

## EMATER-DF

SAIN - Parque Estação Biológica - Ed. EMATER-DF - CEP 70.770-915 - Brasília-DF  
Tel.: 3340-3030 Fax: 3340-3006

www.emater.df.gov.br - e-mail: emater@emater.df.gov.br

## UNIDADES LOCAIS

**ALEXANDRE DE GUSMÃO**  
Quadra 14, Lote 04 - INCRA 08  
Brazlândia-DF - CEP: 72.701-970  
Tel.: 3540-1916 - Fax: 3540-1280  
ealg@emater.df.gov.br

**BRAZLÂNDIA**  
Alameda Veredinha s/nº Área Especial - Setor Tradicional  
Brazlândia-DF - CEP: 72.720-660  
Tel.: 3391-1553 - Fax: 3391-4889  
elbra@emater.df.gov.br

**BRÁSILIA**  
SIA Sul, Trecho 10 lotes 10/05  
Pavilhão B-8, entreposto  
Guará-DF - CEP: 71.208-900  
Tel./Fax: 3363-1938  
ceasa@emater.df.gov.br

**CEILÂNDIA**  
QNP 01 Área Especial  
Feira do Produtor  
Ceilândia-DF - CEP: 72.240-050  
Tel.: 3471-4056 - Fax: 3373-3026  
elcei@emater.df.gov.br

**GAMA**  
Qd. 01 Área Especial nº 01 - Setor Norte  
Gama-DF - CEP 72.430-010  
Tel.: 3556-4323 - Fax: 3484-6723  
elgam@emater.df.gov.br

**JARDIM**  
Núcleo Rural Jardim, DF 285  
Paranoá-DF - CEP 73.570-000  
Tel.: 3501-1994  
eljar@emater.df.gov.br

**PAD/DF**  
BR 251 km 40 - COOPA/DF  
Paranoá-DF - CEP: 71.359-970  
Tel.: 3339-6516 / 3339-6559  
elpad@emater.df.gov.br

**PARANOÁ**  
Quadra 5, Conj. 3, Área Especial D  
Pq. de Obras  
Paranoá-DF - CEP 71.570-513  
Tel.: 3369-1327 - Fax: 3369-4044  
elpar@emater.df.gov.br

**PIRIPAU**  
Núcleo Rural Piripau, Setor Administrativo-Sede  
Planaltina-DF - CEP: 73.307-992  
Tel.: 3501-1990 - Fax: 3369-1327  
elpip@emater.df.gov.br

**PLANALTINA-DF**  
Av. N.S. Projeção "A", SHD  
Planaltina-DF - CEP: 73.310-200  
Tel.: 3389-1861 - Fax: 3388-1915  
elpla@emater.df.gov.br

**RIO PRETO**  
Núcleo Rural Rio Preto - Sede  
DF 320  
Planaltina-DF - CEP: 73.301-970  
Tel./Fax: 3501-1993  
ematerip@ig.com.br

**SÃO SEBASTIÃO**  
Centro de Múltiplas Atividades  
Lote 08  
São Sebastião-DF - CEP 71.690-000  
Tel.: 3339-1556 - Fax: 3335-7582  
ematersss@bol.com.br

**SOBRADINHO**  
Qd.08 - Área Especial 03  
Sobradinho-DF - CEP: 73.005-080  
Tel.: 3591-5235  
elsob@emater.df.gov.br

**TABATINGA**  
N. Rural, Tabatinga - Sede  
Planaltina-DF - CEP 73.300-000  
Tel.: 3501-1992  
eltab@emater.df.gov.br

**TAQUARA**  
Agrovia do N. Rural Taquara,  
Área Especial s/nº  
Planaltina-DF - CEP: 73.307-991  
Tel.: 3483-5953 - Fax: 3483-5950  
eltaq@emater.df.gov.br

**VARGEM BONITA**  
N. Hortícola Suburbano Vargem Bonita  
Núcleo Bandeirante-DF  
CEP: 71.750-000  
Tel.: 3380-2080 - Fax: 3380-3746  
bonita@ig.com.br

**REGIÃO OESTE**  
DF-180 (antiga DF 03) Rodovia Brasília / Anápolis, Fz Tamandua Gama-DF - CEP: 70.359-970  
Tel.: 3385-9043 - Fax: 3385-9042

