

Escuela de Educación Agropecuaria de Charata
E.E.A. N°3 “María Auxiliadora”
Espacio Curricular: PLAN DIDÁCTICO PRODUCTIVO (P.D.P)
CURSO: 1° PRIMER CICLO

PROFESORES:

- **URICH CLAUDIA**
- **SPHAN SERGIO**

AÑO: 2020



CLASE 33

Recetas

1. MAMÓN EN ALMIBAR

Ingredientes:

- Mamón: 1 kilogramo.
- Azúcar: 700 Grs.
- Agua.
- Jugo de limón.
- Vainilla.

Preparación:

- Pelar los mamones, sacarle la semilla y la cholasa.
- Cortar en gajos.
- Colocarlos en un recipiente.
- Volcar el azúcar sobre los gajos. No mezclar.
- Dejar en reposo una noche o 12 horas.
- Agregar el jugo de limón.
- Llevar a hervir con la olla tapada.
- Una vez cocidos los gajos de mamón, destapar la olla.
- Agregar la vainilla.
- Bajar el fuego, cocinarlo hasta que tome punto.
- El punto para este dulce es color caramelo oscuro.

Nota: si no soltó mucho jugo, se debe agregar agua, antes de cocinar.

Envasar cuando aún están tibios. Para guardar en frascos hay que tratarlos de la siguiente manera: primero lavarlos bien, luego llevarlos a una olla con agua a temperatura ambiente y dejarlos hervir por 15 min, asegurarse de poner un repasador al fondo de la olla para que el frasco no toque el fondo. Luego dejarlos secar, pueden esterilizarlos además con un chorrito de alcohol, una vez seco agregar la mermelada, cerrar con la tapa también esterilizada (si es plástico con alcohol y si es de metal con el mismo procedimiento que el frasco), dar vuelta el frasco y dejar reposar 1 día entero para conservar.

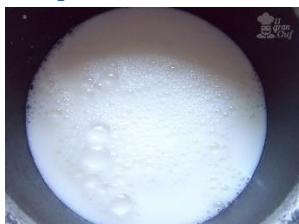


2. DULCE DE LECHE

Ingredientes:

- Leche entera 1 lt
- Azúcar 250 g
- Bicarbonato de sodio 1/2 cdita
- Esencia de vainilla 1 cda

Preparación:



Colocar la leche en un jarro y llevar a fuego medio hasta que comience a hervir.



Cuando la leche esté en punto de hervor, agregar el azúcar y comenzar a mezclar constantemente con una cuchara de madera para que en la base no se formen grumos.



Agregar la esencia de vainilla y el bicarbonato de sodio mientras se sigue mezclando la preparación. Este proceso llevará un tiempo y se requiere de mucha paciencia, pero si lo deseas, puedes colocar 3 bolitas de vidrio en el fondo del jarro para evitar que la preparación se pegue y se hagan grumos.



Al principio se verá que la leche toma un color más amarillento, parecido al de la leche condensada, como se ve en la foto.

Si en algún momento la preparación comienza a hervir la preparación, retirar unos segundos del fuego hasta que la preparación disminuya su volumen y volver a cocinar.



Luego de un rato, la preparación ya se asemeja más al color del dulce de leche aunque aún su consistencia es líquida. No olvides dejar de mezclar si es que no has colocado las bolitas de vidrio, este proceso en el que se forma el dulce de leche tarda al menos 1 hora.



Para determinar el punto justo en el que está el dulce de leche, se puede colocar una pequeña porción sobre un plato y el dulce de leche no debe chorrearse, sino que debe tener una consistencia. Sino también, otra manera de corroborar el punto del dulce de leche, es pasando el dedo sobre el medio de la cuchara con la que se estaba mezclando y se debe formar un surco que no se vuelva a unir.



Una vez que el dulce de leche está en su punto justo, retirar del fuego, retirar las bolitas de vidrio en caso de haberlas utilizado y dejar enfriar. Llevar a heladera a gusto.

