentes, enchendo até meio ou dois terços.
5. Cubra a fruta com a calda quente, deixando 1,25 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os bordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria durante 20 minutos.
7. Deixe a arrefecer e verifique o fecho.

Nas compotas mistas vale sempre o tempo da fruta que exige a pasteurização mais longa – aqui são as maçãs.

Purés

Puré de ameixa

Rendimento: 5 frascos de 250 ml ou 3 frascos de 500 ml · Tempo: 1 hora · Método: banho-maria 15 min (250–500 ml)

Um puré aveludado de ameixa rainha-cláudia – menos denso do que o doce espesso, ideal para crepes, sêmola, bolos e sobremesas. Cozinha depressa, por isso mantém um sabor fresco e frutado.

INGREDIENTES

- 2 kg de ameixas rainha-cláudia
- 100 ml de água
- 100–200 g de açúcar, a gosto
- opcional: ½ colher de chá de canela

PREPARAÇÃO

1. Lave as ameixas, corte-as e retire o caroço.
2. Transfira para uma panela de fundo grosso, junte a água e cozinhe tapado durante 15–20 minutos, mexendo, até os frutos ficarem completamente moles.
3. Triture até ficar liso ou passe por um coador para retirar a pele.
4. Junte o açúcar e a canela, leve a ferver, mexendo sempre.
5. Transfira o puré quente para os frascos quentes, deixando 1,25 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os bordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria durante 15 minutos.
7. Deixe a arrefecer e verifique o fecho.

Se preferir um doce espesso e escuro para barrar no pão, consulte a receita das compotas espessas no capítulo dos doces.

Puré de pêsego e damasco

Rendimento: 5 frascos de 250 ml ou 3 frascos de 500 ml · Tempo: 1 hora · Método: banho-maria 15 min (250–500 ml)

Um puré ensolarado e cor de laranja para iogurte, mingau, gelados caseiros e para rechear o pão-de-ló. Sabe a agosto numa colher.

INGREDIENTES

- 1 kg de pêsegos
- 1 kg de damascos
- 2 colheres de sopa de sumo de limão
- 100–150 g de açúcar (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Aqueça os pêsegos durante 30–60 segundos, transfira para água gelada e descasque. Lave os damascos – não é preciso descascá-los.
2. Corte os frutos, retire os caroços e corte em pedaços.
3. Transfira para uma panela com o sumo de limão e cozinhe tapado durante 10–15 minutos, mexendo, até amolecerem.
4. Triture até ficar liso, junte o açúcar e leve a ferver, mexendo sempre.
5. Transfira o puré quente para os frascos quentes, deixando 1,25 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os bordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria durante 15 minutos.
7. Deixe a arrefecer e verifique o fecho.

O puré pode preparar-se sem açúcar – será seguro, ainda que mais ácido.

Salada de fruta em calda

Rendimento: 5 frascos de 500 ml · Tempo: 1 hora · Método: banho-maria 20 min (500 ml), 25 min (1 l)

Uma compota colorida feita de pedaços de pêssego, pera, uva e ginja. Basta abrir o frasco para ter uma sobremesa pronta ou um complemento para bolo.

INGREDIENTES

- 750 g de pêssegos
- 750 g de peras
- 500 g de uvas claras sem sementes
- 250 g de ginja
- 1,2 l de água e 300 g de açúcar (calda leve)
- 2 l de água fria e 1 colher de chá de ácido ascórbico ou 3 colheres de sopa de sumo de limão (banho contra o escurecimento)

PREPARAÇÃO

1. Prepare o banho contra o escurecimento e ferva a calda.
2. Aqueça os pêssegos, descasque-os, retire o caroço e corte em cubos de 1,5–2 cm. Descasque as peras, retire as sementes e corte em cubos semelhantes. Ponha a fruta no banho contra o escurecimento.
3. Retire as uvas dos cachos. Retire os caroços às ginja.
4. Escorra os pêssegos e as peras. Transfira toda a fruta para a calda quente e leve a ferver.
5. Disponha os frutos quentes nos frascos quentes e cubra com a calda, deixando 1,25 cm de espaço livre.
6. Retire o ar, limpe os bordos e feche os frascos.

7. Pasteurize em banho-maria: frascos de 500 ml – 20 minutos, 1 l – 25 minutos.

8. Deixe a arrefecer e verifique o fecho.

Não junte à salada meloa, melancia ou banana – estes frutos não são adequados para a pasteurização em banho-maria.

Compotas, doces de fruta inteira, marmelada, geleias e conservas de citrinos

Um frasco de compota é a forma mais simples de guardar o sabor da estação para o ano inteiro. Morangos de junho, framboesas de julho, ameixas de setembro – cada mês tem o seu frasco. Neste capítulo vai encontrar compotas clássicas e com pectina, doces de fruta inteira, marmeladas espessas cozinhadas como as da avó, geleias transparentes e perfumadas conservas de citrinos.

Como se distinguem

- **Compota** – fruta picada ou em pedaços pequenos, cozinhada com açúcar até obter uma consistência para barrar.
- **Doce de fruta inteira** – fruta inteira ou em pedaços grandes, brilhantes e mergulhados numa calda espessa.
- **Marmelada** – fruta (mais frequentemente ameixas secas) longamente reduzida, sem açúcar ou com muito pouco, até obter uma pasta espessa e escura.
- **Geleia** – sumo de fruta transparente cozinhado com açúcar até à densidade certa.
- **Conserva de citrinos** – hoje em dia preparada mais frequentemente com frutos cítricos e finas tiras de casca.

Pectina, açúcar e acidez

Para que uma compota "pegue", são precisos três ingredientes nas proporções certas: pectina, açúcar e ácido.

- **Pectina** é um ingrediente natural da fruta. Têm muita as maçãs (sobretudo as ácidas e não maduras), as groselhas, as groselhas-espinhosas, o marmelo, o marmelo-do-japão e as cascas de citrinos. Moderadamente – as ameixas, as framboesas, as amoras. Pouca – os morangos, as cerejas, as cerejas doces, os pêsegos, os damascos, as peras e os mirtilos. A fruta pobre em pectina deve ser cozinhada mais tempo, ou combinada com fruta rica em pectina, ou é preciso usar um agente gelificante.
- **Açúcar** ajuda a pectina a formar o gel, estabiliza a cor e o sabor, e depois de abrir o frasco atrasa o aparecimento de bolor.
- **Ácido** (presente naturalmente na fruta ou adicionado como sumo de limão) é necessário para a gelificação e dá frescura às compotas.

Pode usar-se menos açúcar?

Na compota tradicional o açúcar não é apenas um adoçante – sem ele a pectina natural não forma gel, e o frasco aberto ganha bolor mais depressa. Por isso **o açúcar nas compotas só pode ser reduzido de duas formas:**

- usando um **agente gelificante específico para compotas com pouco açúcar** (marcado por exemplo como 3:1, ou seja, 3 partes de fruta para 1 de açúcar) e seguindo à risca as instruções da embalagem,
- preparando **conservas para guardar no frigorífico ou no congelador**, que não vão para a despesa.

Nas receitas clássicas não diminua a quantidade de açúcar "a olho" – a compota pode não gelificar e estragar-se mais facilmente.

Agentes gelificantes

Nas lojas vai encontrar agentes gelificantes com pectina marcados com números: 1:1, 2:1 ou 3:1. O primeiro número indica a fruta, o segundo o açúcar. O agente 2:1 precisa então de 1 kg de fruta e 500 g de açúcar, e o 3:1 – cerca de 1 kg de fruta e 330 g de açúcar. Cada fabricante indica quantidades e tempos de cozedura ligeiramente diferentes, por isso **leia sempre as instruções da embalagem** – nas receitas dou proporções típicas.

Sugestão: Não prepare compotas com pectina em porções duplicadas. Num tacho grande a massa cozinha de forma desigual e a compota muitas vezes não gelifica. É melhor fazer duas fornadas seguidas.

Ponto de gelificação – quando a compota está pronta

As compotas sem pectina adicionada cozinham-se até ao chamado ponto de gelificação. Pode verificá-lo de três formas:

- **Termómetro** – ao nível do mar a massa atinge o ponto de gelificação a 104–105 °C, ou seja, cerca de 4 °C acima da temperatura de ebulição da água. Em altitude, onde a água ferve a temperatura mais baixa, também o ponto de gelificação é mais baixo.
- **Teste do pires** – antes de cozinhar, coloque 2–3 pires pequenos no congelador. Quando a compota parecer pronta, retire o tacho do lume, deite uma colher de chá de massa num pires frio e ponha-o no congelador durante um minuto. Passe o dedo pela compota: se a superfície enrugue e os rastros não escorrem – a compota está pronta. Caso contrário, cozinhe mais 2–3 minutos e repita o teste.
- **Teste da colher** – mergulhe uma colher de metal fria na massa, levante-a e vire-a de lado. Quando a compota, em vez de gotas soltas,

escorrer numa larga "cortina" pegajosa, atingiu o ponto de gelificação.

Regras gerais para este capítulo

- Cozinhe num tacho largo com fundo espesso em aço inoxidável ou esmaltado – quanto mais largo, mais depressa evapora a água, e a fruta mantém melhor o sabor e a cor.
- Retire a espuma perto do fim da cozedura. Uma colher de chá de manteiga adicionada à fruta reduz a formação de espuma.
- Espaço livre: **0,5 cm**.
- Frascos: **250–500 ml**. Não pasteurize compotas em frascos de 1 litro – os tempos para eles não foram determinados, e a compota num frasco grande estraga-se mais depressa depois de aberta.
- Pasteurização: **banho-maria 10 minutos** (até 300 m acima do nível do mar) – os frascos devem estar limpos e quentes.
- A compota depois da pasteurização pode parecer líquida. Atinge a consistência final ao fim de 1–2 dias, e por vezes só ao fim de uma semana.

Compotas clássicas

Compota de morango clássica

Rendimento: 5–6 frascos de 250 ml · Tempo: 1 hora + 2 horas de maceração ·

Método: banho-maria 10 min (250–500 ml)

A compota de onde tudo começa. Cozinhada sem pectina adicionada, tem um sabor profundo e uma cor rubi. A melhor faz-se com morangos pequenos, perfumados, acabados de colher.

INGREDIENTES

- 1,5 kg de morangos
- 1 kg de açúcar
- 4 colheres de sopa de sumo de limão

PREPARAÇÃO

1. Lave os morangos antes de lhes tirar o pé – assim absorvem menos água. Retire os pés, corte os frutos maiores ao meio ou em quartos.
2. Misture os morangos com o açúcar num tacho largo e deixe repousar 2 horas, até a fruta libertar o sumo.
3. Junte o sumo de limão e aqueça, mexendo, até o açúcar se dissolver. Depois cozinhe em lume alto, mexendo com frequência, 20–30 minutos, até a compota atingir o ponto de gelificação (104–105 °C ou teste do pires positivo).
4. Retire o tacho do lume e tire a espuma.
5. Deite a compota quente nos frascos quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
7. Deixe os frascos arrefecer 12–24 horas e verifique o fecho.

Se preferir a compota com pedaços inteiros de fruta, depois de atingir o ponto de gelificação deixe repousar 5 minutos e só então encha os frascos – os frutos não sobem para cima.

Compota de morango e ruibarbo com pectina

Rendimento: 5 frascos de 250 ml · Tempo: 40 min · Método: banho-maria 10 min (250–500 ml)

Combinação de primavera de morangos doces e ruibarbo ácido. Graças ao agente gelificante a cozedura é breve, por isso mantém o sabor fresco e a cor viva.

INGREDIENTES

- 500 g de morangos
- 500 g de ruibarbo
- 500 g de açúcar
- 1 pacote de agente gelificante 2:1 para 1 kg de fruta

PREPARAÇÃO

1. Lave os morangos, retire os pés e corte-os em pedaços. Lave o ruibarbo, descasque os talos mais grossos e corte-os em fatias de 1 cm.
2. Deite a fruta no tacho e misture com o agente gelificante.
3. Leve a ferver, mexendo sempre. Junte o açúcar e cozinhe, mexendo, o tempo indicado pelo fabricante do agente gelificante (normalmente 1–3 minutos desde que volte a ferver).
4. Retire do lume e tire a espuma.
5. Deite a compota quente nos frascos quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
7. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

Pode substituir o ruibarbo pela mesma quantidade de morangos, mas nesse caso junte 2 colheres de sopa de sumo de limão.

Compota de framboesa

Rendimento: 4–5 frascos de 250 ml · Tempo: 45 min · Método: banho-maria 10 min (250–500 ml)

Compota intensamente aromática, que cheira como uma horta de julho. Para croissants, bolas de Berlim, bolachas e crepes.

INGREDIENTES

- 1 kg de framboesas
- 750 g de açúcar
- 2 colheres de sopa de sumo de limão

PREPARAÇÃO

1. Escolha as framboesas. Se não gostar das sementes, passe metade dos frutos por um passador e misture-os com o resto.
2. Deite as framboesas num tacho largo, esmague-as ligeiramente e aqueça até libertarem o sumo.
3. Junte o açúcar e o sumo de limão, mexendo até o açúcar se dissolver.
4. Cozinhe em lume alto, mexendo com frequência, 10–15 minutos, até a compota atingir o ponto de gelificação.
5. Retire do lume, tire a espuma e deite a compota quente nos frascos quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
7. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

A compota de framboesa combina muito bem com uma pitada de baunilha ou algumas folhinhas de manjeriço fresco adicionadas perto do fim da cozedura (retire as folhas antes de encher os frascos).

Compota de groselha-preta

Rendimento: 5–6 frascos de 250 ml · Tempo: 45 min · Método: banho-maria 10 min (250–500 ml)

A groselha-preta tem tanta pectina que a compota gelifica quase sozinha. Intensa, ácida, ideal para queijos frescos, cheesecake e carnes.

INGREDIENTES

- 1 kg de groselha-preta
- 200 ml de água
- 1 kg de açúcar

PREPARAÇÃO

1. Lave a groselha e retire os bagos do cacho, removendo as florzinhas secas.
2. Deite a fruta no tacho, junte a água e cozinhe tapado 10–15 minutos, até as peles amolecerem. É importante – depois de juntar o açúcar as peles endurecem e não amolecem mais.
3. Junte o açúcar e mexa até se dissolver.
4. Cozinhe em lume alto, mexendo, 5–10 minutos, até a compota atingir o ponto de gelificação.
5. Retire do lume, tire a espuma e deite a compota quente nos frascos quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
7. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

A compota de groselha-preta engrossa muito nos frascos, por isso não prolongue a cozedura mais do que o necessário.

Compota de ginja com pectina

Rendimento: 5 frascos de 250 ml · Tempo: 50 min · Método: banho-maria 10 min (250–500 ml)

As gíngas têm pouca pectina, por isso o agente gelificante é a forma mais simples de obter uma compota espessa com cozedura breve. Para bolachas, pão de especiarias e panquecas.

INGREDIENTES

- 1 kg de gíngas sem caroço (cerca de 1,2 kg antes de descaroçar)
- 500 g de açúcar
- 1 pacote de agente gelificante 2:1 para 1 kg de fruta

PREPARAÇÃO

1. Lave as gíngas e retire os caroços. Triture metade da fruta ou corte-a finamente, deixe o resto inteiro.
2. Deite as gíngas no tacho e misture com o agente gelificante.
3. Leve a ferver, mexendo. Junte o açúcar e cozinhe, mexendo, o tempo indicado pelo fabricante (normalmente 1–3 minutos).
4. Retire do lume e tire a espuma.
5. Deite a compota quente nos frascos quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
7. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

O sumo que escorre ao descaroçar, junte-o ao tacho – tem muito sabor.

Compota de damasco com baunilha

Rendimento: 5–6 frascos de 250 ml · Tempo: 1 hora + noite de maceração · Método: banho-maria 10 min (250–500 ml)

Compota dourada com consistência sedosa – essencial para a tarte Sacher, para croissants e para envernizar uma tarte de fruta.

INGREDIENTES

- 1,5 kg de damascos
- 1 kg de açúcar
- sumo de 1 limão
- 1 vagem de baunilha

PREPARAÇÃO

1. Lave os damascos, corte-os ao meio, retire os caroços e corte-os em pedaços.
2. Misture a fruta com o açúcar, o sumo de limão e a vagem de baunilha cortada ao meio (juntamente com as sementes raspadas). Tape e deixe repousar de um dia para o outro num local fresco.
3. No dia seguinte aqueça a fruta, mexendo, até o açúcar se dissolver por completo.
4. Cozinhe em lume alto, mexendo com frequência, 15–25 minutos, até a compota atingir o ponto de gelificação. Se preferir uma compota lisa, triture parte da fruta a meio da cozedura.
5. Retire a vagem de baunilha, tire a espuma e deite a compota quente nos frascos quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.

7. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

Depois de retirar a vagem de baunilha, lave-a, seque-a e ponha-a dentro do açúcar – vai fazer açúcar baunilhado caseiro.

Compota de pêssego com gengibre

Rendimento: 5 frascos de 250 ml · Tempo: 50 min · Método: banho-maria 10 min (250–500 ml)

Pêssegos doces com uma nota picante de gengibre.

Surpreendentemente boa com queijos, papas de aveia e crepes de outono.

INGREDIENTES

- 1 kg de pêssegos descascados e sem caroço (cerca de 1,3 kg antes de descascar)
- 500 g de açúcar
- 1 pacote de agente gelificante 2:1 para 1 kg de fruta
- 2 colheres de sopa de sumo de limão
- 2 colheres de chá de gengibre fresco ralado fino

PREPARAÇÃO

1. Escalde os pêssegos 30–60 segundos, passe-os por água gelada e descasque-os. Retire os caroços e corte a polpa em cubos finos.
2. Deite os pêssegos no tacho, junte o sumo de limão, o gengibre e o agente gelificante. Misture.
3. Leve a ferver, mexendo. Junte o açúcar e cozinhe o tempo indicado pelo fabricante (normalmente 1–3 minutos).
4. Retire do lume e tire a espuma.
5. Deite a compota quente nos frascos quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
7. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

Não aumente a quantidade de gengibre além da indicada – basta que se note, sem dominar o sabor da conserva.

Compota de mirtilo silvestre

Rendimento: 5 frascos de 250 ml · Tempo: 45 min · Método: banho-maria 10 min (250–500 ml)

Colhida na floresta em agosto. Granulada, doce-ácida, indispensável para os bolos de mirtilo e para as compotas de inverno.

INGREDIENTES

- 1 kg de mirtilos silvestres
- 750 g de açúcar
- 3 colheres de sopa de sumo de limão

PREPARAÇÃO

1. Escolha os mirtilos, retirando folhas e ramos, passe-os por um passador e seque-os.
2. Deite num tacho largo, esmague ligeiramente e aqueça até libertarem o sumo.
3. Junte o açúcar e o sumo de limão, mexendo até se dissolver.
4. Cozinhe em lume alto, mexendo com frequência, 15–20 minutos, até a compota atingir o ponto de gelificação.
5. Retire do lume, tire a espuma e deite a compota quente nos frascos quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
7. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

Os mirtilos silvestres têm menos pectina do que a groselha, por isso a compota pode ficar um pouco líquida. Se preferir uma consistência mais espessa, junte uma maçã ácida ralada fina ao mesmo tempo que o açúcar.

Compota de mirtilo-gigante-americano com limão

Rendimento: 5 frascos de 250 ml · Tempo: 40 min · Método: banho-maria 10 min (250–500 ml)

Os mirtilos da horta ou do mercado transformados em compota com frescura de limão. Para panquecas, torradas e iogurte grego.

INGREDIENTES

- 1 kg de mirtilo-gigante-americano
- 500 g de açúcar
- 1 pacote de agente gelificante 2:1 para 1 kg de fruta
- sumo e raspa de 1 limão

PREPARAÇÃO

1. Lave os mirtilos, retire os pés e esmague cerca de metade.
2. Deite no tacho, junte o sumo e a raspa de limão e o agente gelificante. Misture.
3. Leve a ferver, mexendo. Junte o açúcar e cozinhe o tempo indicado pelo fabricante (normalmente 1–3 minutos).
4. Retire do lume e tire a espuma.
5. Deite a compota quente nos frascos quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
7. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

Para a raspa escolha um limão não tratado, ou então escove-o bem debaixo de água quente.

Compota de groselha-espinhosa com hortelã

Rendimento: 5–6 frascos de 250 ml · Tempo: 45 min · Método: banho-maria 10 min (250–500 ml)

Compota refrescante, ligeiramente ácida, com nota de hortelã. Ótima com carne de porco assada, patê e queijos de cabra, e também com pão simples com manteiga.

INGREDIENTES

- 1 kg de groselha-espinhosa
- 150 ml de água
- 800 g de açúcar
- um grande punhado de hortelã fresca

PREPARAÇÃO

1. Lave a groselha-espinhosa, corte os pés e as pontas florais.
2. Deite o fruto no tacho, junte a água e a hortelã amarrada num pedaço de gaze. Cozinhe tapado cerca de 10 minutos, até as peles amolecerem e o fruto começar a rachar.
3. Junte o açúcar e mexa até se dissolver.
4. Cozinhe em lume alto, mexendo, 10–15 minutos, até a compota atingir o ponto de gelificação.
5. Retire o saquinho com a hortelã, tire a espuma e deite a compota quente nos frascos quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
7. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

A groselha-espinhosa verde dá uma compota amarelo-esverdeada, a vermelha – rosada. Ambas são igualmente boas.

Compota de ameixa com canela e cravinho

Rendimento: 6 frascos de 250 ml · Tempo: 1 hora · Método: banho-maria 10 min (250–500 ml)

Compota especiada que cheira a uma tarde de outono. Cozinha-se muito mais depressa do que a marmelada, por isso mantém pedaços de fruta e a frescura frutada.

INGREDIENTES

- 1,5 kg de ameixas (cerca de 1,3 kg depois de descaroçadas)
- 900 g de açúcar
- 100 ml de água
- 1 pau de canela
- 3 cravinhos

PREPARAÇÃO

1. Lave as ameixas, retire os caroços e corte-as em quartos.
2. Deite no tacho, junte a água, a canela e os cravinhos amarrados em gaze. Cozinhe tapado 10 minutos, até as peles amolecerem.
3. Junte o açúcar e mexa até se dissolver.
4. Cozinhe em lume alto, mexendo com frequência, 15–20 minutos, até a compota atingir o ponto de gelificação.
5. Retire as especiarias, tire a espuma e deite a compota quente nos frascos quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
7. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

A compota de ameixa é excelente como recheio de croissants e como complemento do molho para o assado.

Compota de pera com gengibre

Rendimento: 5 frascos de 250 ml · Tempo: 50 min · Método: banho-maria 10 min (250–500 ml)

Compota de pera delicada e clara com uma nota decidida de gengibre e limão. Para queijos azuis, requeijão e pão com manteiga.

INGREDIENTES

- 1 kg de peras descascadas e sem caroço (cerca de 1,3 kg antes de descascar)
- 500 g de açúcar
- 1 pacote de agente gelificante 2:1 para 1 kg de fruta
- 4 colheres de sopa de sumo de limão
- 1 colher de sopa de gengibre fresco ralado fino

PREPARAÇÃO

1. Descasque as peras, retire os caroços e corte em cubos finos. Regue logo com sumo de limão.
2. Deite as peras no tacho, junte o gengibre e o agente gelificante, misture.
3. Leve a ferver, mexendo. Junte o açúcar e cozinhe o tempo indicado pelo fabricante (normalmente 1–3 minutos).
4. Retire do lume e tire a espuma.
5. Deite a compota quente nos frascos quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
7. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

As peras são menos ácidas do que a maioria da fruta, por isso o sumo de limão é essencial nesta receita – não o dispense nem diminua a quantidade.

Compota de amora e maçã

Rendimento: 5 frascos de 250 ml · Tempo: 50 min · Método: banho-maria 10 min (250–500 ml)

Amoras colhidas na orla da floresta e maçãs ácidas que trazem pectina e suavizam o sabor. Compota espessa, roxo-escura, sem agentes gelificantes adicionados.

INGREDIENTES

- 700 g de amoras
- 300 g de maçãs ácidas (descascadas, sem caroço)
- 100 ml de água
- 750 g de açúcar
- 2 colheres de sopa de sumo de limão

PREPARAÇÃO

1. Escolha as amoras e lave-as. Corte as maçãs em cubos finos ou rale-as.
2. Deite a fruta no tacho, junte a água e cozinhe tapado 10 minutos, até as maçãs amolecerem. Se não gostar das sementes, passe a massa por um passador.
3. Junte o açúcar e o sumo de limão, mexendo até se dissolver.
4. Cozinhe em lume alto, mexendo, 10–15 minutos, até a compota atingir o ponto de gelificação.
5. Retire do lume, tire a espuma e deite a compota quente nos frascos quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
7. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

Colha as amoras longe de estradas com trânsito e de campos pulverizados.

Compotas com pouco açúcar e conservas de

frigorífico

Compota com pouco açúcar de frutos silvestres

Rendimento: 5 frascos de 250 ml · Tempo: 35 min · Método: banho-maria 10 min (250–500 ml)

Mistura de framboesas, amoras, mirtilos e groselha com três vezes menos açúcar do que a compota clássica. A fruta pode ser colhida por si ou usar uma mistura congelada.

INGREDIENTES

- 1 kg de frutos silvestres (framboesas, amoras, mirtilos, groselha – frescos ou descongelados com o seu sumo)
- 330 g de açúcar
- 1 pacote de agente gelificante 3:1 para 1 kg de fruta (para compotas com pouco açúcar)

PREPARAÇÃO

1. Escolha os frutos e esmague-os ligeiramente.
2. Deite no tacho e misture com o agente gelificante (alguns fabricantes aconselham a misturá-lo primeiro com parte do açúcar – confirme as instruções).
3. Leve a ferver, mexendo. Junte o açúcar e cozinhe exatamente o tempo indicado pelo fabricante.
4. Retire do lume e tire a espuma.
5. Deite a compota quente nos frascos quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
7. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

Depois de aberta, guarde a compota com pouco açúcar no frigorífico e consuma-a em 1–2 semanas. Não reduza o açúcar mais do que o que a instrução do agente gelificante permite.

Compota com pouco açúcar de pêssago e framboesa

Rendimento: 5 frascos de 250 ml · Tempo: 40 min · Método: banho-maria 10 min (250–500 ml)

Combinação conhecida da sobremesa pêssago-framboesa: pêssagos doces e framboesas ácidas. Pouco açúcar, muito sabor a fruta.

INGREDIENTES

- 600 g de pêssagos descascados e sem caroço
- 400 g de framboesas
- 330 g de açúcar
- 1 pacote de agente gelificante 3:1 para 1 kg de fruta
- 2 colheres de sopa de sumo de limão

PREPARAÇÃO

1. Escalde os pêssagos, descasque-os, retire os caroços e corte em cubos finos. Escolha as framboesas.
2. Deite a fruta no tacho, junte o sumo de limão e o agente gelificante, misture.
3. Leve a ferver, mexendo. Junte o açúcar e cozinhe o tempo indicado pelo fabricante.
4. Retire do lume e tire a espuma.
5. Deite a compota quente nos frascos quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
7. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

Depois de aberta, guarde no frigorífico e consuma em 1–2 semanas.

Compota rápida com sementes de chia de frigorífico

Rendimento: 1 frasco de 300 ml · Tempo: 20 min · Método: sem pasteurização – frigorífico 7 dias ou congelador 3 meses

Compota do dia a dia, quase sem açúcar. As sementes de chia incham e engrossam a fruta sem cozedura longa. Não é uma conserva de despensa – prepara-se para uma semana.

INGREDIENTES

- 500 g de mirtilos ou morangos (frescos ou congelados)
- 2–3 colheres de sopa de mel ou açúcar
- 1 colher de sopa de sumo de limão
- 3 colheres de sopa de sementes de chia

PREPARAÇÃO

1. Deite a fruta num tacho pequeno (corte os morangos) e aqueça 5–10 minutos, até libertarem o sumo e amolecerem. Esmague com um garfo ou um pisador.
2. Retire o tacho do lume, junte o mel ou o açúcar e o sumo de limão.
3. Deite as sementes de chia, mexendo bem, e deixe repousar 10–15 minutos, até a compota engrossar.
4. Deite num frasco limpo e aquecido, deixe arrefecer, feche e leve ao frigorífico.

Guarde no frigorífico até 7 dias. Também pode congelar a compota em pequenos recipientes e descongelar porções no frigorífico.

Compota de framboesa e morango para congelador

Rendimento: 4 recipientes de 250 ml · Tempo: 25 min · Método: sem pasteurização – congelador 12 meses

Compota cozinhada rapidamente com pouco açúcar que mantém o sabor dos frutos frescos. É mais líquida do que a clássica – mais parecida com um xarope espesso de fruta para crepes, waffles e gelado.

INGREDIENTES

- 500 g de framboesas
- 500 g de morangos
- 300 g de açúcar
- 2 colheres de sopa de sumo de limão

PREPARAÇÃO

1. Lave os morangos, retire os pés e corte-os. Escolha as framboesas.
2. Deite a fruta no tacho com o açúcar e o sumo de limão. Aqueça, mexendo, até o açúcar se dissolver, depois cozinhe 5–10 minutos.
3. Deixe a compota arrefecer e deite em recipientes limpos ou frascos próprios para congelar. Deixe 1–1,5 cm de espaço livre, porque o conteúdo aumenta de volume.
4. Feche, rotule e congele.

Descongele no frigorífico. A compota descongelada guarda-se no frigorífico e consome-se numa semana.

Doces de fruta inteira

Doce de ginja inteira

Rendimento: 5 frascos de 250 ml · Tempo: 1 hora de trabalho, distribuída por 2 dias · Método: banho-maria 10 min (250–500 ml)

Ginjas inteiras, translúcidas, numa calda espessa e escura – doce como o da despensa da avó. À colher com o chá, para cheesecake, bolas de Berlim e gelado de baunilha.

INGREDIENTES

- 1 kg de ginjas sem caroço
- 1 kg de açúcar
- 100 ml de água

PREPARAÇÃO

1. Retire os caroços às ginjas, recolhendo o sumo que escorre.
2. Num tacho largo leve a ferver a água e o sumo recolhido com metade do açúcar. Deite as ginjas, polvilhe com o açúcar restante e agite suavemente o tacho (não mexa com a colher, para não esmagar a fruta).
3. Leve a ferver e cozinhe em lume brando 5 minutos. Retire do lume, tape com um pano e deixe repousar algumas horas ou de um dia para o outro num local fresco.
4. Repita o levantar fervura e os 5 minutos de cozedura mais 1–2 vezes, com pausas de algumas horas. Cada vez a fruta fica mais translúcida e a calda mais espessa.
5. Na última cozedura, cozinhe o doce até a calda atingir o ponto de gelificação (104–105 °C ou teste da colher positivo).
6. Deite o doce quente nos frascos quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos e feche.

7. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.

8. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

A cozedura em várias fases serve apenas o sabor e o aspeto da fruta – a segurança fica garantida pela pasteurização final. Entre as fases guarde o tacho num local fresco, tapado com um pano.

Doce de cereja doce com baunilha

Rendimento: 5 frascos de 250 ml · Tempo: 1 hora de trabalho, distribuída por 2 dias · Método: banho-maria 10 min (250–500 ml)

Cerejas doces escuras numa calda de baunilha – doce de sobremesa para gelado, waffles, taças com mascarpone e iogurte.

INGREDIENTES

- 1 kg de cerejas doces escuras sem caroço
- 800 g de açúcar
- sumo de 2 limões
- 1 vagem de baunilha

PREPARAÇÃO

1. Retire os caroços às cerejas, recolhendo o sumo.
2. Deite a fruta num tacho largo, polvilhe com açúcar, junte o sumo de limão e a vagem de baunilha cortada. Deixe repousar 3–4 horas, até a fruta libertar o sumo.
3. Leve a ferver e cozinhe em lume brando 5 minutos, agitando o tacho. Retire do lume, tape com um pano e deixe repousar algumas horas ou de um dia para o outro num local fresco.
4. No dia seguinte leve novamente a ferver e cozinhe até a fruta ficar translúcida e a calda atingir o ponto de gelificação.
5. Retire a vagem de baunilha. Deite o doce quente nos frascos quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
7. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

As cerejas doces são doces e pouco ácidas, por isso o sumo de limão é essencial aqui – tanto pelo sabor como pela boa gelificação.

Doce de marmelo inteiro

Rendimento: 5 frascos de 250 ml · Tempo: 1,5 horas · Método: banho-maria 10 min (250–500 ml)

Duro e ácido ao natural, o marmelo durante a cozedura transforma-se em pedaços de âmbar, aromáticos. Doce ideal para o chá, os queijos e a carne assada.

INGREDIENTES

- 1 kg de marmelo (peso depois de descascado e sem caroço)
- 500 ml de água
- 1 kg de açúcar
- sumo de 1 limão

PREPARAÇÃO

1. Lave o marmelo e esfregue a penugem. Descasque, corte, retire os caroços duros e corte em fatias finas ou em cubos de 1 cm.
2. Deite no tacho, cubra com água e cozinhe tapado 15–20 minutos, até começar a amolecer.
3. Junte o açúcar e o sumo de limão, mexendo até se dissolver.
4. Cozinhe em lume brando, sem tapar, 40–50 minutos, até os pedaços de marmelo ficarem translúcidos e cor de âmbar e a calda atingir o ponto de gelificação.
5. Deite o doce quente nos frascos quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
7. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

Cozinhe à parte as cascas e os caroços com um pouco de água e coe – o caldo resultante é rico em pectina e pode juntá-lo ao doce em vez de parte da água.

Doce de pétalas de rosa

Rendimento: 2 frascos de 250 ml · Tempo: 40 min · Método: sem pasteurização – frigorífico 3 meses ou congelador

Recheio tradicional para bolas de Berlim e folhados, feito esmagando as pétalas de rosa com açúcar. Perfuma tão intensamente que basta uma colher de chá para o chá ou para uma sobremesa.

INGREDIENTES

- 200 g de pétalas de rosa-brava ou de outra rosa comestível de aroma intenso (de arbustos não pulverizados)
- 400 g de açúcar fino
- sumo de 1 limão

PREPARAÇÃO

1. Colha as pétalas num dia soalheiro e seco, longe de estradas. Escolha-as e retire delicadamente os insetos. Com uma tesoura corte as bases brancas das pétalas – são amargas.
2. Deite as pétalas num almofariz ou num moinho, junte parte do açúcar e o sumo de limão.
3. Triture, juntando gradualmente o açúcar restante, até se formar uma massa lisa e brilhante. No almofariz demora cerca de 30 minutos, no moinho poucos minutos.
4. Deite o doce em frascos limpos e aquecidos, comprimindo bem, feche e leve ao frigorífico.

É uma conserva crua – não a guarde na despensa. No frigorífico mantém a frescura até 3 meses. Também pode congelá-la em pequenas porções.

Marmelada

Marmelada de ameixa tradicional

Rendimento: cerca de 6 frascos de 250 ml · Tempo: 2–3 dias, 2–3 horas por dia ·

Método: banho-maria 10 min (250–500 ml)

A mais tradicional das conservas: espessa, quase negra, marmelada de ameixas, cozinhada lentamente ao longo de vários dias. Para bolas de Berlim, lanches de forno, pão de especiarias e simplesmente pão.

INGREDIENTES

- 5 kg de ameixas maduras (de preferência tardias, de setembro)
- 0–300 g de açúcar (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Lave as ameixas, corte-as e retire os caroços. Não junte água.
2. Deite a fruta num tacho largo de fundo espesso e aqueça em lume brando até libertar o sumo. Depois cozinhe sem tapan 2–3 horas, mexendo com frequência com uma colher de pau, sobretudo no fundo.
3. Retire o tacho do lume, tape-o com um pano (não uma tampa – o vapor tem de sair) e deixe repousar de um dia para o outro num local fresco.
4. No dia seguinte cozinhe de novo a marmelada em lume brando 2–3 horas, mexendo. Repita até a massa ficar muito espessa, escura e brilhante, e ao ser deitada numa colher não escorrer. Normalmente demora 2–3 dias.
5. Se quiser, junte açúcar perto do fim. Para uma consistência lisa pode triturar a marmelada com a varinha mágica.

6. No último dia leve a marmelada a ferver, mexendo, e deite-a quente nos frascos quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Retire bem o ar, limpe os rebordos e feche.
7. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
8. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

Também pode cozinhar a marmelada no forno: num tabuleiro grande, a 150 °C, mexendo a cada 30 minutos. Há menos risco de queimar, mas ainda assim não se esqueça de mexer. No fim leve sempre a marmelada a ferver no fogão antes de encher os frascos.

Marmelada de maçã com canela

Rendimento: 5–6 frascos de 250 ml · Tempo: 2,5 horas · Método: banho-maria 10 min (250–500 ml)

Marmelada de maçã espessa e caramelizada, cozinhada lentamente com canela e cravinho. Deliciosa em torradas, em bolos levedados e como acompanhamento de carne de porco.

