

“Cozinhando para O Amanhã”

**Livro de receitas e técnicas de
armazenamento de alimentos**



Sumário

Apresentação	05
Molho de Tomates caseiro armazenado em pote de vidro fora de geladeira	08
Preparar os potes de vidro para conservas	12
Molho de tomates caseiro com almondegas de carne	17
Feijão no pote de vidro armazenado fora de geladeira por mais de 24 meses	24
Cenoura em pote de vidro conservada fora de geladeira	28
Arroz no pote de vidro conservado fora de geladeira	31
Doce de leite com leite condensado no pote de vidro	36
Geleia de morando armazenada em potes de vidro	39
Utensílios para conservas caseiras	41
Geleia de maracujá	43
Doce de abóbora	45
Compotas de frutas	48
Tempero para peixes	50
Sal com ervas	51
Tempero base fora da geladeira por 1 ano	52
Tabela de tempo para processamento de alimentos	54
Geleia de figo	55
Geleia de cenoura	57
Geleia de abacaxi	59
Carne de porco na banha e armazenada em lata inoxidável	60
Conserva de ovos	61
Propriedades dos legumes e verduras	64
Como substituir o ovo em suas receitas	66
Suco de Maracujá	68
Suco de Abacaxi	69
Desidratar frutas e legumes	70
Purê de tomates	78
Carne em pedaço no pote de vidro	79

Carne seca no pote de vidro	81
Carne de ave no pote de vidro	83
Carne de peixe no pote de vidro	85
Evitando o desperdício	87
Abacaxi Cristalizado	94
Pêssegos Cristalizados	96
Geleia de Laranja	97
Arroz Carreteiro no Pote de Vidro	99
Molho agri-doce apimentado	107
Referências e informações do autor	110





COZINHANDO PARA O AMANHÃ

Livro de receitas e técnicas de armazenamento

“Tenho o prazer de dizer que o livro é valioso pois aborda um tema essencial de nossas vidas de uma maneira prática, criativa e objetiva. As receitas e as técnicas de armazenamento são extraordinárias cuja aplicação certamente contribuirá para um melhor aproveitamento dos alimentos, gerando economia e evitando o desperdício.

O título da obra “Cozinhando para O Amanhã” é uma importante reflexão sobre a preparação tão importante neste assunto e encontramos, em cada uma das páginas, meios eficazes que ajudarão o leitor.”

Palmenio Cunha Castro – Ex-Advogado – Diretor SEI Brasil

“Este livro do meu amigo Patelli “Cozinhando para o Amanhã” me fez lembrar muito da minha mãe que amava fazer armazenamento! Aprendi desde pequena a importância de uma boa alimentação e de sermos providentes em nosso lar através do armazenamento de alimentos!

Este livro é excelente pela maneira simples e prática que nos ensina a utilizar, preparar e armazenar alimentos no dia a dia, são receitas e dicas para evitar desperdício dos alimentos e ainda nos ajuda a economizar e utilizar desses alimentos em dias difíceis como o desemprego por exemplo!

Viver de uma maneira providente é uma forma de vivermos felizes!!”

Elaine Laura Martins – Presidente da Sociedade de Socorro na região Estaca Jundiaí Represa

“Meu caro amigo,

Estou extremamente feliz e surpreso com a qualidade excepcional do material que você elaborou. As fotos no livro são tão impressionantes que despertam um desejo imediato de colocar as mãos na massa e preparar os suculentos pratos sugeridos.

Tenho plena consciência de que isso representa anos de paixão e dedicação ao tema. E acredito que o que vi é apenas uma pequena amostra das inúmeras joias que você tem escondidas na manga.

A apresentação está simplesmente impecável. Amei cada detalhe, e é evidente o esforço e cuidado que você colocou em cada página.

Parabéns por esse trabalho incrível. Estou ansioso para ver mais do que você tem reservado para o futuro.”

Jose Gomes de Azevedo – Eng. Químico



Outubro - 2023

Molho de tomates caseiro armazenado em potes de vidro fora de geladeira



A receita deste molho é bem fácil e simples, mas você pode usar a receita de sua família ou a que seus familiares mais gostam.

Os tomates podem ser com pele e sementes ou sem sementes ou até sem pele, isso vai de sua preferência.

Quando o molho estiver pronto vamos armazenar em potes de vidro e utilizar um processo que vai garantir a conserva por 2 anos ou mais sem precisar de refrigeração, ou seja, fora de geladeira.

Vamos para a receita do molho de tomates caseiro fácil.

Ingredientes:

5kg de tomates bem maduros;

2 cebolas grandes;

10 dentes de alho;

Suco de 1 limão;

½ xícara de azeite;

Sal a gosto e Manjerição a gosto;
1 colher de sopa de or g no seco;
1/2 colher de sopa de açúcar.

Modo de Preparo:

- 1 Lave bem os tomates e depois corte em 4 partes para colocar no liquidificador.
- 2 Depois de cortados em 4 partes, coloque os tomates no liquidificador e acrescente metade de uma cebola e 2 colheres de suco de limão para cada copo de liquidificador.



3 Bata todos os tomates cortados no liquidificador, lembre-se, para cada copo de liquidificador acrescente metade de uma cebola.



4 Em uma panela grande, coloque o azeite e o alho picado, refogue o alho no azeite mas não deixe o alho queimar, pois pode trazer um gosto amargo ao molho.

5 Depois coloque o conteúdo do liquidificador (um ou mais copos de liquidificador), o orégano e o sal, tudo na panela com o azeite e o alho e deixe ferver por mais ou menos 40 minutos em fogo médio e quando pegar fervura abaixe o fogo.

6 Quando estiver com uns 20 minutos de fervura acrescente as folhas de manjeriço. O molho vai reduzir e mudar de cor. Prove o molho e acerte o sal se necessário. Acrescente o açúcar se o molho estiver ácido.

7 Depois dos 40 minutos de fervura, desligue o fogo e vamos preparar os potes de vidro para armazenar o molho caseiro que está pronto.



Molho que acabou de sair do liquidificador



Molho depois de 40 minutos de fervura

Preparar os potes de vidro para conserva



Para armazenar o molho de tomates ou demais conservas podem utilizar potes de vidros novos ou até usados, aqueles que vem com azeitonas e outras conservas.

Alguns cuidados são necessários de verificar nos potes de vidro.

1 – Se não existe rachaduras principalmente nas bordas da boca do pote.

2 – Todos os potes como também as tampas precisam estar muito bem limpos.

3 – Verificar as tampas se estão perfeitas, sem nenhum ponto de ferrugem.

4 – Esterilizar os potes e as tampas, fervendo por 5 minutos, depois de bem lavados é claro. Todos os utensílios e panos devem estar bem limpinhos e esterilizados.



8 Agora chegou a hora de envazar os potes de vidro e realizar o processo de conserva e vedação do pote.

9 Com os potes já bem limpinhos e esterilizados e o molho já em temperatura ambiente vamos colocar o molho de tomates caseiro dentro dos potes de vidro, neste momento podemos utilizar a ajuda de um funil e um concha.



10 Encher os vidros com o molho deixando um pequeno espaço antes da borda de mais ou menos 1,5cm.

11 Colocar a tampa já limpa e esterilizada, aperte bem a tampa e só utilize tampas perfeitas, sem ferrugem e com a borracha de vedação intacta.



12 Agora vamos fazer o processo de conservação e vedação do pote de vidro.

Utilize uma panela que comporte vários vidros, forre o fundo desta panela com panos de prato, pois durante a fervura da água os potes podem se chocar com o fundo da panela e se quebrarem.



13 Enrole um paninho em volta do vidro e acomode todos os potes de vidro dentro da panela, desta maneira mesmo que os potes de choquem durante a fervura da água estarão protegidos e não quebrarão.

14 Coloque água dentro da panela até um pouco abaixo das tampas dos potes de vidro e deixe ferver por 45 minutos.

15 Depois deste tempo desligue o fogo e deixe esfriar naturalmente para que não aconteça um choque térmico e trinque os vidros.

Agora já pode guardar suas conservas de molho de tomates caseiro fora da geladeira por 24 meses ou mais.

Guarde seus potes de armazenamento longe do sol e local de preferência sem umidade e demasiado calor.

O segredo do armazenamento de alimentos é você utilizar os mais antigos primeiro e repor seu estoque com os mais recentes.



Molho de tomates com almondegas de carne



Esta receita é bem prática, uma mão na roda pois é só abrir o pote de vidro, esquentar o molho com as almondegas,

misturar com uma massa e pronto, sua refeição especial está pronta para comer em poucos minutos.



Ingredientes gerais:

- 1 – Molho de tomates;
- 2 – Almondegas
- 3 – Potes de vidro com tampas

Ingredientes para as almondegas:

- ½ Kg de carne bovina moída;
- ½ Kg de pernil moído;
- 1 xícara de cheiro verde picadinho;
- 1 pacote de creme de cebola;
- 1 colher (café) rasa de sal;
- Pimenta do reino a gosto.

Modo de preparo:

- 1 Misturar bem todos os ingredientes e depois fazer umas bolinhas de almondegas, não muito grandes, do tamanho que possa passar bem pela boca do pote de vidro.
- 2 Arrumar todas as bolinhas de almondegas em uma assadeira e colocar no congelador por 30 minutos ou na geladeira por 3 horas, para que fiquem bem firmes para envasamento nos potes de vidros.



Com as almondegas prontas e o molho de tomates pronto chegou a hora de envazar os potes de vidro para depois fazer o processo de conserva e vedação do pote.

Para isso precisa de potes de vidro com tampas bem limpos e esterilizados.

Vai precisar também de espátula, concha, pegador e funil, tudo bem limpinho e esterilizado.



3 Agora vamos começar a envasar os potes de vidro.

Primeiro pegue um pote de vidro e coloque um pouco de molho de tomates, mais ou menos 2 dedos de molho no fundo do pote.

4 Vá colocando algumas almondegas com cuidado, aí coloque mais molho até o metade do pote de vidro. Coloque mais almondegas e vá colocando mais molho, mas deixe sempre um espaço antes da boca do vidro, mais ou menos 1,5cm.

