



4. Allargar la vida dels aliments: conserves casolanes i menjar escaldat per congelar

Una altra manera d'allargar la vida dels aliments és fer conserves casolanes. N'hi ha de molts tipus, des de la típica melmelada fins a envinagrats i fermentats. Sempre que fem una conserva a casa, és important apuntar la data d'elaboració, perquè no totes les conserves són al buit ni duren el mateix.

Conserves amb oli

L'oli d'oliva és un conservant natural que s'ha utilitzat a la nostra gastronomia des de temps immemorables. L'oli, com que cobreix els aliments, crea una barrera sense oxigen que impedeix la proliferació de bacteris. A més, els sabors dels aliments que estem conservant passen a l'oli i els converteixen en una delicatessen, com els tomàquets deshidratats amb oli. Es poden conservar amb oli d'oliva verdures deshidratades o cuinades, alls, herbes, formatge, carn i peix. **Loli ha de ser verge extra i no s'ha d'escalfar perquè no perdi qualitats.** A la nevera, generalment aquestes conserves poden durar un parell de mesos perfectament.

Fermentats vegetals i salmorra

La fermentació és el procés de transformació dels aliments a través de microorganismes. En la fermentació de verdures, aquest procés produeix àcid làctic, que és un conservant natural. A la nostra cultura, els fermentats vegetals per excel·lència són les olives amb salmorra. A l'Àsia i als països del nord, tenen moltíssims tipus de fermentats vegetals, com el famós xucrut i el kimchi, o les salses picants fermentades, com el famós tabasco. Com les olives, moltíssimes altres verdures es poden fermentar amb salmorra. (Consulteu aquí les indicacions per fer **fermentats** i la **recepta de xucrut**).



Generalment **les verdures fermentades poden durar més d'un any a la nevera i, a més, són molt saludables perquè ens aporten probiòtics naturals.** Les millors verdures per començar a fermentar són les cols, la coliflor i les verdures d'arrel (com les pastanagues, els ravenets i el nap). Una dada curiosa és que els xilis fermentats es poden conservar fins a deu anys fora de la nevera! Un món meravellós per endinsar-se!





Escaldament

L'escaldament en si no és un mètode de conservació, però sí una manera de conservar fulles com els espinacs, les bledes i la remolatxa, que són verdures molt peribles que duren molt poc fresques a la nevera. **Consisteix a bullir les fulles netes en aigua i sal durant un minut o dos i després treure'n l'aigua i guardar-les** en un tàper a la nevera durant tres dies o congelar-les en porcions.

Conserves amb àcid

L'adobatge és una tècnica de conservació en la qual els aliments se submergeixen en un líquid àcid o en salmorra (en aquest cas, seria una fermentació) per prolongar-los la vida, ja que l'àcid atura el creixement bacterià i alenteix la tasca enzimàtica dels aliments.

Es poden fer directament aplicant-hi el vinagre o una dissolució de com a mínim el 50% de vinagre i la resta, aigua o vi blanc. Es poden conservar en cru o en calent escalfant el vinagre. També hi han adobatges agredolços als quals s'afegeix sucre per equilibrar i contrarestar el sabor àcid. Si esterilitzem els pots i posem el vinagre ben calent amb les verdures, els tanquem i els fem bullir, tindrem una conserva al buit que ens durarà un any. Si el deixem a la nevera, ens pot durar de 15 dies a un mes, segons la recepta.

Compota, mermelades i chutneys

Un altra forma de conservar la fruita és en conserves tradicionals de fruita cuinada. Les compotes són la fruita triturada cuinada a foc lent sense sucre i amb una mica de llimona (només és segur fer-les sense sucre amb la poma, la pera i les prunes) fins que se n'evapori bona part de l'aigua i quedi la fruita més densa. La mermelada és la conserva clàssica per excel·lència: de fruita (o verdura!), trossejada o triturada i cuinada amb sucre (com a mínim un 50% del pes de la fruita). El chutney és una mermelada agredolça en la qual es combinen, amb diferents proporcions, sucre i vinagre com a conservants per aconseguir un condiment agredolç que es pot elaborar tant amb fruites com amb verdures (o una combinació d'ambdues). (Consulteu la **recepta "Chutney de préssec"**).

Si no fem el buit, les compotes ens poden durar a la nevera una setmana o dos, segons la quantitat d'aigua evaporada, i si hi hem posat llimona, aguantaran més. Les mermelades i els chutneys duren a la nevera un mes, aproximadament, i si fem el buit, un any, si no les obrim.