INGREDIENTES

- 3 kg de maçãs (de preferência uma mistura de variedades doces e ácidas)
- 500 ml de sumo de maçã ou água
- 300–400 g de açúcar (pode ser mascavado)
- 2 colheres de chá de canela
- ½ colher de chá de cravinho moído
- 2 colheres de sopa de sumo de limão

PREPARAÇÃO

1. Lave as maçãs, corte-as em quartos e retire os caroços (a casca pode deixar).
2. Deite no tacho com o sumo de maçã ou a água e cozinhe tapado 20–30 minutos, até amolecerem por completo.
3. Passe por um passador ou triture bem fino.
4. Deite a polpa num tacho largo de fundo espesso, junte o açúcar, as especiarias e o sumo de limão.
5. Cozinhe em lume brando sem tapar 1,5–2 horas, mexendo com frequência, até a massa ficar espessa, escura e, deitada num pires frio, não largar líquido.
6. Deite a marmelada quente nos frascos quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os rebordos e feche.

7. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.

8. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

A massa a cozinhar no fogão "salta". Use uma colher de pau comprida e tape o tacho com uma tela de fritar – o vapor sai mas os pingos quentes não queimam as mãos.

Marmelada de pera com baunilha

Rendimento: 5 frascos de 250 ml · Tempo: 2,5 horas · Método: banho-maria 10 min (250–500 ml)

Marmelada delicada e dourada de peras maduras. Perfeita para crepes, papas de aveia, queijos frescos e como recheio de bolachas estaladiças.

INGREDIENTES

- 3 kg de peras maduras
- 100 ml de água
- 300 g de açúcar
- 4 colheres de sopa de sumo de limão
- 1 vagem de baunilha

PREPARAÇÃO

1. Descasque as peras, retire os caroços e corte-as em pedaços.
2. Deite no tacho com a água e cozinhe tapado 20 minutos, até amolecerem. Triture bem fino.
3. Junte o açúcar, o sumo de limão e a vagem de baunilha cortada com as sementes raspadas.
4. Cozinhe em lume brando sem tapar 1,5–2 horas, mexendo com frequência, até a massa ficar espessa, escura e não largar líquido.
5. Retire a vagem de baunilha. Deite a marmelada quente nos frascos quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os rebordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
7. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

As peras são pouco ácidas, por isso o sumo de limão é essencial nesta receita. Não o dispense nem diminua a quantidade.

Geleias

A geleia começa no sumo. A fruta cozinha-se com água e depois coa-se por um passador forrado com várias camadas de gaze ou por um saco próprio. Se quer a geleia transparente e brilhante, **não esprema a fruta** – deixe o sumo pingar devagar durante várias horas ou de um dia para o outro. Os resíduos espremidos pode usá-los em mousses ou compota.

Geleia de groselha vermelha

Rendimento: 5 frascos de 250 ml · Tempo: 1 hora + coagem noturna · Método: banho-maria 10 min (250–500 ml)

Geleia rubi, transparente e ácida. Acompanhamento tradicional para caça, pato assado e queijos, e também para bolachas com buraco.

INGREDIENTES

- 2 kg de groselha vermelha (podem ter os cachos)
- 300 ml de água
- 800 g de açúcar por cada 1 l de sumo

PREPARAÇÃO

1. Lave a groselha e deite no tacho juntamente com os cachos. Junte a água, esmague a fruta e cozinhe tapado 10 minutos.
2. Deite a massa num passador forrado com gaze ou num saco e deixe coar sobre uma taça durante várias horas ou de um dia para o outro (num local fresco).
3. Meça o sumo, deite num tacho largo e junte 800 g de açúcar por cada litro de sumo.
4. Aqueça, mexendo até o açúcar se dissolver, depois cozinhe em lume alto até a geleia atingir o ponto de gelificação (104–105 °C ou teste da colher). Normalmente demora 5–10 minutos.
5. Retire do lume, tire a espuma e deite logo a geleia nos frascos quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
7. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

A geleia engrossa nos frascos ao longo de vários dias. Não incline os frascos enquanto não estiver completamente solidificada.

Geleia de maçã

Rendimento: 4–5 frascos de 250 ml · Tempo: 1,5 horas + coagem noturna · Método: banho-maria 10 min (250–500 ml)

Geleia dourada e transparente de maçãs ácidas – com pectina própria, sem aditivos. Boa com pão, queijos e como verniz para tartes de fruta.

INGREDIENTES

- 2 kg de maçãs ácidas (podem ser verdes ou da variedade reineta)
- 1,5 l de água
- 750 g de açúcar por cada 1 l de sumo
- sumo de 1 limão

PREPARAÇÃO

1. Lave as maçãs e corte-as em quartos com casca e caroço – é aí que está a pectina mais alta.
2. Deite no tacho, cubra com água e cozinhe tapado 25–30 minutos, até as maçãs se desfazerem por completo.
3. Deite a massa num passador forrado com gaze ou num saco e deixe coar durante várias horas ou de um dia para o outro, sem espremer.
4. Meça o sumo, deite num tacho largo, junte 750 g de açúcar por cada litro de sumo e o sumo de limão.
5. Aqueça, mexendo até o açúcar se dissolver, depois cozinhe em lume alto até ao ponto de gelificação (normalmente 10–15 minutos).
6. Retire do lume, tire a espuma e deite a geleia nos frascos quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos e feche.

7. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.

8. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

Ao sumo pode juntar um pau de canela, um raminho de alecrim ou algumas folhinhas de sálvia – retire-os antes de encher os frascos com a geleia.

Geleia de marmelo-do-japão

Rendimento: 4–5 frascos de 250 ml · Tempo: 1,5 horas + coagem noturna · Método: banho-maria 10 min (250–500 ml)

Os pequenos frutos do marmelo-do-japão, que no outono perfumam toda a horta, dão uma geleia de aroma intenso e citrino. Para o chá, os queijos e a carne.

INGREDIENTES

- 1 kg de marmelo-do-japão
- 1,5 l de água
- 1 kg de açúcar por cada 1 l de sumo

PREPARAÇÃO

1. Lave os frutos e corte-os em quartos ou fatias com os caroços.
2. Deite no tacho, cubra com água e cozinhe tapado 30–40 minutos, até os frutos amolecerem. Esmague com um pisador.
3. Coe por um passador forrado com gaze ou por um saco durante várias horas ou de um dia para o outro, sem espremer.
4. Meça o sumo, deite num tacho largo e junte 1 kg de açúcar por cada litro de sumo.
5. Aqueça, mexendo até o açúcar se dissolver, e cozinhe em lume alto até ao ponto de gelificação – o marmelo-do-japão tem muita pectina, por isso normalmente bastam 5–10 minutos.
6. Retire do lume, tire a espuma e deite nos frascos quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos e feche.
7. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
8. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

Uma colher de chá desta geleia dissolvida em chá quente substitui muito bem o limão.

Geleia de aronia e maçã

Rendimento: 5 frascos de 250 ml · Tempo: 1,5 horas + coagem · Método: banho-maria 10 min (250–500 ml)

A aronia dá à geleia uma cor bordô profunda e uma leve adstringência, as maçãs – suavidade e pectina. Acompanha carne assada, patês e queijos.

INGREDIENTES

- 1 kg de bagas de aronia
- 1 kg de maçãs
- 1,2 l de água
- por 1 l de sumo: 500 g de açúcar, 1 pacote de agente gelificante 2:1 e 2 colheres de sopa de sumo de limão

PREPARAÇÃO

1. Retire a aronia dos cachos e lave. Corte as maçãs em quartos com casca e caroço.
2. Deite a fruta no tacho, cubra com água e cozinhe tapado 25–30 minutos, esmagando a fruta com um pisador.
3. Coe por um passador forrado com gaze durante várias horas, sem espremer.
4. Meça 1 l de sumo (para quantidades maiores prepare fornadas separadas). Deite no tacho, junte o sumo de limão e o agente gelificante.
5. Leve a ferver, mexendo. Junte o açúcar e cozinhe o tempo indicado pelo fabricante do agente gelificante.
6. Retire do lume, tire a espuma e deite nos frascos quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos e feche.
7. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
8. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

Pode congelar a aronia durante uma noite no congelador antes de a usar – perde parte da adstringência.

Geleia de hortelã

Rendimento: 4 frascos de 250 ml · Tempo: 1,5 horas + coagem noturna · Método: banho-maria 10 min (250–500 ml)

Geleia de maçã carregada de hortelã fresca. Acompanhamento clássico para o borrego e o carneiro, mas igualmente boa com queijos grelhados e carne de porco assada.

INGREDIENTES

- 1,5 kg de maçãs verdes ácidas
- 1,2 l de água
- um grande punhado de hortelã fresca (cerca de 40 g de folhas) e 3 colheres de sopa de folhas de hortelã picadas fino
- 750 g de açúcar por cada 1 l de sumo
- 3 colheres de sopa de sumo de limão

PREPARAÇÃO

1. Corte as maçãs em quartos com casca e caroço. Deite no tacho com a água e metade da hortelã. Cozinhe tapado 25–30 minutos, até as maçãs se desfazerem.
2. Coe por um passador forrado com gaze durante várias horas ou de um dia para o outro, sem espremer.
3. Meça o sumo, deite num tacho largo. Junte o resto do molho de hortelã e cozinhe 5 minutos, depois retire a hortelã.
4. Junte o açúcar (750 g por cada litro de sumo) e o sumo de limão, mexendo até se dissolver.
5. Cozinhe em lume alto até ao ponto de gelificação. Retire do lume, tire a espuma e misture as folhas de hortelã picadas. Deixe repousar 3–5 minutos para as folhas se distribuírem uniformemente.

6. Deite a geleia nos frascos quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos e feche.
7. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
8. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

A geleia fica com uma cor dourada clara com pontinhos verdes de hortelã. Não precisa de corantes.

Conservas de citrinos

Conserva de laranja

Rendimento: 6 frascos de 250 ml · Tempo: 3 horas + maceração noturna · Método: banho-maria 10 min (250–500 ml)

Conserva doce-amarga com finas tiras de casca de laranja. Para torradas com manteiga, croissants, e também para envernizar o pato e o presunto assados.

INGREDIENTES

- 1 kg de laranjas (de preferência não tratadas)
- 2 limões
- 1,5 l de água
- 1,2 kg de açúcar

PREPARAÇÃO

1. Escove os frutos em água quente. Corte-os ao meio, esprema o sumo e guarde todas as sementes.
2. Com uma colher retire a polpa branca das metades. Envolve a polpa, a membrana branca e as sementes num pedaço de gaze – é uma fonte natural de pectina.
3. Corte as cascas em tiras finas (2–3 mm). Deite no tacho juntamente com o sumo, o saquinho com as sementes e a água. Tape e deixe repousar de um dia para o outro.
4. No dia seguinte cozinhe tapado em lume brando 1,5–2 horas, até as cascas ficarem muito macias (descascam-se facilmente entre os dedos) e o volume do líquido reduzir para cerca de metade.
5. Retire o saquinho, esprema-o sobre o tacho com uma colher para libertar o líquido espesso de pectina, e deite-o fora.

6. Junte o açúcar e mexa em lume brando até se dissolver por completo. Depois cozinhe em lume alto 15–25 minutos até a conserva atingir o ponto de gelificação.
7. Retire do lume e deixe repousar 10 minutos para as cascas se distribuírem uniformemente na massa. Mexendo.
8. Deite a conserva nos frascos quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos e feche.
9. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
10. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

Se colher laranjas amargas, pode usá-las em vez das doces – a conserva ficará mais seca e clássica no sabor.

Conserva de toranja e limão

Rendimento: 6 frascos de 250 ml · Tempo: 3 horas + maceração noturna · Método: banho-maria 10 min (250–500 ml)

Conserva rosada, claramente amarga, para os amantes de citrinos. Excelente ao pequeno-almoço com requeijão fresco, com iogurte e como complemento numa massa de pão levedada.

INGREDIENTES

- 2 toranjas vermelhas (cerca de 1 kg)
- 2 limões
- 1,5 l de água
- 1,2 kg de açúcar

PREPARAÇÃO

1. Escove os frutos em água quente. Com um descascador retire das toranjas só a casca colorida (sem a parte branca) e corte-a em tiras finas. Corte os limões e esprema o sumo.
2. Das toranjas retire a membrana branca, corte a polpa em cubos recolhendo o sumo. As partes brancas, as membranas e as sementes das toranjas e dos limões envolva-as em gaze.
3. Deite as tiras de casca, a polpa, os sumos, o saquinho e a água no tacho. Tape e deixe repousar de um dia para o outro.
4. No dia seguinte cozinhe tapado em lume brando 1–1,5 horas, até as cascas ficarem muito macias e o líquido reduzir.
5. Retire o saquinho, esprema-o sobre o tacho e deite-o fora.
6. Junte o açúcar, mexendo até se dissolver, depois cozinhe em lume alto 15–25 minutos até ao ponto de gelificação.
7. Retire do lume, deixe repousar 10 minutos e mexa.
8. Deite nos frascos quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos e feche.

9. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
10. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

Se preferir uma conserva mais doce, antes da maceração escale as tiras de casca com água a ferver, escorra e repita duas vezes – parte do amargor desaparece.

Sumos e xaropes

Uma garrafa de sumo de framboesa caseiro é em muitas casas portuguesas muito mais do que uma bebida – é uma receita passada de geração em geração e um ritual de inverno, bebido com chá quente. Os sumos caseiros não têm conservantes nem aromas artificiais, e o seu sabor depende só da qualidade da fruta. Neste capítulo vai encontrar sumos puros e adoçados, xaropes para diluir, néctares e sumo de fruta e legumes.

Sumo, xarope e néctar

- **Sumo** – líquido obtido da fruta, sem açúcar ou com pouco. Bebe-se puro ou ligeiramente diluído.
- **Xarope** – sumo concentrado e doce com muita quantidade de açúcar. Dilui-se com água, junta-se ao chá, às limonadas, aos doces e aos gelados.
- **Néctar** – bebida espessa com polpa de fruta triturada diluída em água.

Como obter o sumo

- **Extrator a vapor** – a fruta liberta o sumo sob o efeito do vapor. Método prático para grandes quantidades de groselha, cerejas, aronia ou uvas. O sumo do extrator sai quente, mas não está suficientemente aquecido para o engarrafar sem pasteurização – aqueça sempre e pasteurize conforme a receita.
- **Cozedura e coagem** – a fruta aquece-se com pouca água, esmaga-se e coa-se por um passador forrado com gaze. O método mais simples, que não exige equipamento especial.

- **Espremedor ou centrifugadora** – produz um sumo fresco e cru, que antes de o engarrafar deve ser aquecido.

Regras gerais para este capítulo

- Aqueça os sumos a uma temperatura de **85–90 °C** (mesmo antes de ferver, quando surgem as primeiras bolhas na borda). A cozedura longa destrói o aroma e as vitaminas.
- Os xaropes devem ser aquecidos brevemente – bastam 1–2 minutos de fervura.
- Encha frascos quentes ou garrafas com tampa de rosca próprias para pasteurização. As garrafas devem ficar no tacho completamente cobertas de água, tal como os frascos.
- Espaço livre: **0,5 cm**.
- Pasteurização em banho-maria (até 300 m acima do nível do mar): sumos transparentes – **10 minutos** (250 ml – 1 l), xaropes – **10 minutos** (250–500 ml), néctares e sumos densos – **15 minutos**.
- Não confie apenas em encher com sumo quente e virar as garrafas ao contrário – esses sumos muitas vezes fermentam ou ganham bolor.

Atenção: A maioria dos sumos de legumes – de cenoura, beterraba, aipo, abóbora ou espinafres – é um alimento de baixa acidez. **Não os pasteurize em banho-maria**, nem mesmo em misturas com fruta. Não existem métodos caseiros comprovados para pasteurizar estes sumos em frascos, por isso beba-os frescos ou congele-os. A exceção é o ruibarbo, que é muito ácido, e os tomates acidificados com sumo de limão (as receitas de sumo de tomate estão no capítulo dos tomates).

Sumos de fruta

Sumo de framboesa

Rendimento: cerca de 4 frascos ou garrafas de 500 ml · Tempo: 1 hora + 2 horas de coagem · Método: banho-maria 10 min (250 ml – 1 l)

Sumo ligeiramente adoçado de framboesa – para beber com água, para o chá, para kissel e geleias. Tradicionalmente serve-se nos dias frios com chá quente.

INGREDIENTES

- 2 kg de framboesas
- 200 ml de água
- 150–200 g de açúcar (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Escolha as framboesas e deite-as no tacho. Junte a água e aqueça em lume brando cerca de 10 minutos, esmagando a fruta com um pisador, até libertar o sumo.
2. Deite a massa num passador forrado com gaze dupla e deixe coar sobre uma taça durante 1–2 horas. No fim pode espremer delicadamente a gaze – o sumo fica menos transparente, mas rende mais.
3. Deite o sumo num tacho limpo, junte o açúcar e aqueça, mexendo, a uma temperatura de 85–90 °C. Não deixe ferver.
4. Deite o sumo quente em frascos ou garrafas quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos e feche.
5. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
6. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

A polpa que sobra depois de coar pode passá-la por um passador para retirar as sementes e juntá-la a um puré de maçã ou a um batido.

Xarope de framboesa

Rendimento: cerca de 5 garrafas de 250 ml · Tempo: 40 min + 12–24 horas de maceração · Método: banho-maria 10 min (250–500 ml)

Xarope espesso e muito aromático feito com açúcar, que há gerações se junta ao chá nas noites de outono e inverno. Bastam 1–2 colheres de sopa por copo.

INGREDIENTES

- 1,5 kg de framboesas
- 1 kg de açúcar
- sumo de ½ limão

PREPARAÇÃO

1. Escolha as framboesas e disponha-as numa taça grande ou frasco em camadas, polvilhando com açúcar. Tape com um pano e deixe repousar 12–24 horas num local fresco (no verão no frigorífico), até a fruta libertar muito sumo.
2. Deite a fruta com o sumo no tacho e aqueça em lume brando, mexendo, até o açúcar se dissolver por completo.
3. Coe por um passador forrado com gaze, pressionando delicadamente a fruta.
4. Deite o xarope num tacho limpo, junte o sumo de limão e leve a ferver. Ferva 1 minuto, tirando a espuma.
5. Deite o xarope quente em garrafas ou frascos quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
7. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

O xarope de framboesa é acima de tudo um prazer e um sabor – não o trate como um remédio. Depois de aberto, guarde no frigorífico durante algumas semanas.

Sumo de sabugueiro-preto

Rendimento: cerca de 3 garrafas de 500 ml · Tempo: 1 hora · Método: banho-maria 10 min (250 ml – 1 l)

Sumo azul-escuro de bagas maduras de sabugueiro-preto, colhidas em setembro. Tradicionalmente bebe-se diluído em água ou junto ao chá.

INGREDIENTES

- 2 kg de bagas maduras de sabugueiro-preto (peso sem os cachos)
- 500 ml de água
- 300 g de açúcar
- 4 colheres de sopa de sumo de limão por cada 1 l de sumo

PREPARAÇÃO

1. Lave os cachos e retire as bagas com um garfo. Deite fora todas as bagas verdes e não maduras e os restos dos cachos.
2. Deite a fruta no tacho, junte a água e cozinhe tapado 15–20 minutos, esmagando com um pisador.
3. Coe por um passador forrado com gaze, espremendo ligeiramente.
4. Meça o sumo, deite num tacho limpo, junte o açúcar e o sumo de limão (4 colheres de sopa por litro). Aqueça, mexendo, a uma temperatura de 85–90 °C.
5. Deite o sumo quente em garrafas ou frascos quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
7. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

As bagas, as folhas e os cachos do sabugueiro cru podem causar problemas de estômago – cozinhe sempre as bagas e retire com cuidado os cachos. O sumo de limão é essencial nesta receita porque as bagas de sabugueiro são menos ácidas do que a maioria da fruta.

Sumo de aronia

Rendimento: cerca de 3 garrafas de 500 ml · Tempo: 1 hora + congelamento noturno (opcional) · Método: banho-maria 10 min (250 ml – 1 l)

Sumo escuro e seco de aronia, apreciado pela riqueza de corantes naturais e polifenóis. Tem um sabor decididamente adstringente – é melhor bebê-lo diluído ou misturado com sumo de maçã.

INGREDIENTES

- 2 kg de bagas de aronia
- 500 ml de água
- 200–300 g de açúcar ou mel

PREPARAÇÃO

1. Retire a aronia dos cachos e lave. Se quiser reduzir a adstringência, congele as bagas durante uma noite no congelador.
2. Deite a fruta no tacho, junte a água e cozinhe tapado 15 minutos, esmagando com um pisador.
3. Coe por um passador forrado com gaze, espremendo a fruta.
4. Deite o sumo num tacho limpo, junte o açúcar (o mel só se junta quando o sumo arrefece um pouco, depois aqueça de novo) e aqueça a 85–90 °C.
5. Deite o sumo quente em garrafas ou frascos quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
7. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

O sumo de aronia mancha a roupa e as bancadas – trabalhe com avental e limpe logo os salpicos.

Sumo de maçã transparente

Rendimento: cerca de 5–6 garrafas de 500 ml · Tempo: 1 hora + 12–24 horas de repouso · Método: banho-maria 10 min (250 ml – 1 l)

Sumo de maçã caseiro do pomar ou da horta – dourado, doce-ácido, sem aditivos. O melhor faz-se com uma mistura de várias variedades.

INGREDIENTES

- 5 kg de maçãs (mistura de variedades doces e ácidas)
- ½ colher de chá de ácido ascórbico (opcional, para uma cor mais clara)

PREPARAÇÃO

1. Lave as maçãs, retire as partes danificadas e corte-as de forma a caberem no espremedor ou na centrifugadora. Não use maçãs demasiado maduras ou caídas no chão com a pele danificada.
2. Extraia o sumo. Misture-o logo com o ácido ascórbico para não escurecer.
3. Deite o sumo em recipientes altos, tape e leve ao frigorífico durante 12–24 horas. No fundo deposita-se a borra.
4. Verta delicadamente o sumo transparente sem a borra, depois coe-o pela gaze.
5. Aqueça o sumo a 85–90 °C, sem deixar ferver.
6. Deite o sumo quente em garrafas ou frascos quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos e feche.
7. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
8. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

Se preferir sumo turvo, salte o repouso e coe-o apenas por um passador. No fundo das garrafas vai aparecer uma borra natural – é normal.

Sumo de groselha-preta

Rendimento: cerca de 3 garrafas de 500 ml · Tempo: 1 hora · Método: banho-maria 10 min (250 ml – 1 l)

Sumo intenso e ácido, rico em vitamina C natural. Delicioso diluído em água, para o chá e como base para geleias e kissel.

INGREDIENTES

- 2 kg de groselha-preta
- 500 ml de água
- 300 g de açúcar

PREPARAÇÃO

1. Lave a groselha e retire os bagos dos cachos (os raminhos pequenos não fazem mal).
2. Deite no tacho, junte a água e cozinhe tapado 10 minutos, esmagando a fruta com um pisador.
3. Coe por um passador forrado com gaze, espremendo ligeiramente.
4. Deite o sumo num tacho limpo, junte o açúcar e aqueça, mexendo, a 85–90 °C.
5. Deite o sumo quente em garrafas ou frascos quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
7. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

O sumo é muito concentrado – antes de beber dilua-o com água na proporção 1:2 ou a gosto.

Sumo de ginja

Rendimento: cerca de 3–4 garrafas de 500 ml · Tempo: 1 hora · Método: banho-maria 10 min (250 ml – 1 l)

Sumo vermelho-escuro de sabor marcado – para beber, para geleias, para molhos de sobremesa, e também como molho para o pato assado.

INGREDIENTES

- 2,5 kg de ginja
- 500 ml de água
- 250 g de açúcar

PREPARAÇÃO

1. Lave as ginja e retire os talos. Não precisa de as descaroçar.
2. Deite a fruta no tacho, junte a água e aqueça 10 minutos, esmagando delicadamente a polpa com um pisador (tente não partir os caroços).
3. Coe por um passador forrado com gaze, espremendo ligeiramente.
4. Deite o sumo num tacho limpo, junte o açúcar e aqueça, mexendo, a 85–90 °C.
5. Deite o sumo quente em garrafas ou frascos quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
7. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

Pode preparar o sumo de ginja também no extrator a vapor – nesse caso nem precisa de esmagar os frutos.

Sumo de uva

Rendimento: cerca de 4 garrafas de 500 ml · Tempo: 1 hora + 24–48 horas de repouso
· Método: banho-maria 10 min (250 ml – 1 l)

Sumo de uva escura da horta – doce, aromático, de cor profunda. As crianças adoram-no, e os adultos apreciam-no como alternativa sem álcool ao vinho.

INGREDIENTES

- 4 kg de uvas escuras
- 250 ml de água
- 0–150 g de açúcar, a gosto

PREPARAÇÃO

1. Lave as uvas e retire-as dos cachos. Deite fora as uvas com bolor e as verdes.
2. Deite no tacho e esmague com um pisador. Junte a água, aqueça quase até ferver e mantenha em lume brando 10 minutos, sem deixar ferver.
3. Coe por um passador forrado com gaze dupla.
4. Deite o sumo num frasco ou jarro, tape e leve ao frigorífico durante 24–48 horas. No fundo depositam-se pequenos cristais (componente natural da uva, o chamado tártaro).
5. Verta delicadamente o sumo sem a borra e coe-o pela gaze.
6. Junte o açúcar, se o usar, e aqueça o sumo a 85–90 °C.
7. Deite o sumo quente em garrafas ou frascos quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos e feche.
8. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
9. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

Se saltar o repouso, os cristais depositam-se nas garrafas. Não fazem mal, mas rangem entre os dentes.

Sumo de groselha vermelha do extrator

Rendimento: cerca de 4 garrafas de 500 ml · Tempo: 1,5 horas · Método: banho-maria 10 min (250 ml – 1 l)

Sumo vermelho-claro e ácido, que refresca como uma limonada. O extrator a vapor faz todo o trabalho – nem precisa de retirar os bagos dos cachos.

INGREDIENTES

- 3 kg de groselha vermelha (podem ter os cachos)
- 300–400 g de açúcar

PREPARAÇÃO

1. Lave a groselha e escorra-a.
2. Na parte inferior do extrator deite a água conforme as instruções do fabricante. Deite a fruta no cesto, polvilhando com açúcar em camadas.
3. Cozinhe em lume médio 1–1,5 horas, até a fruta libertar o sumo. Verifique se não falta água no recipiente inferior.
4. Escoe o sumo pelo tubo para um tacho limpo e mexa. Aqueça-o a 85–90 °C.
5. Deite o sumo quente em garrafas ou frascos quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
7. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

O sumo diretamente do extrator normalmente tem 70–80 °C, por isso aqueça-o sempre num tacho e pasteurize-o. Não o engarrafe diretamente do tubo.

Sumo de maçã e ruibarbo

Rendimento: cerca de 4 garrafas de 500 ml · Tempo: 1 hora · Método: banho-maria 10 min (250 ml – 1 l)

Sumo rosado e refrescante da combinação de maçãs e ruibarbo. O ruibarbo botanicamente é um legume, mas é tão ácido que se pasteuriza com segurança em banho-maria.

INGREDIENTES

- 1 kg de ruibarbo
- 500 ml de água
- 2 kg de maçãs
- 150–200 g de açúcar

PREPARAÇÃO

1. Lave o ruibarbo, corte as folhas e as pontas, corte-o em pedaços. Deite no tacho com a água e cozinhe tapado 10 minutos, até se desfazer. Coe por um passador forrado com gaze.
2. Lave as maçãs, corte-as e extraia o sumo no espremedor ou na centrifugadora. Coe-o pela gaze.
3. Junte os dois sumos no tacho, adicione o açúcar e aqueça, mexendo, a 85–90 °C.
4. Deite o sumo quente em garrafas ou frascos quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos e feche.
5. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
6. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

Não junte a este sumo cenoura, beterraba ou outros legumes de baixa acidez – isso mudaria a acidez e o método de pasteurização deixaria de ser seguro.

Néctar de pêsego

Rendimento: cerca de 4 garrafas de 500 ml · Tempo: 1 hora · Método: banho-maria 15 min (250 ml – 1 l)

Néctar espesso e sedoso de pêsegos maduros. Para o pequeno-almoço, para batidos com iogurte e como base para os sorvetes.

INGREDIENTES

- 2 kg de pêsegos maduros
- 1 l de água
- 150–200 g de açúcar
- 4 colheres de sopa de sumo de limão

PREPARAÇÃO

1. Escalde os pêsegos 30–60 segundos, passe-os por água gelada e descasque-os. Retire os caroços e corte a polpa em pedaços.
2. Deite a fruta no tacho com 500 ml de água e cozinhe tapado 10 minutos, até amolecer.
3. Triture muito bem até ficar liso, depois passe por um passador.
4. Junte a água restante, o açúcar e o sumo de limão. Leve a ferver, mexendo sempre.
5. Deite o néctar quente em garrafas ou frascos quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria 15 minutos.
7. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

O néctar nas garrafas separa-se em camadas – antes de abrir basta agitá-lo. Da mesma forma se prepara o néctar de damasco.

Xaropes

Xarope de flor de sabugueiro

Rendimento: cerca de 6 garrafas de 250 ml · Tempo: 30 min + 24 horas de maceração
· Método: banho-maria 10 min (250–500 ml)

Sabugueiro em flor de junho, guardado numa garrafa. Xarope de aroma a mel e citrinos – para limonada, água com gás, chá gelado e doces.

INGREDIENTES

- 30 inflorescências de flor de sabugueiro
- 1 l de água
- 1 kg de açúcar
- 2 limões
- 2 colheres de chá de ácido cítrico

PREPARAÇÃO

1. Colha as flores numa manhã soalheira, longe de estradas. Não as lave – apenas sacuda delicadamente os insetos. Com uma tesoura corte o máximo possível de talos grossos.
2. Lave os limões e corte-os às rodelas.
3. Num recipiente grande de vidro ou porcelana disponha as flores e as rodelas de limão. Deite a água previamente arrefecida e fervida, tape com um pano e deixe num local fresco durante 24 horas.
4. Coe a infusão por um passador forrado com gaze, pressionando levemente as flores.
5. Deite a infusão num tacho, junte o açúcar e o ácido cítrico. Aqueça, mexendo, até o açúcar se dissolver, depois ferva 1–2 minutos.

6. Deite o xarope quente em garrafas quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos e feche.
7. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
8. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

Antes de servir dilua o xarope com água na proporção de cerca de 1:6. Colha as flores só quando tiver a certeza de que é sabugueiro-preto – não o confunda com outras plantas de inflorescências semelhantes.

Xarope de ruibarbo

Rendimento: cerca de 5 garrafas de 250 ml · Tempo: 45 min · Método: banho-maria 10 min (250–500 ml)

Xarope rosado e ácido que transforma a água com gás comum em limonada caseira. Também é bom para regar gelados e ensopar biscoitos.

INGREDIENTES

- 1,5 kg de ruibarbo vermelho
- 750 ml de água
- 750 g de açúcar
- sumo de 1 limão

PREPARAÇÃO

1. Lave o ruibarbo, corte as folhas e as pontas, corte-o em pedaços de 2 cm (não precisa de descascar – a pele dá cor).
2. Deite no tacho com a água e cozinhe tapado 15 minutos, até começar a desfazer-se.
3. Coe por um passador forrado com gaze, sem pressionar muito – o xarope fica mais transparente.
4. Deite o sumo num tacho limpo, junte o açúcar e o sumo de limão. Mexa até o açúcar se dissolver e ferva 1–2 minutos, tirando a espuma.
5. Deite o xarope quente em garrafas quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
7. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

Para um copo de limonada bastam 3–4 colheres de sopa de xarope, água com gás, gelo e uma folhinha de hortelã.

Xarope de marmelo-do-japão

Rendimento: cerca de 4 frasquinhos de 250 ml · Tempo: 40 min + 3–5 dias de maceração · Método: banho-maria 10 min (250–500 ml)

Xarope aromático e ácido dos frutos do marmelo-do-japão – tradicionalmente juntado no outono e no inverno ao chá em vez do limão.

INGREDIENTES

- 1 kg de marmelo-do-japão
- 1 kg de açúcar

PREPARAÇÃO

1. Lave os frutos, corte-os, retire os caroços e corte-os em fatias finas.
2. Disponha os pedaços num frasco grande em camadas, polvilhando com açúcar. Tape e leve ao frigorífico durante 3–5 dias, mexendo todos os dias com uma colher limpa, até o açúcar se dissolver e os frutos libertarem muito sumo.
3. Coe o xarope por um passador. Os pedaços de fruta deite-os num frasco limpo e guarde no frigorífico – pode juntá-los ao chá durante várias semanas.
4. Deite o xarope num tacho e leve a ferver. Ferva 1 minuto, tirando a espuma.
5. Deite o xarope quente em frasquinhos quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
7. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

Se durante a maceração aparecerem sinais de fermentação ou bolor, deite tudo fora. O frio do frigorífico reduz este risco.

Xarope de morango

Rendimento: cerca de 5 garrafas de 250 ml · Tempo: 45 min · Método: banho-maria 10 min (250–500 ml)

Xarope que cheira a junho, para limonada, batidos, crepes e gelados. As crianças adoram-no com água com gás.

INGREDIENTES

- 1,5 kg de morangos
- 500 ml de água
- 750 g de açúcar
- sumo de 1 limão

PREPARAÇÃO

1. Lave os morangos, retire os pés e corte-os.
2. Deite no tacho com a água e cozinhe 10 minutos, esmagando a fruta com um pisador.
3. Coe por um passador forrado com gaze durante cerca de uma hora, sem pressionar.
4. Deite o sumo num tacho limpo, junte o açúcar e o sumo de limão. Mexa até o açúcar se dissolver e ferva 1 minuto, tirando a espuma.
5. Deite o xarope quente em garrafas quentes, deixando 0,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
7. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

A polpa de morango que sobra pode triturar com iogurte para fazer um batido ou juntar a um puré de maçã.

Sumo de fruta e legumes para congelador

Sumo de maçã e cenoura para congelador

Rendimento: cerca de 1,5 l · Tempo: 30 min · Método: sem pasteurização – congelador 6 meses

Sumo preferido de muitas crianças, para ter sempre à mão durante o inverno. Como a cenoura é um legume de baixa acidez, em vez da pasteurização em frascos usamos a congelação – o método mais simples e seguro.

INGREDIENTES

- 1 kg de cenoura
- 2 kg de maçãs
- sumo de 1 limão

PREPARAÇÃO

1. Escove bem a cenoura ou descasque-a. Lave as maçãs e corte-as.
2. Extraia o sumo da cenoura e das maçãs no espremedor ou na centrífugadora. Junte logo o sumo de limão e mexa.
3. Deite o sumo em garrafas de plástico limpas ou recipientes próprios para congelar, deixando 2,5 cm de espaço livre – o líquido aumenta de volume ao congelar.
4. Feche, rotule e leve logo ao congelador.

Descongele no frigorífico e beba nas 24 horas seguintes. Não guarde o sumo fresco e não congelado mais de um dia no frigorífico. Não tente pasteurizá-lo em banho-maria.

Pepinos de conserva, marinadas e pickles

Não há despensa portuguesa sem frascos de pepinos. Além disso, cogumelos marinados na mesa de festa, beterraba para o almoço, pimento para as sandes, salada em conserva e pickles para todas as ocasiões. Neste capítulo vai encontrar conservas em salmoura de vinagre, ou seja, marinadas. As couves fermentadas – pepinos fermentados, couve, beterraba acidificada – preparam-se de uma forma completamente diferente, através da fermentação, e esperam-no no próximo volume da coleção.

Por que o vinagre é tão importante

Pepinos, pimento, cebola, cenoura, couve-flor ou cogumelos são legumes de baixa acidez. Por si só não são adequados para a pasteurização em banho-maria. Só a salmoura de vinagre certa baixa a sua acidez abaixo do limiar seguro de pH 4,6 – e é precisamente por isso que as marinadas se podem pasteurizar num tacho comum. Isto significa a regra mais importante deste capítulo:

Atenção: Nunca reduza a quantidade de vinagre e não aumente a quantidade de legumes em relação à salmoura. Não dilua a salmoura com água extra. Se a marinada parecer demasiado ácida, junte mais açúcar – não menos vinagre. A salmoura mais fraca deste livro é 1 parte de vinagre a 6% para 1 parte de água. Os legumes mais duros, como cenoura, cebolinhas ou couve-flor, exigem uma salmoura mais forte – siga sempre as proporções da receita.

Que vinagre escolher

- Todas as receitas deste capítulo indicam quantidades de **vinagre a 6%**. Pode ser vinagre de álcool, de maçã ou de vinho – o importante é que no rótulo esteja indicada a acidez de 6%.
- Se tiver o vinagre de álcool a 10% mais comum, pode usá-lo depois de fazer as contas: **por cada 100 ml de vinagre a 6% substitua por 60 ml de vinagre a 10% e 40 ml de água** (essa água junta-se para além da água indicada na receita).
- Não use vinagre caseiro nem vinagre balsâmico nas marinadas – a sua acidez é desconhecida ou demasiado baixa.