5 Importante, no final o molho precisa cobrir as almondegas.

6 Passe uma espátula ou uma faca fininha pelo vidro para retirar qualquer bolhas de ar que possa estar dentro do pote.



7 Agora feche o pote de vidro com a tampa, aperte bem.
Vamos fazer o processo de conserva do pote de vidro.
Este processo vai garantir que o pote de vidro fique conservado
fora de geladeira por pelo menos 24 meses.

As almondegas ficarão cozidas e prontas para consumo
durante o processo de conserva. Siga os passos sem alterar

nada, para que possa garantir a qualidade da conserva de seu pote de vidro.

Vai precisar de uma panela de pressão de no mínimo 70Kpa ou 10 libras, é muito fácil de identificar a panela de pressão correta. Olhe na parte (externa) de baixo e verifique se sua panela serve.



8 Forre o fundo da panela com panos de prato, enrole um pano de prato em cada pote de conserva e coloque dentro da panela, acomode cada vidro. Coloque água dentro da panela até um pouco mais da metade da panela.

9 Tampe a panela de pressão e coloque no fogo alto até pegar pressão e depois pode abaixar o fogo. Deixe na fervura por 75 minutos, depois desligue o fogo e deixe a panela esfriar naturalmente para depois retirar os potes de vidro.

Sua conserva de molho de tomates com almondegas de carne está pronta e pode ficar fora de geladeira por 24 meses ou mais.



Feijão no pote de vidro



Essa receita é simplesmente demais, você faz o armazenamento de feijões e no processo de conserva o feijão fica cozido e pode ser guardado por 24 meses ou mais fora de geladeira. Quando for consumir é só abrir o pote, esquentar o feijão e comer.

Este mesmo processo pode ser feito também com grão de bico.

Ingredientes:

1 Kg de feijão (rende 6 potes de vidro de 800ml). Se quiser fazer com ½ Kg de feijão diminua pela metade os outros ingredientes;
6 colheres (café) de sal;
10 dentes de alho ralados;
12 folhas de loro;

Água filtrada;

Opcional:

150 gr de bacon em cubinhos;

Se utilizar pedaços de bacon nos potes de vidro, reduza o sal pela metade.

Utensílios necessários:

Panela de pressão com capacidade de 70Kpa ou 10 libras no mínimo (ver pg 14);

Panos de prato;

Potes de vidro;

Utensílios variados como espátula, funil, colheres, etc.

Modo de preparo:

1 Lavar por 3 vezes os feijões em água corrente e deixar o feijão de molho por 2 horas, antes de utilizar para a conserva retirar a espuminha que vai se formar durante o molho.

2 Já com os feijões lavados e passado pelo molho e com os vidros e tampas limpos e esterilizados vamos envazar os potes de vidro.

3 Colocar uma folha de louro no pote de vidro, colocar feijões até a metade do pote, colocar 1 dente de alho ralado (se o dente for pequeno colocar 1 e ½) acrescentar 1 colherinha (café) de sal, mas se for colocar um pouco de cubinhos de bacon, colocar ½ colherinha de sal somente. Colocar mais uma folha de louro e acrescentar água filtrada deixando um pequeno espaço (1,5cm antes da boca do vidro) e não esquecer de passar um espátula ou uma faca fininha pelo pote para retirar possíveis bolhas de ar.

4 Fechar o pote com a tampa, apertar bem.

5 Forrar o fundo da panela de pressão com um pano de prato, envolver cada pote de vidro com paninhos (pano de prato) e acomodar os potes dentro da panela.

6 Colocar água dentro da panela de pressão, até um pouco mais que a metade da panela.

7 Fechar a panela e colocar em fogo alto até começar a ferver, assim que ferver e pegar pressão, abaixar o fogo. Deixar em fervura por 60 minutos. Depois dos 60 minutos, desligar o fogo e deixar esfriar naturalmente para não dar choque térmico nos potes de vidro.

8 Quando abrir a panela já com a temperatura ambiente, de um reaperto nas tampas dos potes de vidro.

Agora sua conserva de feijões já está pronta e pode ser guardada fora da geladeira por mais de 24 meses.

Quando for consumir é só abrir o pote, pois os feijões estarão perfeitamente cozidos e pronto para serem consumidos, agora é só esquentar os feijões e comer.





Dando o reaperto nas tampas dos potes de vidro



Conservas prontas para serem guardadas em local seco e sem luz do sol

Cenoura em pote de vidro conservada fora de geladeira



Esta receita é bem prática, pois a cenoura já fica cozida dentro do pote de vidro no processo de armazenamento e depois pode ser usada em qualquer tipo de preparo tanto doce como salgado.

Para este tipo de preparo é bem importante que os potes de vidro e tampas estejam muito bem limpos e esterilizados para que não comprometam a conserva.

O segredo de utilizar conservas em seus preparos é usar os potes mais antigos e guardar os potes novos, com este tipo de rodizio você estará utilizando de maneira correta os alimentos de seu armazenamento doméstico.

Ingredientes:

Cenoura suficiente para seus potes de vidro;
Água filtrada

Modo de preparo:

1 Lave bem as cenouras ou raspe a casca, depois corte em rodelas ou cubinhos.

Com os potes de vidro já bem limpos e esterilizados preencha com cenouras e deixe um espaço antes da boca do vidro de mais ou menos 1,5cm.

2 Coloque água filtrada até cobrir as cenouras.

3 Feche bem o pote com a tampa.

4 Pegue uma panela onde possa acomodar seus potes ou um único pote de vidro, coloque um pano de prato no fundo da panela para que na fervura o pote de vidro não trinque.

5 Coloque o pote de vidro na panela e adicione água deixando o pote de vidro com uns 2cm fora da água e ascenda o fogo e deixe na fervura por 30 minutos.

Só retire o pote de vidro depois que a água estiver em temperatura ambiente.

Neste tempo de fervura as cenouras ficarão cozidas e o vidro criará um vácuo garantindo a qualidade de sua conserva.





O pote de vidro no processo de armazenamento e selamento



Provando a cenoura depois de armazenada

Arroz em pote de vidro armazenado fora de geladeira



É fantástico pegar um pote com arroz que estava guardado no armário fora de geladeira, abrir, esquentar e comer....

Pensem na praticidade de poder ter mais espaço para armazenar ou até transportar a comida pronta sem precisar de refrigeração.

Acompanhem essa receita e veja como fica muito bom e prático.

INGREDIENTES:

Rendimento: 3 porções (1 pote de vidro)

- Azeite – 2 col. sopa
- Cebola picada – 4 col. sopa
- Alho picado – 2 dentes

- Sal marinho – 1 pitada no momento de refogar o alho, cebola e arroz
- Arroz parbolizado – $\frac{3}{4}$ de xícara para 1 pote de vidro
- Água filtrada – 1,5 xícaras
- Sal marinho – a gosto no momento antes de fechar o pote de vidro

Obs: Coloque um pano no fundo da panela para evitar que os potes vibrem e possam eventualmente vir a rachar.

Por economia e praticidade podemos fazer vários potes ao mesmo tempo, aproveitando o espaço se a panela for grande, aí é só aumentar as quantidades dos ingredientes conforme o número de potes de vidros que for utilizar em sua conserva.

Vou explicar aqui utilizando um pote de vidro somente mas o processo é o mesmo utilizando vários potes ao mesmo tempo.

Podemos utilizar uma panela de pressão de 70Kpa ou também fazer no banho-maria, o que vai mudar é o tempo do preparo que na panela de pressão é de 10 minutos na pressão e no banho-maria é de 45 minutos na fervura.

Modo de Preparo:

1 Em uma panela vamos colocar o azeite e refogar a cebola, alho, a pitada de sal e o arroz por cerca de 1 minuto.





2 Após o arroz refogado vamos envazar o pote (ou potes) de vidro que já estão bem limpinhos e esterilizados (ver pg 08), vamos colocar arroz só até a metade do pote, pois no processo de conserva o arroz irá cozinhar e crescer bastante e acrescentar mais uma pitada de sal.

3 Colocar água filtrada até o contorno do pote deixando cerca de 1,5cm de espaço até a tampa. Fechar muito bem com a tampa do pote.





4 Se utilizar uma panela de pressão ela precisa ter a capacidade de 70Kpa ou mais, o pote vai ficar na pressão por 10 minutos, utilizar um pano de prato no fundo da panela. Depois deste tempo desligar o fogo e deixar esfriar naturalmente para depois abrir a panela. A água da panela de pressão tem de ficar na marca de limite de água que fica na parede interna da panela.

4.1 Utilizando banho-maria colocar o pote na panela com um pano de prato no fundo da e deixar em fervura por 45 minutos. A panela tem de ficar com água na mesma altura que a água dos potes de vidro.

5 Utilizando mais de um vidro, enrolar o pote em um pano de prato também para evitar que se choquem com a fervura e trinque o vidro.



Doce de leite com leite condensado no pote de vidro



Receita muito prática e deliciosa, outro dia encontrei uma promoção de leite condensado de boa qualidade pela metade do preço, comprei uma caixa fechada e fiz muitos potes de doce de leite.

Podemos fazer o doce de leite com o leite condensado e obter várias texturas dependendo do tempo em que deixaremos na pressão dentro da panela. Com 25 minutos de pressão o doce fica mais cremoso (mole). Com 35 minutos ele fica mais durinho e ideal para usar como recheio de bolo e 45 minutos fica mais duro dando para cortar com a faca.

Da também para saborizar o doce de leite adicionando dentro do pote um “pau de canela” ou até um pouco de paçoca no pote.

Ingredientes:

Para cada pote de vidro de 500/600ml vai um pouco mais de 1 e $\frac{1}{2}$ caixinha de leite condensado de 395ml.

Pote de vidro com tampa bem limpo e esterilizado.



Modo de preparo:

- 1 Adicione dentro do pote de vidro já bem limpo e esterilizado o leite condensado deixando 1,5cm livres antes da boca do vidro.
- 2 Utilize uma panela de pressão, coloque um pano no fundo da panela, se for fazer mais de um vidro por vez, enrole um pano em cada pote de vidro para evitar que na ebulição eles se choquem e quebrem.
- 3 Coloque água até a marca interna da panela (+/- o meio da panela). Ascenda o fogo em fogo alto até começar a sair a pressão pela válvula, abaixe o fogo para o fogo baixo, deixe na pressão pelo tempo da consistência desejada descrita acima.
- 4 Desligue o fogo e deixe a panela esfriar até temperatura ambiente naturalmente sem abrir a panela.