**REGIÃO LESTE**  
BR 020, km 18-Rod.  
Brasília/Fortaleza  
Planaltina-DF - CEP 73.310-970  
Tel.: 3388-9956 - Fax: 3388-9841  
sumarganem@ig.com.br  
sumarganem@hotmail.com

**CENTRER - CENTRO DE TREINAMENTO DA EMATER-DF**  
Escola Técnica Federal de Brasília  
Unidade Agrotécnica de Planaltina-DF  
CEP 73.310-000  
Tel.: 3467-6318  
centrer@emater.df.gov.br



# Conserveira CASEIRA

**Governo do Distrito Federal**

*José Roberto Arruda*  
Governador

**Secretaria de Estado de Agricultura,  
Pecuária e Abastecimento**

*Wilmar Luis da Silva*  
Secretário

**Empresa de Assistência Técnica e  
Extensão Rural do Distrito Federal**

*Carlos Magno Campos da Rocha*  
Presidente

*Carlos César Vieira da Luz*  
Diretor Executivo

EMPRESA DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA E EXTENSÃO RURAL DO  
DISTRITO FEDERAL  
VINCULADA À SECRETARIA DE ESTADO DE AGRICULTURA, PECUÁRIA  
E ABASTECIMENTO DO DF



ELIANE MARIA MOLICA  
Economista Doméstica  
M.Sc. Ciência e Tecnologia de Alimentos

MARIA DO CARMO DOS SANTOS BARBOSA  
Economista Doméstica

SÔNIA MARIA FERREIRA CASCELLI  
Economista Doméstica

6ª Edição  
Ampliada e Revisada  
BRASÍLIA, DF  
2008

**Missão da EMATER**

"Disseminar conhecimentos e formar produtores, trabalhadores rurais, suas famílias e organizações, nos aspectos tecnológicos e gerenciais do sistema produtivo agrícola visando a geração de emprego, renda e o desenvolvimento rural sustentável."

Exemplares desta publicação podem ser adquiridos na EMATER - DF  
Endereço: Parque Estação Biológica - Ed. Sede CEP 70.620-000  
Tel.: (61) 3340 3030  
Fax: (61) 3340 3006  
Home page: www.emater.df.gov.br  
E-mail: emater@emater.df.gov.br

#### Comitê de Editoração

Presidente: Sérgio Dias Orsi  
Secretária: Vera Lúcia da Silva Colen  
Membros: Ruy Cerqueira de Souza  
Francisco Antonio Cândia de Matos  
Renilton Santos Guimarães  
Marcos Vinícius Ansani  
Supervisão Editorial: Marilzete Oliveira de Almeida Guimarães  
Supervisão Técnica: Maria do Carmo Santos Barbosa  
Colaboração: Iracema Gomes de Oliveira  
Marilzete Oliveira de Almeida Guimarães  
Nilda Maria da Cunha Sette  
Maria Helena Gonçalves Teixeira  
Elzi Ferreira Bittencourt Pereira  
Luis Ricardo Rodrigues Santos  
Cidade Gráfica e Editora Ltda.  
Léo Gançaves  
Ilustração: João Alves Nogueira

**Proibida a reprodução total ou parcial sem a expressa autorização**  
(Lei nº 9.610)

#### Ficha Catalográfica

M721 Molicca, Eliane Maria.  
Conserva caseira / Eliane Maria Molicca, Sônia Maria Ferreira  
Cascelli e Maria do Carmo dos Santos. - 6. ed. - Brasília: EMATER, 2008  
40 p. - (Coleção EMATER, ISSN 167 6-9279; n. 6)

1. Conservas de vegetais e frutas. 2. Conservação de alimentos - técnicas. 3. Alimentos em Conserva. I. Cascelli, Sônia Maria Ferreira.
- II. Santos, Maria do Carmo dos. III. Título. IV. Série.

CDU: 613.269

## Sumário

APRESENTAÇÃO .....	5
INTRODUÇÃO .....	7
PROCESSOS DE CONSERVAÇÃO .....	9
Conservação pelo calor .....	9
Conservação pela secagem ao sol .....	12
Conservação pela adição de substâncias químicas .....	13
MATERIAL E UTENSÍLIOS UTILIZADOS NA CONSERVAÇÃO CASEIRA .....	14
PONTOS IMPORTANTES NO PREPARO DE CONSERVAS .....	15
Qualidade da matéria-prima .....	15
Embalagens .....	15
Higiene pessoal .....	15
Higiene dos utensílios e dos equipamentos .....	16
COMO FAZER CONSERVAÇÃO DE FRUTAS E HORTALIÇAS .....	18
Pickles .....	18
Chucrute .....	21
Massa de tomate .....	23
Pastas de alho com sal .....	24
Compota ou fruta em calda .....	24
Geléia .....	27
Fruta seca .....	31
Fruta cristalizada .....	32
Fruta em pasta .....	33
Suco de Frutas .....	33
Licor de Frutas .....	35
Glossário .....	39

## APRESENTAÇÃO

A Secretaria de Estado de Agricultura, Pecuária e Abastecimento e a EMATER-DF têm a satisfação em apresentar a "COLEÇÃO EMATER" de publicações técnicas.

