



Conserves de tomàquet i fruita d'estiu

Aprofitem l'abundància

Cada fruita i cada verdura té el seu moment, i quan li arriba en tenim molta. La que ara sobra, més tard ens serà útil. Com conservar-la?

El millor moment per menjar una fruita o una verdura és el seu temps de collita natural,¹ és quan és més nutritiva. La fruita i verdura que trobem a les botigues fora de temporada ve d'hivernacles, cambres o altres països.

Quan n'és el temps, però, n'hi ha tanta que no donem l'abast a menjar-nos-la. Què fem amb la que "sobra"? Per guardar-la sense que es faci malbé podem recórrer a les conserves. Ho fa a nivell macro la indústria conservera,² i ho podem fer a nivell petit a casa. Quantitats grans de fruites i verdures fresques del temps es poden aconseguir a bon preu, sobretot si les agafem ben madures (quan la botiga potser ja no les pot vendre a preu normal). O potser tenim un hort...

Aquí explicarem una manera senzilla de conservar tomàquets i fruita d'estiu. De receptes més detallades i per a altres casos en trobarem a dojo, són part de la nostra cultura tradicional.

¹ Vegeu el calendari al núm. 11 d'Opcions, p. 25.

² Els excedents agraris també es destinen a exportació, s'usen com a matèria primera per a la indústria alimentària (o d'altres) i de vegades es llencen (vegeu la secció Viatges al n. 18 d'Opcions).

QUÈ PODEM CONSERVAR?

- Per conservar un aliment cal posar-lo en un medi en el qual els microbis no puguin desenvolupar-se: molt calent, molt fred, àcid, salat, dolç, sense aire, etc.
- Es pot fer conserva de fruites, verdures, carns, peix, bolets... Hi ha mètodes diferents per a cada tipus d'aliment. Per als **tomàquets i fruites d'estiu** s'aplica el mateix mètode, que és molt senzill, perquè tots són aliments àcids. Són conserves molt corrents a la nostra cuina: prunes, peres, raïm, préssecs, etc. Aquest mètode no és recomanable per a maduixes i móres perquè són massa fràgils.
- Si optem per comprar conserves, millor les artesanals, locals i/o ecològiques.
- Si tenim quantitats petites de tomàquet que no ens menjarem de seguida, una altra possibilitat per conservar-lo és congelar-lo.

Algunes coses a tenir en compte

- És important tenir les mans i els utensilis nets. Si volem un nivell molt alt d'higiene (per a persones amb les defenses baixes o nadons) podem bullir els pots i taps que farem servir durant 15 minuts. Si els pots encara són calents quan hi fem els aliments, estalviarem energia.
- Els taps han de tancar bé, no poden estar esquerdatats i no hi pot haver rovell. Canviem-los sempre que calgui (se'n poden comprar de solts).
- Reservem unes quantes hores per davant per fer la conserva, sobretot les primeres vegades que en fem. És una inversió que ens donarà fruit –mai més ben dit– durant mesos...
- Les conserves poden durar anys. Abans d'obrir-les, comprovem que el tap no estigui abonyegat (senyal d'activitat bacteriana). En obrir un pot mirem que el menjar no estigui florit o fet malbé. Un cop obert aguantarà com a mínim 3 o 4 dies a la nevera; si té sucre durarà setmanes, més com més sucre dugui.



COM FER LA CONSERVA

Explicuem primer com conservar els **tomàquets**.

Netegeu-los i traieu-ne les parts macades. Si voleu pelar-los (és convenient si no són ecològics) escaldeu-los 10 o 15 segons en aigua bullent, després la pela saltarà fàcilment. Podeu tallar-los o deixar-los sencers.

- **Si els conserveu en cru** Col·loqueu-los als pots fins a 1'5 cm del tap, ben pitjats perquè no hi quedi aire (podeu posar un drap sobre la taula i donar-hi copets amb el pot). Una manera de treure l'aire és acabar d'omplir els pots amb aigua bullent, sempre fins a 1'5 cm del tap.
- **Si els conserveu cuits** Poseu-los en aigua calenta amb sal i deixeu que bullin uns quants minuts (segons com de cuits els vulgueu conservar). També podeu fer un sofregit. Aboqueu-ho al pot tal com hem dit abans i encara en calent, per aprofitar energia; caldrà haver atemperat els pots prèviament perquè no es trenquin. Podeu tirar un raquet d'oli sobre el tomàquet per fer una pel·lícula protectora.

Tanqueu els pots fort, comproveu que hagin quedat ben tancats posant-los de cap per avall i mirant que no degotin. Col·loqueu-los en una olla de pressió, separats l'un de l'altre i de la base amb draps. Ompliu l'olla amb aigua (calenta si envasem en cuit, natural si envasem en cru) fins a una mica més de la meitat del pot més alt. Tapeu-la i feu-la bullir a mig foc. Per a pots de menys d'un litre ho haurem de bullir 15 o 20 minuts si hem envasat en cuit, 30 minuts si és tomàquet cru. L'estona s'ha de comptar des que ha sortit el piuet de l'olla.

Apagueu el foc i traieu els pots amb unes pinces. Col·loqueu-los sobre draps i deixeu que es refredin a temperatura ambient i sense corrents d'aire. Un cop freds comproveu que hagin quedat ben tancats, rotuleu-los amb la data d'envasament i guardeu-los en un lloc fresc i fosc.

En el cas de la **fruita** és tot igual excepte que si cal escaldar-la s'ha de fer entre mig i un minut, que si la trossegem caldrà treure'n el pinyol, i que la courem amb una cullerada de sucre a l'aigua. O, si la volem en almívar, 1 part de sucre per cada 2 o 3 parts d'aigua (segons si el volem lleuger o fort). Si l'envasem crua haurà de bullir 20-25 minuts.

Algunes variants

Per al sofregit Tot just acabat de fer es pot abocar als pots, també calents, tancar-los bé, posar-los de cap per avall i deixar-los refredar. No cal bullir-los! Si en sofregir els tomàquets no hi poseu el suc us el podreu prendre com a beguda, i el sofregit es farà més de pressa.

Si feu servir una olla sense pressió Poseu més aigua a l'olla, fins a un dit per sobre dels pots, i dobleu el temps de cocció.



COSTA GAIRE?

- Aconseguir els aliments i fer les conserves potser suma **un matí o una tarda** sencera.
- Podem aconseguir fruita i verdura de temporada **a bon preu** si n'agafem una bona quantitat i està ben madura.
- Tot i que el procediment és **senzill**, les primeres vegades pot ser que ens surti malament.
- Bullir els pots gasta **energia**. La despesa serà més eficient com més quantitat de conserves fem.

QUÈ HI GUANYEM?

- Ens fem conscients dels aliments de cada **temporada** i del seu valor fora d'època.
- Aprofitem l'**abundància** de fruites i verdures a cada estació, les tenim de qualitat i a bon preu.
- Tenim menjar en bon estat tot l'any **sense necessitat de conservants químics**.
- Fer coses que ens seran útils i bones, menjar-nos les pròpies conserves... ens pot **omplir**, i no només la panxa.
- El sofregit de tomàquet en conserva és un recurs de **menjar ràpid** molt saludable.