O doce de leite já está pronto e pode ser guardado por 24 meses fora de geladeira. Depois do pote aberto precisa ser conservado em geladeira.

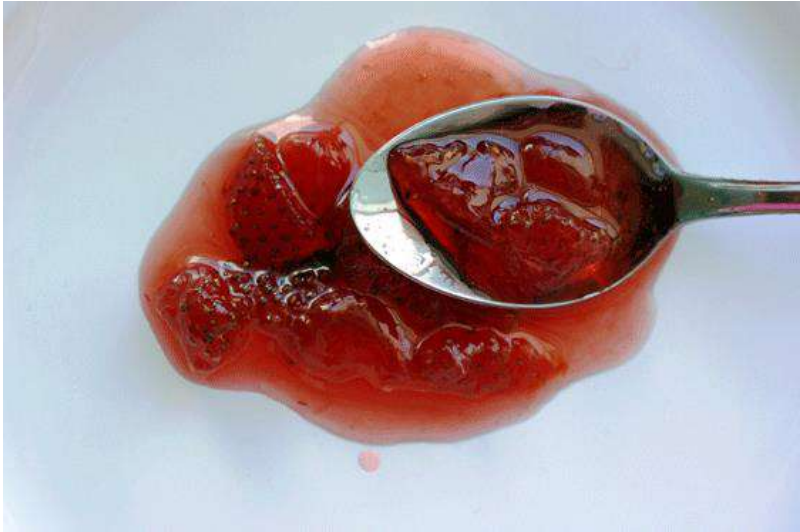


Portes de vidro arrumados dentro da panela antes da fervura



Potes de vidro com o doce de leite já pronto depois de 35 minutos na pressão.

Geleia de morangos



Este preparo de geleia é bem simples e depois de pronta vamos envasar em vidros de conserva e processar para selar o pote de vidro e garantir que a conserva possa ser guardada fora de geladeira por 24 meses ou mais.

A geleia é preparada com as cascas, os caroços ou sementes das frutas ou com o seu suco, fervidos com açúcar.

Depois de fria, ela adquire uma consistência gelatinosa e transparente.

Ingredientes:

8 xícaras de morango;

6 xícaras de açúcar;

4 colheres de sopa de suco de limão.

Modo de preparo:

1 Lave, tire os cabinhos e amasse os morangos com garfo. Pegue os morangos amassados e coloque em uma panela grande. Adicione então o suco de limão e açúcar e cozinhe a mistura mais ou menos 20 minutos.



2 Depois da geleia pronta, deixe esfriar e envase os potes de vidro, deixando um pequeno espaço vazio antes da borda da boca do pote, feche a tampa bem apertada.



3 Pegue uma panela e forre o fundo com um pano, coloque os vidros de conserva protegidos com panos de prato e coloque água na panela até um pouco mais da metade, ligue o fogo e processe por 10 minutos na fervura. Desligue o fogo e deixe esfriar naturalmente e sua conserva de geleia está pronta e pode ser guardada fora de geladeira por 24 meses.

Para fazer as conservas caseiras são necessários utensílios apropriados tais como:

- Panelas grandes,
- Panela de pressão de 10 libras ou 70Kpa ou maior,
- Facas de aço inox,
- Colheres,
- Conchas,
- Jarras para sucos e molhos,
- Pegadores para vidros e tampas, que tenham madeira na parte que se pega, para não queimar as mãos.
- Funil comum para sucos,
- Peneira plástica de boa qualidade,
- Panos de nylon para coar,
- etc...

Vidros novos ou se forem apropriados para conservas podem ser reaproveitados, tais como, vidros de palmito, azeitona, pêssego, etc.

Não se pode aproveitar para conservas vidros com tampa plástica.



Os vidros não devem estar com boca trincada, lascadas ou com pequenas quebraduras, pois sua vedação pode ficar

falha. Vidros e as tampas devem ser lavados com água e sabão, inclusive no fundo de seu interior, depois de bem lavados, colocar na fervura para esterilizar por 05 minutos e colocar para escorrer e secar bem.

Preferencialmente as tampas devem ser novas, ou estarem em excelentes condições.



Ter armazenamento em casa
traz segurança
em caso
de surpresas desagradáveis.

Geleia de maracujá



A receita foi enviada por Divina Ramos Rechetnicou, muito fácil de fazer e uma delícia, vale a pena fazer.

Ingredientes:

800gr ou 7 Maracujás

400gr Açúcar

1litro e meio água filtrada

100ml Vinagre de maçã

Potes de vidro 200ml ou 500ml conforme sua preferência

Utensílios:

Panela funda, Pegadores, Panos de prato, Concha, Faca e Colheres

Modo de preparo:

- 1 Em um recipiente extrair o suco (sementes com líquido amarelo) dos maracujás
- 2 Retirar a poupa (parte branca carnuda abaixo da casca)

- 3 Cozinhar esta poupa em 3 copos de água filtrada por 15 minutos
- 4 Depois de cozidos bater no liquidificador por 2 minutos
- 5 Coe o suco separando das sementes (ferva 2 min. o suco extraído junto com a película que reveste o maracujá, isso vai concentrar o sabor do suco)
- 6 Junte o suco coado, o vinagre e o açúcar. Leve ao fogo cozinhando por 20 à 30 minutos
- 7 Se desejar junte a geleia que acabou de cozinhar um pouco das sementes
- 8 Com os vidros e tampas já limpos e esterilizados, envazar os potes com a geleia e fechar os vidros com as tampas, certificar que estão bem fechados
- 9 Envolve os potes de vidros em panos de prato, forre o fundo da panela com um pano e acondicione os potes de vidro na panela, coloque água até a metade da panela e deixe em fervura por 10 minutos. Agora é só deixar esfriar e sua conserva de geleia está pronta e dura + 2 anos fora da geladeira



Doce de Abóbora



Doce delicioso de abóbora, bem fácil de fazer e rende bastante. Você precisa experimentar esta receita.

Ingredientes:

1 quilo de Abóbora já limpa/descascada e cortada em cubos

1/2 quilo Açúcar

½ Limão

Canela em pau e pó

Potes de vidro de 200ml, 250ml ou 500ml conforme sua preferência

Você pode se preferir colocar coco em vez de canela

Modo de preparo:

1 Limpar a abóbora tirando a casca e as sementes. Deve ficar bem limpa para garantir que esteja livre de resíduos e de pesticidas usados na agricultura.

2 Depois de limpar a abóbora, corte-a em pedaços pequenos e coloque em um recipiente.

3 A seguir, jogue o açúcar sobre a abóbora e misture ambos os ingredientes.

4 Deixe repousar a mistura durante algumas horas: recomenda-se que, no mínimo, sejam três horas de repouso. Quanto mais tempo deixar a mistura repousando, melhor ficará o resultado do doce de abóbora, pois a fruta vai soltando água que se mistura com o açúcar, ficando mais gostosa e consistente.

5 Após este tempo, coloque a mistura em uma panela e jogue o suco de meio limão que dará um sabor mais forte ao doce de abóbora e tirará o excesso de doçura da mistura; também deverá acrescentar o pau de canela para dar sabor.



6 Deixe cozinhar a mistura a fogo lento por 45 minutos e vá mexendo para evitar que grude na panela.

7 Por último, para fazer o doce de abóbora bata a mistura até que fique uma massa homogênea. Pode jogar pó de canela por cima para intensificar seu sabor no doce.

Se preferir com coco, junto o coco durante o processo.

8 Com os vidros e tampas já limpos e esterilizados, envazar os potes com o doce ainda quente até próximo a borda da tampa, não deixe transbordar, limpe as bordas se necessário

fechar os vidros com as tampas, certificar que estão bem fechados.

9 Envolver os potes de vidros em panos de prato, forre o fundo da panela com um pano e acondicione os potes de vidro na panela, coloque água até a metade da panela e deixe em fervura por 10 minutos

Agora é só deixar esfriar e sua conserva está pronta e dura + 2 anos fora da geladeira



Frutas em Compotas



Você pode escolher diversas frutas para usar na mesma conserva ou fazer uma para cada variedade.

Para conservas de frutas precisamos preparar as frutas (lavar, cortar E descascar se necessário), no caso do abacaxi vou tirar a casca e Deixar já picadinho em pedacinhos para melhor acomodar nos potes de vidro.

As maçãs somente lavá-las e cortar em 4 partes.

Ingredientes:

Frutas ou uma única fruta

Açúcar

Água Filtrada

Potes de vidro conforme sua preferência

Modo de preparo:

1 Para conservas de frutas precisamos preparar as frutas (lavar, cortar E descascar se necessário), no caso do abacaxi vou tirar a casca e Deixar já picadinho em pedacinhos para melhor acomodar nos potes de vidro.

As maçãs somente lavá-las e cortar em 4 partes.

2 Acomodar as frutas nos potes, deixando sempre um espaço de 2 cm antes da tampa

3 Para cada pote acrescentar 4 colheres de açúcar

4 Preencher com água filtrada

5 Fechar os recipientes



6 Iniciar o processo de conservação em banho-maria por 30 minutos na fervura

Colocar um pano no fundo da panela e alguns paninhos entre os vidros para evitar que os vidros se atritem e quebrem durante a fervura.

7 Ferver por 30 minutos e depois retirar ainda quentes e dar um último aperto na tampa, deixar esfriar sem sofrer choque térmico.

Depois de frios acomodá-los no armário ou prateleiras por até 2 anos.

Agora é só deixar esfriar e sua conserva está pronta e dura + 2 anos fora da geladeira

Tempero para Peixes



Este tempero é bem prático e fácil de fazer e o ideal é utilizar para temperar peixes mas você pode temperar o que quiser desde que o sabor lhe agrade.

Ingredientes:

Sal grosso de boa qualidade

Limão siciliano

Potes de vidro conforme sua preferência

Modo de preparo

- 1 Lavar bem os limões (2 limões para um quilo de sal)
- 2 Depois passar em ralo e tirar o máximo da casca
- 3 Feito isso misturar com o sal
- 4 Acrescentar um fio de azeite de boa qualidade e misturar
- 5 Colocar em um pote de vidro, guardar e utilizar quando necessário.