Salmouras – tabela de apoio

Tipo de salmoura	Proporção	Por 1 l de salmoura – vinagre a 6%	Por 1 l de salmoura – vinagre a 10%
Base	1 : 1	500 ml de vinagre + 500 ml de água	300 ml de vinagre + 700 ml de água
Reforçada	2 : 1	670 ml de vinagre + 330 ml de água	400 ml de vinagre + 600 ml de água
Forte	3 : 1	750 ml de vinagre + 250 ml de água	450 ml de vinagre + 550 ml de água

Sal, açúcar e especiarias

- **Sal** – use sal grosso não iodado, de preferência marcado como sal para conservas e fermentação. O sal com antiaglomerantes causa turvação da salmoura, e o sal iodado pode escurecer os legumes.
- **Açúcar** nas marinadas serve o sabor. Pode diminuí-lo ou aumentá-lo a gosto – não afeta a segurança desde que não altere a quantidade de vinagre.

- **Especiarias** – endro, alho, rábano-picante, mostarda, pimenta-da-jamaica, louro, pimenta – junte as quantidades indicadas nas receitas. As especiarias inteiras dão uma salmoura transparente, as moídas turvam-na.

Legumes

- Escolha legumes frescos e estaladiços. Os melhores pepinos para conservar são os que vão para o frasco até 24 horas depois de colhidos – guardados mais tempo amolecem e ficam ocos por dentro.
- Escolha pepinos de horta destinados a conserva, de pele fina, sem manchas amareladas.
- **Corte cerca de 1,5 mm da ponta da flor do pepino** (a oposta ao pé). É aí que estão as enzimas que amolecem os pepinos dentro do frasco.
- Deixar os pepinos de molho em água fria durante 2–4 horas ajuda a manter a crocância.

Regras gerais para este capítulo

- Espaço livre: **1,25 cm**. Os legumes devem ficar completamente cobertos pela salmoura.
- Os tempos de pasteurização em banho-maria aplicam-se a locais até 300 m acima do nível do mar e estão indicados em cada receita – variam conforme o legume e o tamanho do frasco.
- As marinadas têm o melhor sabor 3–4 semanas depois de os frascos fecharem – durante esse tempo os sabores fundem-se.
- Algumas receitas perto do fim do capítulo são marinadas de frigorífico – não são pasteurizadas e não vão para a despensa.

Pepinos

Pepinos de conserva clássicos

Rendimento: 4 frascos de 900 ml–1 l · Tempo: 1 hora + 2–4 horas de molho · Método: banho-maria 15 min (1 l), 10 min (500 ml)

Pepinos estaladiços, doce-ácidos com endro, alho e rábano-picante. Para sandes, almoço, salada de legumes e churrasco – uma receita que vale sempre a pena ter à mão.

INGREDIENTES

- 2,5 kg de pepinos pequenos de horta (7–10 cm)
- por cada frasco: 1 inflorescência de endro com um pedaço de talo, 2 dentes de alho, 2–3 fatias de raiz de rábano-picante ou um pedaço de folha de rábano-picante, ½ colher de chá de mostarda, 3 bagas de pimenta-da-jamaica, 1 folha de louro
- salmoura: 1 l de vinagre a 6%, 1 l de água, 2 colheres de sopa de sal, 150 g de açúcar

PREPARAÇÃO

1. Deixe os pepinos de molho em água fria durante 2–4 horas. Depois escove-os bem e corte uma fatia fina (cerca de 1,5 mm) da ponta da flor.
2. Leve a ferver o vinagre com a água, o sal e o açúcar num tacho.
3. No fundo dos frascos quentes coloque as especiarias. Disponha os pepinos na vertical, bem apertados, mas sem os esmagar. Pode colocar outro pedaço de endro por cima.
4. Encha os pepinos com a salmoura a ferver, deixando 1,25 cm de espaço livre. Retire o ar, se for preciso complete com salmoura, limpe os rebordos e feche.

5. Pasteurize em banho-maria: frascos de 1 l – 15 minutos, frascos de 500 ml – 10 minutos.

6. Deixe arrefecer 12–24 horas e verifique o fecho.

Para pepinos mais estaladiços, pode aplicar uma pasteurização a temperatura mais baixa, admitida nas orientações da USDA para pepinos de conserva: coloque os frascos num tacho com água morna, deite água quente até cobrir as tampas em 2,5 cm, e mantenha a temperatura da água **82–85 °C durante 30 minutos**, controlando-a com um termómetro durante todo o tempo. A temperatura não pode descer abaixo dos 82 °C. Este método só é válido para os pepinos de conserva deste capítulo, não para outras marinadas.

Cornichons

Rendimento: 6 frascos de 500 ml · Tempo: 1 hora + 2 horas de molho · Método: banho-maria 10 min (250–500 ml)

Pepininhos estaladiços numa salmoura picante com mostarda e chalotas. Ideais para tábuas de enchidos, tártaro e sandes de festa.

INGREDIENTES

- 2 kg de pepinos muito pequenos (3–6 cm)
- 12 chalotas pequenas ou cebolinhas
- 6 dentes de alho
- por cada frasco: ½ colher de chá de mostarda, 4 bagas de pimenta preta, um raminho de estragão ou endro
- salmoura: 700 ml de vinagre a 6%, 700 ml de água, 1,5 colheres de sopa de sal, 100 g de açúcar

PREPARAÇÃO

1. Deixe os pepinos de molho em água fria durante 2 horas, escove-os e corte as pontas da flor. Descasque as chalotas.
2. Leve a ferver o vinagre com a água, o sal e o açúcar.
3. Nos frascos quentes coloque as especiarias, um dente de alho e duas chalotas. Disponha os pepinos bem apertados.
4. Encha com a salmoura a ferver, deixando 1,25 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os rebordos e feche.
5. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
6. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

Os cornichons amadurecem pelo menos 3 semanas. Também pode aplicar a pasteurização a baixa temperatura descrita acima.

Pepinos doce-ácidos em rodela com cebola

Rendimento: 5–6 frascos de 500 ml · Tempo: 1 hora + 3 horas de salga · Método: banho-maria 10 min (500 ml e 1 l)

Rodelas douradas de pepino com cebola, mostarda e açafrão-da-índia – decididamente mais doces do que os clássicos. Deliciosas em hambúrgueres, sandes de carne assada e saladas.

INGREDIENTES

- 2 kg de pepinos
- 500 g de cebola
- 3 colheres de sopa de sal
- 2 mãos-cheias de cubos de gelo
- salmoura: 750 ml de vinagre a 6%, 250 ml de água, 500 g de açúcar, 2 colheres de sopa de mostarda, 1 colher de chá de açafrão-da-índia, ½ colher de chá de sementes de aipo (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Lave os pepinos, corte as pontas da flor e corte em rodela de 5 mm. Corte a cebola em tiras finas.
2. Numa taça grande misture os pepinos e a cebola com o sal, cubra com cubos de gelo e deixe repousar 3 horas. Assim os legumes libertam a água a mais e ficam estaladiços.
3. Escorra os legumes num passador com água fria e seque-os bem.
4. Num tacho grande leve a ferver o vinagre com a água, o açúcar e as especiarias. Junte os pepinos com a cebola e volte a ferver.
5. Deite os legumes quentes nos frascos quentes e complete com a salmoura, deixando 1,25 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os rebordos e feche.

6. Pasteurize em banho-maria 10 minutos (frascos de 500 ml e 1 l).

7. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

A mesma salmoura e método funcionam bem com rodela finas de courgette – a receita da courgette está mais abaixo.

Salada em conserva

Rendimento: 8 frascos de 250 ml ou 4 frascos de 500 ml · Tempo: 1 hora + 2–3 horas de salga · Método: banho-maria 15 min (250–500 ml)

Apesar do nome, é uma das conservas mais portuguesas: pepinos cortados fininhos com cebola, pimento e cenoura numa salmoura doce-ácida. Essencial com o porco assado e as batatas.

INGREDIENTES

- 2 kg de pepinos (podem ser maiores)
- 500 g de cebola
- 2 pimentos vermelhos
- 2 cenouras
- 2 colheres de sopa de sal
- salmoura: 900 ml de vinagre a 6%, 300 ml de água, 400 g de açúcar, 1 colher de sopa de mostarda, 5 bagas de pimenta-da-jamaica, 2 folhas de louro

PREPARAÇÃO

1. Lave os pepinos e rale-os num ralador de buracos grossos ou corte-os em palitos finos (os pepinos muito grandes corte-os e retire as sementes). Corte a cebola em tiras finas, o pimento em tiras, rale a cenoura num ralador grosso.
2. Misture os legumes com o sal e deixe repousar 2–3 horas.
3. Escorra os legumes num passador e seque-os bem, pressionando ligeiramente com as mãos.
4. Num tacho grande leve a ferver o vinagre com a água, o açúcar e as especiarias. Junte os legumes, leve a ferver e cozinhe 2–3 minutos, mexendo.
5. Ponha a salada quente nos frascos quentes, comprimindo com a colher para que a salmoura cubra os legumes. Deixe 1,25 cm de

espaço livre.

6. Retire bem o ar, limpe os rebordos e feche.

7. Pasteurize em banho-maria 15 minutos.

8. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

Não junte óleo à salada antes da pasteurização – se quiser, regue com óleo só depois de abrir o frasco.

Pepinos ao caril

Rendimento: 7–8 frascos de 500 ml · Tempo: 1 hora + 2 horas de salga · Método: banho-maria 10 min (500 ml), 15 min (1 l)

Palitos de pepino amarelos de açafrão-da-índia, especiados – um sucesso das despensas portuguesas nos últimos anos. Uma ótima forma de aproveitar os pepinos maiores que não cabem inteiros nos frascos.

INGREDIENTES

- 2 kg de pepinos (podem ser médios e grandes)
- 3 cebolas
- 2 colheres de sopa de sal
- salmoura: 750 ml de vinagre a 6%, 750 ml de água, 400 g de açúcar, 2 colheres de sopa de caril, 1 colher de chá de açafrão-da-índia, 1 colher de sopa de mostarda, 1 colher de chá de sal

PREPARAÇÃO

1. Lave os pepinos, corte as pontas e corte ao comprido em quartos, e os mais compridos também na transversal, de modo a caberem nos frascos. Corte a cebola em tiras grossas.
2. Misture os pepinos com o sal e deixe repousar 2 horas, depois elimine a água que se formou.
3. Num tacho leve a ferver o vinagre com a água, o açúcar, o sal e as especiarias.
4. Disponha os palitos de pepino na vertical nos frascos quentes, intercalando com a cebola.
5. Encha com a salmoura a ferver, deixando 1,25 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os rebordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria: frascos de 500 ml – 10 minutos, 1 l – 15 minutos.

7. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

O tempero do caril deposita-se no fundo do frasco. Antes de servir pode virar delicadamente o frasco.

Courgette, pattypan e abóbora

Courgette marinada

Rendimento: 5 frascos de 500 ml · Tempo: 1 hora + 2 horas de salga · Método: banho-maria 10 min (500 ml), 15 min (1 l)

Uma forma de aproveitar a colheita de courgettes da horta. As rodelaas numa salmoura doce-ácida com mostarda têm um sabor parecido ao dos pepinos e combinam na perfeição com carnes e sandes.

INGREDIENTES

- 2 kg de courgettes jovens e firmes
- 2 cebolas
- 2 colheres de sopa de sal
- salmoura forte: 750 ml de vinagre a 6%, 250 ml de água, 300 g de açúcar, 1 colher de sopa de mostarda, 1/2 colher de chá de açafraão-da-índia

PREPARAÇÃO

1. Lave as courgettes, corte as pontas e corte em rodelaas de 5 mm ou em palitos. Corte a cebola em tiras.
2. Misture os legumes com o sal, cubra com água fria e cubos de gelo, e deixe repousar 2 horas. Escorra e seque bem.
3. Num tacho grande leve a ferver o vinagre com a água, o açúcar e as especiarias. Junte a courgette com a cebola e leve a ferver.
4. Deite os legumes quentes nos frascos quentes e complete com a salmoura, deixando 1,25 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os rebordos e feche.
5. Pasteurize em banho-maria: frascos de 500 ml – 10 minutos, 1 l – 15 minutos.

6. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

Escolha courgettes jovens, com diâmetro até 5 cm. As grandes e muito desenvolvidas têm sementes duras e a polpa aquosa.

Pattypans marinados

Rendimento: 4 frascos de 500 ml · Tempo: 1 hora · Método: banho-maria 15 min (250–500 ml)

Pequenos pattypans achatados dentro do frasco parecem uma decoração. São firmes e estaladiços, e o sabor lembra as courgettes jovens.

INGREDIENTES

- 1,5 kg de pattypans pequenos (até 5–6 cm de diâmetro)
- 4 dentes de alho
- por cada frasco: um raminho de endro, ½ colher de chá de mostarda, 3 bagas de pimenta-da-jamaica
- salmoura forte: 750 ml de vinagre a 6%, 250 ml de água, 200 g de açúcar, 1 colher de sopa de sal

PREPARAÇÃO

1. Lave os pattypans, corte os pés e as pontas. Corte-os em quartos ou pedaços de 2–3 cm – não os marine inteiros.
2. Num tacho leve a ferver o vinagre com a água, o açúcar e o sal. Deite os pattypans e cozinhe 3 minutos a partir do momento em que voltar a ferver.
3. Nos frascos quentes coloque as especiarias e um dente de alho. Com uma escumadeira deite os pattypans quentes.
4. Encha com a salmoura a ferver, deixando 1,25 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os rebordos e feche.
5. Pasteurize em banho-maria 15 minutos.
6. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

O corte em pedaços mais pequenos e a cozedura breve na salmoura forte garantem que o vinagre penetra no centro do legume. Não salte estes passos nem use frascos de 1 litro.

Abóbora marinada

Rendimento: 4 frascos de 500 ml · Tempo: 1,5 horas + maceração noturna · Método: banho-maria 15 min (250–500 ml)

Tradicional abóbora portuguesa em vinagre – cubos translúcidos e alaranjados numa salmoura especiada. Serve-se com carne assada, caça, patês e enchidos de festa.

INGREDIENTES

- 1,5 kg de polpa de abóbora (peso depois de descascada e sem sementes)
- salmoura forte: 750 ml de vinagre a 6%, 250 ml de água, 400 g de açúcar
- 8 cravinhos, 1 pau de canela, 6 bagas de pimenta-da-jamaica, um pedaço de gengibre fresco (cerca de 2 cm)

PREPARAÇÃO

1. Descasque a abóbora, retire as sementes e as fibras. Corte a polpa em cubos iguais de 1,5 cm de lado – não maiores.
2. Num tacho leve a ferver o vinagre com a água, o açúcar e as especiarias. Deite a abóbora e cozinhe 3–5 minutos a partir do momento em que voltar a ferver.
3. Retire o tacho do lume, tape e deixe repousar de um dia para o outro num local fresco – a abóbora vai absorver a salmoura.
4. No dia seguinte leve a abóbora na salmoura a ferver e cozinhe 5–10 minutos, até os cubos ficarem translúcidos mas sem começarem a desfazer-se.
5. Retire as especiarias. Deite a abóbora quente nos frascos quentes e complete com a salmoura a ferver, deixando 1,25 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os rebordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria 15 minutos.

7. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

A abóbora é um legume de baixa acidez e duro, e as orientações americanas não incluem uma receita testada para abóbora marinada. Adaptei esta receita tradicional aos princípios de segurança: cubos pequenos, salmoura forte, maceração noturna e enchimento a quente. Não altere estes elementos, guarde os frascos num local fresco e consuma-os no prazo de um ano. Se quiser ter a certeza absoluta, guarde-os no frigorífico.

Pimento

Pimento marinado em tiras

Rendimento: 5 frascos de 500 ml · Tempo: 1 hora · Método: banho-maria 15 min (250–500 ml)

Tiras coloridas de pimento vermelho e amarelo numa salmoura leve, doce-ácida com alho. Para sandes, saladas, pratos gratinados e numa tábua de petiscos.

INGREDIENTES

- 2 kg de pimento vermelho e amarelo
- 5 dentes de alho
- por cada frasco: 1 folha de louro, 3 bagas de pimenta-da-jamaica, 4 grãos de pimenta
- salmoura: 750 ml de vinagre a 6%, 750 ml de água, 250 g de açúcar, 1,5 colheres de sopa de sal

PREPARAÇÃO

1. Lave o pimento, corte-o, retire as sementes e as membranas brancas. Corte em tiras de 2–3 cm de largura.
2. Num tacho grande leve a ferver o vinagre com a água, o açúcar e o sal. Deite o pimento e cozinhe 3 minutos a partir do momento em que voltar a ferver.
3. Nos frascos quentes coloque as especiarias e um dente de alho. Com uma escumadeira disponha o pimento bem apertado.
4. Encha com a salmoura a ferver, deixando 1,25 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os rebordos e feche.
5. Pasteurize em banho-maria 15 minutos.
6. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

Se gostar de pimento com azeite, regue-o só no prato. Não junte óleo aos frascos antes da pasteurização.

Piripiris marinados

Rendimento: 3 frascos de 250 ml · Tempo: 40 min · Método: banho-maria 10 min (250–500 ml)

Pimentas picantes em vinagre – para pizza, sandes, pratos gratinados e onde for preciso um pouco de fogo.

INGREDIENTES

- 500 g de pimentas picantes (por exemplo vermelhas ou verdes tipo jalapeño)
- 3 dentes de alho
- salmoura: 300 ml de vinagre a 6%, 300 ml de água, 1 colher de chá de sal, 1 colher de sopa de açúcar

PREPARAÇÃO

1. Use luvas – o sumo das pimentas irrita muito a pele e os olhos.
2. Lave as pimentas. As pequenas deixe-as inteiras e com uma faca faça 2–4 pequenas incisões em cada uma, para a salmoura chegar ao interior. As maiores corte-as em rodela de 5 mm.
3. Leve a ferver o vinagre com a água, o sal e o açúcar.
4. Nos frascos quentes coloque um dente de alho e disponha as pimentas bem apertadas.
5. Encha com a salmoura a ferver, deixando 1,25 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os rebordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
7. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

A salmoura que sobra das pimentas é um delicioso complemento picante para molhos e marinadas de carne.

Beterraba e rábano-picante

Beterraba marinada

Rendimento: 5 frascos de 500 ml · Tempo: 1,5 horas · Método: banho-maria 30 min (500 ml e 1 l)

Beterraba em salmoura especiada – para o almoço, para saladas e para o arenque. Mais bonita fica feita com beterrabas pequenas, marinadas inteiras ou em rodelas.

INGREDIENTES

- 2 kg de beterrabas pequenas
- 2 cebolas (opcional)
- salmoura reforçada: 800 ml de vinagre a 6%, 400 ml de água, 300 g de açúcar, 1 colher de chá de sal
- 6 cravinhos, 6 bagas de pimenta-da-jamaica, 1 pau de canela

PREPARAÇÃO

1. Lave as beterrabas, deixando cerca de 2,5 cm de talo e raiz – assim não perdem a cor durante a cozedura.
2. Cozinhe as beterrabas em água 25–35 minutos, até ficarem macias. Passe por água fria, descasque-as, corte o talo e as raízes. As beterrabas pequenas deixe-as inteiras (até 3–4 cm de diâmetro), as maiores corte em rodelas de 5 mm ou em cubos.
3. Corte a cebola em fatias finas.
4. Num tacho leve a ferver o vinagre com a água, o açúcar, o sal e as especiarias (pode amarrar as especiarias numa gaze). Junte as beterrabas e a cebola e cozinhe 5 minutos.
5. Retire as especiarias. Deite as beterrabas quentes nos frascos quentes e complete com a salmoura a ferver, deixando 1,25 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os rebordos e feche.

6. Pasteurize em banho-maria 30 minutos.

7. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

A beterraba é um legume de baixa acidez e duro, por isso exige uma salmoura mais forte e uma pasteurização mais longa do que os pepinos. Não encurte o tempo.

Creme de beterraba com rábano-picante

Rendimento: 6 frascos de 250 ml · Tempo: 1,5 horas · Método: banho-maria 30 min (250–500 ml)

Clássico da Páscoa, mas também um acompanhamento diário para enchidos, chouriço branco e carnes frias. Beterraba doce-ácida com rábano-picante picante.

INGREDIENTES

- 1,5 kg de beterrabas
- 150 g de raiz de rábano-picante fresco
- 450 ml de vinagre a 6%
- 100–150 g de açúcar
- 2 colheres de chá de sal

PREPARAÇÃO

1. Cozinhe as beterrabas com casca até ficarem macias (25–35 minutos), deixe arrefecer e descasque. Rale-as num ralador de buracos finos.
2. Descasque o rábano-picante e rale-o num ralador fino (de preferência com a janela aberta – os vapores são muito fortes).
3. Num tacho largo leve a ferver o vinagre com o açúcar e o sal. Junte a beterraba e o rábano-picante, mexa e leve a ferver, depois cozinhe 3–5 minutos, mexendo sempre.
4. Deite o creme quente nos frascos quentes, comprimindo com a colher para o líquido subir à superfície. Deixe 1,25 cm de espaço livre.
5. Retire bem o ar, limpe os rebordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria 30 minutos.
7. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

Durante a pasteurização o rábano-picante perde parte da pungência. Se gostar de um creme bem picante, depois de abrir o frasco junte uma colher de sopa de rábano-picante acabado de ralar. Não reduza a quantidade de vinagre – a beterraba é densa e precisa dele para que a conserva seja segura.

Cebola e alho

Cebolinhas marinadas

Rendimento: 4 frascos de 250–300 ml · Tempo: 1 hora · Método: banho-maria 10 min (250–500 ml)

Cebolinhas pequenas e estaladiças numa salmoura doce-ácida – numa tábua de enchidos e queijos, com o arenque, em saladas e em guisados.

INGREDIENTES

- 1 kg de cebolinhas pequenas (2–3 cm de diâmetro) ou chalotas pequenas
- salmoura forte: 900 ml de vinagre a 6%, 300 ml de água, 200 g de açúcar, 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de mostarda, 1 colher de chá de grãos de pimenta, 2 folhas de louro

PREPARAÇÃO

1. Mergulhe as cebolinhas em água a ferver durante 30 segundos, depois em água fria. Corte as pontas e retire a casca – depois de escaldadas sai facilmente.
2. Num tacho leve a ferver o vinagre com a água, o açúcar, o sal e as especiarias. Deite as cebolinhas e cozinhe 5 minutos.
3. Deite as cebolinhas quentes nos frascos quentes e complete com a salmoura a ferver e as especiarias, deixando 1,25 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os rebordos e feche.
4. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
5. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

Para uma cor rosada pode colocar em cada frasco uma fatia de beterraba crua.

Alho marinado

Rendimento: 3 frascos de 250 ml · Tempo: 50 min · Método: banho-maria 10 min (250 ml)

Mais suave do que cru, alho estaladiço em vinagre. Numa tábua de petiscos, em saladas, em molhos e em marinadas de carne.

INGREDIENTES

- 500 g de dentes de alho descascados (cerca de 10–12 cabeças)
- salmoura forte: 375 ml de vinagre a 6%, 125 ml de água, 2 colheres de sopa de açúcar, 1 colher de chá de sal
- por cada frasco: 5 grãos de pimenta, ½ colher de chá de mostarda, uma pitada de tomilho seco

PREPARAÇÃO

1. Separe as cabeças de alho em dentes, escale-os um minuto e escorra com água fria – a pelinha solta-se mais facilmente. Descasque os dentes e corte as raízes duras.
2. Leve a ferver o vinagre com a água, o açúcar e o sal. Deite o alho e cozinhe 1 minuto.
3. Nos frascos quentes coloque as especiarias e com uma escumadeira deite o alho.
4. Encha com a salmoura a ferver, deixando 1,25 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os rebordos e feche.
5. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
6. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

O alho em vinagre por vezes muda de cor para azul ou verde. É uma reação natural dos componentes do alho com o ácido – inofensiva e sem relação com deterioração.

Cogumelos

Cogumelos-de-paris marinados

Rendimento: 5 frascos de 250–300 ml · Tempo: 1 hora · Método: banho-maria 20 min (250–500 ml)

Cogumelos pequenos e firmes numa salmoura especiada – na mesa de festa, em saladas e em sandes. Receita baseada num método testado para cogumelos cultivados.

INGREDIENTES

- 1,5 kg de cogumelos-de-paris pequenos e fechados (chapéus até 3 cm)
- 2 l de água e 3 colheres de sopa de sumo de limão (para a pré-cozedura)
- 1 cebola
- salmoura: 500 ml de vinagre a 6%, 500 ml de água, 2 colheres de sopa de açúcar, 1 colher de sopa de sal, 10 grãos de pimenta, 5 bagas de pimenta-da-jamaica, 2 folhas de louro

PREPARAÇÃO

1. Enxague rapidamente os cogumelos em água fria e corte os pés, deixando cerca de 5 mm. Corte-os ao meio se forem maiores.
2. Leve a ferver a água com o sumo de limão, deite os cogumelos e cozinhe 5 minutos. Escorra.
3. Corte a cebola em fatias finas.
4. Num tacho leve a ferver o vinagre com a água, o açúcar, o sal e as especiarias. Junte a cebola e os cogumelos e cozinhe 2 minutos.
5. Deite os cogumelos quentes com a cebola e as especiarias nos frascos quentes. Complete com a salmoura a ferver, deixando

1,25 cm de espaço livre.

6. Retire o ar, limpe os rebordos e feche.

7. Pasteurize em banho-maria 20 minutos.

8. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

Use apenas cogumelos cultivados e frascos não maiores do que 500 ml. Não junte óleo aos frascos antes da pasteurização.

Cogumelos silvestres marinados – versão de frigorífico

Rendimento: 3 frascos de 300 ml · Tempo: 1 hora · Método: sem pasteurização – frigorífico 4 semanas

Cogumelos-de-são-jorge, cantarelos e pequenos boletos depois de uma boa colheita, guardados numa salmoura aromática. Versão de frigorífico – para as próximas semanas e para a mesa de festa.

INGREDIENTES

- 1 kg de cogumelos silvestres jovens e saudáveis (cogumelos-de-são-jorge, cantarelos, boletos pequenos)
- 1 colher de sopa de sal (para a pré-cozedura)
- 1 cebola
- salmoura: 400 ml de vinagre a 6%, 400 ml de água, 2 colheres de sopa de açúcar, 1 colher de chá de sal, 8 grãos de pimenta, 5 bagas de pimenta-da-jamaica, 2 folhas de louro

PREPARAÇÃO

1. Limpe bem os cogumelos. Aos cogumelos-de-são-jorge retire a película pegajosa do chapéu. Corte os maiores, deixe os pequenos inteiros.
2. Deite os cogumelos em água salgada a ferver e cozinhe 10–15 minutos, tirando a espuma. Escorra.
3. Corte a cebola às fatias. Num tacho leve a ferver o vinagre com a água, o açúcar, o sal e as especiarias, junte a cebola e os cogumelos e cozinhe 5 minutos.
4. Deite os cogumelos com a salmoura nos frascos limpos e aquecidos – a salmoura deve cobrir completamente os cogumelos.
5. Feche, deixe arrefecer e leve ao frigorífico. Os cogumelos estão prontos a comer ao fim de 2–3 dias.

As orientações da USDA não incluem um método testado para pasteurizar cogumelos silvestres em frascos, por isso neste livro sugiro a versão de frigorífico. Colha e trabalhe apenas cogumelos que conhece a 100% – em caso de mínima dúvida consulte um micologista. Se quiser guardar os cogumelos silvestres por mais tempo, escale-os ou salteie-os e congele.

Couve-flor, couves-de-bruxelas, feijão-verde e

cenoura

Couve-flor marinada

Rendimento: 5 frascos de 500 ml · Tempo: 1 hora · Método: banho-maria 10 min (250–500 ml)

Ramalhetes dourados de açafrão-da-índia de couve-flor com pimento vermelho e cebola. Estaladiços e doce-ácidos – com as carnes, em saladas e numa tábua de petiscos.

INGREDIENTES

- 1,5 kg de ramalhetes de couve-flor (ramalhetes de 2–3 cm de diâmetro)
- 1 cebola
- 1 pimento vermelho
- salmoura forte: 1 l de vinagre a 6%, 300 ml de água, 300 g de açúcar, 1 colher de sopa de mostarda, 1 colher de chá de açafrão-da-índia, 1 colher de chá de sal, uma pitada de piri-piri

PREPARAÇÃO

1. Divida a couve-flor em ramalhetes pequenos e lave. Deite em água salgada a ferver durante 3 minutos, depois escorra.
2. Corte a cebola em tiras finas, o pimento em cubos.
3. Num tacho grande leve a ferver o vinagre com a água, o açúcar e as especiarias. Junte a cebola e o pimento, cozinhe 5 minutos.
4. Junte a couve-flor e volte a ferver.
5. Deite os legumes quentes nos frascos quentes e complete com a salmoura a ferver, deixando 1,25 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os rebordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
7. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

Não divida a couve-flor em pedaços demasiado grandes – os ramalhetes pequenos absorvem a salmoura de forma mais uniforme.

Couves-de-bruxelas marinadas

Rendimento: 5 frascos de 500 ml · Tempo: 1 hora · Método: banho-maria 10 min (250–500 ml)

Pequenas cabecinhas de couves-de-bruxelas numa salmoura doce-ácida com alho e endro. Surpreendentemente boas – mesmo para quem não gosta de couves-de-bruxelas.

INGREDIENTES

- 1,5 kg de couves-de-bruxelas pequenas e compactas
- 5 dentes de alho
- salmoura forte: 1 l de vinagre a 6%, 300 ml de água, 200 g de açúcar, 1 colher de chá de sal, 1 colher de sopa de mostarda, 1 colher de chá de sementes de endro, ½ colher de chá de grãos de pimenta

PREPARAÇÃO

1. Limpe as couves-de-bruxelas das folhas exteriores murchas e corte os talos. As cabeças maiores corte-as ao meio. Lave.
2. Deite as couves em água salgada a ferver durante 4 minutos, depois escorra.
3. Num tacho grande leve a ferver o vinagre com a água, o açúcar e as especiarias. Junte as couves e volte a ferver.
4. Nos frascos quentes coloque um dente de alho e deite as couves quentes.
5. Complete com a salmoura a ferver e as especiarias, deixando 1,25 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os rebordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
7. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

Antes de abrir o primeiro frasco, espere 3–4 semanas – as couves perdem o típico sabor amargo.

Feijão-verde marinado

Rendimento: 5 frascos altos de 500 ml · Tempo: 50 min · Método: banho-maria 10 min (500 ml)

Vagens estaladiças de feijão em salmoura com endro e alho – ficam bonitas no frasco e têm sabor a pepino verde. Ótimas como petisco e complemento de saladas.

INGREDIENTES

- 1,5 kg de vagens de feijão-verde jovens e direitas (verdes ou amarelas)
- por cada frasco: 1 dente de alho, um raminho de endro, 1/2 colher de chá de mostarda, uma pitada de piri-piri (opcional)
- salmoura: 1 l de vinagre a 6%, 1 l de água, 2 colheres de sopa de sal, 2 colheres de sopa de açúcar

PREPARAÇÃO

1. Lave o feijão-verde e corte as pontas. Encurte as vagens de forma a ficarem cerca de 1,5 cm mais curtas do que a altura do frasco.
2. Leve a ferver o vinagre com a água, o sal e o açúcar.
3. Nos frascos quentes coloque as especiarias, depois disponha as vagens na vertical, bem apertadas.
4. Complete com a salmoura a ferver, deixando 1,25 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os rebordos e feche.
5. Pasteurize em banho-maria 10 minutos.
6. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

Esta é a receita de feijão-verde em salmoura de vinagre. O feijão-verde em salmoura sem vinagre é um alimento de baixa acidez que só se pasteuriza em autoclave – veja o capítulo dos legumes.

Cenoura marinada

Rendimento: 4 frascos de 250–300 ml · Tempo: 50 min · Método: banho-maria 15 min (250–500 ml)

Palitos doce-ácidos de cenoura com mostarda e coentros – acompanhamento colorido para sandes, saladas e pratos de churrasco.

INGREDIENTES

- 1 kg de cenoura jovem
- salmoura forte: 900 ml de vinagre a 6%, 300 ml de água, 250 g de açúcar, 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de mostarda, 1 colher de chá de sementes de coentros

PREPARAÇÃO

1. Descasque a cenoura e corte em palitos de 1 cm de espessura ou em rodela. Encurte os palitos para caberem nos frascos com 1,5 cm de margem.
2. Num tacho leve a ferver o vinagre com a água, o açúcar, o sal e as especiarias. Junte a cenoura, leve a ferver e cozinhe em lume brando cerca de 10 minutos, até ficar meio macia.
3. Deite a cenoura quente nos frascos quentes e complete com a salmoura a ferver, deixando 1,25 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os rebordos e feche.
4. Pasteurize em banho-maria 15 minutos.
5. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

A cenoura é dura e de baixa acidez, por isso exige uma salmoura forte – não a dilua.

Picles mistos

Rendimento: 5 frascos de 500 ml · Tempo: 1 hora + 3 horas de salga · Método: banho-maria 15 min (500 ml)

Mistura colorida de pepinos, cebolinhas, cenoura, couve-flor e pimento. Para carnes frias, patês, saladas e para qualquer ocasião festiva.

INGREDIENTES

- 1 kg de pepinos pequenos
- 300 g de cebolinhas pequenas
- 300 g de cenoura
- 400 g de ramalhetes de couve-flor
- 1–2 pimentos vermelhos (cerca de 300 g)
- 3 colheres de sopa de sal e 2 mãos-cheias de cubos de gelo
- salmoura forte: 750 ml de vinagre a 6%, 250 ml de água, 300 g de açúcar, 1 colher de sopa de mostarda, 1 colher de chá de açafraão-da-índia, 6 bagas de pimenta-da-jamaica

PREPARAÇÃO

1. Lave os pepinos, corte as pontas e corte em fatias de espessura média. Descasque as cebolinhas (escalde-as primeiro). Corte a cenoura em rodela, divida a couve-flor em ramalhetes pequenos, o pimento em quadradinhos.
2. Misture os legumes com o sal numa taça grande, cubra com cubos de gelo e deixe repousar 3 horas. Escorra e seque bem.
3. Num tacho grande leve a ferver o vinagre com a água, o açúcar e as especiarias. Junte os legumes, leve a ferver e cozinhe 3 minutos.
4. Deite os legumes quentes nos frascos quentes, de modo a que em cada frasco esteja presente cada tipo de legume. Complete

com a salmoura a ferver, deixando 1,25 cm de espaço livre.

5. Retire o ar, limpe os rebordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria 15 minutos.
7. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

Não altere as proporções de legumes a favor da cenoura e da couve-flor – são mais duros e absorvem pior a salmoura.

Couve-roxa marinada

Rendimento: 5 frascos de 500 ml · Tempo: 1 hora + 2–3 horas de salga · Método: banho-maria 15 min (500 ml)

Couve roxa, levemente especiada em vinagre – para o pato assado, o ganso, o porco e a caça. Acompanhamento pronto para o prato em poucos segundos.

INGREDIENTES

- 1,5 kg de couve-roxa (peso depois de retirado o troncho)
- 2 colheres de sopa de sal
- salmoura reforçada: 670 ml de vinagre a 6%, 330 ml de água, 100 g de açúcar
- 6 bagas de pimenta-da-jamaica, 4 cravinhos, 2 folhas de louro, ½ colher de chá de cominhos (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Corte a couve fininha. Misture com o sal, esmague ligeiramente com as mãos e deixe repousar 2–3 horas.
2. Enxague a couve com água fria e seque-a bem.
3. Num tacho grande leve a ferver o vinagre com a água, o açúcar e as especiarias. Junte a couve e leve a ferver, mexendo.
4. Deite a couve quente bem apertada nos frascos quentes, comprimindo com a colher, e complete com a salmoura de modo a que a couve fique completamente coberta. Deixe 1,25 cm de espaço livre.
5. Retire bem o ar, limpe os rebordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria 15 minutos.
7. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

Depois de abrir o frasco pode saltear brevemente a couve com um pouco de manteiga e uma maçã ralada – transforma-se num acompanhamento quente rápido para o almoço.

Fruta em vinagre

Ameixas em vinagre

Rendimento: 4 frascos de 500 ml · Tempo: 45 min · Método: banho-maria 20 min (500 ml), 25 min (1 l)

Acompanhamento tradicional para carnes: ameixas secas numa salmoura doce-ácida e especiada. Servem-se com a carne assada, patês, caça e enchidos de festa.

INGREDIENTES

- 1,5 kg de ameixas secas firmes
- salmoura: 500 ml de vinagre a 6%, 250 ml de água, 500 g de açúcar
- 8 cravinhos, 1 pau de canela, 6 bagas de pimenta-da-jamaica

PREPARAÇÃO

1. Lave as ameixas, seque-as e pique cada fruto em vários pontos com um garfo. Deixe os caroços – as ameixas mantêm melhor a forma.
2. Num tacho leve a ferver o vinagre com a água, o açúcar e as especiarias. Cozinhe 5 minutos.
3. Disponha as ameixas bem apertadas nos frascos quentes e junte a cada um algumas das especiarias da salmoura.
4. Complete com a salmoura a ferver, deixando 1,25 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os rebordos e feche.
5. Pasteurize em banho-maria: frascos de 500 ml – 20 minutos, 1 l – 25 minutos.
6. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

As ameixas em vinagre têm o melhor sabor ao fim de 4–6 semanas. Use a salmoura das ameixas para o molho do assado.