- Envasar aun tibio: para guardar en frascos hay que tratarlos de la siguiente manera: primero lavarlos bien, luego llevarlos a una olla con agua a temperatura ambiente y dejarlos hervir por 15 min, asegurarse de poner un repasador al fondo de la olla para que el frasco no toque el fondo. Luego dejarlos secar, pueden esterilizarlos además con un chorrito de alcohol, una vez seco agregar la mermelada, cerrar con la tapa también esterilizada (si es plástico con alcohol y si es de metal con el mismo procedimiento que el frasco), dar vuelta el frasco y dejar reposar 1 día entero para conservar.

Secretitos:

- Si el dulce de leche parece grumoso o como si se hubiera cortado, dar unos toques de mixer para que vuelva a tener la textura original.
- Con estas cantidades, quedará aproximadamente medio kilo de dulce de leche.

¿Has visto que fácil es **preparar dulce de leche en tu casa**? Ya tienes una nueva opción para acompañar tus tostadas o los postres que más quieras.

3. MERMELADA DE BANANA

Ingredientes

1. 1 kg bananas maduras
2. 600 g azúcar
3. 1 limón (jugo)
4. 1/2 taza agua
5. 3 frascos 450 g

Pasos

1. Picar las bananas agregar el jugo del limón y azúcar. Dejarlas reposar por 1/2 hora.



2. Llevar la preparación a fuego lento para que tome consistencia agregar un poco de agua y remover casi continuamente para evitar que se caramelize la preparación. La cocción de esta mermelada tardo exactamente 30 minutos hasta llegar a la consistencia que yo buscaba.



3. En tibio guardar en frascos de vidrio. Para guardar en frascos hay que tratarlos de la siguiente manera: primero lavarlos bien, luego llevarlos a una olla con agua a temperatura ambiente y dejarlos hervir por 15 min, asegurarse de poner un repasador al fondo de la olla para que el frasco no toque el fondo. Luego dejarlos secar, pueden esterilizarlos además con un chorrito de alcohol, una vez seco agregar la mermelada, cerrar con la tapa también esterilizada (si es plástico con alcohol y si es de metal con el mismo procedimiento que el frasco), dar vuelta el frasco y dejar reposar 1 día entero para conservar.



4. MERMELADA DE TOMATE

Ingredientes

1. 1 kg tomates peritas
2. 700 g azúcar
3. Optativo: canela en rama, chaucha de vainilla, clavo de olor.

Pasos

1. Lavar bien los tomates, si se prefiere se pueden pelar sumergiéndolos en agua caliente, y enseguida en agua fría, se le hace un tajito, verán como es muy fácil desprender la piel. Cortar en cuartos (también puede ser en trocitos pequeños), si se desea quitar las semillas (yo si son tiernas se las dejo).



2. Colocar en un recipiente volcar el azúcar por encima, tapar llevar a la heladera y dejar hasta el otro día.



3. Retirar, largó mucho jugo. Así como está volcar en una olla, llevar a cocción, primero con un fuego más fuerte, cuando rompe el hervor, se baja lo más que se pueda, y se deja cocinar hasta reducir el líquido, revolviendo suavemente, de a ratos. En mi caso es sólo tomate y azúcar, pero si se le quiere agregar algunos de los condimentos que deje en optativo éste es el momento de hacerlo.



4. Ya casi está, éste dulce lleva su tiempo, pero sorprende como los tomates siguen en trozos.



5. Para saber si está listo se coloca un poco en un platito frío, con una cuchara se le hace un surco en el centro, que no va a cerrarse.