Sal com Ervas



Este tempero é bem prático e fácil de fazer e você pode temperar o que quiser principalmente carnes.

Ingredientes:

Sal grosso de boa qualidade

Cebola

Alho

Orégano

Pimenta do reino e calabresa

Folhas de louro, todos desidratados

Potes de vidro conforme sua preferência

Modo de preparo:

- 1 Colocar o sal grosso em uma tigela, bacia ou bowl
- 2 Depois misturar todas as ervas desidratadas
- 3 Misture muito bem
- 4 Acrescentar um fio de azeite de boa qualidade e misture novamente
- 5 Colocar em um pote de vidro, guardar e utilizar quando necessário.

Tempero Base

1 ano fora geladeira



Ingredientes:

1Kg de Sal Refinado

(pode ser que precise de mais um pouco de sal se a mistura ainda ficar úmida)

1/2Kg de Alho descascado

Potes de vidro conforme sua preferência

Modo de preparo:

- 1 Processar o alho, deixando bem pastoso
- 2 Depois acrescentar 1kg de sal



- 3 Misture muito bem
- 4 Acrescentar mais sal se necessário, para deixar a mistura bem sequinha, pois se ficar muito úmida e pastosa não poderá ficar fora da geladeira, ai pode guardar no freezer, congelando e tirando aos pouco para usar. Ficando sequinha poderá guardar até 1 ano fora da geladeira.
- 5 Colocar em um pote de vidro ou até selar à vácuo em saquinhos.

Obs.: Se quiser pode acrescentar ervas desidratadas.

Tabela de Tempo para Processamento de Alimentos

Produtos	Banho-maria	Pressão 10 libras
Feijão	3 horas	60 minutos
Milho	3 ½ horas	85 minutos
Ervilhas	3 horas	50 minutos
Beterraba	2 horas	40 minutos
Cenouras	2 horas	40 minutos
Pimentões	2 horas	35 minutos
Batatas	2 horas	35 minutos
Abóbora	3 horas	40 minutos
Cebola	3 horas	30 minutos
Soja	3 ½ horas	80 minutos
Vagem	3 horas	25 minutos
Tomates pelados	35 minutos	*****
Suco de tomate sem tempero	30 minutos	*****
Compotas de frutas	20 minutos	*****
Geleias	10 minutos	*****
Tomates com temperos (cebolas etc)	45 minutos	*****
Sucos	30 minutos	*****
Carnes	3 ½ horas	75 minutos
Peixes	4 horas	90 minutos

Obs.: O tempo e pressão acima estão calculados para uma altitude média de 610mt a 1.220mt, e panela de 10 libras ou 70Kpa.

Quanto maior a altitude, maior precisa ser a pressão da panela (em libras ou Kpa).

Quanto menor a altitude, mantendo a capacidade de libras da panela, menor pode ser tempo que a panela fica em fervura. Conforme instruções do [USDA GUIDE04 HomeCan rev0715](#).

Geleia de Figo



Ingredientes:

Geleia de Figo:

3 ½ de figos maduros, descascados e picados.

2 xícaras de açúcar

1 laranja grande

6 colheres de sopa de suco de limão

Modo de preparo:

1 Descasque e corte os figos. Adicione o açúcar e misture bem. Corte a casca da laranja bem fina para obter 1/3 da xícara.

2 Cozinhe a casca com pouca água, até ficar macia.



- 3 Pique a polpa da laranja. Adicione a casca e a polpa ao figo.
- 4 Cozinhe em fogo baixo, até engrossar, + ou – ½ hora, mexendo sempre.
- 5 Adicione o suco de limão, mexa bem.
- 6 Derrame imediatamente nos vidros.
- 7 Processe por 10 minutos os potes fechados em banho-maria para selar os vidros. Sempre coloque um pano no fundo da panela para não quebrar os potes de vidro durante a fervura.
Dá para + ou – 2 vidros de ½ litro.

Geleia de cenoura



Ingredientes:

- 4 xícaras de cenouras picadas
- 3 xícaras de açúcar
- Suco e casca ralada de 2 limões
- $\frac{1}{2}$ cc de cravo em pó
- $\frac{1}{2}$ cc de pimenta da Jamaica em pó
- $\frac{1}{2}$ cc de canela em pó

Modo de Preparo:

- 1 Misture todos os ingredientes.
- 2 Traga à fervura, reduza o fogo e cozinhe mexendo sempre até engrossar.



3 Coloque em vidros esterilizados e processe os potes já fechados em banho-maria por 10 minutos.

4 Sempre coloque um pano no fundo da panela para não quebrar os potes de vidro durante a fervura.

Dá para 7 vidros de $\frac{1}{4}$

Geleia de abacaxi



Ingredientes:

- 4 xícaras de abacaxi bem picadinho
- 2 ½ xícaras de açúcar
- 1 xícara de água
- ½ limão cortado em rodellas bem fininhas

Modo de preparo:

- 1 Junte todos os ingredientes. Leve para ferver mexendo de vez em quando até o açúcar dissolver. Cozinhe rapidamente até engrossar, cerca de 30 minutos.
 - 2 Quando começar a engrossar, mexa sempre para não grudar.
 - 3 Coloque imediatamente nos vidros quentes.
 - 4 Processe por 10 minutos e Sempre coloque um pano no fundo da panela para não quebrar os potes de vidro durante a fervura.
- Dá para 3 vidros de ¼

Carne de porco na banha e armazenada em lata inoxidável



Ingredientes:

1 lombo inteiro, temperos em geral, 1 colher de sopa de sal, vinagre, pimenta, ½ kg de banha fresca.

Modo de preparar:

- 1 Temperar com cebola ralada, cheiro verde, pimenta especial, e colher de sal e vinagre.
 - 2 Deixar em vinha-d'alho durante 12 horas. Assar no forno ou em panela de ferro.
 - 3 Derreter a banha e colocá-la em lata inoxidável e enquanto ela estiver mole colocar o lombo em banho-maria, e fechar enquanto estiver fervendo. Tempo de fervura – 40 minutos.
 - 4 Fechar com parafina e fita adesiva.
- Duração em lugar fresco 4 anos.

Conserva de Ovos



A conserva de ovos é bem simples mas muito útil pois é uma maneira de armazenar esta proteína tão importante.

Pode ser os ovos de codorna ou de galinha.

Selecione os ovos depois de cozidos, os que a gema estiver comprometida(aparente) não use na conserva, consuma de imediato.

Um truque simples para que nossos ovos (de codorna ou de galinha ou outro qualquer, rs), ao ser cozidos, terem sua gema centralizada, evitando que fiquem com a gema aparente como na imagem abaixo:

1 - Colocamos os ovinhos na panela com água ainda fria e levamos ao fogo, mexendo sempre, mas bem de leve para que os ovos não trinquem ao bater uns nos outros:

2 - Misturamos por cerca de 5 minutos, desde a água fria até cerca de uns 3 minutos depois que começou a ferver:

3 - De 10 a 12 minutos (no máximo para não surgir pontos pretos nos ovinhos) de cozimento depois, esfriamos os ovinhos para descascá-los imediatamente:

4 - Quebramos toda a casca e puxamos um pedacinho com a pelinha...

5 - ... continuando a puxá-la, circundando o ovinho até que toda a casca seja retirada:



Esse truque é muito simples e olha como os ovos ficam muito mais bonitos quando a gema some de vista:



Ingredientes:

Ovos na quantidade de seu(s) potes de vidro

Vinagre

Água filtrada

Sal

Opcional: grãos de pimenta, pimenta dedo de moça



Modo de preparo:

1 Cozinhe os ovos (codorna por 10 minutos e de galinha por 12 minutos)

2 Descasque os ovos e selecione

3 Prepare solução de 500ml de água + 300ml de vinagre de sua preferência + 1 colher e $\frac{1}{2}$ de sal

4 Coloque os ovos dentro do pote de vidro já bem lavado e já esterilizado

5 Coloque no pote de vidro um punhado de grãos de pimenta

6 Coloque no pote de vidro algumas pimentas dedo de moça (como decoração)

7 Adicione o líquido da solução de água com vinagre até cobrir os ovos

8 Feche os potes com a tampas

9 Pegue uma panela e coloque um pano no fundo e coloque água em $\frac{3}{4}$ da panela

10 Coloque os vidros dentro da panela com água e ascenda o fogo e deixe na fervura por 30 minutos.

Deixe esfriar naturalmente

Agora sua conserva de ovos pode ficar armazenada por 24 meses fora de geladeira

Propriedades dos legumes e verduras



ABÓBORA - Diurética, calmante, indicada para anemia e hemorroidas. • Rica fonte de betacaroteno. • Boa fonte de vitamina C e potássio, com baixas calorias. • Alto teor de fibras. • As sementes são uma boa fonte de proteínas, ferro, vitaminas do complexo B, vitamina E e fibras.

ABOBRINHA - Fortificante e calmante para o estômago, e vesícula.

AGRIÃO – Diurético; estimulante do apetite, recomendado para cálculos renais, bexiga, pulmões e coração.

ALFACE - Bom para o aparelho respiratório, estômago, intestino e olhos.

ALHO - Indicada para calcificações, vermes hemorroidas, enxaqueca, obesidade, reumatismo, gota, gripes, ácido úrico e doenças dos pulmões.

BATATA - Recomendada para úlceras, reumatismo, gastrite e gota.

BETERRABA - Combate anemia, úlceras e herpes; boa para bexiga e para o sangue.

CEBOLA - Indicada par tosse, úlcera e doenças de pele e dos ossos; boa para o cérebro, rins e intestinos.

CENOURA - Recomendada para bronquite e reumatismo, indicada para o fígado rins, pele, sangue, ossos e dentes.

PEPINO - Bom para o estômago, sangue, rins e intestinos.

RABANETE - Combate tosse, catarro, vermes, tuberculose e asma; auxilia o tratamento de doenças dos rins, intestinos e vesícula.

REPOLHO - Indicado para úlcera, reumatismo, gota, diabetes e bronquite.

TOMATE - No tratamento do raquitismo, da anemia, da gota e do reumatismo; bom para o fígado, intestinos e estômago.

ALCACHOFRA - Estimulante do apetite, combate diabetes e varizes, recomendada para o fígado e os rins.