Peras em vinagre

Rendimento: 4 frascos de 500 ml · Tempo: 1 hora · Método: banho-maria 20 min (500 ml), 25 min (1 l)

Metades de pera especiadas, doce-ácidas, que há gerações acompanham os assados e os patês de festa. Ficam lindas numa tábua com enchidos.

INGREDIENTES

- 2 kg de peras pequenas e firmes
- salmoura: 500 ml de vinagre a 6%, 250 ml de água, 500 g de açúcar
- 10 cravinhos, 1 pau de canela, raspa de ½ limão (sem a parte branca)

PREPARAÇÃO

1. Num tacho largo leve a ferver o vinagre com a água, o açúcar e as especiarias.
2. Lave as peras, descasque-as, corte-as ao meio e retire os caroços. As peras pequenas pode deixá-las inteiras, retirando só os caroços pela base.
3. Deite as peras na salmoura e cozinhe em lume brando 5–8 minutos, até ficarem ligeiramente macias mas ainda firmes.
4. Disponha as peras quentes nos frascos quentes, junte alguns cravinhos e um pedaço de canela.
5. Complete com a salmoura a ferver, deixando 1,25 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os rebordos e feche.
6. Pasteurize em banho-maria: frascos de 500 ml – 20 minutos, 1 l – 25 minutos.
7. Deixe arrefecer e verifique o fecho.

As peras em vinagre têm o melhor sabor ao fim de um mês. A salmoura que sobra pode diluir-se e usar-se para marinar carne.

Marinadas de frigorífico

Estas receitas não se destinam à despensa. Preparam-se depressa, em pequenas quantidades, e guardam-se no frigorífico. Não exigem pasteurização, mas devem estar sempre no frio.

Rábano-picante ralado em vinagre

Rendimento: 2 frascos de 200 ml · Tempo: 20 min · Método: sem pasteurização – frigorífico 4 semanas

Rábano-picante fresco, afiado como uma lâmina – muito melhor do que o comprado. Para enchidos, ovos, chouriço branco, assados e molhos.

INGREDIENTES

- 250 g de raiz de rábano-picante
- 120 ml de vinagre a 6%
- 60 ml de água fervida e arrefecida
- ½ colher de chá de sal
- 1 colher de chá de açúcar

PREPARAÇÃO

1. Lave o rábano-picante, descasque-o e rale-o num ralador fino ou triture-o. Trabalhe com a janela aberta – os vapores irritam muito os olhos.
2. Misture o vinagre com a água, o sal e o açúcar.
3. Junte a salmoura ao rábano-picante e mexa bem.
4. Deite o rábano-picante nos frascos limpos e aquecidos, comprimindo ligeiramente, feche e leve ao frigorífico.

O rábano-picante mantém a pungência durante cerca de 4 semanas, depois vai amolecendo e escurecendo gradualmente. É melhor prepará-lo com frequência, em pequenas porções.

Cebola roxa marinada rápida

Rendimento: 1 frasco de 500 ml · Tempo: 15 min + 1 hora de arrefecimento · Método: sem pasteurização – frigorífico 2 semanas

Tiras rosadas e estaladiças de cebola que numa hora transformam uma sandes comum, uma salada ou uns tacos em algo especial. A marinada mais simples do livro.

INGREDIENTES

- 3 cebolas roxas
- 200 ml de vinagre a 6% (de preferência de maçã)
- 200 ml de água
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- alguns grãos de pimenta e 1 folha de louro

PREPARAÇÃO

1. Descasque as cebolas e corte-as em tiras finas ou em rodela. Deite-as num frasco limpo e aquecido.
2. Leve a ferver o vinagre com a água, o açúcar, o sal e as especiarias.
3. Complete a cebola com a salmoura quente, de modo a ficar completamente coberta.
4. Deixe arrefecer, feche e leve ao frigorífico. Ao fim de uma hora a cebola está pronta a comer.

Guarde no frigorífico até 2 semanas. A cada dia a cebola fica mais rosada e mais doce.

Legumes

Um frasco de milho dourado em fevereiro, cenoura da horta em pleno inverno, feijão-verde que sabe a julho – estas conservas tornam mesmo mais fácil a cozinha do dia a dia. Basta abrir o frasco, aquecer o conteúdo e o almoço está quase pronto.

Os legumes são, no entanto, um alimento **pouco ácido**. Sem a adição de vinagre, não se podem pasteurizar num tacho normal com água, nem mesmo repetindo o processo várias vezes seguidas. O único método seguro é a **pasteurização em autoclave a pressão**, porque só esta atinge a temperatura de cerca de 116–121 °C em que morrem os esporos da bactéria do botulismo. Todas as receitas deste capítulo foram pensadas precisamente para a autoclave. Se não tiver uma, no final do capítulo vai encontrar duas alternativas seguras: a acidificação (marinadas) e a congelação.

Atenção: Os tempos deste capítulo referem-se a uma altitude até 300 m acima do nível do mar e a uma pressão de **10 psi (cerca de 0,7 bar) em autoclave com contrapeso** ou **11 psi (cerca de 0,75 bar) em autoclave com manómetro**. Se vive mais alto, adapte a pressão de acordo com a tabela no capítulo sobre segurança. Todo o processo de trabalho com a autoclave (purga de vapor durante 10 minutos, contagem do tempo, arrefecimento natural) está descrito no capítulo "Métodos passo a passo". Siga sempre também as instruções do fabricante da sua autoclave e, em caso de dúvida, escolha o tempo mais longo.

Regras válidas para todas as receitas

- **Só legumes frescos e firmes.** Transforme-os de preferência no dia da colheita ou da compra. Os legumes demasiado maduros,

murchos ou estragados dão uma conserva pior e menos segura.

- **Não altere o tamanho dos pedaços nem a forma de encher.** Os tempos estão calculados para um corte específico. O purê e as pastas espessas aquecem muito mais devagar do que os pedaços em líquido, por isso não triture os legumes antes da pasteurização.
- **Não engrosse.** Nada de farinha, refogado, natas, manteiga nem óleo no frasco. Estes ingredientes só se juntam no momento de consumir.
- **O sal é para o sabor, não para a segurança.** Pode omiti-lo e o tempo de pasteurização não muda. Use sal não iodado, sem antiaglomerantes (sal marinho ou sal para conservas).
- **Espaço livre** nos frascos de legumes: 2,5 cm, salvo indicação diferente na receita.
- **Frascos de 500 ml e 1 l.** O frasco de 900 ml pasteuriza-se como o de 1 l. Se a receita só der o tempo para 500 ml, não use frascos maiores.

A cru ou a quente? Em muitas receitas tem escolha. O enchimento a quente (uma cozedura breve antes de colocar no frasco) faz com que os legumes encolham menos, se distribuam melhor e mantenham a cor por mais tempo. O tempo de pasteurização é o mesmo em ambos os casos, salvo indicação diferente na receita.

Legumes frescos, raízes e milho

Feijão-verde em frascos

Rendimento: 9 frascos de 500 ml ou 4–5 frascos de 1 l · Tempo: 40 min +
pasteurização · Método: autoclave, 500 ml – 20 min, 1 l – 25 min

Um clássico da despensa. O feijão-verde ou amarelo fica bem como acompanhamento com pão ralado, em saladas e sopas.

INGREDIENTES

- 4–4,5 kg de feijão-verde jovem e tenro (cerca de 450 g por frasco de 500 ml, 900 g por frasco de 1 l)
- sal não iodado: ½ colher de chá por frasco de 500 ml, 1 colher de chá por frasco de 1 l (opcional)
- água a ferver

PREPARAÇÃO

1. Lave o feijão, corte as pontas e retire os fios, se houver. Corte em pedaços de 2,5–5 cm.
2. **A quente:** mergulhe em água a ferver e cozinhe 5 minutos. Coloque nos frascos quentes sem apertar e deite a água de cozedura, deixando 2,5 cm de espaço livre.
3. **A cru:** disponha o feijão cru bem apertado nos frascos e deite água a ferver, deixando 2,5 cm de espaço livre.
4. Junte o sal, retire o ar, limpe os rebordos e feche os frascos.
5. Pasteurize em autoclave: frascos de 500 ml – 20 minutos, frascos de 1 l – 25 minutos.

Antes de servir, escorra, aqueça e tempere com manteiga e pão ralado. Para o feijão-verde marinado em vinagre, que pode pasteurizar num tacho, consulte o capítulo dos pepinos e marinadas.

Cenoura em rodelas ou em cubos

Rendimento: 9 frascos de 500 ml ou 5 frascos de 1 l · Tempo: 40 min + pasteurização ·
Método: autoclave, 500 ml – 25 min, 1 l – 30 min

A cenoura doce pronta para a salada de legumes variados, a sopa ou as ervilhas com cenoura rápidas.

INGREDIENTES

- 5 kg de cenoura sem as folhas (cerca de 550 g por frasco de 500 ml, 1,1 kg por frasco de 1 l)
- sal: ½ colher de chá por 500 ml, 1 colher de chá por 1 l (opcional)
- água a ferver

PREPARAÇÃO

1. Lave e descasque as cenouras. Corte em rodelas de cerca de 1 cm de espessura ou em cubos. As cenouras pequenas de cerca de 2,5 cm de diâmetro pode deixá-las inteiras.
2. **A quente:** cubra as cenouras com água a ferver, leve a ferver e cozinhe 5 minutos. Coloque nos frascos quentes e deite a água de cozedura (deixando 2,5 cm de espaço livre).
3. **A cru:** disponha as cenouras cruas bem apertadas nos frascos e deite água a ferver (deixando 2,5 cm de espaço livre).
4. Junte o sal, retire o ar, limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 25 minutos, 1 l – 30 minutos.

Variante: pode juntar um raminho de tomilho seco ou meia colher de chá de açúcar – os complementos secos nesta quantidade não mudam o tempo.

Milho em grão

Rendimento: 9 frascos de 500 ml (a partir de cerca de 9–10 kg de maçarocas com folhas) · Tempo: 1 h + pasteurização · Método: autoclave, 500 ml – 55 min, 1 l – 85 min

O milho caseiro é mais doce e estaladiço do que o de loja. Perfeito para saladas, pizza e lecho.

INGREDIENTES

- cerca de 1 kg de maçarocas com folhas por cada frasco de 500 ml (cerca de 2 kg por frasco de 1 l)
- sal: $\frac{1}{2}$ colher de chá por 500 ml, 1 colher de chá por 1 l (opcional)
- água a ferver

PREPARAÇÃO

1. Descasque as maçarocas das folhas e das barbas, lave. Mergulhe em água a ferver e escale 3 minutos, depois passe por água fria.
2. Com uma faca afiada, corte os grãos a cerca de $\frac{3}{4}$ da sua profundidade. Não raspe a maçaroca – mudaria a consistência e o tempo de pasteurização.
3. **A quente:** por cada 4 chávenas de grãos junte 1 chávena de água a ferver, leve a ferver e cozinhe 5 minutos. Coloque nos frascos juntamente com o líquido (deixando 2,5 cm de espaço livre).
4. **A cru:** deite os grãos sem apertar nos frascos, sem pressionar nem sacudir. Deite água a ferver (deixando 2,5 cm de espaço livre).
5. Junte o sal, retire o ar, limpe os rebordos, feche.

6. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 55 minutos, 1 l – 85 minutos.

As variedades muito doces de milho podem escurecer ligeiramente depois da pasteurização. Não é sinal de deterioração. Se preferir a cor clara, escolha variedades de milho-doce moderadamente doces e não guarde as maçarocas demasiado tempo antes de as transformar.

Milho cremoso

Rendimento: 8 frascos de 250 ml ou 4 frascos de 500 ml · Tempo: 1 h + pasteurização
· Método: autoclave, 250 e 500 ml – 85 min (não use frascos de 1 l)

Um milho aveludado e doce com o seu próprio "leite" da maçaroca. Depois de abrir basta aquecer com um pouco de manteiga – as crianças adoram.

INGREDIENTES

- cerca de 5 kg de maçarocas com folhas
- água a ferver: 2 chávenas por cada 4 chávenas de grãos com sumo
- sal: ½ colher de chá por 500 ml (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Descasque e lave as maçarocas, escale 4 minutos em água a ferver, arrefeça em água fria.
2. Corte só o topo dos grãos (cerca de metade), depois raspe a maçaroca com o lado rombo da faca para extrair o sumo e o resto da polpa.
3. Por cada 4 chávenas de massa junte 2 chávenas de água a ferver, leve a ferver, mexendo.
4. Coloque a massa quente nos frascos de 250 ou 500 ml, deixando 2,5 cm de espaço livre. Junte o sal, retire o ar, limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em autoclave durante 85 minutos.

Não junte farinha, natas ou manteiga antes da pasteurização – a massa densa aquece demasiado devagar. Engrosse no momento de consumir.

Ervilhas verdes

Rendimento: 9 frascos de 500 ml (a partir de cerca de 9 kg de vagens) · Tempo: 1 h + pasteurização · Método: autoclave, 500 ml e 1 l – 40 min

Debulhar ervilhas é um ritual de verão na varanda. Os frascos de ervilhas vão servir-lhe para a salada de legumes variados, sopas e risotto.

INGREDIENTES

- cerca de 1 kg de vagens por frasco de 500 ml (cerca de 2 kg por frasco de 1 l)
- sal: ½ colher de chá por 500 ml, 1 colher de chá por 1 l (opcional)
- água a ferver

PREPARAÇÃO

1. Debulhe as ervilhas, escolha-as e enxague-as. Use só os grãos jovens e doces – os demasiado maduros ficam farinhentos.
2. **A quente:** cubra as ervilhas com água a ferver e leve a ferver. Coloque-as sem apertar nos frascos, deite a água de cozedura (deixando 2,5 cm de espaço livre).
3. **A cru:** deite as ervilhas sem apertar nos frascos, sem pressionar nem sacudir. Deite água a ferver (deixando 2,5 cm de espaço livre).
4. Junte o sal, retire o ar, limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em autoclave durante 40 minutos (frascos de 500 ml e 1 l).

As ervilhas-de-açúcar e as vagens comestíveis não se pasteurizam – é melhor congelá-las.

Ervilhas com cenoura

Rendimento: 8 frascos de 500 ml · Tempo: 1 h + pasteurização · Método: autoclave, 500 ml e 1 l – 40 min

Uma dupla conhecida de todos os refeitórios, mas com os seus legumes tem um sabor completamente diferente. Um acompanhamento pronto a servir com as costeletas em 5 minutos.

INGREDIENTES

- 2 kg de cenoura
- cerca de 5 kg de vagens de ervilha (cerca de 1,8 kg de ervilhas debulhadas)
- sal: ½ colher de chá por 500 ml (opcional)
- água a ferver

PREPARAÇÃO

1. Descasque a cenoura e corte em cubos de cerca de 1 cm de lado. Debulhe e enxague as ervilhas.
2. Mergulhe a cenoura em água a ferver e cozinhe 3 minutos, junte as ervilhas, volte a ferver e retire logo do lume.
3. Coloque os legumes sem apertar nos frascos quentes, deite a água de cozedura, deixando 2,5 cm de espaço livre.
4. Junte o sal, retire o ar, limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em autoclave durante 40 minutos. Este é o tempo para as ervilhas, que nesta mistura exigem a pasteurização mais longa.

No momento de consumir, escorra, aqueça com manteiga e endro. Pode variar as proporções dos legumes, mas não junte outros ingredientes.

Beterraba sem vinagre

Rendimento: 9 frascos de 500 ml ou 5 frascos de 1 l · Tempo: 1 h 15 min +
pasteurização · Método: autoclave, 500 ml – 30 min, 1 l – 35 min

Beterraba cozida e descascada, pronta para a salada de beterraba, o borsch ou a salada. Poupa imenso tempo durante a semana.

INGREDIENTES

- cerca de 6 kg de beterraba sem folhas (cerca de 700 g por frasco de 500 ml)
- sal: ½ colher de chá por 500 ml, 1 colher de chá por 1 l (opcional)
- água a ferver

PREPARAÇÃO

1. Corte as folhas deixando cerca de 2,5 cm de talo e raízes – assim as beterrabas não "sangram" durante a cozedura. Lave bem.
2. Cozinhe as beterrabas em água até a pele se soltar facilmente (15–25 minutos, conforme o tamanho). Passe por água fria.
3. Descasque as beterrabas, corte o talo e as raízes. Deixe inteiras as pequenas (até 5 cm de diâmetro), corte as maiores em fatias ou em cubos.
4. Coloque nos frascos quentes e deite **água a ferver nova** (não a água de cozedura), deixando 2,5 cm de espaço livre.
5. Junte o sal, retire o ar, limpe os rebordos, feche. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 30 minutos, 1 l – 35 minutos.

A beterraba marinada e a salada de beterraba azeda, que pode pasteurizar num tacho com água, estão no capítulo dos pepinos e marinadas. É melhor juntar o rábano-picante à salada só pouco antes de consumir.

Pimentos assados em frascos

Rendimento: 8 frascos de 250 ml ou 4 frascos de 500 ml · Tempo: 1 h + pasteurização
· Método: autoclave, 250 e 500 ml – 35 min (não use frascos de 1 l)

Pimentos pelados, ligeiramente fumados, sem vinagre e sem óleo. Depois de abrir pode temperá-los com azeite, alho e ervas – uma entrada pronta.

INGREDIENTES

- cerca de 2 kg de pimentos firmes vermelhos ou amarelos (cerca de 450 g por frasco de 500 ml)
- sal: ¼ colher de chá por 250 ml, ½ colher de chá por 500 ml (opcional)
- água a ferver

PREPARAÇÃO

1. Lave os pimentos e retire as sementes. Divida os grandes em quartos, deixe os pequenos inteiros.
2. Asse os pimentos com a pele virada para cima no forno pré-aquecido a 220–230 °C ou sob o grelhador durante 6–8 minutos, até a pele criar bolhas. Passe para uma taça, tape 10 minutos e depois retire a pele.
3. Achate os pedaços e disponha-os sem apertar nos frascos quentes. Deite água a ferver nova, deixando 2,5 cm de espaço livre.
4. Junte o sal, retire o ar, limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em autoclave durante 35 minutos (frascos de 250 e 500 ml).

Com o mesmo método pode pasteurizar pimentas picantes. Trabalhe com luvas. Não encha os pimentos com azeite antes da pasteurização ou de os

guardar à temperatura ambiente – junte o azeite só depois de abrir o frasco e guarde as sobras no frigorífico até 4 dias.

Mistura de legumes para sopas e guisados

Rendimento: 7 frascos de 1 l ou cerca de 14 frascos de 500 ml · Tempo: 1 h 15 min + pasteurização · Método: autoclave, 500 ml – 75 min, 1 l – 90 min

Uma mistura colorida que transforma água e temperos numa sopa de legumes em quinze minutos. Também se usa em guisados ou estufados.

INGREDIENTES

- 6 chávenas de cenoura em rodelas
- 6 chávenas de grãos de milho (cortados como na receita do milho em grão)
- 6 chávenas de feijão-verde em pedaços de 2,5 cm
- 6 chávenas de ervilhas verdes
- 4 chávenas de tomate pelado em pedaços
- 4 chávenas de courgette em cubos de 1,5 cm
- sal: ½ colher de chá por 500 ml (opcional)
- água

PREPARAÇÃO

1. Coloque todos os legumes exceto a courgette num tacho grande e cubra com água de modo a ficarem completamente submersos. Leve a ferver e cozinhe 5 minutos.
2. Junte a courgette e volte a ferver.
3. Coloque os legumes quentes com o líquido nos frascos quentes, deixando 2,5 cm de espaço livre.
4. Junte o sal, retire o ar, limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 75 minutos, 1 l – 90 minutos.

Pode variar as proporções dos legumes, substituindo-os por outros deste capítulo (como batata em cubos ou cogumelos). Não junte legumes de folha, vagens secas, milho cremoso, abóbora ou batata-doce – exigem receitas próprias.

Espargos em frascos

Rendimento: 7 frascos de 500 ml (a partir de cerca de 5 kg de espargos) · Tempo: 30 min + pasteurização · Método: autoclave, 500 ml – 30 min, 1 l – 40 min

Uma iguaria de primavera, que também pode ter no outono – para tartes, gratinados ou sopas cremosas.

INGREDIENTES

- cerca de 700 g de espargos por frasco de 500 ml (cerca de 1,6 kg por frasco de 1 l)
- sal: ½ colher de chá por 500 ml (opcional)
- água a ferver

PREPARAÇÃO

1. Lave os espargos e parta os talos lenhosos. Descasque os brancos, os verdes só na parte inferior. Corte em pedaços de 2,5 cm ou encurte-os à altura do frasco menos 2,5 cm.
2. **A quente:** cozinhe os espargos 2–3 minutos em água a ferver. Coloque-os sem apertar nos frascos e deite a água de cozedura (deixando 2,5 cm de espaço livre).
3. **A cru:** disponha os espargos crus bem apertados mas sem esmagar e deite água a ferver (deixando 2,5 cm de espaço livre).
4. Junte o sal, retire o ar, limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 30 minutos, 1 l – 40 minutos.

Depois da pasteurização os espargos ficam moles. Ficam melhor em sopas, tartes e omeletas.

Batatas novas em frascos

Rendimento: 7 frascos de 1 l ou 14 frascos de 500 ml · Tempo: 45 min + pasteurização
· Método: autoclave, 500 ml – 35 min, 1 l – 40 min

Batatas cozidas em cubos ou inteiras, prontas para saltear na frigideira, para a sopa ou a salada. Para a horta e para o acampamento – impagável.

INGREDIENTES

- cerca de 9 kg de batatas (cerca de 650 g por frasco de 500 ml)
- 3 g de ácido ascórbico (vitamina C em pó) por 4 l de água fria – para evitar o escurecimento
- sal: ½ colher de chá por 500 ml, 1 colher de chá por 1 l (opcional)
- água a ferver

PREPARAÇÃO

1. Escolha batatas de 3–5 cm de diâmetro (para pasteurizar inteiras) ou maiores para cortar. Não use batatas guardadas a temperaturas inferiores a 7 °C – escurecem depois da pasteurização.
2. Descasque as batatas. Corte em cubos de cerca de 1,25 cm de lado. Coloque-as logo na solução de água e ácido ascórbico.
3. Escorra. Cozinhe os cubos 2 minutos, as batatas inteiras 10 minutos em água a ferver. Escorra.
4. Coloque as batatas quentes nos frascos e deite **água a ferver nova**, deixando 2,5 cm de espaço livre.
5. Junte o sal, retire o ar, limpe os rebordos, feche. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 35 minutos, 1 l – 40 minutos.

Não esmague as batatas antes da pasteurização. Pode fazer o puré em 5 minutos depois de abrir o frasco.

Abóbora em cubos

Rendimento: 7 frascos de 1 l ou 14 frascos de 500 ml · Tempo: 45 min + pasteurização
· Método: autoclave, 500 ml – 55 min, 1 l – 90 min

Abóbora-hokkaido ou abóbora-manteiga em cubos – pronta para sopas cremosas, caril, panquecas e tarte de abóbora.

INGREDIENTES

- cerca de 7 kg de abóbora depois de limpa (cerca de 500 g por frasco de 500 ml)
- água para a cozedura

PREPARAÇÃO

1. Lave a abóbora, divida-a, retire as sementes e os filamentos. Corte em fatias de 2,5 cm, descasque e corte em cubos de 2,5 cm.
2. Mergulhe em água a ferver e cozinhe 2 minutos. Não deixe cozinhar demais e **não esmague**.
3. Coloque os cubos quentes nos frascos, deite a água de cozedura, deixando 2,5 cm de espaço livre.
4. Retire o ar, limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 55 minutos, 1 l – 90 minutos.

Atenção: Não existe um tempo comprovado e seguro para o puré ou a passata de abóbora caseira – a pasta espessa aquece de forma desigual. Pasteurize só os cubos e triture depois de abrir o frasco. O puré de abóbora, esse sim, pode congelar sem problemas.

Cogumelos em frascos

Rendimento: 8 frascos de 250 ml ou 4 frascos de 500 ml · Tempo: 40 min +
pasteurização · Método: autoclave, 250 e 500 ml – 45 min (não use frascos de 1 l)

Cogumelos para molhos, recheios de raviolis e gratinados – sem vinagre, de sabor puro e delicado.

INGREDIENTES

- cerca de 3 kg de cogumelos cultivados frescos e claros com o chapéu fechado (cerca de 700 g por frasco de 500 ml)
- sal: ½ colher de chá por 500 ml (opcional)
- ácido ascórbico: ⅛ colher de chá por frasco de 500 ml (ou 1 comprimido de vitamina C 500 mg sem aromas) – para a cor clara
- água

PREPARAÇÃO

1. Corte as pontas dos pés. Deixe os cogumelos de molho 10 minutos em água fria, depois enxague bem.
2. Deixe inteiros os cogumelos pequenos, divida os grandes ao meio, em quartos ou fatias.
3. Cubra os cogumelos com água, leve a ferver e cozinhe 5 minutos.
4. Coloque os cogumelos quentes nos frascos, junte sal e ácido ascórbico, deite o líquido de cozedura a ferver, deixando 2,5 cm de espaço livre.
5. Retire o ar, limpe os rebordos, feche. Pasteurize em autoclave durante 45 minutos.

Atenção: Esta receita destina-se apenas a cogumelos cultivados. Os cogumelos silvestres não se pasteurizam desta forma. Depois de colhidos, marine-os segundo uma receita comprovada (capítulo dos pepinos e marinadas), seque-os ou congele-os depois de cozinhados.

Batata-doce em pedaços

Rendimento: 7 frascos de 1 l ou 14 frascos de 500 ml · Tempo: 45 min + pasteurização
· Método: autoclave, 500 ml – 65 min, 1 l – 90 min

A batata-doce, cada vez mais popular nas lojas portuguesas, fica bem em caril, gratinados e como puré rápido para as carnes.

INGREDIENTES

- cerca de 8 kg de batata-doce (cerca de 550 g por frasco de 500 ml)
- sal: ½ colher de chá por 500 ml (opcional)
- água a ferver

PREPARAÇÃO

1. Escolha batatas-doces pequenas e médias. Lave e cozinhe inteiras ou a vapor 15–20 minutos, até amolecerem ligeiramente (não por completo).
2. Retire a pele e corte em pedaços de 2,5–4 cm. Não esmague.
3. Coloque os pedaços quentes nos frascos e deite água a ferver nova, deixando 2,5 cm de espaço livre.
4. Junte o sal, retire o ar, limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 65 minutos, 1 l – 90 minutos.

Tal como com a abóbora, pasteurize só os pedaços, não o puré.

Espinafres, acelga e folhas jovens de beterraba

Rendimento: 4 frascos de 500 ml (a partir de cerca de 4 kg de folhas) · Tempo: 45 min + pasteurização · Método: autoclave, 500 ml – 70 min, 1 l – 90 min

Uma base verde para sopa de espinafres, recheio de crepes e massa com molho de natas.

INGREDIENTES

- cerca de 900 g de folhas jovens e frescas por frasco de 500 ml (espinafres, acelga, folhas de beterraba)
- sal: ¼ colher de chá por 500 ml (opcional)
- água a ferver

PREPARAÇÃO

1. Escolha as folhas, retire os talos duros e os pedaços murchos. Lave em várias águas até não ficar areia no fundo da taça.
2. Escalde em pequenas porções (cerca de 700 g de cada vez) a vapor ou em pouca água a ferver durante 3–5 minutos, até as folhas murcharem por completo.
3. Coloque as folhas quentes **sem apertar** nos frascos – não pressione. Deite água a ferver nova, deixando 2,5 cm de espaço livre.
4. Junte o sal, retire bem o ar, limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 70 minutos, 1 l – 90 minutos.

Não triture as folhas antes da pasteurização. Para a sopa cremosa, triture depois de abrir o frasco e junte as natas no fim da cozedura.

Sem autoclave: acidificação ou congelação

Se não tiver autoclave, pode conservar os legumes de duas formas seguras.

Acidificação – marinadas

O vinagre na concentração certa baixa a acidez o suficiente para bastar um banho de água quente. É assim que nascem o feijão-verde, os pimentos, a couve-flor, a cenoura e a beterraba marinados, além dos pepininhos. Vai encontrar as proporções e os tempos comprovados no capítulo dos pepinos e marinadas, enquanto os molhos, os chutneys e os relishes estão nos capítulos 10 e 11. Lembre-se de que **a acidificação só funciona se mantiver as proporções da receita**. Não reduza a quantidade de vinagre nem junte mais legumes do que o indicado.

Atenção: A cozedura múltipla dos frascos no tacho ("pasteurização tripla") não substitui a autoclave para legumes sem vinagre. Estes frascos podem parecer perfeitos, mas podem conter toxina botulínica, que não se vê, não se cheira e não se prova.

Congelação

A congelação é a forma mais simples para os legumes que não se podem pasteurizar em frasco: couve-flor, brócolos, couves-de-bruxelas, favas, courgette, ervilhas-de-açúcar ou puré de abóbora. A maioria dos legumes escalda-se antes de congelar, ou seja, cozinha-se brevemente em água a ferver e arrefece-se logo em água com gelo. O escaldão trava as enzimas, para que os legumes mantenham a cor, o sabor e a crocância por mais tempo.

Legume	Preparação	Escaldão
Feijão-verde	pedaços de 3–5 cm	3 min

Legume	Preparação	Escaldão
Fava	debulhada	3 min
Ervilhas verdes	debulhadas	1,5 min
Cenoura	rodela ou cubos	2 min (pequenas inteiras – 5 min)
Couve-flor, brócolos	ramalhete de 3 cm	3 min
Couves-de-bruxelas	inteiras	3–5 min, conforme o tamanho
Milho	maçarocas, depois grãos cortados	4 min na maçaroca
Courgette	rodela de 1 cm	3 min (ralada para bolos – crua)
Espinafres, acelga	folhas sem talos duros	2 min
Pimento	tiras ou cubos	sem escaldão
Abóbora	cozida e triturada em puré	sem escaldão

Sugestão: Depois do escaldão, seque bem os legumes num pano e congele-os primeiro espalhados num tabuleiro, depois transfira-os para sacos. Não se colam numa massa única e pode retirar a quantidade que precisar. Os legumes congelados devem ser consumidos no prazo de 8–12 meses.

O que não pasteurizamos em frascos

- **Couve fresca, couve-flor, brócolos, couves-de-bruxelas** – na autoclave escurecem e ganham um cheiro intenso e desagradável. Escolha a marinada, a fermentação ou a congelação.
- **Courgette e abobrinha em pedaços, sem tomate** – não há tempos comprovados. Transforme a courgette em relish (capítulo 11), tomate com courgette (capítulo 10) ou congele-a.

- **Beringela** – só em marinadas comprovadas ou congelada depois de cozinhada.
- **Puré de abóbora, batata, batata-doce, ervilhas** – pasteurizamos os pedaços, trituramos depois de abrir.
- **Cogumelos silvestres** – marinada, secagem ou congelação.
- **Legumes em azeite** (como tomate seco, pimentos, alho em azeite) – à temperatura ambiente são perigosos. Prepare-os em pequenas porções, guarde-os no frigorífico e consuma-os em poucos dias ou congele-os.

Tomate, molhos e purés

Agosto na horta é a altura em que os tomates são mais do que se consegue comer. Vale então a pena ficar junto do fogão nem que seja só por um fim de semana: frascos de tomate, puré e ketchup caseiro fazem com que durante todo o inverno a sopa de tomate, a pizza e a massa tenham o sabor do verão.

O tomate durante muito tempo foi considerado ácido, mas hoje sabemos que muitas variedades têm uma acidez mesmo no limiar da segurança, e algumas ultrapassam-no. Por isso, neste livro vale uma regra simples: **o tomate deve ser sempre acidificado**, independentemente do método de pasteurização.

Como acidificar o tomate

Frasco	Sumo de limão engarrafado	ou ácido cítrico
250 ml	½ colher de sopa	⅛ colher de chá
500 ml	1 colher de sopa	¼ colher de chá
1 l (e 900 ml)	2 colheres de sopa	½ colher de chá

- Deite o ácido **diretamente no frasco vazio**, antes de colocar o tomate.
- Use sumo de limão **de loja, engarrafado** (100% sumo). Tem uma acidez constante, ao contrário do sumo espremido na hora, que varia.
- Se sentir um sabor ácido, junte ao frasco uma pitada de açúcar. O açúcar não enfraquece o efeito do ácido.
- Nas receitas com muito vinagre (ketchup, molho taco, molho barbecue), o vinagre faz a acidificação – não é preciso juntar mais

sumo de limão, salvo indicação diferente na receita.

O vinagre neste livro é vinagre a 5% de força (por exemplo vinagre de maçã a 5% ou vinagre de vinho). O vinagre de álcool comum em Portugal tem geralmente 10% – se o usar, dilua-o em água na proporção 1:1. Confirme sempre a força no rótulo.

Escolha e preparação do tomate

- Escolha tomates maduros mas firmes, sem bolor, fendas e manchas moles. Não use tomates de plantas que murcharam ou apanharam geada – têm uma acidez mais baixa.
- Para os molhos e os purés, as melhores são as variedades carnudas, alongadas, tipo Roma (San Marzano, coração-de-boi). Dão mais polpa e reduzem mais depressa.
- **Pelar:** faça um corte em cruz na pele, mergulhe os tomates em água a ferver 30–60 segundos, depois passe por água fria. A pele solta-se sozinha.
- O banho-maria é seguro para o tomate acidificado e os molhos deste capítulo preparados exatamente segundo a receita. Os molhos com uma quantidade maior de cebola, pimento, cogumelos, courgette ou carne exigem **autoclave** – nessas receitas isso está claramente indicado.

Atenção: Os tempos referem-se a uma altitude até 300 m acima do nível do mar. Autoclave: 10 psi (cerca de 0,7 bar) com contrapeso ou 11 psi com manómetro. Se vive mais alto, aplique as correções do capítulo sobre segurança e siga sempre as instruções do fabricante da autoclave. Não junte às receitas comprovadas mais cebola, pimento, alho ou cogumelos do que o indicado.

Tomate em frascos

Tomate inteiro ou em metades em líquido

Rendimento: cerca de 7 frascos de 1 l (a partir de cerca de 9 kg de tomate) · Tempo: 45 min + pasteurização · Método: banho-maria, 500 ml – 40 min, 1 l – 45 min (ou autoclave 10 min)

A conserva de tomate mais simples. Os frutos inteiros ficam bem em sopas, guisados e molhos, quando quer obter pedaços bem definidos.

INGREDIENTES

- cerca de 1,3 kg de tomate por frasco de 1 l (650 g por frasco de 500 ml)
- sumo de limão engarrafado: 2 colheres de sopa por 1 l, 1 colher de sopa por 500 ml
- sal: 1 colher de chá por 1 l (opcional)
- água a ferver

PREPARAÇÃO

1. Pele os tomates e retire a base do pé. Deixe-os inteiros ou corte-os ao meio.
2. Deite o sumo de limão nos frascos quentes.
3. **A cru:** disponha os tomates nos frascos, pressionando ligeiramente, e deite água a ferver. **A quente:** cubra os tomates com água num tacho, leve a ferver e cozinhe 5 minutos, depois coloque-os nos frascos juntamente com o líquido.
4. Deixe 1,25 cm de espaço livre, junte sal, retire o ar, limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em banho-maria: 500 ml – 40 minutos, 1 l – 45 minutos. Em autoclave: 10 minutos para ambos os tamanhos.

Com o mesmo método pode conservar tomate-cereja – pique-os com um palito para não rebentarem.

Tomate no seu próprio suco

Rendimento: 7 frascos de 1 l (a partir de cerca de 10 kg de tomate) · Tempo: 45 min + pasteurização · Método: banho-maria, 500 ml e 1 l – 85 min (ou autoclave 25 min)

Tomate coberto exclusivamente pelo seu próprio suco – sem uma gota de água. Têm um sabor intenso e um líquido espesso, perfeito para molhos.

INGREDIENTES

- cerca de 1,4 kg de tomate por frasco de 1 l
- sumo de limão engarrafado: 2 colheres de sopa por 1 l, 1 colher de sopa por 500 ml
- sal: 1 colher de chá por 1 l (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Pele os tomates e retire a base. Os bonitos e firmes corte-os ao meio. Os menos perfeitos corte-os e triture-os num tacho, depois leve a ferver – isto vai ser o líquido.
2. Deite o sumo de limão nos frascos.
3. Disponha as metades cruas bem apertadas nos frascos, pressionando para libertarem suco e preencherem os espaços vazios. Complete com o suco de tomate quente do tacho, deixando 1,25 cm de espaço livre.
4. Junte sal, retire o ar, limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em banho-maria 85 minutos (500 ml e 1 l) ou em autoclave 25 minutos.

O tempo longo em banho-maria deve-se ao facto de o tomate bem apertado aquecer devagar. Se tiver autoclave, poupa mais de uma hora.

Tomate cortado (picado)

Rendimento: 7 frascos de 1 l (a partir de cerca de 10 kg de tomate) · Tempo: 45 min + pasteurização · Método: banho-maria, 500 ml – 35 min, 1 l – 45 min (ou autoclave 15 min)

O equivalente caseiro do tomate em lata. A conserva mais versátil: para molhos, sopas, guisados, chili e ovos ao forno.