6. Retirar la cacerola de fuego, dejar enfriar



7. Para guardar en frascos hay que tratarlos de la siguiente manera: primero lavarlos bien, luego llevarlos a una olla con agua a temperatura ambiente y dejarlos hervir por 15 min, asegurarse de poner un repasador al fondo de la olla para que el frasco no toque el fondo. Luego dejarlos secar, pueden esterilizarlos además con un chorrillo de alcohol, una vez seco agregar la mermelada, cerrar con la tapa también esterilizada (si es plástico con alcohol y si es de metal con el mismo procedimiento que el frasco), dar vuelta el frasco y dejar reposar 1 día entero para conservar.



5. MERMELADA DE FRUTILLA

Ingredientes

2 frascos

1. 1 kl frutillas
2. 750 gr azúcar
3. 2 ramas canela
4. Jugo de 1 limón

Pasos

1. Enjuagar las frutillas al traerlas de la verduleria, en un bowl ponerlas en remojo, por cada litro de agua, 3 gotas de lavandina por 10.' Luego enjuagar muy bien. Las frutillas que compramos traen unos bichitos que son imperceptibles al ojo humano. (Yo para estar seguro después de la lavandina, hago mismo proceso con vinagre)



2. Cortar las frutillas, en cuartos, o un poco más pequeñas. Dejar las frutillas en el bowl con el azúcar de un día para otro.



3. Quedan de esta forma. Revolver bien el azúcar que quedó debajo antes de llevar al fuego 🔥.



4. Llevar las frutillas al fuego y agregar jugo de limón.



5. En una gasa poner dos ramas de canela, hacer una bolsita y con hilo atarlo, y el otro extremo de las agarraderas de la olla. Para que no se nos pierda dentro de la olla.

6. Una vez que rompa el primer hervor, cocinar por 50' minutos a fuego mínimo. (Vayan chequeando la consistencia) Es importante revolver con cuchara de madera, revolver en periodos cortos, no dejarla sola. Poner un plato en congelador y una vez lista la mermelada hacer un surco, debe quedar firme y no correr mucho.



7. Colocar la mermelada tibia en los frascos. Para guardar en frascos hay que tratarlos de la siguiente manera: primero lavarlos bien, luego llevarlos a una olla con agua a temperatura ambiente y dejarlos hervir por 15 min, asegurarse de poner un repasador al fondo de la olla para que el frasco no toque el fondo. Luego dejarlos secar, pueden esterilizarlos además con un chorrito de alcohol, una vez seco agregar la mermelada, cerrar con la tapa también esterilizada (si es plástico con alcohol y si es de metal con el mismo procedimiento que el frasco), dar vuelta el frasco y dejar reposar 1 día entero para conservar.



8. Y así queda esta riquísima mermelada de frutillas, con el precio de una comprada, preparamos dos frascos, naturales, sin conservantes, ni aditivos.



6. MERMELADA DE MANZANA

Ingredientes para preparar mermelada de manzana casera con canela:

- 3 manzanas (suelen pesar unos 750 gr).
- 250 gr de azúcar blanco. Suele ser la mitad de peso de azúcar que de manzanas, ya que las manzanas una vez peladas y descorazonadas rondarán los 500 gr.
- El zumo de 1/2 limón (en torno a 40-50 ml).
- 1 rama de canela.

Preparación, cómo hacer la receta de mermelada de manzana casera con canela:

1. Pela las manzanas y descorazónalas con un descorazonador si lo tienes o si no córtalas en cuartos con un cuchillo y retira la parte central. Córtalas en trozos.
2. Exprime el limón y cuela su zumo para que no contenga semillas.
3. Pon en una olla las manzanas ya cortados junto con el azúcar, el zumo de limón y la rama de canela, y mézclalo todo junto.