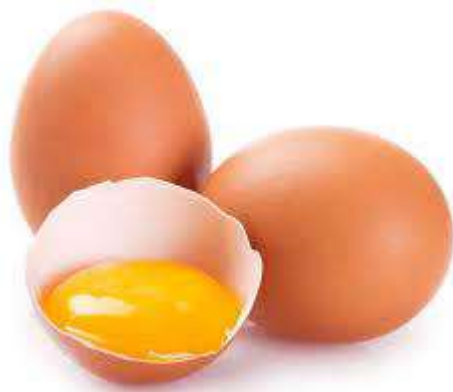
Armazenamento de grãos em garrafas pet



Ir batendo o fundo da garrafa para compactar os grãos.

Como substituir o ovo em suas receitas

Os motivos para não consumir ovos e tentar substituí-los nas receitas podem ser variados. A pessoa pode ser alérgica ou ter problemas de colesterol (mesmo que o ovo já tenha sido absolvido dessa culpa). A pessoa pode seguir uma dieta vegana na qual todo alimento



de origem animal não é consumido (carnes, peixes, derivados de leite etc.). A pessoa também pode estar tentando mudar seus hábitos alimentares ou, pior (!) não tinha ovos na geladeira.

Não dá para fazer quindim sem os ovos, pois é o principal ingrediente da receita, mas dá para fazer outras coisas.

Muito bem! Se você não for fazer uma omelete (nesse caso a falta de ovos é um desastre), a maior parte das receitas, como biscoitos, muffins, hambúrgueres, tortas de legumes, rolos de carne e pães rápidos, não têm obrigatoriedade de pôr os ovos, que podem facilmente ser substituídos.

A função dos ovos nas receitas é muito variada. As dicas a seguir servem quando os ovos têm a função de dar liga. Você precisa saber a função do ovo nas suas receitas.

Misturar: 1 colher de chá (2 gr) de gelatina sem sabor com 3 colheres de sopa (45 ml) de água fria e 2 colheres de sopa (30 ml) + uma de chá (2 gr) de água fervente e misturar tudo = 1 ovo

Linhaça – A substituição é bastante simples: Uma colher de sopa de linhaça moída adicionada a três colheres de sopa de água equivale a um ovo.

Processe até formar um creme.

Sementes de Chia – Ricas em fibras, essas sementes ajudam a regular os intestinos, evitando ou tratando a prisão de

ventre, por exemplo, além da função de dar liga nas receitas quando misturadas com água. Uma colher de sopa de semente de chia misturada a 1/3 de copo de água equivale a um ovo. Misture e deixe descansar por 15 minutos antes de usá-la.

Proteína de soja também pode ser usada para dar liga nas receitas. Basta misturar uma colher de sopa de proteína de soja a três colheres de sopa de água.

Agar Agar – Para quem não conhece, é uma gelatina tirada de algas, muito utilizada em receitas orientais e pode ser encontrada em mercados especializados em doceria e também em lojas de produtos orientais. Uma colher de sopa de Agar Agar misturada a uma colher de sopa de água equivale a um ovo.

Banana amassada dá uma liga ótima. Experimente em receitas de alguns bolos, muffins, pães ou cookies. Mas lembre-se de duas coisas: a banana tem de estar bem madura ou não dá certo; e em segundo, o sabor da banana vai ficar na receita. Neste caso, meia banana amassada equivale a um ovo.

Purê de maçã funciona bem em receitas de brownies e bolos de chocolate, pois o sabor da maçã será coberto pelo chocolate. Use 1/3 de xícara de purê para substituir um ovo ou 1/4 de xícara de purê com uma colher de sopa de fermento em pó para um resultado mais leve e macio.

Manteiga de amendoim, ou pasta de amendoim dá uma liga muito boa em receitas. É claro que o melhor é optar por versões dessa pasta sem açúcar.

Três colheres de sopa equivalem a um ovo.

Suco de Maracujá



- 1 Cortar os maracujás, colocar a polpa em uma panela com um pouco de água, ferver e deixar esfriar.
- 2 Pulsar no liquidificador, não bater como qualquer outra fruta, porque se quebram as sementes e ficam como pó de café, então se dão umas 3 batidas de leve com o pulsar.
- 3 Coar em peneira de nylon, se ainda tiver polpa grudada nas sementes, juntar água fervendo às sementes tornar a pulsar 2 a 3 vezes e coar.
- 4 Ferver, engarrafar fervendo o tempo todo, não processar. Dispensa processamento, porque é muito ácido e conserva com mais facilidade.



Suco de Abacaxi



1 Descascar a casca dura do abacaxi bem fino, repassar tirando a casca branca com os olhos do abacaxi, colocar em uma panela separado, ferver, bater e coar em tecido de nylon.

2 Cortar o abacaxi em pedaços, bater em liquidificador, ferver, coar em tecido de nylon.

Sugestão: aproveitar o bagaço para fazer bananada com abacaxi ou docinho de coco.

3 O suco da casca branca com olhos e o restante do abacaxi, deve ser misturado, ferver, engarrafar fervendo o tempo todo, limpar os gargalos, tampar e não é necessário processar.



Desidratar e secagem de frutas e legumes



Quando se fala em armazenar frutas e legumes, logo pensamos em geleias, chutneys e compotas. Eu adoro esses produtos e acho que são indispensáveis em um bom armazenamento.

Uma outra forma de armazenar frutas e legumes é a desidratação. Existem muitas vantagens nisso:

- ☐ É possível armazenar desidratados por muitos anos
- ☐ Ocupam menos espaço que os enlatados e os vidros
- ☐ Servem como deliciosos petiscos em acampamentos, corridas, lanches, etc.
- ☐ Permite fazermos um estoque seletivo: posso comprar as frutas na época em que estão baratas e ainda usar minhas frutas favoritas fora da época
- ☐ Para quem tem uma horta ou pomar em casa, é possível aproveitar tudo o que for colhido, sem desperdícios.

□ Economiza nosso tempo no momento de preparar uma receita. Não precisamos perder tempo com a tarefa de descascar e picar.

A desidratação é um método de preservação de alimentos, no qual a umidade (basicamente água) é removida. A desidratação inibe a proliferação e o crescimento de microrganismos e reduz o volume do alimento.

A desidratação é o método mais antigo de preservação dos alimentos. Os índios americanos desidratavam alimentos, tais como batata, milho, maçã, groselha, uva e carne.

Embora as frutas e vegetais não sejam imprescindíveis para sustentar a vida, eles são uma adição bem vinda para o programa de armazenamento.

Por ser mais compacto em tamanho e peso, fica mais fácil armazenar em grandes quantidades.

Nutricionalmente falando, os vegetais e frutas desidratados não são diferentes dos vegetais e frutas frescas porque não são cozidos (diferentemente das compotas e das frutas congeladas).

Uma boa forma de decidir quais frutas e vegetais desidratados você gostaria de armazenar é pensar em quais deles você não consegue guardar em latas por longo tempo.

Métodos de Desidratação:

Hoje em dia é muito fácil encontrar nos supermercados alimentos desidratados. Eles são um pouco caros, mas se você quiser fazer em casa, precisa saber um pouco mais sobre o assunto.

Há vários métodos de desidratação, os mais comuns são: Secagem ao Sol, Secagem ao forno, Desidratadores caseiros ou Liofilização.

Desidratadores Caseiros

Essa é uma forma mais prática e barata de desidratar seus alimentos. Hoje em dia existem vários desidratadores

desenvolvidos para serem usados em casa e são oferecidos no mercado. Uma rápida busca na internet vai mostrar alguns modelos e preços. Com esses equipamentos, até as pessoas mais inexperientes podem produzir alimentos desidratados de forma segura e com alta qualidade.

Maçãs Secas

Maçãs secas em casa é fácil e tem vários benefícios como um método de conservação de alimentos. Ao contrário das maçãs congeladas, maçãs secas podem ser armazenadas em temperatura ambiente e não dependem de eletricidade para manter a sua qualidade. Ao contrário das maçãs enlatadas, maçãs secas ocupam muito menos espaço e são processadas de forma mais natural, com menos calor, resultando maçãs nutricionalmente superiores e menos alteradas.

Receita:

1 Escolha maçãs que sejam firmes, maduras e de alta qualidade. Seque-as logo após a colheita. Lave as maçãs por pulverização com vinagre branco e enxague bem. Remova todos os pontos ruins das maçãs com uma faca.



2 Descasque e corte as maçãs uniformemente em 0,6 a 1,25 cm dos anéis ou fatias para ajudá-las a secar por igual. Remoção da casca é opcional, se você está usando as maçãs para pot-pourri, artesanato ou para polvilhar.

3 Mergulhe as maçãs antes da secagem, para evitar a oxidação. Oxidação, o escurecimento de maçãs quando exposto ao ar, faz com que percam seu conteúdo vitamínico. Para mergulhar maçãs, cubra as fatias de maçã em água com limão ou suco de limão adicionado por 8 minutos antes de secá-los.

Você vai precisar de 1/4 xícara de suco para cada xícara de água necessária para cobrir as maçãs.

4 Espalhe as maçãs em uma única camada. As maçãs devem ser distribuídas uniformemente não permitindo a sobreposição entre si, já que o ar precisa circular livremente entre cada fatia da fruta. Um prato de vidro é perfeito para secagem em estufa. Se você estiver usando um desidratador de alimento, coloque as maçãs uniformemente sobre as bandejas.

5 Para a secagem das maçãs no forno, coloque as maçãs no forno e as asse em 65 °C durante 10 - 20 horas. Se você tem um desidratador de alimentos, configure-o para cerca de 60 °C e deixe executando por 12 - 24 horas.

6 Teste as maçãs para secar. As maçãs devem ter a maior parte de umidade removida, mas continuar a ser flexível. Se elas estiverem crocantes, elas estão muito secas. Maçãs excessivamente secas funcionam bem para fazer pó de maçã.

7 Coloque as maçãs em um recipiente à prova de umidade, tal como um frasco de conservas ou um recipiente de plástico selado. Acondicionamento sob vácuo para maçãs secas vai prolongar ainda mais a vida de prateleira. Rotule as maçãs com a data de preservação e armazene em local seco e fresco. Maçãs secas podem ser armazenadas por até 12 meses.