Criada a partir de uma minuciosa seleção dos principais trabalhos publicados pela EMATER-DF desde sua fundação, reúne em seu conjunto uma série de temas da atividade agropecuária, fruto da experiência científica aplicada por nossos técnicos na área rural do Distrito Federal.

Além da atualização e cuidadosa revisão técnica os livros que compõem esta coleção, receberam uma formatação gráfica padronizada e numeração seriada, o que permitirá a sua continuidade e o colecionamento por nossos usuários.

Os nossos reconhecimentos às pessoas e instituições, cuja parceria ao longo dos anos possibilitou a confecção desta coleção.

## INTRODUÇÃO

A época atual não permite desperdícios de qualquer alimento. Por isso, armazenar produtos agrícolas perecíveis é uma atitude inteligente. As frutas e as hortaliças, por exemplo, mediante simples processo de conservação caseira, podem ser utilizadas, consumidas e apreciadas durante o ano inteiro.

O objetivo desta publicação é fornecer às famílias rurais conhecimentos sobre conservação de alimentos, não apenas para proporcionar melhor padrão alimentar, como também para possibilitar, de forma adicional, diminuição das despesas domésticas.

De modo prático e econômico, mostramos diversas alternativas sobre o processo de conservação artesanal de frutas e hortaliças para a produção de geléias, compotas, doces em pasta, frutas secas, frutas cristalizadas, pickles, massa de tomate, chucrute, sucos e licores. Tudo isso, pode ser fabricado em casa.

Seguindo as recomendações desta publicação, aplicando técnicas corretas e adequadas você irá descobrir como é simples transformar alimentos comuns em doces e conservas especiais.

## **PROCESSOS DE CONSERVAÇÃO**

As hortaliças e as frutas, assim como qualquer outro alimento, sofrem modificações desde o momento da colheita até seu consumo. Essas modificações são produzidas por vários agentes que são os maiores responsáveis pela sua deterioração (alimento estragado). São chamados agentes biológicos: os microorganismos e as enzimas; agentes químicos: o oxigênio e a água e agentes físicos: a luz e o calor.

As técnicas e os processos de conservação têm sido desenvolvidos de maneira a diminuir a ação desses agentes, dando aos alimentos maior durabilidade.

Os microorganismos são os agentes mais preocupantes, por estarem sempre presentes em quase todos os alimentos, pela rapidez e intensidade que se desenvolvem, provocando estragos nos alimentos, além de causar mal à nossa saúde.

Em muitos casos, principalmente no artesanal, a aplicação de um único processo de conservação não é suficiente, sendo necessário o emprego de mais de uma técnica para que a conservação do alimento seja eficiente.

Abaixo são descritas as técnicas de conservação mais comuns:

### **Conservação pelo calor**

#### **Branqueamento ou cozimento rápido**

As hortaliças e as frutas conservam-se por mais tempo quando cozidas, ou seja, fazendo seu branqueamento. Esse processo consiste em colocar as frutas ou hortaliças para cozinhar na água fervente, sem sal, durante o tempo suficiente para torná-las mais macias (Tabela 1), e, em seguida, resfriá-las em água fria ou gelada para fixar e realçar a cor.

Há duas maneiras de se fazer o cozimento rápido ou branqueamento:

- Colocando as frutas ou as hortaliças em água fervente, dentro de uma vasilha aramada (Figura 1);

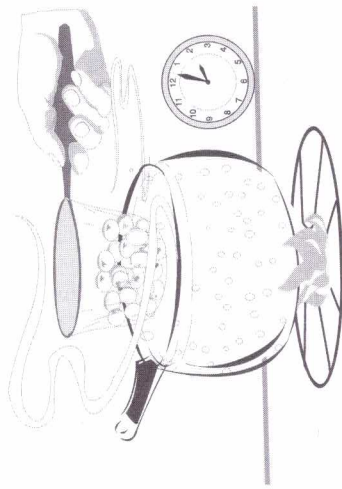


Figura 1

- Colocando as frutas ou hortaliças diretamente na água fervente (Figura 2).