DEJAMOS REPOSAR TODOS LOS INGREDIENTES JUNTOS

4. Enciende el fuego para que esté a temperatura media y en cuanto la mezcla empiece a hervir baja la temperatura para que esté suave y deja que se cocine entre 40 minutos y 1 hora o hasta que las manzanas estén totalmente cocinadas y tiernas, removiéndolas con una cuchara de vez en cuando.
5. El tiempo total irá en función del tipo de manzana, de la temperatura del fuego y también de cómo te guste que quede de textura, aunque te recomiendo apartar la olla del fuego cuando la mezcla no esté demasiado compacta ya que después al enfriarse se compactará aún más. Puedes hacer una prueba sacando una cucharada de la mermelada, dejando que se enfríe unos minutos y comprobando si ya está a tu gusto.
6. Mientras se cocinan puedes ir desmenuzando los trozos con un cucharón si prefieres que queden más pequeños y también puedes triturar la mermelada una vez la tengas lista, aunque yo en esta ocasión la he dejado tal cual ya que queda grumosa pero los trocitos están muy tiernos.



YA TENEMOS LISTA LA MERMELADA DE MANZANA Y CANELA

7. Cuando la tengas lista guárdala en recipientes de cristal tibia. Para guardar en frascos hay que tratarlos de la siguiente manera: primero lavarlos bien, luego llevarlos a una olla con agua a temperatura ambiente y dejarlos hervir por 15 min, asegurarse de poner un repasador al fondo de la olla para que el frasco no toque el fondo. Luego dejarlos secar, pueden esterilizarlos además con un chorrito de alcohol, una vez seco agregar la mermelada, cerrar con la tapa también esterilizada (si es plástico con alcohol y si es de metal con el mismo procedimiento que el frasco), dar vuelta el frasco y dejar reposar 1 día entero para conservar.



7. Mermelada de zapallo

Ingredientes

1. 1/2 zapallo (que sea de color naranja por dentro)
2. 350 gms azúcar
3. 1 cda esencia vainilla
4. 1 cda jugo de naranja (o limón o mandarina)

Pasos

1. Cortar el zapallo en cuadraditos, enjuagar con agua agregarle el azúcar. Tapar con una bolsa y llevarlo a la heladera toda la noche. Al otro día queda así (foto) sumergido en almíbar



2. Volcar toda esa mezcla con el líquido en una olla y colocar a fuego mínimo. Agregar la esencia de vainilla. A medio cocción sacarle la espuma que se le forma arriba.



3. A medida que vemos que se va cocinando el zapallo, retirar del fuego y pisar con pisapapa



4. Llevar al fuego hasta que esté cocinado y se haga un puré consistente. Apagar el fuego y agregar la cucharada de jugo de cítrico para la conserva (naranja, limón o mandarina) y revolver



5. Importante esterilización de frascos: lavar bien y meterlos en agua fría en una olla al fuego con un repasador adentro para que los frascos no toquen la olla, hacer hervir y apagar el fuego. Retirarlos con cuidado para no quemarse y ponerlos sobre un repasador (cuidado de no tocar con otra cosa que no sea el repasador para que no explote), cuando se enfrien los frascos colocarles dentro un chorrito de alcohol líquido. Poner la tapa y agitar para que se desparrame el alcohol. Tirar el alcohol y dejar secar. Y listo para utilizar.



6. Agregar la mermelada cuando esté tibia, puedes agregarle antes una cuchara de metal en el frasco y verter sobre la misma la mermelada así el calor de la mermelada se centra en la cuchara y no en el frasco, dejar unos centímetros del frasco vacío (no llenarlo hasta el borde). Luego cerrar con la tapa y dar vuelta el frasco, dejarlo reposar así por 24 hs. Luego de eso conservar en lugar fresco y que no le dé el sol o consumir.



ACTIVIDAD:

Elegir una receta de mermelada y elaborar en su hogar, enviar el video de tick tock o uno común con la preparación paso a paso, recuerden que ustedes deben salir en el video, pueden explicar mientras van haciendo.

Observación: sequen fotos del paso a paso incluyéndose porque lo van a usar para la próxima actividad.

Recordar que deben pasar las actividades, la misma cuenta como su presente.

Cualquier duda o consulta saben que estoy a disposición. Saludos y espero que les sea grato estudiar.
Profe Clau.