Dicas & Advertências

Se você quiser adoçar as maçãs antes de secar, você pode revesti-las com uma mistura de canela e açúcar (1 colher de chá de canela para cada xícara de açúcar dá certo).

Para reidratar, cubra as maçãs em água fervente por 10 minutos, ou cubra as maçãs em água à temperatura ambiente e deixe repousar por 30 minutos. Escorra as maçãs e use em receitas ou sirva imediatamente.

Moa as maçãs secas em um moedor de café para fazer um saboroso pó e assim você pode adicionar ao smoothies ou cereais quentes.

Mangas desidratadas

1. Lave as frutas e corte-as em fatias finas.

2. Coloque as frutas em uma assadeira coberta com papel vegetal. Os pedaços das frutas não podem encostar um no outro.



3. Coloque a assadeira no forno. Ligue o forno em fogo baixo (65 a 95°C). Você só vai secar a fruta, não cozinhá-la. O processo de secagem vai levar várias horas; não tente aumentar a temperatura para acelerar o processo.

4. Remova a assadeira do forno quando a fruta estiver suficientemente desidratada. As frutas devem estar mastigáveis, e não moles ou crocantes.

5. Terminado.

Dicas

As frutas fatiadas também podem secar ao sol se penduradas e costuradas em uma linha de algodão limpa. Faça nós entre as fatias para mantê-las separadas. Amarre a linha cheia de fatias das frutas na horizontal entre dois postes verticais ou outro objeto mais conveniente.

Desidratantes comerciais também estão disponíveis para compra. A maioria contém instruções simples.

Antes de secar fatias de maçãs ou peras, deixe-as de molho em um suco ácido, como de abacaxi ou limão, para evitar que escureçam durante a desidratação.

Descasque e tire o centro da fruta (principalmente maçãs). Pendure-as ao ar livre com uma corda passado pelos

buracos do centro da fruta. Deixe a mãe-natureza secá-la por uma semana ou duas.

Tomates secos



1ª parte:

4 kg de tomates maduros e firmes (Tomates Débora ou Italianos são melhores), cortados ao meio no comprimento (do cabo para baixo) e sem sementes, são cerca de 36 tomates

1 xícara (chá) de açúcar

1 colher (sopa) de sal

Modo de Preparo:

1 Corte os tomates ao meio e tire as sementes, coloque uma colherinha de café de vinagre em cada tomate cortado, polvilhe com sal e açúcar.

2 Coloque-os no micro-ondas com a pele para baixo e em refratário grande por 25 minutos e a cada 5 minutos jogue fora o excesso de água dos tomates, vire-os e deixe de 10 a 15 minutos (potência alta) ou até parar de sair água

Dica: Não coloque no micro os 3kg de tomates de uma só vez, coloque os tomates de modo a completar o prato do micro, um ao lado do outro

3 Após o micro, leve ao forno 200° C por 1/2 hora ou até que a pele fique um pouco seca

4 Desligue o forno

Não retire do forno até que estejam totalmente frios

Obs.: O Micro-ondas é para acelerar o processo de desidratação do tomate, pois em forno comum levaria cerca de 6 horas

É aconselhável depois do micro colocar em forno a gás só para dar uma secada na pele pois comida de micro nunca é igual ao de forno

5 Temperar com alho picado, folhas de louro, pimenta, azeite, misturar bem e colocar em vidros, complete com azeite até o topo e deixe descansar alguns dias

Rende mais ou menos 2 vidros (tipo maionese)

Banana Passas

Ingredientes

- Bananas (a quantidade que desejar)
- Canela a gosto

Modo de Preparo:

1 Fatiar as bananas no sentido do comprimento.

2 Colocar lado a lado na forma e levar ao forno pré-aquecido por 30 minutos a 1 hora.

3 Deixar esfriar e polvilhar canela.



Pontos positivos:

- ☐ Para quem não gosta de doces “melados” essa é uma ótima opção;
- ☐ A canela é considerada é uma especiaria com efeito medicinal, ela ajuda a reduzir a ansiedade e a vontade incontrolável de comer doces.

Pontos negativos:

- ☐ Se escolher uma banana que não esteja muito madura pode ficar insonso
- ☐ Demora um pouco para ficar pronto.

□ Pode grudar na forma.

DICA: quanto mais tempo ela ficar no forno, mais sequinha vai ficar e em consequência mais doce, pois o açúcar da fruta se concentra.

Banana Seca no Micro-ondas



- 1 Descasque as bananas. Corte cada banana em pedaços com largura de 0.5cm a 1cm.
- 2 Coloque os pedaços de banana em um prato ou outro suporte que possa ir ao micro-ondas.
- 3 Ligue o micro-ondas no modo de descongelamento por 10 a 15 minutos, ou até que as bananas fiquem um pouco grudentas.
- 4 Retire do micro-ondas. Coloque as bananas em um suporte para bolo. (Como a imagem a cima)
- 5 Deixe-as ali de um dia para o outro.

Dica

Guarde as bananas secas em um recipiente hermeticamente fechado forrado com papel manteiga.

Purê de tomate



Essa receita só pode ser feita usando panela de pressão para processar.

- 1 Selecione os tomates bem maduros e cheios de suco. Jogue os tomates em água quente para perder a pele. Tire a pele.
- 2 Corte-os em pedaços e coloque-os numa panela grande.
- 3 Cozinhe-os em fogo baixo até ficarem macios.
- 4 Destampe a panela e ferva em fogo médio, mexendo sempre até estarem bem macios mesmo.
- 5 Coar então no espremedor ou escorredor de macarrão e retorná-lo à panela até a consistência de catchup.
- 6 Acondicione-os quentes em vidros quentes até 1 cm da borda.
- 7 Feche o vidro
- 8 Processe em panela de pressão de 70Pka ou maior – ½ e 1 litro – 15 minutos.

Carne em pedaços (bovina, porco, carneiro e caça)



- 1 Remova os ossos, nervos e a maioria da gordura da carne.
- 2 Corte as carnes moles em tiras de 2 a 4 cm de espessura que possam caber nos vidros de $\frac{1}{2}$ e 1 litro.
- 3 Corte as carnes mais duras em quadrados ou pedacinhos menores.
- 7 Ferva ou frite (sem óleo) a carne, até estar meio pronta mexendo de vez em quando.
- 8 Se desejar adicione sal.
- 9 Cubra a carne com água fervente ou caldo de carne deixando 2 cm de espaço antes da tampa.

10 Corra uma espátula de plástico dentro do vidro para eliminar bolhas de ar.

11 Tampe.

12 Processe em panela de pressão de 70Kpa ou maior – ½ litro – 75 minutos - 1 litros – 90 minutos

13 Utilize uma panela que comporte vários vidros, forre o fundo desta

panela com panos de prato, pois durante a fervura da água os potes podem se chocar com o fundo da panela e se quebrarem.

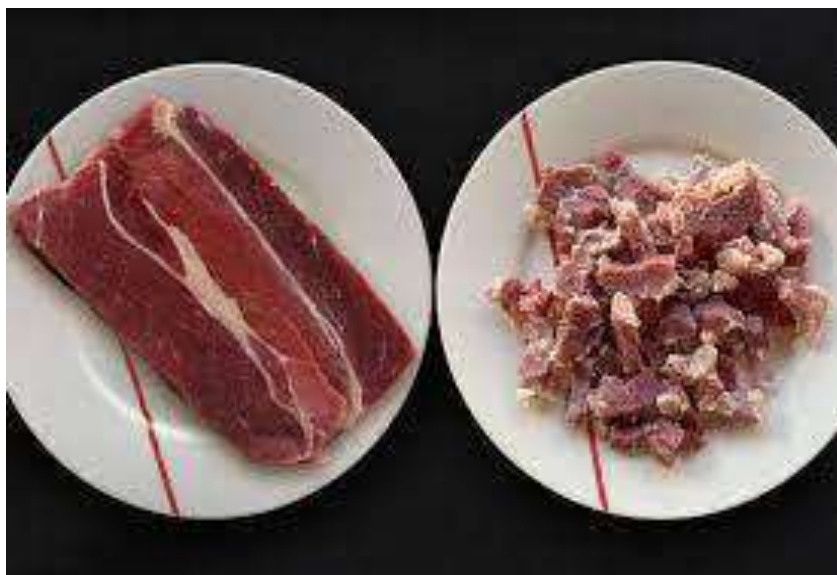
14 Enrole cada pote de vidro em paninhos para que eles não se choquem uns com os outros durante a fervura dentro da panela.

15 Depois de retirar os potes de vidro da panela de um reaperto nas tampas.

Essa conserva pote ficar fora de geladeira por no mínimo 24 meses.



Carne seca



Carne seca

- 1 Deixe de molho no mínimo 6 horas.
- 2 Corte em pedaços ou em tiras que possam ser acondicionadas em vidros de $\frac{1}{2}$ ou 1 litro.
- 3 Cubra a carne com água fria e traga à fervura. Se o caldo estiver muito salgado, escorra a carne e ferva de novo em água limpa.
- 4 Acondicione a carne livremente nos vidros quentes, deixando 2 cm de espaço. Cubra a carne com caldo ou água quente. Corra uma espátula de plástico para eliminar bolhas de ar. Tampe.
- 5 Processe em panela de pressão de 70Kpa ou maior – $\frac{1}{2}$ litro – 75 minutos - 1 litros – 90 minutos

Utilize uma panela que comporte vários vidros, forre o fundo desta panela com panos de prato, pois durante a fervura

da água os potes podem se chocar com o fundo da panela e se quebrarem.

6 Enrole cada pote de vidro em paninhos para que eles não se choquem uns com os outros durante a fervura dentro da panela.

7 Depois de retirar os potes de vidro da panela de um reaperto nas tampas.

Essa conserva pote ficar fora de geladeira por no mínimo 24 meses.