INGREDIENTES

- cerca de 1,3 kg de tomate por frasco de 1 l
- sumo de limão engarrafado: 2 colheres de sopa por 1 l, 1 colher de sopa por 500 ml
- sal: 1 colher de chá por 1 l (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Pele os tomates e corte-os em quartos.
2. Coloque cerca de 1 kg de quartos diretamente num tacho grande, aqueça e esmague com um pisador para libertarem suco. Quando começar a ferver, junte gradualmente o resto dos quartos, mexendo sempre e mantendo a fervura. Não precisa de esmagar o resto – amolecem sozinhos.
3. Quando todo o tomate estiver no tacho, cozinhe suavemente 5 minutos.
4. Deite o sumo de limão nos frascos quentes, coloque o tomate quente, deixando 1,25 cm de espaço livre. Junte sal, retire o ar, limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em banho-maria: 500 ml – 35 minutos, 1 l – 45 minutos. Em autoclave: 15 minutos.

Não junte água. Se o tomate estiver muito sumarento, retire parte do líquido e pasteurize-o à parte como sumo de tomate.

Tomate verde em pedaços

Rendimento: 4 frascos de 500 ml · Tempo: 30 min + pasteurização · Método: banho-maria, 500 ml – 40 min, 1 l – 45 min

No final da estação os pés dão frutos que não amadurecem. Em vez de os deitar fora, conserve-os – vão servir para fritar com polme, para chutney e sopa.

INGREDIENTES

- cerca de 2,5 kg de tomate verde firme
- sumo de limão engarrafado: 1 colher de sopa por frasco de 500 ml
- sal: ½ colher de chá por 500 ml (opcional)
- água a ferver

PREPARAÇÃO

1. Lave os tomates e retire a base. Corte-os em fatias de cerca de 1,5 cm ou em quartos. O tomate verde não precisa de ser pelado.
2. Mergulhe em água a ferver e cozinhe 5 minutos.
3. Deite o sumo de limão nos frascos, coloque o tomate quente e deite a água de cozedura, deixando 1,25 cm de espaço livre.
4. Junte sal, retire o ar, limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em banho-maria: 500 ml – 40 minutos, 1 l – 45 minutos.

O tomate verde é naturalmente mais ácido do que o maduro, mas a acidificação continua obrigatória. Para chutney e molho com tomate verde, consulte o capítulo 11.

Sumos, passata e purés

Sumo de tomate

Rendimento: 7 frascos de 1 l (a partir de cerca de 10 kg de tomate) · Tempo: 1 h + pasteurização · Método: banho-maria, 500 ml – 35 min, 1 l – 40 min (ou autoclave 15 min)

Um sumo espesso e aveludado que não se separa no copo. Com sal, pimenta e uma gota de tabasco – o melhor para o pequeno-almoço de inverno.

INGREDIENTES

- cerca de 1,5 kg de tomate maduro por frasco de 1 l
- sumo de limão engarrafado: 2 colheres de sopa por 1 l, 1 colher de sopa por 500 ml
- sal: 1 colher de chá por 1 l (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Lave os tomates, retire a base e as partes danificadas. Corte-os em quartos.
2. Coloque cerca de 1 kg de quartos logo num tacho e aqueça em lume alto, triturando. Quando começar a ferver, junte gradualmente os pedaços restantes, mantendo a fervura. A fervura rápida trava as enzimas – assim o sumo não se separa.
3. Cozinhe tudo 5 minutos, depois passe por um passador ou um espremedor para separar a pele e as sementes.
4. Leve o sumo novamente a ferver. Deite o sumo de limão nos frascos quentes, encha-os com o sumo quente, deixando 1,25 cm de espaço livre. Junte sal, limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em banho-maria: 500 ml – 35 minutos, 1 l – 40 minutos. Em autoclave: 15 minutos.

Antes de abrir o frasco, agite – a borra natural de polpa no fundo é normal.

Sumo de tomate e legumes

Rendimento: 7 frascos de 1 l · Tempo: 1 h + pasteurização · Método: banho-maria, 500 ml – 35 min, 1 l – 40 min (ou autoclave 15 min)

Tomate com um pouco de cenoura, aipo e pimento. Sabor mais completo, mas continua seguro em banho-maria – desde que não exceda a quantidade de legumes.

INGREDIENTES

- 10 kg de tomate maduro
- no total **não mais do que 3 chávenas (750 ml)** de legumes bem picados: cenoura, aipo, cebola, pimento – em qualquer proporção
- sumo de limão engarrafado: 2 colheres de sopa por 1 l, 1 colher de sopa por 500 ml
- sal: 1 colher de chá por 1 l (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Prepare o tomate como para o sumo de tomate: corte-o em quartos e leve-o rapidamente a ferver, juntando-o gradualmente.
2. Junte os legumes picados e cozinhe tudo junto 20 minutos, mexendo.
3. Passe tudo por um passador ou um espremedor.
4. Leve novamente a ferver. Deite o sumo de limão nos frascos quentes, encha-os com o sumo (deixando 1,25 cm de espaço livre), junte sal, limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em banho-maria: 500 ml – 35 minutos, 1 l – 40 minutos. Em autoclave: 15 minutos.

Junte pimenta, molho inglês, rábano-picante – no momento de consumir.

Passata (puré leve)

Rendimento: 7 frascos de 1 l ou 14 frascos de 500 ml (a partir de cerca de 16 kg de tomate) · Tempo: 1 h 30 min + pasteurização · Método: banho-maria, 500 ml – 35 min, 1 l – 40 min (ou autoclave 15 min)

Um puré liso, ligeiramente reduzido – a base de sopa de tomate, molhos para massa e carnes estufadas.

INGREDIENTES

- cerca de 2,3 kg de tomate por frasco de 1 l
- sumo de limão engarrafado: 2 colheres de sopa por 1 l, 1 colher de sopa por 500 ml
- sal: 1 colher de chá por 1 l (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Lave o tomate, corte-o em quartos e leve-o rapidamente a ferver gradualmente, como no sumo de tomate. Cozinhe 5 minutos.
2. Passe por um passador ou um espremedor.
3. Cozinhe o puré em lume médio, sem tapan, mexendo com frequência, até o volume reduzir cerca de um terço.
4. Deite o sumo de limão nos frascos, encha-os com a passata quente, deixando 0,6 cm de espaço livre. Junte sal, limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em banho-maria: 500 ml – 35 minutos, 1 l – 40 minutos. Em autoclave: 15 minutos.

Sugestão: Faça uma marca numa colher de pau ao nível do puré no início da cozedura – assim avalia facilmente quando reduz um terço.

Puré espesso

Rendimento: 7 frascos de 500 ml (a partir de cerca de 10 kg de tomate) · Tempo: 2 h + pasteurização · Método: banho-maria, 500 ml – 35 min, 1 l – 40 min (ou autoclave 15 min)

Um puré reduzido a metade. Bastam uma ou duas colheres de sopa para que um molho, um guisado ou uma sopa fiquem com um sabor profundamente tomatado.

INGREDIENTES

- cerca de 1,5 kg de tomate carnudo por frasco de 500 ml
- sumo de limão engarrafado: 1 colher de sopa por 500 ml, 2 colheres de sopa por 1 l
- sal: ½ colher de chá por 500 ml (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Prepare o tomate como para a passata: leve-o rapidamente a ferver, cozinhe 5 minutos e passe.
2. Reduza o puré sem tapar em lume médio, até o volume reduzir a metade. Perto do fim, mexa com muita frequência porque a massa espessa agarra facilmente.
3. Deite o sumo de limão nos frascos, encha-os com o puré quente (deixando 0,6 cm de espaço livre), junte sal, limpe os rebordos, feche.
4. Pasteurize em banho-maria: 500 ml – 35 minutos, 1 l – 40 minutos. Em autoclave: 15 minutos.

A redução é mais rápida num tacho largo e raso. Também pode evaporar o puré no forno a 150 °C, num tabuleiro resistente ao calor, mexendo a cada 20–30 minutos.

Puré de tomate assado

Rendimento: 5 frascos de 500 ml (a partir de cerca de 6 kg de tomate) · Tempo: 1 h 30 min + pasteurização · Método: banho-maria, 500 ml – 35 min, 1 l – 40 min

O forno carameliza o tomate e dá ao puré um sabor doce e fumado. Perfeito para sopa cremosa e molho para carnes assadas.

INGREDIENTES

- 6 kg de tomate carnudo
- sumo de limão engarrafado: 1 colher de sopa por frasco de 500 ml
- sal: ½ colher de chá por 500 ml (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Lave o tomate, corte-o ao meio e retire a base. Disponha-o com o lado cortado para cima em tabuleiros forrados com papel vegetal – sem óleo.
2. Asse a 200 °C durante 40–50 minutos, até as bordas dourarem ligeiramente.
3. Passe o tomate com o suco para um tacho e passe por um espremedor ou passador.
4. Leve o puré a ferver e cozinhe até ter a consistência de natas espessas.
5. Deite o sumo de limão nos frascos, encha-os com o puré quente (deixando 0,6 cm de espaço livre), junte sal, limpe os rebordos, feche. Pasteurize em banho-maria: 500 ml – 35 minutos, 1 l – 40 minutos.

Não junte alho ou cebola ao tabuleiro – mudaria a acidez da conserva. Junte alho e ervas no momento de consumir.

Concentrado de tomate

Rendimento: 6–7 frascos de 250 ml (a partir de cerca de 8 kg de tomate) · Tempo: 3–4 h + pasteurização · Método: banho-maria, só frascos de 250 ml – 45 min

Um concentrado muito espesso, vermelho-escuro, como o dos tubos de loja – feito só de tomate puro e um pouco de sal.

INGREDIENTES

- 8 kg de tomate muito carnudo
- 1 colher de chá de sal
- 2 folhas de louro
- sumo de limão engarrafado: ½ colher de sopa por cada frasco de 250 ml

PREPARAÇÃO

1. Corte o tomate, leve-o rapidamente a ferver, cozinhe 10 minutos e passe por um passador fino.
2. Junte sal e folhas de louro. Cozinhe lentamente sem tapan, mexendo com frequência, durante 2,5–3 horas, até o volume reduzir a cerca de um quarto e a massa agarrar-se à colher. Perto do fim, coloque o tacho sobre um difusor de calor e mexa sempre.
3. Retire as folhas de louro. Deite o sumo de limão nos frascos quentes de 250 ml e encha-os com o concentrado quente, deixando 0,6 cm de espaço livre. Retire bem o ar – na massa espessa ficam facilmente bolhas de ar.
4. Limpe os rebordos, feche. Pasteurize em banho-maria durante 45 minutos.

O concentrado espesso aquece devagar, por isso usamos só frascos pequenos. Uma alternativa mais prática é a congelação: coloque o concentrado num

tabuleiro de cubos de gelo, congele e transfira os cubos para um saco. Um cubo corresponde a cerca de uma colher de sopa de concentrado.

Molhos de tomate

Molho para pizza com ervas

Rendimento: 8 frascos de 250 ml ou 4 frascos de 500 ml · Tempo: 1 h 30 min + pasteurização · Método: banho-maria, 250 e 500 ml – 35 min

Um molho espesso com orégãos secos e manjerição. Um frasco pequeno chega bem para duas pizzas caseiras.

INGREDIENTES

- 6 kg de tomate carnudo
- 2 colheres de sopa de orégãos secos
- 1 colher de sopa de manjerição seco
- 1 colher de sopa de açúcar
- 2 colheres de chá de sal
- sumo de limão engarrafado: 1/2 colher de sopa por 250 ml, 1 colher de sopa por 500 ml

PREPARAÇÃO

1. Prepare o puré como para o puré espesso: leve o tomate a ferver, passe e reduza a metade.
2. Perto do fim da redução, junte as ervas, o açúcar e o sal. Cozinhe mais 10 minutos.
3. Deite o sumo de limão nos frascos quentes, encha-os com o molho (deixando 0,6 cm de espaço livre), limpe os rebordos, feche.
4. Pasteurize em banho-maria durante 35 minutos.

Junte alho fresco, azeite e manjerição fresco depois de abrir o frasco. No molho guardado na despensa, as ervas frescas dão lugar às secas.

Molho para esparguete sem carne

Rendimento: cerca de 9 frascos de 500 ml (a partir de cerca de 13,5 kg de tomate) ·

Tempo: 2 h 30 min + pasteurização · Método: **autoclave**, 500 ml – 20 min, 1 l – 25 min

Um molho espesso com cebola, alho, pimento e cogumelos. Devido à adição de legumes pouco ácidos, exige autoclave.

INGREDIENTES

- 13,5 kg de tomate
- 1 chávena de cebola picada (cerca de 150 g)
- 5 dentes de alho, picados
- 1 chávena de aipo picado ou pimento verde (cerca de 150 g)
- 450 g de cogumelos às fatias (opcional)
- 4½ colheres de chá de sal
- 2 colheres de sopa de orégãos secos
- 4 colheres de sopa de salsa picada
- 2 colheres de chá de pimenta preta moída
- ¼ chávena de açúcar mascavado (cerca de 50 g)
- sumo de limão engarrafado: 1 colher de sopa por 500 ml, 2 colheres de sopa por 1 l

PREPARAÇÃO

1. Lave o tomate, corte-o em quartos, leve-o a ferver e cozinhe 20 minutos sem tapan. Passe por um espremedor ou passador.
2. Noutro tacho, refogue a cebola, o alho, o aipo ou o pimento e os cogumelos em algumas colheres de sopa do puré (em vez de gordura), até amolecerem.
3. Junte os legumes ao puré, adicione as especiarias, o sal e o açúcar. Leve a ferver e cozinhe sem tapan, mexendo com frequência, até o volume reduzir cerca de metade.

4. Deite o sumo de limão nos frascos quentes, encha-os com o molho quente, deixando 2,5 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 20 minutos, 1 l – 25 minutos.

Não aumente a quantidade de cebola, pimento ou cogumelos – os tempos referem-se exatamente a estas proporções. Junte o azeite ao aquecer. O molho com carne (bolonhesa) está no capítulo 13.

Tomate estufado com aipo e pimento

Rendimento: 4 frascos de 1 l ou 8 frascos de 500 ml · Tempo: 40 min + pasteurização ·

Método: **autoclave**, 500 ml – 15 min, 1 l – 20 min

Tomate estufado com um pouco de aipo, cebola e pimento. Um acompanhamento pronto para carnes, feijão-verde, cereais ou base de uma sopa rápida.

INGREDIENTES

- 4 l de tomate pelado picado (cerca de 5 kg)
- 2 chávenas de aipo picado
- 1 chávena de cebola picada
- ½ chávena de pimento verde picado
- 2 colheres de chá de açúcar
- 4 colheres de chá de sal
- sumo de limão engarrafado: 1 colher de sopa por 500 ml, 2 colheres de sopa por 1 l

PREPARAÇÃO

1. Coloque todos os ingredientes exceto o sumo de limão num tacho, tape e cozinhe 10 minutos, mexendo para não agarrar.
2. Deite o sumo de limão nos frascos quentes, encha-os com o tomate estufado quente, deixando 2,5 cm de espaço livre.
3. Retire o ar, limpe os rebordos, feche.
4. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 15 minutos, 1 l – 20 minutos.

A adição de aipo, cebola e pimento faz com que esta conserva já pertença aos produtos pouco ácidos – não a pasteurize em banho-maria.

Tomate com courgette

Rendimento: cerca de 7 frascos de 1 l · Tempo: 45 min + pasteurização · Método: **autoclave**, 500 ml – 30 min, 1 l – 35 min

Uma forma segura de aproveitar o excesso de courgette. Depois de abrir, junte alho e ervas e já tem um molho para massa ou um ratatouille rápido.

INGREDIENTES

- 5,5 kg de tomate
- 1,8 kg de courgette jovem
- opcional: 2 fatias de cebola ou 4–5 cebolinhas por cada frasco
- sumo de limão engarrafado: 1 colher de sopa por 500 ml, 2 colheres de sopa por 1 l
- sal: 1 colher de chá por 1 l (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Pele o tomate e corte-o em quartos. Lave a courgette, corte-a em fatias ou cubos de cerca de 1,5 cm.
2. Leve o tomate a ferver e cozinhe suavemente 10 minutos. Junte a courgette e cozinhe mais 5 minutos.
3. Deite o sumo de limão nos frascos, junte a cebola (se a usar), coloque os legumes quentes com o líquido, deixando 2,5 cm de espaço livre.
4. Junte o sal, retire o ar, limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 30 minutos, 1 l – 35 minutos.

A mesma receita funciona com a abobrinha. Não aumente a proporção de courgette em relação ao tomate.

Lecsó em versão segura

Rendimento: cerca de 8 frascos de 500 ml · Tempo: 1 h + pasteurização · Método: **autoclave**, 500 ml – 75 min, 1 l – 90 min

O querido lecsó, com pimento, courgette e tomate, preparado de forma a poder ficar em segurança na despensa. O chouriço junta-se no momento de aquecer.

INGREDIENTES

- 1,5 kg de pimento (vermelho, amarelo, verde)
- 500 g de cebola
- 500 g de courgette
- 2 kg de tomate
- 1 colher de sopa de colorau doce em pó
- ½ colher de chá de colorau picante ou piri-piri (opcional)
- 1 colher de chá de pimenta moída
- 2–3 colheres de chá de sal, 1 colher de chá de açúcar
- sumo de limão engarrafado: 1 colher de sopa por 500 ml, 2 colheres de sopa por 1 l

PREPARAÇÃO

1. Pele o tomate e corte-o em cubos. Corte o pimento em tiras de cerca de 2 cm de largura, a cebola em tirinhas, a courgette em cubos de 2 cm. Corte grosso – depois da pasteurização longa os legumes vão amolecer.
2. Leve o tomate a ferver num tacho grande. Junte a cebola e o pimento, cozinhe 5 minutos, depois junte a courgette e as especiarias e cozinhe mais 5 minutos. Não estufe os legumes até ficarem macios nem junte gordura.
3. Deite o sumo de limão nos frascos quentes. Coloque os legumes sem apertar e complete com o líquido de modo a ficarem

completamente cobertos. Deixe 2,5 cm de espaço livre.

4. Retire o ar, limpe os rebordos, feche.

5. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 75 minutos, 1 l – 90 minutos.

Atenção: O lecsó tradicional pasteurizado num tacho – mesmo repetidamente – não é seguro. É uma mistura de legumes pouco ácidos com uma pequena quantidade de tomate. O tempo indicado é o das misturas de legumes, o mais longo entre os componentes desta conserva. No momento de aquecer, salteie o chouriço na frigideira, junte o conteúdo do frasco e estufe junto por alguns minutos. Também pode congelar o lecsó em recipientes.

Ketchup e molhos com vinagre

Ketchup caseiro clássico

Rendimento: 6–7 frascos de 500 ml ou 12–14 frascos de 250 ml (a partir de 11 kg de tomate) · Tempo: cerca de 3 h + pasteurização · Método: banho-maria, 250 e 500 ml – 15 min

Um ketchup aromático com cravinho, canela e um toque de aipo. Muitas vezes as crianças já não voltam ao de loja.

INGREDIENTES

- 11 kg de tomate maduro
- 3 chávenas de cebola picada (cerca de 450 g)
- ¾ colher de chá de colorau picante (caiena) moído
- 750 ml de vinagre de maçã a 5%
- 4 colheres de chá de cravinho inteiro
- 3 paus de canela, partidos
- 1½ colher de chá de noz-moscada
- 3 colheres de sopa de sementes de aipo
- 1½ chávena de açúcar (cerca de 300 g)
- ¼ chávena de sal (cerca de 70 g)

PREPARAÇÃO

1. Envolve o cravinho, a canela, a noz-moscada e as sementes de aipo numa gaze ou num saquinho de especiarias. Deite-os no vinagre, leve a ferver, retire do lume e deixe repousar 20 minutos. Retire as especiarias.
2. Lave o tomate, corte-o em quartos e coloque-o num tacho grande juntamente com a cebola e o colorau picante. Leve a ferver e cozinhe 20 minutos sem tapan.
3. Junte o vinagre aromatizado e cozinhe mais 30 minutos.

4. Passe a massa por um espremedor ou passador. Deite-a novamente num tacho, junte o açúcar e o sal.
5. Cozinhe em lume brando, mexendo com frequência, até o ketchup reduzir a metade e começar a agarrar-se à colher (1–1,5 h).
6. Encha os frascos quentes, deixando 0,3 cm de espaço livre. Limpe os rebordos, feche. Pasteurize em banho-maria durante 15 minutos.

A quantidade de vinagre faz parte da segurança da receita – não a reduza. Pode limitar o açúcar a gosto.

Ketchup picante com piripiri e mostarda

Rendimento: 6–7 frascos de 500 ml (a partir de 11 kg de tomate) · Tempo: cerca de 3 h + pasteurização · Método: banho-maria, 250 e 500 ml – 15 min

Um ketchup marcante com piripiri, mostarda e colorau doce. Para o churrasco, as batatas fritas e as sandes de carne assada.

INGREDIENTES

- 11 kg de tomate maduro
- 5 piripiris, sem sementes, picados
- ¼ chávena de sal (cerca de 70 g)
- 2⅔ chávenas de vinagre a 5% (cerca de 660 ml)
- 1¼ chávena de açúcar (cerca de 250 g)
- ½ colher de chá de colorau picante (caiena)
- 4 colheres de chá de colorau doce em pó
- 4 colheres de chá de noz-moscada
- 4 colheres de chá de mostarda moída (mostarda em pó)
- 1 colher de sopa de grãos de pimenta preta
- 1 colher de chá de sementes de mostarda
- 1 colher de sopa de folhas de louro esfareladas

PREPARAÇÃO

1. Lave o tomate, corte-o em quartos e cozinhe-o com o piripiri até amolecer (cerca de 20 minutos). Passe por um espremedor.
2. Envolve a noz-moscada, a pimenta preta, as sementes de mostarda e as folhas de louro numa gaze.
3. Ao puré junte o saquinho de especiarias, o sal, o açúcar, o vinagre, o colorau doce, o picante e a mostarda moída.
4. Cozinhe em lume brando, mexendo com frequência, até o ketchup reduzir a metade e engrossar. Retire as especiarias.

5. Encha os frascos quentes (deixando 0,3 cm de espaço livre), limpe os rebordos, feche. Pasteurize em banho-maria durante 15 minutos.

Regule o picante com base nas sementes do piripiri – mas não aumente o número de piripiris.

Ketchup de pimentos

Rendimento: cerca de 9 frascos de 250 ml ou 4–5 frascos de 500 ml (a partir de 5,5 kg de tomate) · Tempo: cerca de 3 h + pasteurização · Método: banho-maria, 250 e 500 ml – 15 min

Um ketchup mais doce e suave com a adição de pimentos vermelhos e verdes. Os legumes trituram-se com a pele, por isso não é preciso descascar.

INGREDIENTES

- 5,5 kg de tomate maduro
- 450 g de pimento vermelho
- 450 g de pimento verde
- 450 g de cebola
- 1,1 l de vinagre a 5%
- 900 g de açúcar
- 2 colheres de sopa de sal
- 1½ colheres de sopa de mostarda moída (mostarda em pó)
- 2 colheres de chá de colorau picante (caiena)
- ¾ colher de chá de noz-moscada, 1½ colheres de sopa de cravinho, 1–2 paus de canela

PREPARAÇÃO

1. Lave o tomate, retire a base e corte-o em quartos. Limpe as sementes do pimento, descasque a cebola, corte-os.
2. Triture os legumes em porções na varinha até ficarem lisos.
3. Passe para um tacho grande e cozinhe 1 hora, mexendo com frequência.
4. Junte o vinagre, o açúcar, o sal, a mostarda, a caiena e a noz-moscada, o cravinho e a canela envolvidos numa gaze. Cozinhe

mais, mexendo, até a massa reduzir a metade e engrossar.
Retire as especiarias.

5. Encha os frascos quentes (deixando 0,3 cm de espaço livre),
limpe os rebordos, feche. Pasteurize em banho-maria durante
15 minutos.

Se preferir um ketchup mais liso, passe por um passador antes da fase final de redução.

Molho barbecue

Rendimento: cerca de 4 frascos de 500 ml ou 8 frascos de 250 ml · Tempo: 2 h 30 min
+ pasteurização · Método: banho-maria, 250 e 500 ml – 20 min

Um molho doce-ácido, ligeiramente picante para entrecosto, frango grelhado, hambúrguer e batatas assadas.

INGREDIENTES

- 4 l de tomate pelado picado (cerca de 5 kg)
- 1 chávena de aipo picado
- 1 chávena de cebola picada
- 1 chávena de pimento vermelho picado
- 1 piripiri, sem sementes
- 1 chávena de açúcar mascavado
- 1 chávena de vinagre de maçã a 5%
- 1 colher de sopa de colorau doce fumado
- 1 colher de sopa de mostarda moída (mostarda em pó)
- 1 colher de chá de grãos de pimenta preta
- 2 colheres de chá de sal
- sumo de limão engarrafado: 1 colher de sopa por 500 ml, 1/2 colher de sopa por 250 ml

PREPARAÇÃO

1. Coloque o tomate, o aipo, a cebola, o pimento e o piripiri num tacho. Cozinhe tapado cerca de 30 minutos, até os legumes amolecerem.
2. Passe por um espremedor ou triture e passe por um passador.
3. Cozinhe sem tapar, mexendo, até o volume reduzir a metade.
4. Junte o açúcar, o vinagre, o colorau, a mostarda, o sal e a pimenta preta envolvida numa gaze. Cozinhe até o molho ter a

consistência de um ketchup espesso. Retire a pimenta.

5. Deite o sumo de limão nos frascos quentes, encha-os com o molho (deixando 0,6 cm de espaço livre), limpe os rebordos, feche.

6. Pasteurize em banho-maria durante 20 minutos.

Esta receita tem tanto vinagre como sumo de limão – uma dupla proteção com a adição de legumes. Não aumente a quantidade de aipo, cebola ou pimento. Junte mel, molho de soja ou fumo depois de abrir o frasco.

Molho taco de tomate

Rendimento: cerca de 6 frascos de 500 ml · Tempo: 1 h 30 min + pasteurização ·

Método: banho-maria, 500 ml – 15 min

Um molho espesso, ligeiramente picante com cominhos e orégãos – para tortilhas, nachos, gratinados e feijão.

INGREDIENTES

- 3,5 l de tomate pelado bem picado, tipo Roma (cerca de 4,5 kg)
- 1 dente de alho, esmagado
- 2½ chávenas de cebola picada
- 2 jalapeños, sem sementes, bem picados
- 2 pimentos verdes compridos (pimentos suaves), sem sementes, picados
- 1¼ chávena de vinagre a 5% (cerca de 300 ml)
- 1 colher de sopa de sal
- ¾ colher de sopa de pimenta preta moída
- ½ colher de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de orégãos secos
- ½ colher de chá de cominhos moídos

PREPARAÇÃO

1. Coloque todos os ingredientes num tacho grande e leve a ferver, mexendo.
2. Cozinhe em lume brando cerca de 1 hora, mexendo com frequência, até o molho engrossar.
3. Encha os frascos quentes de 500 ml, deixando 1,25 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os rebordos, feche.
4. Pasteurize em banho-maria durante 15 minutos.

Ao trabalhar com pimentas picantes, use luvas e não toque nos olhos. Junte coentros frescos depois de abrir o frasco.

Sugestão: Tem muito tomate e pouco tempo? Lave-o, retire a base, corte-o e congele-o em sacos. Depois de descongelar, a pele solta-se sozinha e pode fazer puré ou sumo quando for mais conveniente. Transforme o tomate descongelado segundo as receitas deste capítulo, com a mesma acidificação e os mesmos tempos.

Molhos, chutneys e relishes

Um frasco de molho para nachos, chutney de maçã com o assado, relish de pepino para o hambúrguer caseiro – estas pequenas conservas sabem transformar um almoço vulgar em algo especial. São também um ótimo presente: um frasco pequeno com o rótulo escrito à mão dá sempre alegria.

Os molhos, os chutneys e os relishes são misturas de frutos ácidos ou tomate com legumes pouco ácidos (cebola, pimento, alho). A sua segurança depende da **quantidade de ácido** – vinagre ou sumo de limão. Graças a isto, todas as receitas deste capítulo pasteurizam-se num simples banho-maria. A única condição: manter as proporções.

Regras de ouro para as misturas ácidas

- **Não reduza a quantidade de vinagre ou sumo de limão.** Se a conserva lhe parecer demasiado ácida, junte mais açúcar, não menos vinagre.
- **Não aumente a quantidade de cebola, pimento, alho ou outros legumes.** Pode, isso sim, trocar os tipos de pimento (de picante para doce e vice-versa), desde que a quantidade total não mude.
- **O sumo de limão pode substituir o vinagre, mas o vinagre não pode substituir o sumo de limão** – o sumo de limão é mais ácido. Use sumo 100% engarrafado.
- **O vinagre deve ter uma força de 5%.** O vinagre de álcool a 10% dilua-o em água na proporção 1:1. O vinagre caseiro não é adequado para conservas, porque não conhece a sua força.

- **As especiarias secas** (cominhos, orégãos, pimenta, mostarda) pode variá-las à vontade. Os coentros frescos e o manjerição são melhor juntados depois de abrir o frasco.
- **Sem engrossantes e sem azeite.** Não junte farinha nem amido – os molhos e os condimentos engrossam por evaporação. O azeite junta-se no momento de consumir.
- **Espaço livre:** 1,25 cm. **Altitude:** os tempos referem-se a locais até 300 m acima do nível do mar. Se vive mais alto, prolongue a pasteurização de acordo com a tabela no capítulo sobre segurança.

Os tempos de pasteurização deste capítulo são de pelo menos 10 minutos, por isso os frascos não precisam de ser esterilizados antecipadamente – basta que estejam limpos e quentes. Os frascos fechados de molho devem ser consumidos no prazo de um ano. Depois de abertos, guarde-os no frigorífico até 2 semanas (molhos) ou até um mês (chutneys e relishes).

Molhos

Molho de tomate clássico

Rendimento: 8–9 frascos de 500 ml · Tempo: 1 h 15 min + pasteurização · Método: banho-maria, 250 e 500 ml – 15 min

Um molho espesso e fresco de tomate carnudo, com pimento verde e um toque de picante. Para nachos, tortilhas, omeletas e carnes grelhadas.

INGREDIENTES

- 3,3 l de tomate pelado picado, tipo Roma (cerca de 4,5 kg)
- 2 chávenas de pimento verde comprido picado (pimentos suaves ou pimento verde comum)
- 2½ chávenas de cebola picada
- ¼ chávena de jalapeños bem picados, sem sementes
- 3 dentes de alho, bem picados
- 1 chávena de sumo de limão ou lima engarrafado
- 1 colher de sopa de sal
- ½ colher de sopa de pimenta preta moída
- 1 colher de sopa de cominhos moídos (opcional)
- 1½ colher de sopa de orégãos secos (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Pele o tomate, retire o excesso de sementes, pique-o. As melhores são as variedades carnudas – os tomates sumarentos de salada dão um molho demasiado líquido.
2. Limpe as sementes do pimento e dos jalapeños (com luvas), pique-os.

3. Coloque todos os ingredientes num tacho grande, leve a ferver, mexendo, e cozinhe em lume brando 10 minutos.
4. Encha os frascos quentes com o molho quente, deixando 1,25 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em banho-maria durante 15 minutos.

Versão mais suave: substitua os jalapeños pela mesma quantidade de pimento doce. Versão mais picante: troque parte do pimento verde por pimentas picantes. A quantidade total de pimento deve manter-se igual.

Molho de tomate verde

Rendimento: 5 frascos de 500 ml · Tempo: 45 min + pasteurização · Método: banho-maria, 250 e 500 ml – 15 min

Um aproveitamento de setembro para o tomate que não consegue amadurecer. Um molho verde e ácido ao estilo mexicano – para tacos, frango e peixe.

INGREDIENTES

- 5 chávenas de tomate verde picado (cerca de 1,2 kg)
- 1½ chávena de pimento verde comprido picado
- ½ chávena de jalapeños picados, sem sementes
- 4 chávenas de cebola picada
- 1 chávena de sumo de limão ou lima engarrafado
- 6 dentes de alho, picados
- 1 colher de sopa de cominhos moídos (opcional)
- 3 colheres de sopa de orégãos secos (opcional)
- 1 colher de sopa de sal
- 1 colher de chá de pimenta preta moída

PREPARAÇÃO

1. Lave o tomate verde, retire a base e pique-o – não precisa de ser pelado.
2. Coloque todos os ingredientes num tacho, leve a ferver, mexendo, e cozinhe em lume brando 20 minutos.
3. Encha os frascos quentes, deixando 1,25 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os rebordos, feche.
4. Pasteurize em banho-maria durante 15 minutos.

Se encontrar tomatillos, pode substituí-los ao tomate verde na mesma quantidade – depois de retirar a casca papirácea e lavar.

Molho picante de tomate e pimentos

Rendimento: 6–8 frascos de 500 ml · Tempo: 1 h + pasteurização · Método: banho-maria, 250 e 500 ml – 15 min

Um molho simples e intensamente picante em vinagre. Funciona bem como tempero para carnes grelhadas e complemento do feijão.

INGREDIENTES

- 2,3 kg de tomate
- 900 g de pimento (pimentas picantes e/ou pimento doce – em qualquer proporção)
- 450 g de cebola
- 1 chávena de vinagre a 5%
- 3 colheres de chá de sal
- ½ colher de chá de pimenta preta moída

PREPARAÇÃO

1. Asse o pimento no forno a 220 °C, até a pele criar bolhas, tape 10 minutos, depois descasque e retire as sementes. Pique-o.
2. Pele o tomate e pique-o, pique finamente a cebola.
3. Coloque todos os ingredientes num tacho, leve a ferver e cozinhe em lume brando 10 minutos.
4. Encha os frascos quentes, deixando 1,25 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em banho-maria durante 15 minutos.

Ao trabalhar com pimentas picantes, use luvas. Os vapores do forno podem irritar – ventile bem a cozinha.

Molho de pêssogo e maçã

Rendimento: 7 frascos de 250 ml · Tempo: 1 h + pasteurização · Método: banho-maria, 250 e 500 ml – 15 min

Um molho doce e picante com tomate. Excelente com o assado, frango e queijos azuis.

INGREDIENTES

- 3 chávenas de tomate tipo Roma picado
- 1¼ chávena de cebola amarela picada
- 1 chávena de pimento verde picado
- 5 chávenas de pêssogos duros e não maduros, cortados (descascados)
- 1 chávena de maçãs ácidas, cortadas (descascadas)
- 2 colheres de sopa de mistura de especiarias para marinadas (mostarda, noz-moscada, folha de louro, cravinho), envolta em gaze
- ½ colher de sopa de sal
- 1 colher de chá de flocos de piri-piri
- 1¾ chávena de açúcar mascavado
- 1 chávena e 2 colheres de sopa de vinagre de maçã a 5%

PREPARAÇÃO

1. Depois de cortar os pêssogos e as maçãs, regue-os logo com um pouco de vinagre da receita, para evitar que escureçam.
2. Coloque todos os ingredientes num tacho grande junto com o saquinho de especiarias. Leve a ferver, mexendo, até o açúcar se dissolver.
3. Cozinhe em lume brando 30 minutos, mexendo com frequência. Retire o saquinho de especiarias.

4. Encha os frascos quentes (deixando 1,25 cm de espaço livre), retire o ar, limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em banho-maria durante 15 minutos.

Os pêssegos devem estar duros – os maduros transformam-se em polme.

Molho de manga

Rendimento: 6 frascos de 250 ml · Tempo: 40 min + pasteurização · Método: banho-maria, 250 e 500 ml – 10 min

Um molho doce e ligeiramente picante com gengibre. Combina bem com peixe, camarão, frango e pratos grelhados.

INGREDIENTES

- 6 chávenas de manga dura e não madura, em cubos (cerca de 3–4 frutos grandes)
- 1½ chávena de pimento vermelho picado
- ½ chávena de cebola amarela bem picada
- ½ colher de chá de flocos de piri-piri
- 2 colheres de chá de alho bem picado
- 2 colheres de chá de gengibre fresco bem picado
- 1 chávena de açúcar mascavado claro
- 1¼ chávena de vinagre de maçã a 5%
- ½ chávena de água

PREPARAÇÃO

1. Descasque a manga (com luvas se tiver pele sensível) e corte-a em cubos de cerca de 1 cm.
2. Coloque todos os ingredientes num tacho, leve a ferver em lume alto, mexendo, até o açúcar se dissolver.
3. Reduza o lume e cozinhe 5 minutos.
4. Encha os frascos quentes (deixando 1,25 cm de espaço livre), retire o ar, limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em banho-maria durante 10 minutos.

Escolha mangas duras, ainda ligeiramente esverdeadas – as maduras são demasiado moles e pouco ácidas.

Chutneys

Chutney de manga

Rendimento: 6 frascos de 250 ml · Tempo: 1 h + pasteurização · Método: banho-maria, 250 e 500 ml – 10 min

Um clássico condimento indiano para caril, carnes assadas e queijos – espesso, doce-picante, com gengibre e alho.

