

# CONSERVES, MELMELADES, CONFITURES, COMPOTES I CHUTNEYS

1



ORADA AMB CHUTNEY DE MANGO I POMA

## **Conserves ( de tomàtiga)**

El mes d'agost ( casi tot l'estiu) és temps de conserves de tomàtiga , així que aquí teniu algunes propostes per a omplir el rebost

### **Tomàtiques conservades dins oli.**

Tallar les tomàtiques a grells grossos i treure'n les llavors. Després les col·locarem sobre un drap de fil, blanc i net, per que el sérum que amollen sigui absorbit per la tela.

Així ho deixarem tot un dia.

Després posarem les tomàtiques dins pots de vidre nets i secs. Els cobrirem amb oli d'oliva i els guardarem dins un lloc fresc i sec.

### **Tomàtiques amb sal.**

Típiques de l'illa de Menorca, aquestes tomàtiques són l'acompanyament ideal per una bona llesca de pa torrat amb formatge

Netejar be les tomàtiques amb aigua freda. Tallar-les amb dues meitats ( per llarg).

Preparar l'aigua amb sal . Per saber el seu punt just, es pot posar-hi a dintre un ou ben fresc i amb la closca ben neta i quant aquest ja suri ens poden aturar d'afegir-hi la sal . Treure l'ou ( això és important) i omplir pots de vidre nets amb les tomàtiques i l'aigua amb sal, tapar be i guardar al rebost.

### **Tomàtiques bullides.**

Pelar les tomàtiques, i tallar-les en 4 o 5 parts. Treure totes les llavors i amb la polpa anar omplint pots de vidre nets ( és importat que quedin ben plens). Tapar-los hermèticament , i posar-los a bullir ( tapats d'aigua , i començant amb l'aigua freda) , per espai de 20 minuts. Per treure els pots de l'aigua és millor esperar a que aquesta sigui ben freda, ja que si els treim estant calents, hi ha possibilitats de que es trenquin pel canvi fort de temperatura .

Com sempre guardar-los dins un lloc fresc i sec.

### **Tomàtiques de ramallet.**

Sel·leccionar els millors exemplars i directament de la mata, ja es poden anar enfilant en ristes de 15 a 20 unitats. Aquestes es penjaran dins el rebost. Anar vigilant les tomàtiques i a les que apareguin taques negres seran les primeres en consumir-se .

### Tomàtiques seques.

Tallar les tomàtiques a rodanxes d'un centímetre de gruixa, aproximadament. Espolvorejar-les de sal i anar col·locant-les sobre un canyís net i deixar-les tot el dia al sol. Al capvespre guardar-les dins el rebost (sense llevar-les del canyís) , per a preservar-les de l'humitat nocturna; per al dia següent tornar-les al sol. Aquestes operacions les repetirem fins que siguin seques . Es poden guardar dins paners nets a la botiga .

3

### Conserva de tomàtiga fregida.

Netejar les tomàtiques i tallar-les a bocins. Picar un parells d'alls i sofregir-los dins una pella grossa amb oli. Un cop hagin agafat un poc de color afegir-hi les tomàtiques, sal, pebre bo i un poc de julivert picat. Deixar coure fins que l'aigua que amollin es minvi a la meitat. Colar i anar omplint el pots de vidre nets . Abans de tancar els pots es convenient posar-hi un ratxet d'oli d'oliva sobre les tomàtiques , i llavors tancar-los hermèticament .

Per a coure procedir igual que amb les tomàtiques bollides explicades abans.

Guardar dins el rebost .