Conservando aves



Modo de Preparo:

- 1 Corte a ave em pedaços individuais.
- 2 Se desejar remova os ossos, mas não a pele da ave.
- 3 Separe os miúdos e guarde-os em geladeira para conservá-los em separado.
- 4 Ferva a ave lentamente, até estar meio pronta, mexendo de vez em quando. A ave estará pronta quando a cor rosa do centro estiver quase desaparecida.
- 5 Acondicione a ave livremente nos vidros quentes deixando 2 cm de espaço da borda do vidro.
- 6 Adicione sal se desejar.
- 7 Cubra-a com água ou caldo quente, deixando 2 cm de espaço.
- 8 Corra uma espátula de plástico dentro do vidro para eliminar bolhas de ar.
Tampe.
- 9 Com ossos: Processe a 70Kpa – ½ litro – 65 minutos - 1 litro – 75 minutos

10 Sem ossos: Processe a 70Kpa – ½litro – 75 minutos - 1 litro – 90 minutos

11 Utilize uma panela que comporte vários vidros, forre o fundo desta panela com panos de prato, pois durante a fervura da água os potes podem se chocar com o fundo da panela e se quebrarem.

12 Enrole cada pote de vidro em paninhos para que eles não se choquem uns com os outros durante a fervura dentro da panela.

13 Depois de retirar os potes de vidro da panela de um reaperto nas tampas.

Essa conserva pote ficar fora de geladeira por no mínimo 24 meses.



Peixe no pote de vidro



Faça a conserva com file de peixe e ela dura pelo menos 24 meses fora de geladeira

Ingredientes:

Filé de peixe para a quantidade de seus potes de vidro

Sal a gosto

1/2 cebola média em fatias (para 1 pote de vidro)

1 tomate pequeno em fatias

½ pimentão pequeno em fatias

1 colher de coentro ou salsa picada

1 colher de sobremesa de azeite

Água filtrada

Suco de ½ limão

Modo de preparo:

- 1 Corte no tamanho desejado os files de peixe ou peixe em pedaços (postas)
- 2 Coloque um pouco de peixe dentro do pote de vidro já bem limpo e esterilizado
- 3 Coloque agora um pouco do tomate, cebola, coentro ou salsa, pimentão e o suco de limão
- 4 Repita o processo até chegar a 2cm da borda do vidro
- 5 Coloque o azeite no pote
- 6 Coloque o sal a gosto
- 7 Acrescente a água filtrada até cobrir os peixes ficando 1,5cm da borda do vidro
- 8 Feche bem o pote de vidro
- 9 Processe a 70Kpa – 90 minutos

Utilize uma panela que comporte vários vidros, forre o fundo desta panela com panos de prato, pois durante a fervura da água os potes podem se chocar com o fundo da panela e se quebrarem.

- 10 Enrole cada pote de vidro em paninhos para que eles não se choquem uns com os outros durante a fervura dentro da panela.

- 11 Depois de retirar os potes de vidro da panela de um reaperto nas tampas.

Essa conserva pote ficar fora de geladeira por no mínimo 24 meses.

Evitando o Desperdício



A alimentação é uma das maiores preocupações do nosso dia-a-dia.

Comprar os alimentos certos e prepará-los de maneira adequada torna-se cada vez mais importante, diante das dificuldades econômicas por que passa não só nosso País, mas o mundo inteiro. A alta dos alimentos é gritante. Acredito que muitas pessoas têm aproveitado o armazenamento e economizado bastante nas compras, principalmente dos grãos. Mas isso não é tudo. Acredito que um dos hábitos que devemos incorporar ao cotidiano é evitar o desperdício. É aproveitar do alimento tudo que for possível e nunca jogar fora o que pode nos servir como fonte de nutrientes ou nos ajudar a alcançar uma alimentação equilibrada.

Evitando o desperdício, os gastos com a alimentação podem ser diminuídos, e muito.

Mas o que é desperdiçar? Desperdiçar é desprezar os alimentos, tanto os que são oferecidos nos mercados a preços mais baixos – porque são de época – como os que já estão em sua casa esperando para ser preparados.

Os alimentos – frutas, verduras e legumes – podem ser usados na sua totalidade.

Cascas, talos, folhas e até sementes, com frequência desprezada, têm alto valor nutritivo, igual ou maior do que as

partes que estamos acostumados a comer. Saber aproveitar os alimentos inteiros é passo importante para alcançar uma dieta equilibrada e para variar o cardápio.

Não atirem no lixo as partes dos alimentos que podem ajudar você e sua família a ter uma refeição mais completa, com tudo o que é necessário para o crescimento e a manutenção do corpo. Com um pouco de boa vontade e imaginação, você poderá economizar muito na cozinha e transformar estas novas opções em pratos saborosos e nutritivos. Espero que aproveitem estas dicas que achei.

O que fazer com as sobras?

Os alimentos que sobram das refeições podem ser usados assim:

CARNES E AVES, assadas ou cozidas: desfie-as e use-as para ensopados. Se moídas, podem dar ótimos croquetes, pastéis, saladas ou recheio de omelete.

PEIXES: sobras de peixe ensopado servem para cuscuz. Sobra de filé de peixe frita servem para preparar maioneses.

ARROZ: bolinhos, canjas, risotos ou mexidos com ovos estrelados e sopas.

FEIJÃO: tutu, mexido, sopa de feijão, salada.

LENTILHAS: assim como grão-de-bico, se escorridas e temperadas, transformam-se em saladas.

MACARRÃO: bolinho, fritada e sopa.

VERDURAS: farofa, mexido, sopa ou bolinhos.

LEITE: talhado, pode ser aproveitado com açúcar para fazer bolo de fubá, creme de maisena, doce de leite.

MANDIOCA: frita; bolinho, rosca cozida servida com melado ou açúcar.

50 Dicas Contra o Desperdício

1) Quando for usar uma metade do abacate, deixe a outra com caroço. Isso evita que ela deteriore com rapidez;

2) Não jogue fora os talos do agrião, pois eles contêm muitas vitaminas.

Limpe; pique e refogue com tempero e ovos batidos;

3) Todas as folhas verde-escuro, são ricas em ferro. Não deixe de aproveitá-las.

4) Os talos de couve, taioba, espinafre, etc contêm fibras e devem ser aproveitados em refogados, no feijão e na sopa;

5) Sobras de bolacha/biscoito não devem ir para o lixo. Despedace-as e guarde-as em vidro fechado, para usar como cobertura de bolos;

6) O vinho azedado pode ser aproveitado como vinagre; (apesar não ingerirmos bebida alcoólica, meu sogro outro dia jogou fora 5 litros de vinho porque estava ruim, o que poderia ser aproveitado como vinagre)

7) Se sobrou purê de batata, forme pequenas bolinhas, polvilhe com farinha-de-rosca e frite como croquete;

8) A abóbora é altamente nutritiva. Lembre-se de aproveitá-la inteira: casca, polpa, folhas e sementes;

9) Folhas de nabo, rabanete e beterraba têm maior concentração de carboidratos, cálcio, fósforo e vitaminas A e C, se comparadas com a raiz, que estamos acostumados a comer. Pique-as bem e sirva em salada, refogadas ou em conserva;

10) As folhas de cenoura são riquíssimas em vitamina A e devem ser aproveitadas para fazer bolinhos, sopas ou picadinhas em saladas. O mesmo se pode dizer das folhas duras da salsa;

11) Alho é sempre muito caro. Evite as perdas, transformando-o em pasta; (quando faço isso coloco óleo ou azeite em cima para conservar melhor)

12) Somente depois de assado o peixe é que se deve tirar-lhe a cabeça. Se não, a parte cortada fica seca e dura; (a cabeça também pode ser aproveitada para sopa ou pirão)

13) Cozinhe as verduras e os legumes num cuscuzeiro, aproveitando o vapor. Assim, elas não perderam o valor nutritivo;

- 14) Rale sobras de queijo e use em molhos e sopas;
- 15) Se a maionese talhar, não jogue fora, pingue água quente até que ela volte ao ponto; (essa eu nunca experimentei, mas se alguém gostar me conta depois)
- 16) Se for cozinhar batata para usar durante alguns dias, acrescente uma cebola à água do cozimento, para que elas não escureçam;
- 17) A água do cozimento das batatas concentra as vitaminas. Aproveite-a, juntando leite em pó, manteiga e a batata amassada para fazer purê;
- 18) Adicione batatas cruas cortadas a sopas ou ensopados que tenham ficado salgados demais. As batatas vão absorver o sal durante o cozimento;
- 19) A parte branca da melancia pode ser usada para fazer doce, que se prepara como o doce de mamão verde; (que podem ser guardado e conservado em conserva!)
- 20) A casca de laranja fresca pode ser usada em pratos doces à base de leite, como arroz-doce e cremes; (raladinha, é claro)
- 21) Para conservar a metade do limão que ainda não foi usada, coloque-a no pires com água, com a parte cortada para baixo e leve à geladeira;
- 22) Para não desperdiçar o suco que a fruta pode dar, bata o limão com um martelinho antes de cortá-lo;
- 23) Cebola tira gosto de queimado do feijão;
- 24) Para que a farinha de trigo guardada não encaroce, acrescente-lhe um pouco de sal;
- 25) Se quiser guardar a farinha de trigo por muito tempo, deixe-a na geladeira ou no congelador, para que não fermente;
- 26) Para se tornar fresco o pão amanhecido, basta umedecê-lo levemente com água ou leite e levar ao forno quente por alguns minutos; (também dá pra fazer isso no micro-ondas com 10 ou 20 segundos, depende de quanto você molhar)
- 27) Se o tomate estiver mole, deixe-o de molho na água fria ou gelada por uns 15 minutos. Ele ficará mais rijo e fácil de ser cortado;

28) Para conservar a salsa fresca, lave, deixe secar e corte bem fininho.

Depois, guarde a salsa num vidro, coberta com óleo;

29) Pó de folha de mandioca é alimento rico em vitamina A e ferro. As folhas devem secar à sombra e moídas com pilão ou batidas no liquidificador.