INGREDIENTES

- 5½ chávenas de manga não madura picada (cerca de 3 frutos grandes)
- 1¼ chávena de cebola amarela picada
- 1¼ colher de sopa de gengibre fresco ralado
- ¾ colher de sopa de alho bem picado
- 2¼ chávenas de açúcar
- 1½ chávena de vinagre a 5% (claro)
- 1¼ colher de chá de sal
- 2 colheres de chá de piri-piri em pó

PREPARAÇÃO

1. Aqueça o açúcar e o vinagre num tacho, mexendo, até o açúcar se dissolver.
2. Junte os restantes ingredientes, leve a ferver e cozinhe em lume brando cerca de 25 minutos, mexendo com frequência, até o chutney engrossar.
3. Encha os frascos quentes (deixando 1,25 cm de espaço livre), retire o ar, limpe os rebordos, feche.
4. Pasteurize em banho-maria durante 10 minutos.

O chutney sabe melhor ao fim de 3–4 semanas, quando os sabores se fundiram.

Chutney de maçã com passas

Rendimento: 7 frascos de 250 ml · Tempo: 1 h 15 min + pasteurização · Método: banho-maria, 250 e 500 ml – 15 min

O outono num frasco: maçãs ácidas, passas, gengibre e canela. Perfeito com o assado, o patê e uma tábua de queijos.

INGREDIENTES

- 2 kg de maçãs ácidas (reineta ou variedade ácida semelhante), descascadas e em cubos
- 300 g de cebola, picada
- 200 g de passas
- 400 g de açúcar mascavado
- 750 ml de vinagre de maçã a 5%
- 2 colheres de sopa de gengibre fresco ralado
- 1 colher de chá de sementes de mostarda
- 1 colher de chá de canela
- ½ colher de chá de flocos de piri-piri
- 2 colheres de chá de sal

PREPARAÇÃO

1. Coloque todos os ingredientes num tacho largo e leve a ferver, mexendo, até o açúcar se dissolver.
2. Cozinhe sem tapar em lume brando 45–60 minutos, mexendo com frequência, até as maçãs amolecerem e o chutney engrossar de modo que uma colher passada pelo fundo não se enche logo de líquido.
3. Encha os frascos quentes (deixando 1,25 cm de espaço livre), retire o ar, limpe os rebordos, feche.
4. Pasteurize em banho-maria durante 15 minutos.

As passas podem ser substituídas por arando seco ou tâmaras picadas.

Chutney de ameixa especiado

Rendimento: 6 frascos de 250 ml · Tempo: 1 h 15 min + pasteurização · Método: banho-maria, 250 e 500 ml – 15 min

Ameixas magras com cravinho, noz-moscada e um toque de piri-piri – um chutney escuro e aromático para caça, pato, porco e queijos.

INGREDIENTES

- 2 kg de ameixas magras (peso depois de descaroçadas), cortadas em quartos
- 300 g de cebola roxa, picada
- 400 g de açúcar mascavado
- 500 ml de vinagre de maçã a 5%
- 1 colher de sopa de gengibre fresco ralado
- 1 pau de canela, 5 cravinhos, 5 grãos de noz-moscada – envolvidos em gaze
- ½ colher de chá de flocos de piri-piri
- 1½ colher de chá de sal

PREPARAÇÃO

1. Coloque todos os ingredientes num tacho e leve a ferver, mexendo.
2. Cozinhe em lume brando 50–60 minutos, mexendo com frequência, até o chutney ficar espesso e brilhante. Retire o saquinho de especiarias.
3. Encha os frascos quentes (deixando 1,25 cm de espaço livre), retire o ar, limpe os rebordos, feche.
4. Pasteurize em banho-maria durante 15 minutos.

No Natal, junte ao saquinho de especiarias um pedacinho de casca de laranja.

Chutney de pera com gengibre e arando

Rendimento: 6 frascos de 250 ml · Tempo: 1 h + pasteurização · Método: banho-maria, 250 e 500 ml – 15 min

Um chutney delicado e reconfortante para queijos de cabra, peru assado e patê.

INGREDIENTES

- 2 kg de peras duras, descascadas e em cubos
- 250 g de cebola, picada
- 150 g de arando seco
- 400 g de açúcar
- 600 ml de vinagre de maçã a 5%
- 4 colheres de sopa de sumo de limão engarrafado
- 3 colheres de sopa de gengibre fresco ralado
- 1 colher de chá de sementes de mostarda
- 1 colher de chá de sal

PREPARAÇÃO

1. Ponha logo as peras cortadas de molho no sumo de limão.
2. Junte os restantes ingredientes, leve a ferver e cozinhe em lume brando 40–50 minutos, mexendo, até o chutney engrossar.
3. Encha os frascos quentes (deixando 1,25 cm de espaço livre), retire o ar, limpe os rebordos, feche.
4. Pasteurize em banho-maria durante 15 minutos.

As peras são menos ácidas do que as maçãs, por isso esta receita tem a adição de sumo de limão – não a dispense.

Chutney de ruibarbo

Rendimento: 5 frascos de 250 ml · Tempo: 1 h + pasteurização · Método: banho-maria, 250 e 500 ml – 15 min

Um chutney de primavera com acidez marcada. Suaviza bem as carnes gordas – porco, pato, cavala.

INGREDIENTES

- 1,5 kg de ruibarbo, cortado em pedaços de 1–2 cm
- 300 g de cebola, picada
- 200 g de passas
- 500 g de açúcar mascavado
- 400 ml de vinagre de maçã a 5%
- 1 colher de sopa de gengibre fresco ralado
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de chá de sal

PREPARAÇÃO

1. Leve a ferver a cebola, as passas, o açúcar, o vinagre e as especiarias e cozinhe 10 minutos.
2. Junte o ruibarbo e cozinhe em lume brando 30–40 minutos, mexendo, até o ruibarbo se desfazer e o chutney engrossar.
3. Encha os frascos quentes (deixando 1,25 cm de espaço livre), retire o ar, limpe os rebordos, feche.
4. Pasteurize em banho-maria durante 15 minutos.

O melhor ruibarbo é o de maio e junho, com os talos vermelhos – dá ao chutney uma cor rosada muito bonita.

Relishes

Relish de pepino

Rendimento: 5–6 frascos de 250 ml · Tempo: 4 h (de molho) + 40 min + pasteurização
· Método: banho-maria, 250 e 500 ml – 10 min

Um relish estaladiço e doce-ácido com pepino e pimento – para cachorros-quentes, hambúrgueres, sandes e salada de batata.

INGREDIENTES

- 6 chávenas de pepino picado (cerca de 1,2 kg)
- 1½ chávena de pimento verde picado
- 1½ chávena de pimento vermelho picado
- ½ chávena de cebola picada
- 6 colheres de sopa de sal não iodado
- 2 chávenas de cubos de gelo e 1 l de água fria
- 1 chávena de açúcar
- 2 colheres de chá de cada: sementes de mostarda, açafraão-da-índia, noz-moscada, cravinho
- 3 chávenas de vinagre a 5%

PREPARAÇÃO

1. Coloque os legumes numa taça grande com o sal, junte o gelo e a água fria. Deixe repousar 4 horas.
2. Escorra os legumes, cubra-os novamente com água fria durante uma hora, depois escorra bem outra vez.
3. Envolve a noz-moscada e o cravinho em gaze. Coloque-os num tacho com o vinagre, o açúcar, as sementes de mostarda e o açafraão-da-índia. Leve a ferver.

4. Junte os legumes, volte a ferver e cozinhe em lume brando 10 minutos. Retire o saquinho de especiarias.
5. Encha os frascos quentes (deixando 1,25 cm de espaço livre), retire o ar, limpe os rebordos, feche. Pasteurize em banho-maria durante 10 minutos.

Para o relish, use pepinos de conserva, firmes e frescos. Os pepinos de estufa são demasiado aguados.

Relish de courgette

Rendimento: 5 frascos de 250 ml · Tempo: 2 h (a escorrer) + 45 min + pasteurização ·
Método: banho-maria, 250 e 500 ml – 15 min

A melhor forma de aproveitar a courgette que em agosto cresce mais depressa do que se consegue comer. Sabe a relish de pepino, mas mais delicado.

INGREDIENTES

- 1 kg de courgette, bem picada ou ralada nos buracos grandes
- 250 g de cebola, bem picada
- 1 pimento vermelho e 1 verde, bem picados
- 3 colheres de sopa de sal não iodado
- 400 g de açúcar
- 500 ml de vinagre a 5%
- 2 colheres de chá de sementes de aipo
- 2 colheres de chá de sementes de mostarda
- 1 colher de chá de açafrão-da-índia

PREPARAÇÃO

1. Coloque os legumes com o sal numa taça e deixe repousar 2 horas.
2. Enxague com água fria e esprema muito bem – de preferência numa gaze.
3. Num tacho, leve a ferver o vinagre com o açúcar e as especiarias. Junte os legumes, volte a ferver e cozinhe em lume brando 15 minutos.
4. Encha os frascos quentes (deixando 1,25 cm de espaço livre), retire o ar, limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em banho-maria durante 15 minutos.

Não aumente a quantidade de courgette e cebola em relação ao vinagre. O relish de courgette é ótimo com sandes de fiambre e ovo.

Relish de milho

Rendimento: 4–5 frascos de 500 ml · Tempo: 1 h + pasteurização · Método: banho-maria, 250 e 500 ml – 15 min

Um relish colorido e doce-ácido com milho, pimento e aipo. Para salsichas grelhadas, hambúrgueres e como salada rápida.

INGREDIENTES

- 5 chávenas de grãos de milho (de cerca de 8–10 maçarocas, escaldadas 5 minutos)
- 1¼ chávena de pimento vermelho picado
- 1¼ chávena de pimento verde picado
- 1¼ chávena de aipo picado
- ⅔ chávena de cebola picada
- ¾ chávena de açúcar
- 2½ chávenas de vinagre a 5%
- 1¼ colher de sopa de sal não iodado
- 1¼ colher de chá de sementes de aipo
- 1¼ colher de sopa de mostarda moída (mostarda em pó)
- ½ colher de chá de açafrão-da-índia

PREPARAÇÃO

1. Coloque o pimento, o aipo, a cebola, o açúcar, o vinagre, o sal e as sementes de aipo num tacho, leve a ferver e cozinhe 5 minutos, mexendo de vez em quando.
2. Misture a mostarda e o açafrão-da-índia com ½ chávena de líquido quente do tacho até formar uma pasta lisa.
3. Junte a pasta e o milho ao tacho, volte a ferver e cozinhe mais 5 minutos.

4. Encha os frascos quentes (deixando 1,25 cm de espaço livre), retire o ar, limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em banho-maria durante 15 minutos.

Fora da época, pode usar milho congelado – descongele-o antes de o juntar.

Relish de tomate verde e couve (piccalilli)

Rendimento: 6 frascos de 500 ml · Tempo: noite (salga) + 1 h + pasteurização ·

Método: banho-maria, 250 e 500 ml – 10 min

Um relish picante, bem picado, de tomate verde, couve e pimento. Combina bem com carnes frias, enchidos e salsicha grelhada.

INGREDIENTES

- 6 chávenas de tomate verde picado
- 1½ chávena de pimento vermelho picado
- 1½ chávena de pimento verde picado
- 2¼ chávenas de cebola picada
- 7½ chávenas de couve branca cortada fina
- ½ chávena de sal não iodado
- 3 colheres de sopa de mistura de especiarias para marinadas, envolta em gaze
- 4½ chávenas de vinagre a 5%
- 3 chávenas de açúcar mascavado

PREPARAÇÃO

1. Coloque os legumes com o sal numa taça grande, tape e deixe repousar de um dia para o outro num local fresco.
2. De manhã, escorra os legumes e esprema-os bem numa gaze.
3. Leve a ferver o vinagre com o açúcar e o saquinho de especiarias. Junte os legumes e cozinhe em lume brando 30 minutos, até o líquido reduzir visivelmente. Retire as especiarias.
4. Encha os frascos quentes (deixando 1,25 cm de espaço livre), retire o ar, limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em banho-maria durante 10 minutos.

Uma das poucas formas seguras de conservar couve branca fora da fermentação – graças à grande quantidade de vinagre.

Relish de pimento e cebola

Rendimento: 4–5 frascos de 250 ml · Tempo: 1 h + pasteurização · Método: banho-maria, 250 e 500 ml – 10 min

Uma pasta doce-ácida e ligeiramente caramelizada de cebola e pimento. Para salsicha, enchidos, patê, queijos e cachorros-quentes.

INGREDIENTES

- 3 chávenas de cebola bem picada
- 1½ chávena de pimento vermelho bem picado
- 1½ chávena de pimento verde bem picado
- ¾ chávena de açúcar
- 3 chávenas de vinagre a 5% (de preferência claro)
- 1 colher de sopa de sal não iodado

PREPARAÇÃO

1. Coloque todos os ingredientes num tacho e leve a ferver.
2. Cozinhe em lume brando cerca de 30 minutos, mexendo, até o relish engrossar e o volume reduzir mais ou menos a metade.
3. Encha os frascos quentes (deixando 1,25 cm de espaço livre), retire o ar, limpe os rebordos, feche.
4. Pasteurize em banho-maria durante 10 minutos.

Versão mais picante: substitua parte do pimento por pimentas picantes (a quantidade total deve manter-se igual).

Molhos de pimento

Molho picante de pimento

Rendimento: 6–7 garrafas pequenas ou frascos de 125 ml · Tempo: 45 min +
pasteurização · Método: banho-maria, 125 e 250 ml – 10 min

*Um molho liso e ardente de pimentas vermelhas em vinagre.
Poucas gotas chegam para sopa, omeletas, pizza e marinadas.*

INGREDIENTES

- 500 g de pimentas picantes vermelhas (ou mistura de pimentas picantes e pimento doce vermelho)
- 2 dentes de alho
- 500 ml de vinagre a 5%
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de açúcar

PREPARAÇÃO

1. Com luvas, retire os pés das pimentas. As sementes deixe-as (molho mais picante) ou retire-as (molho mais suave). Corte-as em pedaços.
2. Coloque as pimentas, o alho, o vinagre, o sal e o açúcar num tacho de aço inoxidável. Leve a ferver e cozinhe em lume brando 10 minutos.
3. Triture até ficar liso, depois passe por um passador fino.
4. Leve o molho novamente a ferver. Encha as garrafas ou frascos quentes, deixando 0,6 cm de espaço livre. Limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em banho-maria durante 10 minutos.

Atenção: Não se incline sobre o tacho com vinagre e pimenta a ferver – os vapores irritam muito os olhos e as vias respiratórias. Triture com a tampa fechada – os vapores continuam a irritar.

Molho chili doce

Rendimento: 4 frascos de 250 ml · Tempo: 45 min + pasteurização · Método: banho-maria, 250 ml – 10 min

Um molho pegajoso, doce-picante ao estilo asiático – para rolinhos primavera, frango, camarão, croquetes e camembert no forno.

INGREDIENTES

- 250 g de pimentas picantes vermelhas
- 250 g de pimento doce vermelho
- 3 dentes de alho
- 500 ml de vinagre a 5% (de arroz, de maçã ou de álcool diluído)
- 400 g de açúcar
- 1 colher de chá de sal

PREPARAÇÃO

1. Limpe as sementes das pimentas e do pimento (com luvas). Pique-os muito fino ou triture-os aos pulsos junto com o alho – os pedacinhos devem manter-se visíveis.
2. Num tacho, dissolva o açúcar no vinagre, junte o sal e os legumes picados.
3. Leve a ferver e cozinhe em lume brando 20–25 minutos, até o molho engrossar como um xarope fino. Depois de arrefecer engrossa ainda mais.
4. Encha os frascos quentes (deixando 0,6 cm de espaço livre), limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em banho-maria durante 10 minutos.

Os molhos chili comerciais engrossam com amido, mas às conservas caseiras não o juntamos. Se preferir um molho mais espesso, aqueça uma porção

depois de abrir com uma colher de chá de amido diluído em água.

Sopas e caldos

Um frasco de caldo caseiro na prateleira da despensa é tranquilidade: para a constipação, para o almoço rápido depois do trabalho, para o domingo em que não há tempo para estar junto do fogão. As sopas em frasco são uma das conservas mais práticas – desde que preparadas corretamente para a segurança.

Os caldos e as sopas são alimentos pouco ácidos. Todas as receitas deste capítulo pasteurizam-se **exclusivamente em autoclave**. Os tempos referem-se a uma altitude até 300 m acima do nível do mar e a uma pressão de 10 psi (cerca de 0,7 bar) com contrapeso ou 11 psi com manómetro. Se vive mais alto, aplique as correções do capítulo sobre segurança e siga sempre as instruções do fabricante da autoclave.

Cinco regras para a sopa em frasco

1. **Pasteurizar a base, não a sopa acabada.** Massa, arroz, cereais, bolinhos de pão, farinha, refogado, natas, leite, ovos e queijo juntam-se só durante o aquecimento. As sopas engrossadas aquecem no frasco demasiado devagar e não há tempos comprovados para elas.
2. **Não triturar antes da pasteurização.** As sopas cremosas, as sopas de cevadinha ou a sopa de tomate deve tritirá-las depois de abrir o frasco. A massa espessa aquece demasiado devagar.
3. **Metade do frasco – pedaços, o resto – líquido.** Coloque legumes, carne ou leguminosas só até metade da altura, depois complete com caldo. Assim o conteúdo aquece de forma uniforme.
4. **Leguminosas secas sempre demolidas e pré-cozidas.** O grão-de-bico e o feijão devem estar completamente reidratados antes de irem para o frasco.

5. **O tempo depende do ingrediente mais exigente.** Sopa só de legumes: 60 min (500 ml) / 75 min (1 l). Sopa com carne, aves ou leguminosas secas: 75 min (500 ml) / 90 min (1 l). Caldo claro sem pedaços: 20 / 25 min. Não junte peixe nem marisco às sopas em frasco.

Sugestão: Antes de encher os frascos, arrefeça o caldo no frigorífico (de preferência de um dia para o outro) e retire a gordura solidificada da superfície. A gordura nos rebordos do frasco dificulta a vedação e, em conserva, fica ranço depressa.

Caldos

Caldo de aves (caldo simples em frascos)

Rendimento: cerca de 6 frascos de 500 ml ou 3 frascos de 1 l · Tempo: 3–4 h + noite no frigorífico + pasteurização · Método: autoclave, 500 ml – 20 min, 1 l – 25 min

Um caldo dourado e transparente cozinhado devagar, como antigamente. Depois de abrir basta aquecer e juntar a massa.

INGREDIENTES

- 2 kg de partes de frango com osso (carcaças, asas, pernas, pescoços)
- 4 l de água fria
- 2 cenouras, 1 raiz de salsa, um pedaço de aipo (cerca de 150 g), 1 alho-francês (parte branca)
- 1 cebola, tostada numa frigideira seca
- 2 folhas de louro, 4 grãos de noz-moscada, 1 colher de chá de grãos de pimenta
- sal a gosto (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Enxague a carne, deite-a em água fria e leve lentamente a ferver. Retire a espuma que sobe.
2. Junte os legumes e as especiarias. Cozinhe em lume muito brando, com a tampa entreaberta, durante 2,5–3 horas – o caldo deve apenas "respirar".
3. Retire a carne e os legumes. Coe o caldo por um passador forrado com gaze. Pode desossar a carne – vai dar jeito para raviolis, salada ou para a receita do caldo com frango e legumes.
4. Arrefeça o caldo no frigorífico e retire a gordura solidificada da superfície.

5. Leve o caldo novamente a ferver e acerte o sal. Encha os frascos quentes, deixando 2,5 cm de espaço livre. Limpe os rebordos, feche.
6. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 20 minutos, 1 l – 25 minutos.

Este tempo é para o caldo claro. Se quiser que fiquem no frasco pedaços de carne e legumes, use a receita do caldo de frango com legumes – exige uma pasteurização mais longa.

Caldo de vaca a partir de ossos assados

Rendimento: cerca de 6 frascos de 500 ml · Tempo: 5 h + noite no frigorífico + pasteurização · Método: autoclave, 500 ml – 20 min, 1 l – 25 min

Um caldo escuro e profundo – a base para molhos, sopa de cebola, borsch e guisados.

INGREDIENTES

- 2,5 kg de ossos de vaca com restos de carne (ossos de tutano, chambão, costela)
- 4,5 l de água fria
- 2 cenouras, 1 raiz de salsa, um pedaço de aipo, 1 alho-francês
- 2 cebolas com casca, cortadas ao meio
- 2 folhas de louro, 5 grãos de noz-moscada, 1 colher de chá de grãos de pimenta
- sal a gosto (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Disponha os ossos num tabuleiro e asse no forno a 220 °C durante 40–45 minutos, até dourarem. Nos últimos 15 minutos, asse também os legumes.
2. Passe os ossos e os legumes para um tacho grande. Deite um pouco de água no tabuleiro, raspe os sucos caramelizados e junte-os ao tacho.
3. Deite a água fria, leve a ferver, retire a espuma, junte as especiarias. Cozinhe em lume muito brando durante 3–4 horas.
4. Coe pela gaze, arrefeça no frigorífico e retire a gordura.
5. Leve o caldo a ferver, acerte o sal. Encha os frascos quentes (deixando 2,5 cm de espaço livre), limpe os rebordos, feche.
6. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 20 minutos, 1 l – 25 minutos.

O caldo de vaca arrefecido muitas vezes gelifica – sinal de que foi bem cozinhado. Ao aquecer, volta a ficar líquido.

Caldo de legumes

Rendimento: cerca de 6 frascos de 500 ml · Tempo: 1 h 30 min + pasteurização ·

Método: autoclave, 500 ml – 30 min, 1 l – 35 min

Um caldo aromático de legumes variados – a base para sopas vegetarianas, risotto, molhos e cereais cozinhados "no caldo".

INGREDIENTES

- 4 cenouras, 2 raízes de salsa, ½ aipo, 2 alhos-franceses
- 2 cebolas, tostadas numa frigideira seca
- 3 talos de aipo
- 2 tomates
- um molho de talos de salsa
- 2 folhas de louro, 5 grãos de noz-moscada, 1 colher de chá de grãos de pimenta
- 3,5 l de água, sal a gosto

PREPARAÇÃO

1. Lave os legumes, descasque-os e corte-os em pedaços grandes.
2. Deite a água fria, junte as especiarias e leve a ferver. Cozinhe com a tampa entreaberta em lume brando cerca de 1 hora.
3. Coe por um passador fino ou por gaze. Não esmague os legumes – o caldo deve ficar transparente.
4. Leve o caldo novamente a ferver, acerte o sal. Encha os frascos quentes (deixando 2,5 cm de espaço livre), limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 30 minutos, 1 l – 35 minutos.

Não junte couve, brócolos ou couves-de-bruxelas ao caldo – dão um sabor amargo e sulfuroso que piora depois da pasteurização.

Sopas de legumes

Sopa de legumes variados (base)

Rendimento: cerca de 7 frascos de 1 l ou 14 frascos de 500 ml · Tempo: 1 h +
pasteurização · Método: autoclave, 500 ml – 60 min, 1 l – 75 min

Uma sopa colorida e substancial com tomate, batata e milho.

Depois de abrir, junte endro e uma colher de natas – o almoço está pronto.

INGREDIENTES

- 8 chávenas de tomate pelado, em pedaços
- 6 chávenas de batata em cubos de 1,25 cm
- 6 chávenas de cenoura em rodela
- 4 chávenas de feijão-verde em pedaços ou ervilhas verdes
- 4 chávenas de grãos de milho
- 2 chávenas de aipo picado
- 2 chávenas de cebola picada
- 6 chávenas de água ou caldo
- sal e pimenta a gosto

PREPARAÇÃO

1. Coloque todos os legumes num tacho grande, junte a água ou o caldo e as especiarias.
2. Leve a ferver e cozinhe 5 minutos – os legumes devem apenas aquecer, não cozinhar.
3. Coloque os legumes nos frascos quentes até metade da altura, depois complete com o líquido, deixando 2,5 cm de espaço livre.
4. Retire o ar, limpe os rebordos, feche.

5. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 60 minutos, 1 l – 75 minutos.

Pode variar as proporções dos legumes usando outros deste capítulo (como batata em cubos ou cogumelos). Não junte couve, couve-flor, brócolos ou legumes de folha. Cozinhe a massa ou o cereal à parte e junte-os ao prato.

Sopa de tomate (base)

Rendimento: cerca de 8 frascos de 500 ml · Tempo: 1 h + pasteurização · Método: autoclave, 500 ml – 60 min, 1 l – 75 min

Sopa de tomate com legumes variados, como antigamente. No frasco espera a base com pedaços de legumes – as natas e o arroz juntam-se ao aquecer.

INGREDIENTES

- 3 kg de tomate maduro, pelado e cortado
- 2 cenouras e 1 raiz de salsa, às rodelas
- 150 g de aipo em cubos
- 2 cebolas, picadas
- 1,5 l de caldo de frango ou de legumes
- 2 folhas de louro, 3 grãos de noz-moscada
- 2 colheres de chá de sal, 1 colher de chá de açúcar, pimenta
- sumo de limão engarrafado: 1 colher de sopa por 500 ml, 2 colheres de sopa por 1 l

PREPARAÇÃO

1. Coloque todos os ingredientes exceto o sumo de limão num tacho, leve a ferver e cozinhe 5 minutos. Retire as folhas de louro e a pimenta.
2. Deite o sumo de limão nos frascos quentes.
3. Coloque os legumes nos frascos até metade da altura, complete com o líquido de tomate, deixando 2,5 cm de espaço livre. Não triture.
4. Retire o ar, limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 60 minutos, 1 l – 75 minutos.

No momento de consumir, leve a sopa a ferver, triture se preferir uma sopa lisa, e polvilhe com natas. Sirva com arroz, massa ou bolinhos de pão.

Borsch vermelho (base)

Rendimento: cerca de 7 frascos de 1 l · Tempo: 1 h 15 min + pasteurização · Método: autoclave, 500 ml – 60 min, 1 l – 75 min

Um caldo de beterraba com legumes variados, preparado no outono com beterrabas jovens. Antes do Natal basta acidificar e acertar os sabores.

INGREDIENTES

- 2,5 kg de beterraba, descascada e cortada em tiras finas ou rodela
- 2 cenouras, 1 raiz de salsa, um pedaço de aipo – às rodela
- 1 cebola, dividida
- 4 l de caldo de legumes ou de vaca
- 2 folhas de louro, 5 grãos de noz-moscada
- 2 colheres de chá de sal, 1 colher de sopa de açúcar

PREPARAÇÃO

1. Deite os legumes no caldo, junte as especiarias e leve a ferver. Cozinhe 5 minutos.
2. Retire a cebola e as especiarias.
3. Coloque a beterraba e os legumes nos frascos quentes até metade da altura, complete com o caldo, deixando 2,5 cm de espaço livre.
4. Retire o ar, limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 60 minutos, 1 l – 75 minutos.

No momento de consumir, leve o borsch a ferver, junte alho, manjerona e acidifique com fermento de beterraba ou sumo de limão a gosto. Para o borsch

de festa: coe o caldo, use a beterraba para a salada. Para a sopa com pedaços: sirva tal como está.

Sopa creme de abóbora (base para triturar)

Rendimento: cerca de 8 frascos de 500 ml · Tempo: 45 min + pasteurização · Método: autoclave, 500 ml – 60 min, 1 l – 90 min

Cubos de abóbora com cenoura e cebola no caldo. Depois de abrir, triture-os para uma sopa cremosa com gengibre e leite de coco.

INGREDIENTES

- 2 kg de abóbora-hokkaido ou abóbora-manteiga, descascada, em cubos de 2,5 cm
- 3 cenouras às rodelas
- 2 cebolas, picadas
- 2 l de caldo de legumes
- 2 colheres de chá de sal, ½ colher de chá de pimenta, uma pitada de noz-moscada

PREPARAÇÃO

1. Deite a abóbora, a cenoura e a cebola no caldo, junte as especiarias e leve a ferver. Cozinhe 3 minutos – os cubos devem ficar duros.
2. Coloque os legumes nos frascos quentes até metade da altura, complete com o caldo (deixando 2,5 cm de espaço livre). **Não triture.**
3. Retire o ar, limpe os rebordos, feche.
4. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 60 minutos, 1 l – 90 minutos. Estes são os tempos para o ingrediente mais exigente da mistura.

No momento de consumir, leve a sopa a ferver com um pedaço de gengibre fresco e um dente de alho, triture e junte natas ou leite de coco. Tempere com sementes de abóbora.

Sopas com leguminosas e carne

Sopa de ervilha seca (base)

Rendimento: cerca de 8 frascos de 500 ml · Tempo: noite (de molho) + 1 h 30 min + pasteurização · Método: autoclave, 500 ml – 75 min, 1 l – 90 min

Ervilha seca com legumes e carne de porco no caldo diluído. Uma sopa espessa e aromática que se faz em 15 minutos.

INGREDIENTES

- 400 g de ervilha seca (de preferência inteira, amarela)
- 600 g de carne de porco magra (pá) em cubos de 2 cm
- 2 cenouras, 1 raiz de salsa, um pedaço de aipo – em cubos
- 1 cebola, picada
- 3 l de caldo ou água
- 2 folhas de louro, 4 grãos de noz-moscada
- 2 colheres de chá de sal, pimenta

PREPARAÇÃO

1. Enxague a ervilha, deite-a em água fria (3 vezes o volume) e deixe de molho 12–18 horas num local fresco. Escorra.
2. Deite a ervilha em água nova, leve a ferver e cozinhe 30 minutos. Deve ficar reidratada mas ainda não cozida. Escorra.
3. Numa frigideira quente, sele rapidamente a carne de porco. Coloque a carne, a ervilha, os legumes, o caldo e as especiarias num tacho grande. Leve a ferver e cozinhe 5 minutos. Retire as folhas de louro.
4. Coloque os ingredientes sólidos nos frascos quentes até metade da altura, complete com o caldo, deixando 2,5 cm de espaço livre. O conteúdo do frasco deve ficar claramente líquido.

5. Retire o ar, limpe os rebordos, feche. Pasteurize em autoclave:
500 ml – 75 minutos, 1 l – 90 minutos.

No momento de consumir, leve o conteúdo do frasco a ferver, esmague parte da ervilha ou triture, junte manjerona, alho e – se gostar – um chouriço fumado ou toucinho salteado. Não pasteurize carnes fumadas na sopa – junte-as frescas ao aquecer.

Sopa de feijão (base)

Rendimento: cerca de 8 frascos de 500 ml · Tempo: noite (de molho) + 1 h 30 min + pasteurização · Método: autoclave, 500 ml – 75 min, 1 l – 90 min

*Feijão branco com legumes variados, tomate e carne de porco.
Uma sopa reconfortante para os dias de inverno, pronta em poucos minutos.*

INGREDIENTES

- 400 g de feijão branco seco (feijão-manteiga ou feijão pequeno)
- 500 g de carne de porco magra em cubos de 2 cm
- 2 cenouras, 1 raiz de salsa, um pedaço de aipo – em cubos
- 1 cebola, picada
- 2 chávenas de tomate pelado e cortado
- 2,5 l de caldo ou água
- 1 colher de sopa de colorau doce em pó, 2 folhas de louro, 2 colheres de chá de sal, pimenta

PREPARAÇÃO

1. Enxague o feijão, deite-o em muita água fria e deixe de molho 12–18 horas num local fresco. Escorra.
2. Deite o feijão em água nova, leve a ferver e cozinhe 30 minutos. Escorra.
3. Numa frigideira, sele rapidamente a carne. Coloque a carne, o feijão, os legumes, o tomate, o caldo e as especiarias num tacho grande. Leve a ferver e cozinhe 5 minutos. Retire as folhas de louro.
4. Coloque os ingredientes sólidos nos frascos quentes até metade da altura, complete com o caldo (deixando 2,5 cm de espaço livre).
5. Retire o ar, limpe os rebordos, feche.

6. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 75 minutos, 1 l – 90 minutos.

No momento de consumir, junte manjerona, alho e – se gostar – salteie um chouriço fumado e junte eventualmente um pouco de farinha diluída em água fria para engrossar.

Sopa de couve com couve fermentada (base)

Rendimento: cerca de 8 frascos de 500 ml · Tempo: 1 h 15 min + pasteurização ·

Método: autoclave, 500 ml – 75 min, 1 l – 90 min

Uma sopa ácida e reconfortante com couve fermentada, batata e carne de porco. Ideal quando lá fora está cinzento e não apetece estar junto do fogão.

INGREDIENTES

- 800 g de couve fermentada, cortada mais curta
- 500 g de carne de porco magra em cubos de 2 cm
- 500 g de batata em cubos de 1,5 cm
- 2 cenouras às rodelas
- 1 cebola, picada
- 2,5 l de caldo ou água
- 2 folhas de louro, 4 grãos de noz-moscada, 1 colher de chá de cominhos, sal e pimenta

PREPARAÇÃO

1. Sele rapidamente a carne de porco na frigideira.
2. Num tacho grande, junte a carne, a couve, a cenoura, a cebola, o caldo e as especiarias. Leve a ferver e cozinhe 10 minutos. Junte a batata e cozinhe mais 3 minutos. Retire as folhas de louro.
3. Coloque os ingredientes sólidos nos frascos quentes até metade da altura, complete com o caldo (deixando 2,5 cm de espaço livre).
4. Retire o ar, limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 75 minutos, 1 l – 90 minutos.

Se a couve estiver muito ácida, enxague-a primeiro em água fria. No momento de consumir, pode juntar endro, saltear um pouco de toucinho ou decorar com natas.

Caldo para žurek com carne de porco (base)

Rendimento: cerca de 7 frascos de 500 ml · Tempo: 2 h + pasteurização · Método: autoclave, 500 ml – 75 min, 1 l – 90 min

Um caldo forte com carne de porco, legumes e ervas. Para o žurek de festa ou de inverno, basta juntar o fermento, o chouriço e o ovo.

INGREDIENTES

- 800 g de carne de porco (pá ou costeletas sem osso)
- 2,5 l de água
- 2 cenouras, 1 raiz de salsa, um pedaço de aipo
- 1 cebola, tostada
- 2 folhas de louro, 5 grãos de noz-moscada, 1 colher de chá de grãos de pimenta
- 1 colher de sopa de manjerona seca
- 2 colheres de chá de sal

PREPARAÇÃO

1. Deite a carne em água fria, leve a ferver e retire a espuma. Junte os legumes inteiros e as especiarias. Cozinhe em lume brando cerca de 1 hora, até a carne ficar quase macia.
2. Retire a carne e corte-a em cubos de 2 cm. Retire os legumes – corte a cenoura e a raiz de salsa em rodela (deite fora o aipo). Coe o caldo e retire-lhe a gordura.
3. Ao caldo junte a manjerona, a carne e os legumes cortados. Leve a ferver.
4. Coloque a carne e os legumes nos frascos quentes até metade da altura, complete com o caldo (deixando 2,5 cm de espaço livre). Retire o ar, limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 75 minutos, 1 l – 90 minutos.

O žurek com o fermento, o chouriço branco e o ovo não se pasteuriza. No momento de consumir, leve o caldo a ferver, junte o fermento de žurek, o chouriço cortado e cozinhado, alho, e sirva com um ovo cozido.

Sopa de guisado húngaro

Rendimento: cerca de 8 frascos de 500 ml · Tempo: 1 h 30 min + pasteurização ·

Método: autoclave, 500 ml – 75 min, 1 l – 90 min

Um clássico húngaro adotado pelas casas portuguesas: vaca, pimento, batata e muito colorau doce em pó.

INGREDIENTES

- 800 g de vaca (pá, costela) em cubos de 2 cm
- 2 cebolas, picadas
- 2 pimentos vermelhos em cubos
- 500 g de batata em cubos de 1,5 cm
- 2 cenouras às rodelas
- 2 chávenas de tomate pelado e cortado
- 2 l de caldo de vaca ou água
- 2 colheres de sopa de colorau doce em pó, 1 colher de chá de colorau picante, 1 colher de chá de cominhos, 2 folhas de louro, 2 colheres de chá de sal, pimenta

PREPARAÇÃO

1. Sele a vaca aos poucos numa frigideira ou tacho de fundo espesso, até dourar.
2. Junte a cebola e estufe alguns minutos, regando com um pouco de caldo. Junte o colorau doce e os cominhos, mexa.
3. Junte o tomate, a cenoura, o pimento e as folhas de louro. Deite o resto do caldo. Leve a ferver e cozinhe 15 minutos. Junte a batata e cozinhe mais 3 minutos. Retire as folhas de louro.
4. Coloque os ingredientes sólidos nos frascos quentes até metade da altura, complete com o caldo (deixando 2,5 cm de espaço livre). Retire o ar, limpe os rebordos, feche.

5. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 75 minutos, 1 l – 90 minutos.

A sopa não deve ser engrossada com farinha antes da pasteurização. No momento de consumir, pode juntar uma colher de sopa de concentrado de tomate e um pouco de farinha diluída em água fria.

Caldo de frango com legumes

Rendimento: cerca de 8 frascos de 500 ml · Tempo: 1 h + pasteurização · Método: autoclave, 500 ml – 75 min, 1 l – 90 min

Um caldo cheio de pedaços de frango, cenoura e aipo – um prato completo no frasco. Basta cozinhar a massa.