Per a servir sols hem d'encalentir la salsa per a acompanyar o realitzar els nostres plats



Preparant conserva de tomàtiga

## Què és la mermelada?

Quan fem mermelada, sempre partim de fruites senceres, tallades en trossos o triturades, amb un contingut mínim d'un 30% de fruita. Aquestes es couen amb sucre per aconseguir una espècie de puré que pot o no contenir trossos de fruita, però la seva consistència serà més aviat líquida. Si aquest contingut és igual o superior al 50%, la mermelada serà de qualitat "superior" o "extra". Fins i tot podem trobar al mercat alguna mermelada pot arribar a tenir un 60% de fruita

4

Són molt habituals la mermelada de taronja, la mermelada de figues, de mores silvestres o la de tomàtiga dolça que combina perfectament amb receptes salades. De fet a la web [www.cuinant.com](http://www.cuinant.com) podreu trobar una recepta de pa amb oli amb mermelada de tomàtiga



**Preparant mermelada de tomàtiga**

## Què és la confitura?

La confitura en canvi es prepara amb la polpa de les fruites cuita en un almívar. La confitura sempre tindrà més sucre que una mermelada. La seva textura és més gelatinosa pel fet de contenir aigua a la recepta, llimona i/o pectina . El contingut mínim de fruita, haurà de ser de 35% i per l'extra, del 45%.

Perquè ho tingueu clar a l'hora de preparar mermelada o confitura a casa podem resumir que es diferencien en:

5

- En el seu mètode de preparació.
- En la quantitat de fruita mínima que porta.
- La seva quantitat de sucre.
- L'estat de les fruites emprades en elles.
- I la seva textura o consistència final la mermelada és més líquida i la confitura més gelatinosa.

## Què és la compota?

La compota o *composta* és són unes postres base de fruita cuinada. Consisteix en un puré de fruita que, tallada o triturada, es cou amb aigua i sucre. És un plat que, en la seva forma actual, es va originar al Regne Unit al segle XVII.

A la cuina occitana, la francesa, a la cuina anglesa i a la cuina dels Estats Units la compota es prepara amb diverses fruites i es pot utilitzar com a farciment de pastissos. Sense sucre, o amb menors quantitats, la compota es pot fer servir com a acompanyament de carns.

A la cuina mediterrània la compota més comuna és la compota casolana de poma, aromatitzada amb canyella, nou moscada i pell de llimona. Són unes postres que tradicionalment es feien per a aprofitar pomes massa àcides o poc saboroses. La compota de poma s'acompanyava sovint amb un pa de pessic i crema anglesa o amb gelat de vainilla. També es pot afegir kirsch o rom a la compota.



Fent compota d'albercoc



## Què és el Chutney?

6



Bàsicament podríem definir aquesta elaboració com una compota agredolça, que porta fruites o verdures en la seva composició, vinagre, sucre i diferents espècies. Se sol servir com a guarnició o acompanyament sobretot de plats de carn, aus i peixos, formatges o patés i ens arriba de la cuina índia encara que també és molt popular entre els

britànics. Hi ha diferents punts de vista sobre el seu significat: des de 'per xuclar', és a dir 'per llepar-se els dits', tot i que hi ha qui indica que també fa referència a 'espècies fortes' i, fins i tot, a 'aixafar', perquè és la forma de manipular els seus ingredients.

No hi ha una recepta exclusiva per preparar el chutney. N'hi ha amb els ingredients més sencers però també apareixen més triturats, tipus puré, depenent de la cocció que se'ls doni. Sovint també porta algun tipus de picant però hi ha versions més suaus. I és ideal per conservar excedents de fruita i verdura gràcies a l'acció del vinagre, el sucre i les espècies.

**Ingredients dels chutneys:** La llista és interminable perquè pràcticament pots utilitzar tot tipus de fruites i verdures. No falten el **vinagre** (de diferents varietats), el **sucre** (sobretot de canya) i les **espècies**, entre les quals també hi ha una gamma infinita per triar: canyella, gíngebre, curri, mostassa, canyella, pebre coent, etc. I també solen incloure **ceba**.

### El chutney pas a pas:

- 1.- Prepara la fruita o verdura que vagis a usar per al chutney: rentar, pelar, esgranar, trossejar
- 2.- Posa-ho una cassola i afegeix el vinagre i les espècies
- 3.- Incorpora el sucre i cou a foc lent fins que es dissolgui
- 4.- Bull la mescla, espera a que espesseixi i el líquid es redueixi remenant de tant en tant
- 5.- Pots fer servir el chutney directament o ficar-lo en pots hermètics i esterilitzats de vidre per conservar-lo. (Cocció 20 minuts al bany maria). En un lloc fosc, fresc i sec i ben tapat aguanta diversos mesos de fer millora de sabor i textura passat un mes que acabat de fer.