Guarde em vasilha fechada. Usem pitadas nas refeições;

30) Guarde o queijo-de-minas na geladeira em recipiente fundo com pouca água salgada. De manhã à noite vire o queijo, para umedecer os lados. Ele assim se conservará fresco; 31) Para que o macarrão não grude, regue com um fio de óleo depois de escorrer;

32) Sempre que possível, evite bater os alimentos no liquidificador. Use a peneira ou amasse-os;

33) Restos de verduras podem dar ótimos suflês;

34) Para o óleo render mais, passe-o por um filtro a cada fritura; (sinceramente, não acho isso muito legal, mas sei que tem pessoas não tem condições e que reaproveitam o óleo principalmente com o preço que está agora, então é melhor que seja assim)

35) Caroços de abóbora torrados com sal servem como aperitivo. Fazem bem para os rins e a bexiga. O mesmo vale para a soja; (e pensar que a gente paga tão caro por esses aperitivos e acaba jogando fora em casa na hora de cozinhar)

36) Pão velho torrado no forno e ralado serve como farinha de rosca. Se amolecido com leite, serve para recheio de frango, ligamento para bolinhos, tortas de carne, etc;

37) Bolo velho pode ficar novo se mergulhado em leite frio e assado em forno médio. Para mantê-lo bom por mais tempo, é só embrulhar com toalha úmida e guardar em lugar fresco; 38) Frutas que foram cortadas pela metade permanecem boas se pinceladas na área do corte com limão;

39) Frite uma cebola em pedaços no óleo utilizado para a fritura de peixes.

Assim você poderá utilizá-lo;

- 40) Cascas de batata bem lavadas, temperadas e fatiadas, cozidas no forno ou fritas são nutritivas e gostosas; (fica uma delícia, só não deixe muito tempo fritando, é rápido)
- 41) Fermento fresco não perde sua força se congelado;
- 42) Cozinhe os talos e folhas verdes de couve-flor até ficarem macios e sirva com manteiga derretida ou molho branco por cima. Além de ficarem saborosos, são muito nutritivos;
- 43) Use as folhas do salsão secas e esfareladas como condimento em sopas, molhos de salada ou cozidos;
- 44) Com cascas de maçã você poderá preparar um agradável chá e também um saboroso refresco;
- 45) Sirva a salada separada do molho. Assim, os restos podem ser guardados separadamente, servindo para outros pratos;
- 46) A salada dura mais tempo se guardada em papel absorvente em recipiente plástico, ou em saco plástico na parte baixa da geladeira;
- 47) Ossos de bisteca podem ser usados para dar sabor a sopas, caldos e ensopados; (isso vale também para aquelas partes da galinha que não usamos, é só deixar guardada no freezer e aproveitar na canja)
- 48) O mocotó dos ossos serve para enrijecer um molho ou caldo de carne;
- 49) Retire a maionese que ficar no fundo do vidro com suco de limão. A mistura dará um ótimo molho para salada;
- 50) Para que as uvas durem mais, é aconselhável que se lave os cachos antes de levá-los à geladeira. Assim, você estará eliminando boa parte da flora microbiológica da fruta, que é responsável pela sua deterioração; (isso vale pra todas as frutas, vamos lavá-las antes de guardar na geladeira)
- 51) O figo tem casca extremamente porosa, suscetível a agrotóxicos e pesticidas. Coma-o sempre sem casca.
- 52) Não se engane quanto às sementes de goiaba. Elas não são prejudiciais à saúde.
- 53) Cascas de manga dão um delicioso suco;

54) Não se devem desprezar as sobras dos alimentos preparados. Deve-se, sim, aprender a guardá-las adequadamente para que não estraguem.



Abacaxi Cristalizado



Ingredientes:

- 1 litro de água para deixar o abacaxi de molho
- 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio
- 500 gramas de abacaxi cortado em cubinhos ou rodela
- 500 ml de água
- 300 gramas de açúcar refinado
- Cravos-da-índia a gosto
- 1 canela em pau
- Açúcar cristal para decorar

Modo de preparo:

- 1 Misture a água com o bicarbonato de sódio e deixe o abacaxi de molho por 30 minutos.

- 2 Enquanto isso, em uma panela, misture os 500 ml de água com o açúcar refinado, os cravos e a canela.
- 3 Cozinhe até a calda começar a engrossar.
- 4 Quando chegar ao ponto de fio, adicione os pedaços de abacaxi.
- 5 Em fogo médio, deixe cozinhar de 15 a 20 minutos.
- 6 Desligue o fogo e deixe o abacaxi na calda de 2 a 3 horas.
- 7 Ligue o fogo novamente e deixe a fruta cozinhar por mais 10 minutos.
- 8 Retire os pedaços de abacaxi com uma escumadeira e escorra o excesso de calda.
- 9 Depois, passe no açúcar cristal.
- 10 Deixe os pedaços de abacaxi cristalizados descansarem em uma superfície por alguns minutos.
Guarde em um pote hermeticamente fechado.
E está pronto! Aproveite.



Pêssegos Cristalizados



Ingredientes:

2 kg de pêssegos maduros firmes

2,5 l de água

2 kg de açúcar

Suco de 1/2 limão

Modo de preparo:

- 1 Lave e corte os pêssegos ao meio.
- 2 Descaroce-os e reserve.
- 3 Misture a água com o açúcar e o suco do limão. Leve ao fogo e deixe ferver por cerca de 3 minutos.
- 4 Acrescente os pêssegos e ferva por mais 3 minutos, em fogo brando.
- 5 Retire as frutas, coloque-as sobre uma rede e em algum lugar seco. Reserve a calda.
- 6 Repita esta operação durante 7 dias seguidos; ou seja, uma vez por dia, no mesmo recipiente, ferva, em fogo brando, as frutas e a calda por 3 minutos.
- 7 Em seguida, retire as frutas, coloque-as sobre a rede e em lugar seco e reserve a calda. Sugestão: Junte baunilha à calda de açúcar.

Geleia de laranja



Ingredientes:

4 xícaras de casca de laranja cortadas em rodela bem finas
4 xícaras de polpa de laranja cortada.
1 xícara de limão cortado em fatias bem fininhas
1 ½ xícara de água
+ou- 6 xícaras de açúcar.

Modo de Preparo:

- 1 Adicione a água à fruta e ferva por 5 minutos. Cubra e deixe descansar por 12 a 18 horas num lugar fresco.
- 2 Então cozinhe até que a casca fique macia +ou- 1 hora.
- 3 Mecha a fruta e o líquido.
- 4 Adicione 1 xícara de açúcar para cada xícara de fruta.
- 5 Traga à fervura, mexendo até o açúcar dissolver.

6 Cozinhe até engrossar +ou- 25 minutos em fogo baixo.
7 Assim que engrossar mexa sempre para evitar que grude. Derrame imediatamente em vidros esterilizados.

8 Feche bem o pote de vidro

9 Processe em banho-maria por 10 minutos

Utilize uma panela que comporte vários vidros, forre o fundo desta panela com panos de prato, pois durante a fervura da água os potes podem se chocar com o fundo da panela e se quebrarem.

10 Enrole cada pote de vidro em paninhos para que eles não se choquem uns com os outros durante a fervura dentro da panela.

Essa conserva pote ficar fora de geladeira por no mínimo 24 meses.

Dá para 7 vidros de ¼.



Arroz Carreteiro no Pote de Vidro



Esta receita é muito prática pois o arroz carreteiro já fica pronto dentro do pote de vidro e aí quando for consumir é só abrir o pote, esquentar e comer essa delícia.

Ingredientes:

A medida de arroz parbolizado é mais ou menos 1 xícara por pote de vidro de 800ml

Carne seca a gosto (tem de dessalgar a carne seca antes de usar)

1 cebola média

1 tomate

1 pimentão

1 colher de páprica picante

1 colher bem cheia de banha ou óleo de cozinha

Água filtrada

Modo de Preparo:

- 1 Em uma panela coloque a banha ou o óleo de cozinha, refogue a cebola, tomate e o pimentão
- 2 Adicione a carne seca já dessalgada e cortada em cubos



- 3 Adicione na panela de 3 a 4 xícaras de arroz (isso para 3 potes de vidro de 800ml)
- 4 Refogue por 2 minutos, sempre mexendo bem





5 Adicione água até cobrir o arroz e deixe cozinhar por 5 minutos

6 Desligue o fogo e comece a encher os potes de vidro já bem limpos e esterilizados



7 Encha os potes deixando uns 3 dedos livres da boca do pote

8 Complete o pote com água filtrada cobrindo o arroz e deixando 1,5cm livres da boca do pote



9 Feche bem o pote de vidro

10 Processe em panela de pressão de no mínimo 70Kpa –
40 minutos

Utilize uma panela que comporte vários vidros, forre o fundo desta panela com panos de prato, pois durante a fervura

da água os potes podem se chocar com o fundo da panela e se quebrarem.

Enrole cada pote de vidro em paninhos para que eles não se choquem uns com os outros durante a fervura dentro da panela.



Depois de 40 minutos de pressão, desligue o fogo e deixe esfriar naturalmente.

11 Depois de retirar os potes de vidro da panela de um reaperto nas tampas.

Essa conserva pote ficar fora de geladeira por no mínimo 24 meses.

Acomode os potes de vidro em local fresco e na sombra.

Obs.: Fonte Família Preparada



Molho Agridoce Apimentado

(mais usado acompanhando comidas orientais e frituras)



Este preparo é delicioso acompanhando bolinhos fritos, carnes e comidas orientais, trazendo um agridoce com apimentado.

Depois o molho pronto, vamos envasar em vidro de conserva e fazer o processo de selagem da conserva, podendo guardar por mais de 12 meses fora de geladeira.

Ingredientes:

100 ml de água filtrada

200 ml de vinagre de álcool

½ xícara de açúcar

1 colher de chá de sal

1 maçã média ralada

1 colher de sopa de páprica picante

3 colheres de sopa de catchup

1 pimenta dedo de moça grande (se quiser mais apimentado use com as sementes)

Uma colher de alho picado

1 e ½ colher de sopa de amido de milho com 3 colheres de água



Modo de Preparo:

- 1 Em uma panela média colocar a água, vinagre, alho, açúcar, sal e dissolver bem o açúcar;
- 2 Ligar o fogo em médio e ferver por 3 minutos;
- 3 Acrescentar na panela a páprica, o catchup, a pimenta, a maçã e mexer bem e ferver por 2 minutos mexendo;

- 4 Misturar bem o amido com as 2 colheres de água e colocar na panela fervente mexendo bem por 1 minuto.
- 5 Colocar o preparo nos potes de vidro já limpos e esterilizados, fechar os potes e colocar em uma panela em banho-maria por 10 minutos na fervura.

O molho já está pronto e armazenado em conserva e você pode guardar por mais de 12 meses fora de geladeira.

Obs: Esses ingredientes são para 1 pote de vidro de 500ml