INGREDIENTES

- 4 l de caldo de frango (da receita anterior)
- 4 chávenas de carne de frango cozinhada sem osso, em cubos
- 1½ chávena de cenoura às rodelas
- 1½ chávena de aipo ou raiz de salsa em cubos
- 1 chávena de cebola picada
- sal e pimenta a gosto

PREPARAÇÃO

1. Num tacho grande, junte o caldo, a carne e os legumes. Leve a ferver e cozinhe em lume brando 30 minutos.
2. Acerte o sal e a pimenta.
3. Coloque a carne e os legumes nos frascos quentes até metade da altura, complete com o caldo, deixando 2,5 cm de espaço livre.
4. Retire o ar, limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 75 minutos, 1 l – 90 minutos.

Não junte massa aos frascos – ficaria demasiado cozinhada e atrasaria o aquecimento. Polvilhe salsa fresca só no prato.

O que não conservamos em frascos

- **Sopas cremosas, sopas trituradas e sopas engrossadas** com farinha, refogado, natas, leite, queijo ou ovo – prepare a base com pedaços e engrosse-a depois de abrir, ou congele a sopa acabada.
- **Sopas com massa, arroz, cereais e bolinhos de pão** – cozinhe estes ingredientes à parte.
- **Sopa de cogumelos silvestres** – usando cogumelos silvestres, em vez disso seque-os ou congele-os, e prepare a sopa na hora.
- **Sopas de peixe** – o peixe pasteuriza-se à parte, conforme o capítulo 13, e a sopa prepara-se na hora.
- **Žurek com fermento, borsch com fermento, sopas com natas** – junte o fermento e os laticínios ao aquecer.

Sugestão: Qualquer sopa deste capítulo também pode simplesmente ser congelada. As sopas já prontas, mesmo engrossadas e trituradas, conservam-se bem no congelador em recipientes durante 3–4 meses. Deixe 2–3 cm de espaço no recipiente porque a sopa aumenta de volume ao congelar.

Carne, aves e peixe

A carne em frascos é uma conserva que antigamente salvava as quintas depois da matança, e hoje nos salva quando não temos tempo nem forças para estar junto do fogão. Vaca tenra no seu próprio suco, frango pronto para a salada, almôndegas para o molho de tomate, cavala para as sandes – tudo à espera na prateleira, sem ocupar espaço no congelador.

A carne, as aves e o peixe são alimentos pouco ácidos, onde as bactérias do botulismo se sentem particularmente à vontade. Vale uma regra absoluta e inegociável: **só autoclave**, tempo completo, pressão correta.

Atenção: A chamada "pasteurização tripla" (cozer os frascos no tacho durante três dias seguidos) não é um método seguro para carne, aves ou peixe e não a vai encontrar neste livro. A cozedura em água não ultrapassa os 100 °C, e as bactérias do botulismo exigem uma temperatura de cerca de 116–121 °C, que só a autoclave proporciona. Os tempos deste capítulo referem-se a uma altitude até 300 m acima do nível do mar e a uma pressão de 10 psi (cerca de 0,7 bar) com contrapeso ou 11 psi com manómetro. Se vive mais alto, aplique as correções do capítulo sobre segurança e siga sempre as instruções do fabricante da autoclave.

Regras básicas para a carne

- **Só carne fresca e refrigerada de boa qualidade.** Se a carne estiver congelada, descongele-a no frigorífico. Não transforme carne que suscite dúvidas de cheiro ou aspeto.
- **Retire o excesso de gordura.** A gordura nos rebordos do frasco dificulta a vedação e fica ranço mais facilmente. Com carne gorda, limpe os rebordos com uma gaze embebida em vinagre.

- **Retire os ossos grandes.** A exceção são as aves e o coelho – para estes indiquei tempos separados "com osso".
- **Sem engrossantes.** Nada de farinha, pão ralado, cereais, arroz ou ovos no frasco. Engrosse o molho ao aquecer.
- **A cru – sem líquido.** Quando encher a cru, não junte água: a carne vai libertar o seu próprio suco. Depois da pasteurização o suco pode chegar só a metade do frasco – é normal.
- **A quente – com líquido quente.** A carne pré-selada, estufada ou levemente assada (até 2/3 da cozedura) cubra-a com caldo a ferver, água, molho de assado ou sumo de tomate.
- **Espaço livre** para carne e peixe: 2,5 cm; para aves e coelho: 3 cm.
- **Sal** opcional: ½ colher de chá por 500 ml, 1 colher de chá por 1 l. As especiarias secas (pimenta, noz-moscada, folha de louro, manjerona, colorau) pode juntá-las a gosto. Não use salva – depois da pasteurização fica amarga.

Vaca e porco

Vaca no seu próprio suco

Rendimento: 7 frascos de 500 ml (a partir de cerca de 3,5 kg de carne) · Tempo: 30 min + pasteurização · Método: autoclave, 500 ml – 75 min, 1 l – 90 min

A forma mais simples: pedaços de vaca crua com um pouco de sal e especiarias. Depois da pasteurização ficam tenros como depois de um dia de estufado – perfeitos para guisados, estufados e raviolis.

INGREDIENTES

- 3,5 kg de vaca sem osso (pá, coxa, costela)
- sal: ½ colher de chá por frasco de 500 ml (opcional)
- por cada frasco: 1 folha de louro, 2 grãos de noz-moscada, 4 grãos de pimenta

PREPARAÇÃO

1. Enxague a vaca, seque-a, retire a gordura, as membranas e os tendões. Corte em cubos de 3–4 cm.
2. Em cada frasco quente coloque as especiarias e o sal.
3. Coloque a carne crua sem apertar, sem pressionar, deixando 2,5 cm de espaço livre. Não junte líquido.
4. Limpe os rebordos com uma gaze embebida em vinagre, feche.
5. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 75 minutos, 1 l – 90 minutos.

Depois de abrir, passe a carne com o suco para um tacho, junte cebola salteada, pimento ou cogumelos e engrosse o molho – o guisado fica pronto em 15 minutos.

Porco em frascos com cebola e manjerona

Rendimento: 7 frascos de 500 ml (a partir de cerca de 3 kg de carne) · Tempo: 1 h + pasteurização · Método: autoclave, 500 ml – 75 min, 1 l – 90 min

A pá selada num caldo aromático, como a antiga "carne de frasco" da cave da avó – só que segura. Para cereais, batatas e sandes.

INGREDIENTES

- 3 kg de pá de porco ou pernil sem osso
- 2 cebolas, cortadas em tiras grossas
- 1 l de caldo ou água
- 2 colheres de chá de manjerona seca, 1 colher de chá de pimenta, 4 folhas de louro, 8 grãos de noz-moscada
- sal: ½ colher de chá por 500 ml (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Retire o excesso de gordura do porco, corte-o em cubos de 3–4 cm.
2. Sele em várias fornadas numa frigideira muito quente com o mínimo de gordura, até a carne ficar dourada por fora mas crua por dentro.
3. Leve o caldo a ferver com a manjerona, a pimenta, as folhas de louro e a noz-moscada. Raspe os sucos caramelizados da frigideira e junte-os.
4. Nos frascos quentes, coloque a carne em camadas com a cebola, sem apertar. Deite o caldo a ferver, deixando 2,5 cm de espaço livre. Junte o sal, retire o ar.
5. Limpe os rebordos com vinagre, feche. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 75 minutos, 1 l – 90 minutos.

Depois da pasteurização junta-se uma camada de gordura na superfície – é natural. Depois de abrir pode retirá-la ou usá-la para saltear um pouco de cebola.

Guisado de porco com colorau

Rendimento: 7 frascos de 500 ml · Tempo: 1 h + pasteurização · Método: autoclave, 500 ml – 75 min, 1 l – 90 min

O guisado com colorau feito de costela, pronto a aquecer e engrossar. Com trigo-sarraceno, batatas ou panquecas de batata.

INGREDIENTES

- 2,5 kg de costela ou pá sem osso, em cubos de 3 cm
- 3 cebolas, picadas
- 2 pimentos vermelhos, cortados em tiras
- 2 colheres de sopa de colorau doce em pó, 1 colher de chá de colorau picante ou fumado
- 1 colher de chá de cominhos, 2 folhas de louro
- 1 l de caldo ou sumo de tomate
- 2 colheres de chá de sal, pimenta

PREPARAÇÃO

1. Sele o porco em várias fornadas numa frigideira quente com o mínimo de gordura, até dourar. Passe para um tacho.
2. Na mesma frigideira, estufe a cebola, regando com um pouco de caldo. Junte o colorau em pó e os cominhos, mexa.
3. Passe a cebola para o tacho com o porco, junte as tiras de pimento, as folhas de louro, o caldo, o sal e a pimenta. Leve a ferver e cozinhe 10 minutos. Retire as folhas de louro.
4. Coloque o guisado nos frascos de modo que a carne fique completamente coberta pelo líquido. Deixe 2,5 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os rebordos com vinagre, feche.
5. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 75 minutos, 1 l – 90 minutos.

Não envolva a carne em farinha antes de a selar. Engrosse o molho ao aquecer com uma colher de sopa de farinha diluída em água fria ou com natas.

Carne picada salteada

Rendimento: 6 frascos de 500 ml (a partir de cerca de 3 kg de carne) · Tempo: 40 min + pasteurização · Método: autoclave, 500 ml – 75 min, 1 l – 90 min

A base para esparquete, lasanha, recheios de crepes, raviolis e pimentos recheados. Abre o frasco e salta a etapa mais demorada da cozedura.

INGREDIENTES

- 3 kg de carne picada magra (vaca, porco ou mista)
- 1 cebola, bem picada (opcional)
- 2 colheres de chá de sal, 1 colher de chá de pimenta
- cerca de 1 l de caldo a ferver, água ou sumo de tomate

PREPARAÇÃO

1. Salteie a carne em várias fornadas numa frigideira seca e quente, desfazendo-a com uma colher, até perder a cor rosada. Perto do fim junte a cebola, o sal e a pimenta.
2. Passe a carne por um passador e escorra a gordura que saiu.
3. Coloque sem apertar nos frascos quentes e deite o caldo, água ou sumo de tomate a ferver, deixando 2,5 cm de espaço livre. Retire bem o ar – a carne picada retém muito ar.
4. Limpe os rebordos com vinagre, feche.
5. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 75 minutos, 1 l – 90 minutos.

Não junte pão ralado, ovos ou arroz. Se usar carne de caça, pique-a com toucinho ou gordura de porco na proporção de 3–4 partes de caça para 1 parte de porco – fica mais succulenta.

Almôndegas no caldo

Rendimento: 7 frascos de 500 ml · Tempo: 1 h + pasteurização · Método: autoclave, 500 ml – 75 min, 1 l – 90 min

Pequenas almôndegas de carne picada, assadas e cobertas de caldo. Depois de abrir junte-as a um molho de endro, tomate ou cogumelos.

INGREDIENTES

- 2,5 kg de carne picada de porco ou mista
- 1 cebola pequena, muito bem picada
- 2 colheres de chá de sal, 1 colher de chá de pimenta, 1 colher de chá de manjerona seca
- cerca de 1,5 l de caldo a ferver

PREPARAÇÃO

1. Misture bem a carne com a cebola e as especiarias. Forme bolinhas do tamanho de uma noz (cerca de 3 cm).
2. Sele em várias fornadas numa frigideira quente com um pouco de gordura, até dourarem, ou cozinhe no forno a 200 °C durante 12–15 minutos até dourarem. Escorra a gordura.
3. Coloque as almôndegas sem apertar nos frascos quentes e deite o caldo a ferver, deixando 2,5 cm de espaço livre. Retire o ar.
4. Limpe os rebordos com vinagre, feche.
5. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 75 minutos, 1 l – 90 minutos.

Com o mesmo método pode pasteurizar pequenas hambúrgueres de carne picada – sem pão ralado nem ovo, seladas e cobertas de caldo. A carne sem aditivos fica um pouco mais compacta do que as almôndegas normais, mas continua perfeita.

Molho bolonhesa com carne

Rendimento: 4–5 frascos de 500 ml · Tempo: 2 h 30 min + pasteurização · Método: autoclave, 500 ml – 60 min, 1 l – 70 min

Um molho de tomate espesso com carne picada, cogumelos e ervas. Basta cozinhar a massa.

INGREDIENTES

- 6,8 kg de tomate
- 570 g de carne picada de vaca ou salsicha fresca (sem pele)
- 3 dentes de alho, picados
- 1/2 chávena de cebola picada
- 1/2 chávena de aipo picado ou pimento verde
- 225 g de cogumelos às fatias (opcional)
- 2 1/4 colheres de chá de sal, 1 colher de sopa de orégãos secos, 2 colheres de sopa de salsa picada, 1 colher de chá de pimenta, 2 colheres de sopa de açúcar mascavado
- sumo de limão engarrafado: 1 colher de sopa por 500 ml, 2 colheres de sopa por 1 l

PREPARAÇÃO

1. Corte o tomate, leve-o a ferver e cozinhe 20 minutos. Passe por um espremedor ou passador.
2. Salteie a carne em várias fornadas numa frigideira seca, até perder a cor rosada. Junte alho, cebola, aipo ou pimento e cogumelos, salteie até amolecerem. Retire o excesso de gordura.
3. Junte o puré com a carne e os legumes, adicione as especiarias, o sal e o açúcar. Leve a ferver, depois cozinhe sem tapar, mexendo com frequência, até o volume reduzir mais ou menos a metade.

4. Deite o sumo de limão nos frascos quentes, encha-os com o molho, deixando 2,5 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 60 minutos, 1 l – 70 minutos.

Não aumente a quantidade de carne, cebola, pimento ou cogumelos. Junte vinho tinto, azeite e manjerição fresco ao aquecer.

Salsichas caseiras em frascos

Rendimento: 6 frascos de 500 ml · Tempo: 1 h + pasteurização · Método: autoclave, 500 ml – 75 min, 1 l – 90 min

A salsicha fresca de porco, alho e manjerona, moldada em pequenas salsichas ou hambúrgueres achatados. Para o žurek, o feijão e o pequeno-almoço.

INGREDIENTES

- 2,5 kg de pá de porco picada (disco grosso)
- 4 dentes de alho, espremidos
- 1 colher de sopa de manjerona seca
- 1 colher de chá de noz-moscada moída
- 2 colheres de chá de pimenta preta moída na hora
- 2½ colheres de chá de sal
- cerca de 1,5 l de caldo a ferver ou água

PREPARAÇÃO

1. Amasse a carne com as especiarias durante alguns minutos, até a massa ficar pegajosa. Não junte salva – depois da pasteurização fica amarga.
2. Forme salsichas de 7–8 cm (assim ficam direitas no frasco) ou hambúrgueres achatados.
3. Sele em várias fornadas numa frigideira quente até dourarem. Escorra a gordura.
4. Coloque sem apertar nos frascos quentes, deite o caldo ou a água a ferver, deixando 2,5 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os rebordos com vinagre, feche.
5. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 75 minutos, 1 l – 90 minutos.

Esta receita destina-se à salsicha fresca de carne crua. As salsichas fumadas e curadas de loja não se pasteurizam em frascos – junte-as frescas aos pratos ao aquecer.

Caça em frascos (veado, corço, javali)

Rendimento: 7 frascos de 500 ml (a partir de cerca de 3,5 kg de carne) · Tempo: 1 h 30 min + pasteurização · Método: autoclave, 500 ml – 75 min, 1 l – 90 min

Uma forma de aproveitar a carne de caça ou de um amigo caçador. O molho em salmoura reduz o sabor selvagem, e o sumo de tomate acrescenta profundidade.

INGREDIENTES

- 3,5 kg de carne de caça sem osso, verificada veterinariamente
- salmoura para molho: 1 colher de sopa de sal por 1 l de água fria
- por cada frasco: 3 bagas de zimbro (ligeiramente esmagadas), 1 folha de louro, 2 grãos de noz-moscada
- cerca de 1,5 l de sumo de tomate quente, caldo ou água
- sal: ½ colher de chá por 500 ml (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Retire a gordura (que tem sabor desagradável na caça), as membranas e as partes ensanguentadas. Corte em cubos de 3–4 cm.
2. Deixe a carne de molho na salmoura durante 1 hora no frigorífico. Escorra e seque bem.
3. Sele em várias fornadas numa frigideira quente até ficar dourada por fora mas crua por dentro.
4. Nos frascos quentes, coloque as especiarias, junte a carne sem apertar e deite o sumo de tomate, o caldo ou a água a ferver, deixando 2,5 cm de espaço livre. Junte o sal, retire o ar, limpe os rebordos com vinagre, feche.
5. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 75 minutos, 1 l – 90 minutos.

A carne de javali deve ter sido testada para triquinose. Depois de abrir, aqueça a caça com cogumelos e natas ou com arando e sirva com bolinhos de pão.

Aves e coelho

Frango com osso (coxas e pernas)

Rendimento: 4 frascos de 1 l ou 7–8 frascos de 500 ml · Tempo: 1 h + pasteurização · Método: autoclave, 500 ml – 65 min, 1 l – 75 min

Pedaços suculentos de frango num suco gelatinoso. A carne solta-se facilmente do osso – perfeita para estufado, salada e um caldo rápido.

INGREDIENTES

- cerca de 4 kg de coxas, pernas ou quartos de frango
- sal: ½ colher de chá por 500 ml, 1 colher de chá por 1 l (opcional)
- para a cozedura "a quente": cerca de 1,5 l de caldo quente

PREPARAÇÃO

1. Retire o excesso de gordura da peça; a pele pode deixar ou retirar. Divida as coxas grandes pela articulação num osso pequeno.
2. **A quente:** cozinhe os pedaços em caldo ou água até ficarem cerca de 2/3 cozinhados (a carne junto ao osso ainda ligeiramente rosada). Coloque nos frascos e deite o caldo a ferver, deixando 3 cm de espaço livre.
3. **A cru:** junte o sal aos frascos e coloque os pedaços crus sem apertar, sem líquido, deixando 3 cm de espaço livre.
4. Retire o ar, limpe os rebordos com vinagre, feche.
5. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 65 minutos, 1 l – 75 minutos.

O mesmo método vale para galinhas de caldo e peru com osso (asas, pernas), se os pedaços couberem no frasco.

Peito de frango a cru

Rendimento: 7 frascos de 500 ml (a partir de cerca de 3,5 kg de filetes) · Tempo: 30 min + pasteurização · Método: autoclave, 500 ml – 75 min, 1 l – 90 min

Carne delicada de peito ou filetes de coxa, que depois da pasteurização se desfaz facilmente com um garfo. Para saladas, tortilhas, gratinados e massa.

INGREDIENTES

- 3,5 kg de filetes de peito ou coxa de frango
- sal: ½ colher de chá por 500 ml (opcional)
- por cada frasco (opcional): ¼ colher de chá de tomilho seco ou colorau doce

PREPARAÇÃO

1. Retire a gordura e as membranas dos filetes, corte em pedaços de 4–5 cm.
2. Nos frascos quentes, deite o sal e as especiarias opcionais.
3. Coloque a carne sem apertar, sem líquido, deixando 3 cm de espaço livre.
4. Limpe os rebordos com vinagre, feche.
5. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 75 minutos, 1 l – 90 minutos.

A carne vai libertar o seu suco e depois de arrefecer pode gelificar – é natural.

Peru no caldo com legumes

Rendimento: 7 frascos de 500 ml · Tempo: 1 h + pasteurização · Método: autoclave, 500 ml – 75 min, 1 l – 90 min

Pedaços de coxa de peru com cenoura e raiz de salsa num caldo leve. Depois de abrir basta engrossar o molho e juntar endro – o estufado está pronto.

INGREDIENTES

- 2,5 kg de carne de coxa de peru sem osso, em cubos de 3–4 cm
- 2 cenouras e 1 raiz de salsa, em rodelas grossas
- 1,5 l de caldo de frango
- 1 colher de chá de tomilho seco, 2 folhas de louro, pimenta
- sal: ½ colher de chá por 500 ml (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Leve o caldo a ferver com as especiarias. Mergulhe o peru e cozinhe 10 minutos, junte os legumes e cozinhe mais 5 minutos. A carne deve ficar mais ou menos a 2/3 cozinhada. Retire as folhas de louro.
2. Coloque o peru e os legumes sem apertar nos frascos quentes, deite o caldo a ferver, deixando 3 cm de espaço livre.
3. Junte o sal, retire o ar, limpe os rebordos com vinagre, feche.
4. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 75 minutos, 1 l – 90 minutos.

A cenoura e a raiz de salsa precisam de uma pasteurização mais curta do que as aves, por isso o tempo aqui é o da carne.

Coelho em frascos

Rendimento: 3–4 frascos de 1 l (a partir de 2 coelhos) · Tempo: 1 h + pasteurização · Método: autoclave, com osso: 500 ml – 65 min, 1 l – 75 min; sem osso: 500 ml – 75 min, 1 l – 90 min

Carne magra e delicada, que depois da pasteurização fica suculenta e tenra. Excelente num molho de mostarda e natas.

INGREDIENTES

- 2 coelhos (cerca de 3 kg)
- salmoura para molho: 1 colher de sopa de sal por 1 l de água
- cerca de 1 l de caldo quente
- por cada frasco: 1 folha de louro, 2 grãos de noz-moscada, 3 bagas de zimbro
- sal: ½ colher de chá por 500 ml (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Divida o coelho em porções: coxas, pás, lombo cortado em 2–3 pedaços. Deixe de molho na salmoura durante 1 hora no frigorífico, escorra.
2. Cozinhe os pedaços no caldo cerca de 15 minutos, até ficarem mais ou menos a 2/3 cozinhados.
3. Nos frascos quentes, coloque as especiarias, junte o coelho sem apertar e deite o caldo a ferver, deixando 3 cm de espaço livre.
4. Junte o sal, retire o ar, limpe os rebordos com vinagre, feche.
5. Pasteurize em autoclave conforme a carne tenha osso (500 ml – 65 min, 1 l – 75 min) ou não (500 ml – 75 min, 1 l – 90 min).

Se não tiver a certeza se no frasco ficam ossos ou não, escolha o tempo mais longo.

Peixe

Em casa pasteurizam-se os peixes **gordos**: cavala, salmão, truta e arenque. O peixe deve estar muito fresco: limpo e refrigerado sobre gelo logo depois da pesca ou da compra, e transformado no prazo de um dia, no máximo dois. O peixe pasteuriza-se só em frascos de 500 ml, sem adição de líquido, sempre durante **100 minutos**. Para os peixes magros (bacalhau fresco, pescada, lúcio, pique-perca) e o atum não há receitas neste livro – estes conservam-se melhor congelados.

Nos frascos com peixe podem aparecer pequenos cristais transparentes que lembram vidro. É um composto mineral natural que se forma no peixe, que se dissolve depois de aquecer – é inofensivo.

Cavala em frascos

Rendimento: 4–5 frascos de 500 ml (a partir de cerca de 3 kg de peixe) · Tempo: 45 min + pasteurização · Método: autoclave, 250 e 500 ml – 100 min (não use frascos de 1 l)

Cavala gorda e aromática no seu próprio suco, com espinhas comestíveis e macias. Uma pasta de cavala para sandes faz-se em dois minutos.

INGREDIENTES

- 3 kg de cavala fresca
- sal: 1 colher de chá por frasco de 500 ml (opcional)
- por cada frasco (opcional): 1 folha de louro, 3 grãos de pimenta, 2 grãos de noz-moscada

PREPARAÇÃO

1. Limpe a cavala, corte a cabeça, a cauda e as barbatanas. Retire com cuidado o sangue ao longo da espinha e enxague em água fria.
2. Corte o peixe em pedaços da altura do frasco menos 2,5 cm. Os peixes grandes pode dividi-los ao comprimento.
3. Nos frascos, coloque o sal e as especiarias. Disponha os pedaços na vertical, pele voltada para o vidro, bem apertados mas sem esmagar. Deixe 2,5 cm de espaço livre. Não junte líquido.
4. Limpe os rebordos com vinagre, feche.
5. Pasteurize em autoclave durante 100 minutos.

Depois de abrir, esmague a cavala com um garfo com requeijão, chalota e um pouco de mostarda – uma pasta pronta.

Salmão em frascos

Rendimento: 4 frascos de 500 ml ou 8 frascos de 250 ml (a partir de cerca de 2,5 kg de filete com pele) · Tempo: 30 min + pasteurização · Método: autoclave, 250 e 500 ml – 100 min

Salmão rosado e delicado para saladas, bolinhos de peixe, massa e patês. Os frascos pequenos são mais práticos porque o conteúdo come-se todo de uma vez.

INGREDIENTES

- 2,5 kg de salmão (filetes com pele ou barriga)
- sal: 1 colher de chá por 500 ml, ½ colher de chá por 250 ml (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Enxague o peixe, retire as escamas e restos de sangue. Corte os filetes em pedaços da altura do frasco menos 2,5 cm.
2. Nos frascos deite o sal. Disponha os pedaços com a pele voltada para o vidro, bem apertados, sem líquido, deixando 2,5 cm de espaço livre.
3. Limpe os rebordos com vinagre, feche.
4. Pasteurize em autoclave durante 100 minutos.

O salmão de aquicultura é muito gordo – na superfície junta-se uma camada de gordura. Não compromete a conservação se o frasco estiver bem vedado.

Truta em frascos com endro

Rendimento: 4 frascos de 500 ml (a partir de cerca de 3 kg de peixe) · Tempo: 45 min + pasteurização · Método: autoclave, 250 e 500 ml – 100 min

*A truta das quintas portuguesas, delicada e ligeiramente doce.
Excelente para pratos frios com rábano-picante e ovo.*

INGREDIENTES

- 3 kg de truta fresca
- sal: 1 colher de chá por frasco de 500 ml (opcional)
- por cada frasco: ½ colher de chá de endro seco, 3 grãos de pimenta

PREPARAÇÃO

1. Limpe a truta, corte a cabeça, a cauda e as barbatanas, retire o sangue. Enxague bem.
2. Corte em pedaços da altura do frasco menos 2,5 cm.
3. Nos frascos deite o sal e as especiarias. Disponha o peixe na vertical, pele voltada para o vidro, sem líquido, deixando 2,5 cm de espaço livre.
4. Limpe os rebordos com vinagre, feche.
5. Pasteurize em autoclave durante 100 minutos.

O endro seco é mais seguro do que o fresco – as ervas frescas junte-as depois de abrir.

Arenque em frascos

Rendimento: 4 frascos de 500 ml (a partir de cerca de 3 kg de arenque fresco) ·

Tempo: 45 min + pasteurização · Método: autoclave, 250 e 500 ml – 100 min

Arenque fresco e sem sal com ervas, de espinhas macias. Depois de abrir cubra-o com um molho de tomate ou uma marinada de cebola.

INGREDIENTES

- 3 kg de arenque fresco (sem sal)
- sal: 1 colher de chá por frasco de 500 ml
- por cada frasco: 1 folha de louro, 2 grãos de noz-moscada, 4 grãos de pimenta, ¼ colher de chá de sementes de mostarda

PREPARAÇÃO

1. Limpe as escamas do arenque, eviscere-o, corte a cabeça e a cauda, retire o sangue e a membrana escura do interior. Enxague bem.
2. Corte em pedaços da altura do frasco menos 2,5 cm.
3. Nos frascos coloque o sal e as especiarias. Disponha o peixe na vertical, bem apertado, pele voltada para o vidro, sem líquido. Deixe 2,5 cm de espaço livre.
4. Limpe os rebordos com vinagre, feche.
5. Pasteurize em autoclave durante 100 minutos.

Não encha o peixe com azeite ou molho de tomate antes da pasteurização – para essas versões não há tempos comprovados. Prepare o molho e a marinada depois de abrir o frasco.

O que não conservamos em frascos

- **Patê, enchidos, fígado, carne picada com pão ralado** – as pastas espessas aquecem no frasco demasiado devagar. Cozinhe o patê e congele-o em porções.
- **Banha com torresmos** – guarde-a no frigorífico ou no congelador, não na despensa.
- **Enchidos fumados e curados de loja e conservas "à moda antiga" em frascos com cozedura tripla** – não são seguros à temperatura ambiente.
- **Carne em gelatina com gelatina, carne em molho engrossado com farinha ou natas** – engrosse depois de abrir o frasco.
- **Peixe em azeite, peixe fumado, marisco** – para estas versões são precisos procedimentos especializados à parte. Não os vai encontrar neste livro.

Leguminosas e pratos em frasco

Um frasco de feijão já cozinhado ou de um guisado pronto na prateleira é uma das coisas mais práticas que uma despensa caseira pode oferecer. Em vez de pôr o feijão de molho de um dia para o outro e cozinhá-lo durante horas, pega-se no frasco, aquece-se e o almoço está na mesa. Neste capítulo encontra tanto as leguminosas de base prontas a usar em qualquer cozinha, como pratos completos únicos – guisados, bigos, chili, feijão à bretã.

Atenção: Feijão, ervilhas, grão-de-bico e lentilhas são alimentos de baixa acidez, tal como os pratos com adição de carne. Todas as receitas deste capítulo pasteurizam-se **exclusivamente em autoclave** – o banho-maria fervente não atinge a temperatura que destrói os esporos do *Clostridium botulinum* e aqui não deve, de forma alguma, ser usado. Os tempos indicados nas receitas aplicam-se a uma altitude até 300 m acima do nível do mar e a uma pressão de 10 psi (cerca de 0,7 bar) em autoclave com contrapeso oscilante ou 11 psi em autoclave com manómetro. Se vive mais alto, aplique as correções indicadas no capítulo sobre segurança. O desenrolar do trabalho propriamente dito – encher os frascos, purgar o vapor da autoclave, contar o tempo e deixar arrefecer – está descrito no capítulo "Métodos passo a passo". Leia sempre também as instruções do fabricante da sua autoclave, porque os detalhes podem variar ligeiramente.

Regras para trabalhar com leguminosas

- **Ponha sempre de molho e pré-cozinhe as leguminosas secas.** Feijão, grão-de-bico ou ervilhas não vão para o frasco crus. Deixe-os de molho 12 horas em água fria (ou, com o método rápido: deite água a ferver, leve a ferver 2 minutos, retire do lume e deixe

repousar uma hora tapado), escorra, cubra com água nova e cozinhe cerca de 30 minutos, até ficarem meio cozinhados. Só nesta altura coloque as leguminosas nos frascos.

- **Encha o frasco até metade ou dois terços da altura** com leguminosas ou carne, e complete o resto com líquido quente – água, caldo ou o líquido de cozedura das leguminosas. Um frasco cheio demasiado apertado aquece de forma irregular.
- **Nada de engrossantes.** Não coloque no frasco farinha, roux, natas, massa, cereais em grão (como trigo-sarraceno) ou arroz – engrosse o molho só ao aquecer, pouco antes de servir.
- **Para a carne aplicam-se as mesmas regras do capítulo "Carne, aves e peixe".** A carne crua coloca-se sem líquido, a selada ou previamente estufada – com líquido quente. Retire o excesso de gordura.
- **O tempo de pasteurização** para as leguminosas sozinhas e para os pratos com adição de carne é o mesmo: **500 ml – 75 minutos, 1 l – 90 minutos.** Se no frasco estiver presente um ingrediente que exigisse um tempo mais longo do que o indicado na receita, aplica-se sempre o tempo mais longo.
- **O espaço livre** é normalmente de 2,5–3 cm – o valor exato está indicado em cada receita, porque as leguminosas incham mais do que os legumes durante a pasteurização.

Sugestão: Não tem autoclave? O feijão, o grão-de-bico, as ervilhas já cozinhados ou pratos inteiros deste capítulo pode congelá-los em sacos ou recipientes, em porções para uma refeição, em vez de os pasteurizar. É uma alternativa segura, ainda que ocupe espaço no congelador em vez de na prateleira da despensa. O método de congelação está no capítulo "Métodos passo a passo".

Leguminosas de base

Feijão branco em frasco

Rendimento: cerca de 7 frascos de 500 ml (a partir de 1 kg de feijão seco) · Tempo: 40 min + molho + pasteurização · Método: autoclave, 500 ml – 75 min, 1 l – 90 min

Feijão branco (cannellini ou semelhante) pronto para sopa, salada ou creme em dois minutos – sem o molho noturno, porque esse já está feito.

INGREDIENTES

- 1 kg de feijão branco seco
- água para o molho e a cozedura
- sal: ½ colher de chá por 500 ml, 1 colher de chá por 1 l (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Escolha o feijão, enxague-o e deixe-o de molho em água fria abundante durante 12 horas (ou com o método rápido: leve a ferver 2 minutos, deixe repousar tapado durante uma hora).
2. Escorra, cubra com água nova e cozinhe 30 minutos, até o feijão ficar meio cozinhado – não completamente. Guarde o líquido de cozedura.
3. Nos frascos quentes deite o sal, encha com o feijão até dois terços da altura e cubra com o líquido de cozedura quente ou água a ferver, deixando 2,5 cm de espaço livre.
4. Retire o ar, limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 75 minutos, 1 l – 90 minutos.

Da mesma forma prepara o feijão vermelho (kidney), o feijão frade ou o feijão-lima – só mudam o nome e a cor, o método mantém-se idêntico.

Grão-de-bico em frasco

Rendimento: cerca de 7 frascos de 500 ml (a partir de 1 kg de grão-de-bico seco) · Tempo: 40 min + molho + pasteurização · Método: autoclave, 500 ml – 75 min, 1 l – 90 min

O grão-de-bico caseiro custa menos do que o de lata e tem um sabor mais marcado. Pronto para húmus, caril, saladas e almôndegas.

INGREDIENTES

- 1 kg de grão-de-bico seco
- água para o molho e a cozedura
- sal: ½ colher de chá por 500 ml, 1 colher de chá por 1 l (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Escolha o grão-de-bico, enxague-o e deixe-o de molho 12 horas em água fria.
2. Escorra, cubra com água nova e cozinhe 30 minutos. O grão-de-bico deve ficar meio cozinhado. Guarde o líquido de cozedura.
3. Nos frascos quentes deite o sal, encha com o grão-de-bico até dois terços da altura e cubra com o líquido de cozedura quente ou água, deixando 2,5 cm de espaço livre.
4. Retire o ar, limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 75 minutos, 1 l – 90 minutos.

Depois de abrir, escorra e salteie na frigideira com alho e cominhos – em poucos minutos tem um acompanhamento para a salada ou uma base para húmus.

Feijão vermelho (kidney) em frasco

Rendimento: cerca de 7 frascos de 500 ml (a partir de 1 kg de feijão seco) · Tempo: 40 min + molho + pasteurização · Método: autoclave, 500 ml – 75 min, 1 l – 90 min

Feijão vermelho-escuro, marcante – a base do chili, das pastas para barrar e das saladas mexicanas. Deve estar sempre bem cozinhado, nunca cru.

INGREDIENTES

- 1 kg de feijão vermelho seco
- água para o molho e a cozedura
- sal: ½ colher de chá por 500 ml, 1 colher de chá por 1 l (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Escolha o feijão, enxague-o, deixe-o de molho 12 horas em água fria.
2. Escorra, cubra com água nova e cozinhe pelo menos 30 minutos até ficar meio cozinhado – uma fervura vigorosa no início da cozedura destrói a toxina natural presente no feijão vermelho cru. Guarde o líquido de cozedura.
3. Nos frascos quentes deite o sal, encha com o feijão até dois terços da altura e cubra com o líquido de cozedura quente, deixando 2,5 cm de espaço livre.
4. Retire o ar, limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 75 minutos, 1 l – 90 minutos.

Não encurte o tempo de pré-cozedura – é a única forma segura, junto com a autoclave que a destrói ainda mais, de neutralizar a toxina do feijão vermelho cru.

Feijão preto em frasco

Rendimento: cerca de 7 frascos de 500 ml (a partir de 1 kg de feijão seco) · Tempo: 40 min + molho + pasteurização · Método: autoclave, 500 ml – 75 min, 1 l – 90 min

Cremoso por dentro, com uma casca escura e lisa – ótimo para pastas para barrar, burritos e saladas ao estilo mexicano.

INGREDIENTES

- 1 kg de feijão preto seco
- água para o molho e a cozedura
- sal: ½ colher de chá por 500 ml, 1 colher de chá por 1 l (opcional)
- por cada frasco (opcional): ½ colher de chá de cominhos

PREPARAÇÃO

1. Escolha o feijão, enxague-o, deixe-o de molho 12 horas em água fria.
2. Escorra, cubra com água nova e cozinhe 30 minutos até ficar meio cozinhado. Guarde o líquido de cozedura.
3. Nos frascos quentes deite o sal e os cominhos, encha com o feijão até dois terços da altura e cubra com o líquido de cozedura quente, deixando 2,5 cm de espaço livre.
4. Retire o ar, limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 75 minutos, 1 l – 90 minutos.

Triturados com um pouco do líquido de cozedura, alho e sumo de lima, transformam-se em poucos minutos numa pasta espessa para a tortilha.

Pratos prontos com carne

Feijão à bretã com salsicha

Rendimento: cerca de 7 frascos de 500 ml · Tempo: 1 h + molho + pasteurização ·

Método: autoclave, 500 ml – 75 min, 1 l – 90 min

O feijão à bretã (feijão em molho de tomate com toucinho e salsicha, prato clássico da cozinha polaca) é um grande clássico dos passeios e almoços de domingo polacos, aqui em versão segura para conserva: sem roux, mas com verdadeiro toucinho e salsicha.