## Les receptes

Ja que xerram de confitures cal recordar que aquest tipus d'elaboracions formen part de la nostra cultura gastronòmica des de sempre i no es estrany trobar receptes de cuina mallorquina que usin confitures en la seva elaboració. També inevitable és parlar de “receptes” més senzilles com les galetes d’Inca amb confitura o la sobrassada amb confitura, èxit assegurat. Pere d’Alcàntara Penya i Nicolau (1823-1906), en el seu llibre Cuina Mallorquina, ens proposa confitures molt variades com les més tradicionals de melicotó, llimona o albercocs fins a les més “especials” com són les d’ametllons, d’albergínia, de patata, d’ou o la de clavells; sens dubte un bon repertori que reflexa be la riquesa gastronòmica de la nostra terra.

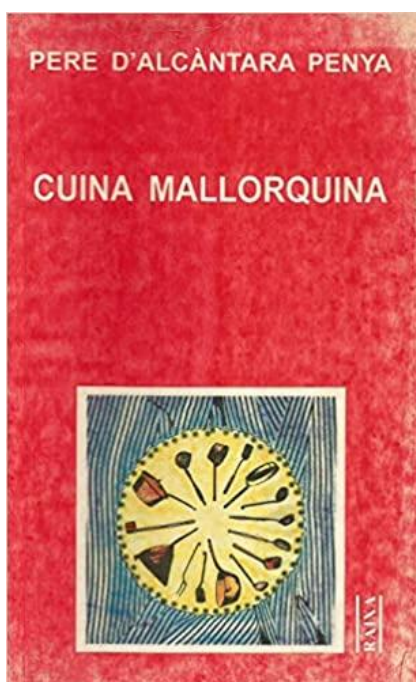
7

### Confitura de clavells:

Prendràs una lliura (400 grams) de flors de clavells esflorades i picades. Per cada lliura corresponen tres lliures de sucre al grau de ploma (almívar just arrencat a bullir) isolament han de donar deu bulls.

### Confitura de taronges de la xina:

Després de fets trossos i tret lo grell sense pelar-la, les couràs i picaràs amb lo morter de pedra ben picat. Després ho mesclaràs amb lo sucre al grau de perla (almívar am bun poc de densitat) i courà fins al grau de canya. Per aquestes fruites correspon dues lliures de sucre per una de fruita i un raget de suc de llimona.



## Chutney de figues amb curri, comí i vinagre balsàmic

Ecollim unes bones figues i les posam a coure amb un 20% de sucre , els hi donam un toc picant de caiena i ho trempam amb curri i una mescla de vinagre balsàmic i de poma.

8

### Ingredients:

1 quilogram de Figues

2 Cebes

200 cl de vinagre de poma i 100 cl de vinagre balsàmic

200 g de Sucre moreno

1 culleradeta de curri

Mitja culleradeta de comí

1 polsí de pebre bord dolç

1 polsí de gingebre sec en pols

1 polsí de Canyella mòlta

1 mica de Caiena en pols

### Elaboració:

Renta les figues, treu la tija i tallar-les per la meitat. Pela les cebes i pica-les . Posa en una olla els dos tipus de vinagre amb el sucre moreno i posa-ho a coure. Quan es dissolgui, incorpora les figues, la ceba i les espècies.. Espera a que bulli, abaixar el foc i cou durant una hora més o menys remenant de tant en tant.

### **Altres chuyneys**

Tomàtiga i albercoc : A més de fruites, altres vegetals com el tomàquet, el carabassó, la pastanaga o l'albergínia resulten perfectes per preparar chutneys.

Chutney de carabassa o pastanaga, taronja i gingebre ( o curi) Per a aquesta opció, usarem carbassa i taronja i aromatitzem amb diverses espècies, entre les quals destaca el gingebre fresc ratllat. Ideal per prendre amb carns, peixos, formatges, patés, etc.