INGREDIENTES

- 1 kg de feijão branco seco
- 500 g de salsicha fumada (sem pele, às fatias)
- 300 g de toucinho fumado, em cubos
- 2 cebolas, picadas
- 800 g de polpa de tomate
- 2 colheres de sopa de concentrado de tomate
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavado
- 1 colher de chá de colorau doce, 2 folhas de louro, 4 bagas de pimenta-da-jamaica, sal, pimenta

PREPARAÇÃO

1. Ponha o feijão de molho durante 12 horas, escorra, cubra com água nova e cozinhe 30 minutos até ficar meio cozinhado. Escorra guardando o líquido de cozedura.
2. Sele o toucinho e a salsicha na frigideira sem gordura adicional, até corarem. Junte a cebola e deixe amolecer.
3. Junte o feijão ao toucinho, à salsicha e à cebola, adicione a polpa de tomate, o açúcar, o colorau, as folhas de louro, a

pimenta-da-jamaica, sal e pimenta. Junte líquido de cozedura suficiente para que tudo fique suculento mas não demasiado líquido. Leve a ferver e cozinhe 5 minutos. Retire as folhas de louro.

4. Encha os frascos quentes de modo que os pedaços fiquem cobertos pelo molho, deixando 2,5 cm de espaço livre. Retire bem o ar, limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 75 minutos, 1 l – 90 minutos.

Não engrosse o molho com farinha ou pão ralado antes da pasteurização. Se preferir uma mistura mais espessa, depois de abrir o frasco deixe ferver um pouco sem tampa.

Chili con carne

Rendimento: cerca de 7 frascos de 500 ml · Tempo: 1 h + molho + pasteurização ·

Método: autoclave, 500 ml – 75 min, 1 l – 90 min

Carne picada picante com feijão vermelho e pimentos num molho espesso de tomate. Abre-se o frasco, aquece-se – o almoço está pronto em cinco minutos.

INGREDIENTES

- 700 g de feijão vermelho seco
- 1,5 kg de carne picada de vaca ou mista vaca-porco
- 2 cebolas, picadas
- 2 pimentos, em cubos
- 3 dentes de alho, picados
- 1 kg de polpa de tomate
- 2 colheres de sopa de piri-piri em pó (ou a gosto), 1 colher de sopa de cominhos, 1 colher de chá de colorau doce, sal, pimenta

PREPARAÇÃO

1. Ponha o feijão de molho durante 12 horas, escorra, cubra com água nova e cozinhe pelo menos 30 minutos até ficar meio cozinhado – uma fervura vigorosa no início é necessária porque o feijão é cru. Escorra guardando o líquido de cozedura.
2. Salteie a carne em pequenas porções numa frigideira seca, até perder a cor rosada. Junte a cebola, o alho e o pimento, cozinhe até os legumes amolecerem. Retire o excesso de gordura.
3. Junte a polpa de tomate, as especiarias e o feijão, deite um pouco de líquido de cozedura para que tudo fique suculento. Leve a ferver e cozinhe 10 minutos.
4. Encha os frascos quentes de modo que a carne e o feijão fiquem cobertos pelo molho, deixando 2,5 cm de espaço livre. Retire o

ar, limpe os rebordos, feche.

5. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 75 minutos, 1 l – 90 minutos.

Não aumente a quantidade de carne ou feijão em relação ao molho – as proporções determinam a velocidade com que o calor chega ao centro do frasco. Junte coentros frescos e lima depois de abrir.

Bigos do caçador em frasco

Rendimento: cerca de 7 frascos de 500 ml · Tempo: 2 h + pasteurização · Método: autoclave, 500 ml – 75 min, 1 l – 90 min

O bigos (guisado de couve cozinhado longamente com carne e enchidos fumados, prato tradicional polaco) aqui é espesso, com couve fermentada, couve fresca, enchidos fumados e ameixas secas. Quanto mais tempo fica na despensa, mais o sabor melhora – tal como o bigos tradicional aquecido várias vezes.

INGREDIENTES

- 1,5 kg de couve fermentada, escorrida e picada
- 1 kg de couve branca fresca, cortada em tiras
- 700 g de pá de porco, em cubos
- 400 g de salsicha fumada, às fatias
- 200 g de toucinho fumado, em cubos
- 2 cebolas, picadas
- 150 g de ameixas secas, cortadas
- 2 colheres de sopa de concentrado de tomate
- 1 colher de chá de cominhos-dos-prados, 4 bagas de pimenta-da-jamaica, 3 folhas de louro, pimenta
- cerca de 500 ml de água ou caldo

PREPARAÇÃO

1. Sele o porco e o toucinho em pequenas porções na frigideira, até corarem. Passe para um tacho grande.
2. Na mesma frigideira sele a salsicha e a cebola, passe-as para o tacho.
3. Junte os dois tipos de couve, as ameixas, o concentrado, as especiarias e água ou caldo suficiente para cobrir os

ingredientes até metade. Leve a ferver e deixe estufar tapado 1–1,5 horas, mexendo de vez em quando, até a carne e a couve ficarem macias. Retire as folhas de louro.

4. Encha os frascos com o bigos quente de modo que os pedaços fiquem cobertos pelo líquido, deixando 2,5 cm de espaço livre. Retire bem o ar, limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 75 minutos, 1 l – 90 minutos.

O bigos deve ter líquido suficiente para que os pedaços de carne e couve aqueçam livremente no seu interior – se parecer demasiado espesso, junte água antes de encher os frascos.

Guisado de porco com feijão e pimentos

Rendimento: cerca de 7 frascos de 500 ml · Tempo: 1 h + molho + pasteurização ·

Método: autoclave, 500 ml – 75 min, 1 l – 90 min

Um prato único e substancial – peçoço de porco, feijão e pimentos em molho de colorau. Basta aquecer e servir com pão ou cereais em grão.

INGREDIENTES

- 600 g de feijão branco ou pinto seco
- 1,5 kg de peçoço ou pá de porco, em cubos de 3 cm
- 2 cebolas, picadas
- 2 pimentos vermelhos, em cubos
- 2 colheres de sopa de colorau doce em pó, 1 colher de chá de colorau picante ou fumado
- 1 colher de chá de cominhos-dos-prados, 2 folhas de louro
- cerca de 700 ml de caldo ou água, sal, pimenta

PREPARAÇÃO

1. Ponha o feijão de molho durante 12 horas, escorra, cubra com água nova e cozinhe 30 minutos até ficar meio cozinhado. Escorra.
2. Sele a carne em pequenas porções numa frigideira quente, até corar. Passe para um tacho.
3. Na mesma frigideira deixe a cebola amolecer, junte o colorau em pó e os cominhos. Passe tudo para o tacho junto com o pimento, as folhas de louro e o caldo. Leve a ferver e cozinhe 10 minutos.
4. Junte o feijão, acerte o sal e a pimenta, mexa. Retire as folhas de louro.

5. Encha os frascos quentes de modo que os ingredientes fiquem cobertos pelo líquido, deixando 2,5 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os rebordos, feche.
6. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 75 minutos, 1 l – 90 minutos.

Engrosse o molho com uma colher de sopa de farinha diluída em água fria só no momento de aquecer, nunca antes da pasteurização.

Ervilha com toucinho à moda camponesa

Rendimento: cerca de 7 frascos de 500 ml · Tempo: 50 min + molho + pasteurização ·

Método: autoclave, 500 ml – 75 min, 1 l – 90 min

Um prato espesso e substancial de ervilha partida, toucinho fumado e manjerona – antigamente cozinhado no campo todos os sábados. Está mais próximo de um prato único do que de uma sopa, por isso serve-se com pão e não à colher do prato.

INGREDIENTES

- 1 kg de ervilha partida seca
- 300 g de toucinho fumado, em cubos
- 1 cebola, picada
- 2 dentes de alho, picados
- 1 colher de chá de manjerona seca
- sal, pimenta
- cerca de 1 l de água ou caldo

PREPARAÇÃO

1. Ponha a ervilha de molho durante 12 horas (para a ervilha partida o molho pode reduzir-se a 4–6 horas), escorra, cubra com água nova e cozinhe 30 minutos, até ficar meio cozinhada. Guarde o líquido de cozedura.
2. Sele o toucinho na frigideira até corar, junte a cebola e o alho, deixe amolecer. Junte a manjerona.
3. Junte a ervilha com o toucinho e a cebola, adicione líquido de cozedura ou caldo suficiente para que tudo fique suculento. Acerte o sal e a pimenta.
4. Encha os frascos quentes de modo que a ervilha fique coberta pelo líquido, deixando 2,5 cm de espaço livre. Retire bem o ar – a ervilha retém muito ar.

5. Limpe os rebordos, feche. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 75 minutos, 1 l – 90 minutos.

Depois de abrir, a ervilha desfaz-se ligeiramente no molho – é normal e só acrescenta cremosidade ao prato. Sirva com pão estaladiço e salada de couve fermentada.

Pratos vegetarianos

Grão-de-bico estufado com legumes ao caril

Rendimento: cerca de 7 frascos de 500 ml · Tempo: 1 h + molho + pasteurização ·

Método: autoclave, 500 ml – 75 min, 1 l – 90 min

Um prato sem carne, envolvente e ligeiramente picante, com grão-de-bico, cenoura e tomate. Um almoço pronto para o dia sem carne.

INGREDIENTES

- 800 g de grão-de-bico seco
- 3 cenouras, em cubos
- 2 cebolas, picadas
- 3 dentes de alho, picados
- 800 g de tomate em pedaços (de lata ou polpa)
- 2 colheres de sopa de caril em pó, 1 colher de chá de cominhos, 1 colher de chá de colorau doce
- sal, pimenta, cerca de 300 ml de água ou caldo de legumes

PREPARAÇÃO

1. Ponha o grão-de-bico de molho durante 12 horas, escorra, cubra com água nova e cozinhe 30 minutos até ficar meio cozinhado. Escorra.
2. Deixe a cebola e o alho amolecerem na frigideira, junte as especiarias e aqueça um pouco até libertarem o aroma. Junte as cenouras, o tomate, a água ou o caldo e cozinhe 10 minutos.
3. Junte o grão-de-bico, acerte o sal e a pimenta, mexa.
4. Encha os frascos quentes de modo que os ingredientes fiquem cobertos pelo molho, deixando 2,5 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os rebordos, feche.

5. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 75 minutos, 1 l – 90 minutos.

Depois de abrir, junte um punhado de espinafres frescos – murcham com o calor em poucos segundos. Sirva com arroz.

Feijão em molho de tomate à toscana

Rendimento: cerca de 7 frascos de 500 ml · Tempo: 1 h + molho + pasteurização ·

Método: autoclave, 500 ml – 75 min, 1 l – 90 min

Feijão branco estufado com tomate, alho e ervas da Provença – uma base simples e mediterrânica para o almoço, ótima também como acompanhamento de pão e queijo.

INGREDIENTES

- 800 g de feijão branco seco
- 2 cebolas, picadas
- 4 dentes de alho, picados
- 1 kg de tomate em pedaços ou polpa
- 2 colheres de sopa de azeite para saltear os legumes
- 2 colheres de chá de ervas da Provença, sal, pimenta
- cerca de 200 ml de água ou líquido de cozedura do feijão

PREPARAÇÃO

1. Ponha o feijão de molho durante 12 horas, escorra, cubra com água nova e cozinhe 30 minutos até ficar meio cozinhado. Guarde o líquido de cozedura.
2. No azeite deixe a cebola e o alho amolecerem, junte o tomate, as ervas, sal e pimenta. Cozinhe 10 minutos.
3. Junte o feijão, deite um pouco de líquido de cozedura para que tudo fique suculento, e mexa.
4. Encha os frascos quentes de modo que o feijão fique coberto pelo molho, deixando 2,5 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os rebordos, feche.
5. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 75 minutos, 1 l – 90 minutos.

Junte manjeriço fresco e azeite virgem extra só depois de aquecer o prato – à alta temperatura da autoclave perderiam o aroma de qualquer forma.

Feijão mexicano com milho e pimentos

Rendimento: cerca de 7 frascos de 500 ml · Tempo: 1 h + molho + pasteurização ·

Método: autoclave, 500 ml – 75 min, 1 l – 90 min

Um prato sem carne, colorido e ligeiramente picante, com feijão preto, milho e pimentos. Ótimo como recheio de tortilha ou como almoço próprio com arroz.

INGREDIENTES

- 700 g de feijão preto seco
- 2 pimentos (vermelho e amarelo), em cubos
- 1 cebola, picada
- 2 dentes de alho, picados
- 500 g de grãos de milho (congelados ou de maçarocas frescas, escaldados)
- 600 g de tomate em pedaços
- 1 colher de sopa de piri-piri em pó (suave), 1 colher de chá de cominhos, sal, pimenta

PREPARAÇÃO

1. Ponha o feijão de molho durante 12 horas, escorra, cubra com água nova e cozinhe 30 minutos até ficar meio cozinhado. Escorra.
2. Deixe a cebola, o alho e o pimento amolecerem na frigideira, junte as especiarias, o tomate e cozinhe 5 minutos.
3. Junte o feijão e o milho, acerte o sal e a pimenta, mexa e aqueça tudo.
4. Encha os frascos quentes de modo que os ingredientes fiquem cobertos pelo molho, deixando 2,5 cm de espaço livre. Retire o ar, limpe os rebordos, feche.

5. Pasteurize em autoclave: 500 ml – 75 minutos, 1 l – 90 minutos.

O milho no frasco junto com o feijão pasteuriza-se com o mesmo tempo previsto para as leguminosas – é seguro, porque toda a mistura é de baixa acidez e segue um único tempo.

Todos os pratos deste capítulo, depois de abertos, devem simplesmente ser aquecidos num tacho em lume brando até começarem a ferver levemente. Se o molho parecer demasiado líquido, deixe ferver um pouco sem tampa ou engrosse com uma colher de sopa de farinha diluída em água fria.

Problemas e soluções

Mesmo com o máximo cuidado, por vezes algo corre de forma diferente do previsto: o frasco não fecha, a compota fica líquida, a marinada dos pepininhos fica turva. A maioria destes contratempos é inofensiva e fácil de resolver. Poucos sinais, porém, significam que a conserva não pode ser comida. Este capítulo ajuda a distinguir uns dos outros.

Atenção: A regra mais importante deste capítulo: **em caso de dúvida – deite fora**. Não prove sequer um pouco do conteúdo de um frasco suspeito. A toxina botulínica não se vê, não se cheira e não se prova, e mesmo uma quantidade muito pequena pode ser perigosa.

Sinais de perigo – quando deitar fora o frasco

Observe o frasco antes de abrir, e mais uma vez depois de abrir. Deite fora a conserva sem provar, se notar mesmo que seja apenas um destes sinais:

- a tampa abaulada, levantada ou solta (mesmo que antes estivesse fechada);
- fugas, gotas pegajosas ou marcas secas de líquido no exterior do frasco;
- bolhas de gás a subir no frasco, expulsão do conteúdo, um "sibilo" ao pousá-lo;
- o líquido a esguichar ou a sair ao abrir;
- bolor de qualquer cor – branco, verde, azul, preto – na superfície ou debaixo da tampa;
- um cheiro ácido que a conserva não deveria ter, a levedura, a álcool, a podre ou simplesmente "esquisito";

- o conteúdo pegajoso, viscoso, ou que se desfaz de forma estranha;
- líquido turvo com borra e bolhas de gás ao mesmo tempo.

Como eliminar em segurança um frasco suspeito

1. **Frasco fechado (tampa abaulada, mas nada sai):** coloque-o num saco resistente, feche bem e coloque-o noutro saco. Deite no lixo comum, longe de crianças e animais.
2. **Frasco aberto, não fechado ou com fuga:** use luvas de borracha. Coloque o frasco com a tampa de lado num tacho grande, cubra com água de modo a ficar coberto pelo menos 2,5 cm, tape o tacho e cozinhe 30 minutos a partir do momento em que ferver. Depois de arrefecer, deite o conteúdo num saco, o frasco e a tampa noutros sacos, como acima.
3. **Lave e desinfete** tudo o que possa ter tocado no conteúdo: bancada, lava-loiça, tacho, abre-latas, roupa. Use uma solução de 1 parte de lixívia à base de cloro (sem perfume) para 5 partes de água, deixe atuar 30 minutos, enxague e seque com papel descartável para deitar fora de imediato. Retire as luvas, deite-as num saco e lave bem as mãos.

Atenção: Os sintomas de intoxicação por botulismo aparecem normalmente entre poucas horas e poucos dias. São: visão dupla ou turva, pálpebras caídas, boca seca, dificuldade em falar e engolir, fraqueza muscular, por vezes náuseas e vômitos. Se alguém comeu o conteúdo de um frasco suspeito e sente algum destes sintomas, **ligue de imediato para o 112** – e guarde ou descreva o frasco para que seja analisado. Não espere que os sintomas piorem.

Problemas mais comuns

O frasco não fecha

Sinal: ao fim de 12–24 horas a tampa dobra-se e "faz clique" ao toque ou solta-se.

Causas: o rebordo do frasco sujo ou lascado, a tampa deformada ou já usada, espaço livre errado (demasiado ou muito pouco), esquecimento de retirar o ar, pasteurização demasiado curta, fervura irregular ou variações de pressão.

O que fazer: tem três opções:

- ponha o frasco no frigorífico e coma o conteúdo em poucos dias;
- congele o conteúdo (num recipiente ou frasco com espaço livre);
- repasteurize **no prazo de 24 horas:** verifique o rebordo do frasco (se necessário passe o conteúdo para outro), coloque uma tampa nova, aqueça o conteúdo se a receita o exigir, e pasteurize pelo **tempo completo** desde o início. A qualidade será ligeiramente pior – os legumes vão amolecer.

A tampa estava fechada, depois soltou-se

Sinal de que no frasco se desenvolvem micróbios, que produzem gás.

Deite fora o frasco sem o abrir, seguindo as instruções acima. Não repasteurize.

O conteúdo saiu durante a pasteurização, o nível de líquido está baixo

Causas: espaço livre insuficiente, remoção de ar pouco cuidadosa, fervura demasiado violenta, variações de pressão na autoclave,

transporte dos frascos demasiado rápido, abertura da autoclave antes de a pressão baixar por completo.

O que fazer: se o frasco estiver fechado, não o abra nem junte líquido. É seguro, embora os legumes ou frutos que não fiquem cobertos pelo líquido possam escurecer com o tempo. Consuma estes frascos primeiro.

Os frascos partem-se no tacho ou na autoclave

Causas: frascos não próprios para conservas ou com microfissuras, choque térmico (frascos frios em água quente ou frascos quentes numa bancada fria), falta de grelha no fundo do tacho, frasco demasiado cheio, fecho demasiado apertado.

O que fazer: deite fora o conteúdo do frasco partido – pode conter vidro. No futuro: aqueça os frascos antes de os encher, coloque-os em água à mesma temperatura, use sempre uma grelha no fundo, encha bem mas nunca mais do que o indicado, e não aperte demasiado as tampas.

A marinada está turva

A turbidez nem sempre significa que a conserva está estragada. Pode derivar de:

- uso de sal iodado ou com antiaglomerantes (nas marinadas e nos pepininhos);
- água dura com muito cálcio;
- amido libertado pelos legumes – típico no feijão, nas ervilhas, no grão-de-bico, no milho e na batata;
- legumes ou frutos demasiado maduros;
- especiarias moídas em vez de inteiras.

O que fazer: se o frasco estiver bem fechado, não houver bolhas de gás, nem espuma nem mau cheiro, e a conserva foi pasteurizada segundo a

receita, a turbidez é apenas um defeito de aspeto. Se, no entanto, a marinada estiver turva e ao mesmo tempo houver bolhas, espuma, cheiro estranho – deite fora o frasco.

Bolor à superfície

O bolor produz substâncias que podem prejudicar a saúde, e o seu aspeto visível é apenas a ponta do icebergue – penetra mais fundo do que se vê. Mesmo conservas muito pequenas com bolor – compotas, geleias – devem ser deitadas fora na totalidade, mesmo que pareça que bastaria raspar só o bolor.

Causas: falta de pasteurização (por exemplo, apenas virar o frasco ao contrário), tempo de pasteurização demasiado curto, frasco não fechado, rebordo sujo.

A compota não gelifica

Causas: pouca pectina, ácido ou açúcar em relação à fruta (a fruta muito madura contém menos pectina), fornada demasiado grande cozinhada de uma vez, cozedura demasiado curta ou demasiado longa, pectina fora de validade, redução do açúcar em receitas comuns.

O que fazer:

- Espere 1–2 semanas. Algumas conservas, sobretudo as com pectina adicionada, gelificam lentamente.
- Se continuar líquida, passe o conteúdo dos frascos para um tacho e leve novamente a ferver com a adição de sumo de limão (1–2 colheres de sopa por 1 kg de compota) ou um pouco de pectina dissolvida conforme as instruções da embalagem. Faça o teste do pires frio, passe para frascos limpos e quentes com tampas novas, e pasteurize novamente pelo tempo completo.

- Ou então simplesmente rebatize-a como "molho de fruta" – uma compota líquida sabe fantástica em crepes, iogurte e gelado.

A compota está demasiado dura, gomosa ou com cristais de açúcar

Dura e gomosa – cozinhada demasiado tempo ou com pectina a mais. Da próxima vez reduza o tempo de cozedura e verifique com mais frequência no pires frio. **Cristais de açúcar** – açúcar não dissolvido antes de ferver, cozedura demasiado longa, ou excesso de açúcar. Em conservas de uva, os cristais podem ser tártaro – são inofensivos, mas pode deixar o sumo repousar durante a noite para decantar antes de fazer a geleia. Uma conserva assim continua segura, se o frasco estava fechado.

A fruta sobe para o topo do frasco

Causas: enchimento a frio, calda demasiado densa, fruta demasiado madura ou mal arrumada. É seguro. Da próxima vez encha a quente e use uma calda mais leve, e disponha a fruta mais apertada.

Pepininhos moles ou ocos

Moles: pepininhos demasiado maduros ou guardados demasiado tempo antes de conservar, ponta da flor não cortada (que contém enzimas que amolecem), vinagre demasiado fraco, pasteurização demasiado longa.

Ocos no meio: pepininhos demasiado grandes ou pasteurizados tarde demais depois da colheita. Pepininhos moles com consistência desagradável, com mau cheiro – deite-os fora. Os pepininhos ocos são inofensivos, se a marinada estiver transparente e não houver mau cheiro. Pepininhos moles e estaladiços que sabem mal – deite-os fora.

Descolorações e depósitos – o que é normal

O que vê	Causa	É seguro?
Camada mais escura de fruta ou legumes no topo	Pouco líquido, ar no frasco, falta de ácido ascórbico em frutos claros	Sim, se o frasco estiver fechado
Alho azul ou esverdeado	Reação natural dos compostos do alho com o ácido	Sim
Peras, maçãs, romã ou marmelo rosados	Corantes naturais que se revelam com o calor	Sim
Milho que escurece	Variedade muito doce, grãos demasiado maduros, conservação demasiado longa	Sim, se o frasco estiver fechado
Manchas escuras debaixo da tampa em carne, milho, peixe	Compostos de enxofre que reagem com o metal da tampa	Sim, se o cheiro for normal
Batatas que ficam acinzentadas	Batatas guardadas abaixo dos 7 °C ou não mergulhadas em água com ácido ascórbico	Sim
Beterrabas descoloridas	Cortadas demasiado curtas antes de cozinhar, conservação demasiado longa	Sim
Depósito branco no fundo em legumes ou leguminosas	Amido ou minerais da água dura	Sim, se não houver bolhas, espuma nem cheiro
Cristais transparentes em peixe	Um composto mineral natural, dissolve-se ao aquecer	Sim
Camada de gordura sobre carne	Gordura natural da carne	Sim, se o frasco estiver fechado
Depósito com bolhas de gás, espuma, cheiro estranho	Desenvolvimento de micróbios	Não – deite fora

Problemas com a autoclave

- **A pressão desceu abaixo do nível exigido durante a pasteurização:** volte a levá-la ao valor certo e conte o tempo completo desde o início. A conserva terá uma qualidade ligeiramente pior mas será segura.
- **Sai vapor debaixo da tampa:** verifique se o vedante está bem assente, limpo e não endurecido nem rachado. Substitua-o por um novo conforme o modelo da autoclave.
- **O contrapeso não salta ou o manómetro não sobe:** verifique se a válvula não está entupida, se há água suficiente na autoclave e se o calor é suficientemente forte. Siga as instruções do fabricante.
- **Os frascos têm fugas na autoclave:** variações demasiado bruscas de pressão, abertura precipitada, espaço livre insuficiente. Mantenha uma pressão constante e deixe a autoclave arrefecer naturalmente.
- **Não tem a certeza se o tempo e a pressão estavam corretos:** trate os frascos como não fechados – repasteurize no prazo de 24 horas, ponha o frasco no frigorífico ou congele o conteúdo.

Perguntas mais frequentes

Posso pasteurizar legumes ou carne num tacho normal, só que durante mais tempo ou três vezes?

Não. A água ferve a cerca de 100 °C e nunca atinge a temperatura necessária para destruir as bactérias do botulismo. Dez pasteurizações não ajudam. Legumes sem vinagre, carne, aves, peixe, sopas e leguminosas exigem autoclave.

Uma panela de pressão de cozinha serve para a pasteurização?

Uma panela de pressão normal de cozinha não é uma autoclave para conservas. Os tempos deste livro estão calculados para autoclaves que levam pelo menos 4 frascos de 1 l dispostos na vertical e têm um manómetro ou um contrapeso de pressão especificado. Nas panelas de pressão mais pequenas e nos autocozinhadores elétricos, os frascos aquecem e arrefecem de forma diferente, por isso os tempos podem não ser suficientes.

Basta virar o frasco quente ao contrário?

Não. Virar o frasco ao contrário pode fechar a tampa, mas não substitui a pasteurização. Muitas vezes cresce bolor nestes frascos. Todas as conservas deste livro são pasteurizadas em banho-maria ou em autoclave.

Posso pasteurizar no forno, na máquina de lavar loiça ou no micro-ondas?

Não. Nenhum destes aparelhos aquece o conteúdo dos frascos de forma uniforme e previsível. O calor seco do forno pode ainda partir o vidro.

Posso juntar ao frasco ácido salicílico, aspirina ou outro "conservante"?

Não. Os métodos antigos com ácido salicílico ou aspirina não são recomendados – podem prejudicar a saúde e não substituem a pasteurização correta.

Posso usar frascos de produtos comerciais?

Os frascos tipo twist-off de conservas de loja muitas vezes podem ser reutilizados se o rebordo estiver intacto e a rosca não estiver danificada.

Coloque sempre tampas novas. Os melhores frascos, no entanto, são os feitos para conservas caseiras – são mais espessos e resistem melhor às mudanças de temperatura, sobretudo na autoclave.

Posso reduzir o açúcar na compota?

Em compotas e conservas o açúcar influencia sobretudo a consistência, a cor e a duração da conservação depois de abrir. Se quiser adoçar menos, escolha receitas com pectina para compotas pouco doces. Em molhos, chutneys e relishes pode reduzir o açúcar, mas nunca o vinagre nem o sumo de limão.

Posso juntar mais cebola, alho ou pimento ao molho?

Não. Estes legumes baixam a acidez e a receita deixa de ser segura em banho-maria. Pode, isso sim, trocar os tipos de pimento (doce por picante) mantendo a mesma quantidade total.

Posso usar os antigos livros de receitas da avó?

As receitas de compotas, sumos e pepininhos em vinagre normalmente adaptam-se bem aos métodos deste livro: basta pasteurizar os frascos em banho-maria segundo as tabelas do capítulo "Métodos passo a passo". As receitas de legumes sem vinagre, carne e sopas pasteurizadas no tacho devem ser substituídas por receitas para autoclave.

Posso conservar vertendo azeite por cima?

Não, em conservação à temperatura ambiente. O azeite veda o ar e esse ambiente sem oxigénio é exatamente o que as bactérias do botulismo gostam. Alho, ervas, tomate seco ou cogumelos em azeite – prepare-os em pequenas porções, guarde-os no frigorífico e coma-os em poucos dias, ou congele-os.

Posso usar frascos maiores do que 1 l?

Não, com uma exceção: os sumos claros e ácidos (maçã, uva) podem ser pasteurizados em garrafas e frascos até 2 l segundo as receitas do capítulo dos sumos. Para todas as outras conservas não há tempos comprovados para frascos maiores.

Quando abro o frasco ele faz um "sibilo" suave. É bom sinal?

Sim. Um "sibilo" delicado é o ar a entrar no frasco onde havia vácuo – sinal de que o frasco estava bem fechado. Preocupante é apenas a expulsão violenta da tampa, a efervescência do conteúdo ou um "sibilo" forte.

Quanto tempo posso guardar as conservas?

Mantêm a melhor qualidade durante cerca de um ano, num local fresco, seco e escuro. Depois disso, os frascos fechados normalmente ainda são seguros, mas perdem sabor, cor e valor nutricional. Por isso é melhor planear as quantidades para uma estação (ver o capítulo "Calendário sazonal e plano da despensa").

As conservas da autoclave devem ser fervidas antes de comer?

Os frascos pasteurizados corretamente são seguros. Muitos, por precaução adicional, levam os legumes, a carne e as sopas a ferver mais 10 minutos antes de servir – é um hábito sensato, mas **não é uma forma de salvar frascos suspeitos** – se vir algum dos sinais de perigo, o frasco deve ser deitado fora.

Calendário sazonal e plano da despensa

As conservas mais saborosas e económicas preparam-se quando a fruta e os legumes estão no seu melhor: o mercado está cheio e na horta tudo amadurece ao mesmo tempo. Este capítulo ajuda a planear o ano de forma a que a despensa se vá enchendo aos poucos, sem cozinhadas frenéticas de dez conservas num único fim de semana de agosto.

O calendário refere-se às condições típicas de Portugal continental. No Algarve e nas ilhas a época começa normalmente um pouco antes, no interior e em altitude algumas semanas depois. Use-o como guia, não como calendário fixo: no final quem decide é o tempo e o que vê na banca.

Mês a mês

Mês	O que conservar	Onde encontrar as receitas
Janeiro	Laranjas, limões e toranjas (compotas); carne e aves; caldos; feijão e grão-de-bico; revisão da despensa depois das festas	capítulo das compotas; capítulos 12, 13 e 14
Fevereiro	Citrinos; caldos de ossos; leguminosas e pratos prontos; revisão do equipamento (verificação do manómetro, vedante da autoclave, reservas de tampas)	capítulos 12 e 14; capítulo do equipamento
Março	Carne, aves e peixe (bons preços antes da Páscoa); caldo de galinha e caldo de legumes; planeie as sementeiras da horta a pensar nas conservas	capítulos 12 e 13

Mês	O que conservar	Onde encontrar as receitas
Abril	Primeiro ruibarbo; espargos (perto do fim do mês); congele cebolinho e salsa; guisado e rolo de carne para piqueniques	capítulos 9, 11 e 13; capítulo da fruta
Mai	Ruibarbo (chutney, compota); espargos; espinafres, acelga e folhas jovens de beterraba; flor de sabugueiro-preto (xarope); primeiríssimos morangos	capítulos 9 e 11; capítulos dos sumos e xaropes, além das compotas
Junho	Morangos, cerejas, morangos silvestres, groselha-espinhosa; ervilhas; cenoura jovem; favas para congelar; fim do ruibarbo	capítulo 9; capítulos da fruta, compotas, sumos
Julho	Groselha, framboesas, ginjas, mirtilos, damascos; pepinos (para marinar e relish); feijão-verde; batatas novas; courgette; endro	capítulos 8, 9 e 11; capítulos da fruta, compotas e sumos
Agosto	Tomate (passata, purés, ketchup, molho); pimento; milho; pepinos; pêssegos, amoras, primeiras ameixas; beterraba; courgette (courgette com tomate); primeiros cogumelos para marinar	capítulos 8, 9, 10 e 11
Setembro	Pico de tomate e pimentos (molho, guisado); ameixas (compotas, chutney); maçãs e peras; uvas; abóbora; tomate verde no fim da época; apanha de cogumelos	capítulos 9, 10 e 11; capítulos da fruta e compotas
Outubro	Maçãs (puré, chutney), peras, marmelos, sorvas; abóbora e batata-doce; beterraba e cenoura de armazenamento; couve fermentada; base de borsch para o Natal	capítulos 9, 11 e 12; capítulos da fruta e compotas
Novembro	Caça (época venatória); guisado de couve roxa fermentada; feijão à bretã e chili; caldos; chutneys e molhos em frascos pequenos como presentes	capítulos 11, 12, 13 e 14
Dezembro	Carne e aves; caldo para as festas; revisão das reservas e planeamento do ano seguinte; frascos como presentes	capítulos 12, 13 e 14

Sugestão: Carne, aves, peixe, caldos e pratos com leguminosas não dependem da estação. Vale a pena prepará-los no inverno e na primavera, quando na horta não há nada e a autoclave está livre. No verão dedique todo o tempo e o espaço da cozinha à fruta e aos legumes.

Como planejar a despensa para o ano inteiro

O erro mais comum dos principiantes é fazer trinta frascos de compota de morango e nenhum de passata. Antes de ir ao mercado, calcule o que realmente usa.

Passo 1. Faça as contas de uma semana

Durante uma ou duas semanas anote que produtos prontos abre na cozinha: tomate em lata, concentrado, ketchup, feijão, caldo, compota. Multiplique o número de embalagens de uma semana por 52 – esta é a sua necessidade anual. Depois decida que parte quer substituir por conservas caseiras.

Passo 2. Plano de exemplo para uma família de quatro pessoas

Conserva	Com que frequência a usa	Frascos por ano
Tomate inteiro ou passata (1 l)	1 por semana	cerca de 50
Puré espesso ou concentrado (250 ml)	2 por mês	cerca de 24
Ketchup (500 ml)	1 por mês	cerca de 12
Caldo de galinha ou de legumes (1 l)	1 por semana	cerca de 50
Legumes (feijão-verde, cenoura, ervilha, milho – 500 ml)	2 por semana	cerca de 100
Feijão e grão-de-bico (500 ml)	1 por semana	cerca de 50

Conserva	Com que frequência a usa	Frascos por ano
Pratos prontos e carne (500 ml)	1–2 por semana	cerca de 50–100
Compotas e doces de fruta (250 ml)	1 por semana	cerca de 50
Compota de fruta e sumos (1 l)	1–2 por semana	cerca de 50–100
Pepinos e marinada (1 l)	1 por semana	cerca de 50
Molhos, chutneys, relishes (250 ml)	2 por mês	cerca de 24

Os números são indicativos. Use-os como ponto de partida e ajuste depois do primeiro ano – nos rótulos escreva a data, e na primavera vai ver o que faltou e o que sobrou mais.

Passo 3. Distribua o trabalho ao longo do tempo

- Marque no calendário os dias principais "das conservas" – por exemplo dois fins de semana dedicados ao tomate em agosto e setembro, um aos pepinos em julho, um às maçãs em outubro.
- Entre as épocas prepare uma porção de carne, caldo ou leguminosas a cada 2–3 semanas.
- Se tiver tomate a mais de uma vez, congele-o inteiro e transforme-o em puré numa semana mais tranquila.

Lista de verificação da despesa

Antes da época (fevereiro–março)

- Verifique o estado dos frascos: deite fora ou destine a outros usos os que tenham rebordos lascados ou fendas.

- Compre tampas novas – o disco com vedante não se reutiliza para pasteurização.
- Inspeção o vedante da autoclave, as válvulas e o contrapeso. Vale a pena verificar o manómetro todos os anos – o manual do fabricante diz como fazê-lo.
- Reponha as reservas: sal não iodado, vinagre a 5%, sumo de limão engarrafado, ácido cítrico, açúcar, especiarias para marinada, etiquetas e marcador.
- Faça um inventário da despensa e passe os frascos mais antigos para a frente da prateleira.

Durante a época

- Rotule cada frasco: nome, data, e se fizer várias fornadas no mesmo dia – número do lote.
- Ao fim de 12–24 horas verifique o fecho. Os frascos não fechados ponha-os no frigorífico e coma-os em poucos dias, ou pasteurize novamente no prazo de 24 horas com uma tampa nova.
- Mantenha um caderno simples das conservas: o quê, quanto, que receita, que notas. Um ano depois vai ser muito útil.

Conservação durante o ano inteiro

- Guarde os frascos num local fresco (idealmente 10–20 °C), seco e escuro. Evite o forno, os radiadores, os parapeitos ao sol e as arrecadações sem aquecimento onde as conservas possam gelar.
- Guarde os frascos sem anéis adicionais nem fitas apertadas – assim vê logo se a tampa se levantar.
- Não empilhe os frascos uns sobre os outros sem um separador – o peso pode comprometer o fecho.

- Regra "primeiro a entrar, primeiro a sair": os frascos novos vão para trás, os antigos para a frente.
- As conservas mantêm a melhor qualidade durante cerca de um ano. Depois disso, normalmente continuam seguras se permaneceram fechadas, mas perdem cor, sabor e valor nutricional.
- Uma vez por mês inspecione as prateleiras. Os frascos com tampa abaulada, fugas, bolor, conteúdo efervescente ou cheiro desagradável, deite-os fora sem provar – os detalhes estão no capítulo "Problemas e soluções".

A despensa não precisa de ser uma divisão à parte. Basta um armário fresco na entrada, uma prateleira na cave ou algumas gavetas fundas. O importante é que esteja escuro, seco e com temperatura relativamente estável.