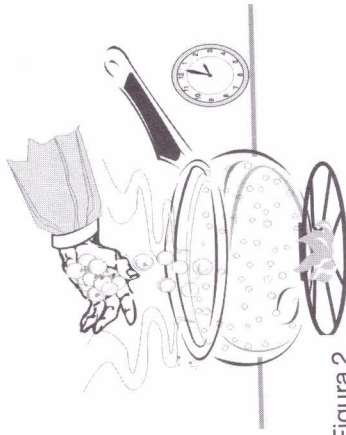


Figura 2

Fazer o resfriamento passando os alimentos na água fria ou gelada depois da fervura.

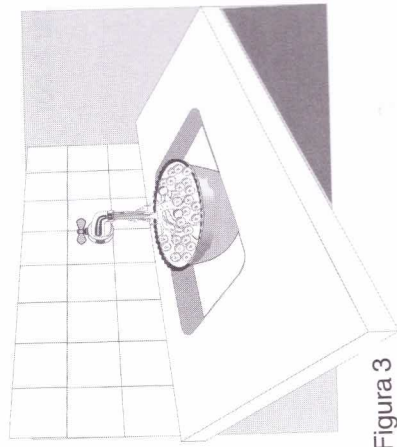


Figura 3

Cozinhar somente o tempo necessário para amaciar, contando o tempo a começar da fervura (Tabela 1).

Tabela 1. Tempo de cozimento de hortaliças.

Hortaliças	Tempo de cozimento
Pepino, cebolinha, pimentão, couve-flor, chuchu	Um a três minutos
Cenoura, nabo, vagem, beterraba	Dois a três minutos
Pimenta	Um minuto
Rabanete	Um a três minutos
Frutas	Dois minutos

### Banho-maria

Técnica muito usada na conservação dos alimentos em que se colocam as garrafas e os vidros com os produtos a serem conservados numa panela grande e funda com água fervente, por determinado período de tempo.

A panela ou caldeirão deverá ter profundidade suficiente para que as conservas fiquem submersas na água em ebulição, ultrapassando pelo menos 5 cm da altura dos vidros.

Coloca-se um pano ou grade de madeira no fundo da panela, para evitar que os vidros e as garrafas com alimentos a serem conservados se quebrem. Recomenda-se, também, colocar os frascos em água ainda não muito quente para evitar que se quebrem com o choque térmico.

Os vidros devem ter a mesma forma e tamanho para que a temperatura atinja as embalagens por igual, assim como elas não devem estar muito próximas uma das outras para que a água circule com facilidade entre elas (figura 4).

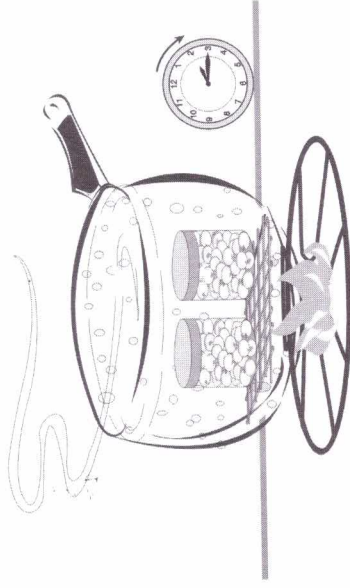


Figura 4

O tempo deverá ser contado a partir da fervura, de acordo com a Tabela 2.

É necessário fazer o resfriamento lento para interromper o tratamento térmico e evitar a quebra dos vidros, provocada pela diferença de temperatura. Isto se faz retirando uma quantidade de água quente do caldeirão e colocando a mesma quantidade de água fria, não diretamente nos vidros, mas sim pela borda do caldeirão, até que eles fiquem a uma temperatura morna.

Tabela 2. Tempo de fervura do banho-maria.

Tempo de fervura	Tamanho do vidro
15 a 20 minutos	250 ml
30 a 35 minutos	500 ml
40 a 45 minutos	700 ml

### Conservação pela secagem ao sol

A secagem ao sol é uma das técnicas mais simples e antiga de conservação, podendo ser feita também com o uso de um secador. É mais empregada para frutas do que para hortaliças. As frutas, mais comuns, submetidas a esse processo, são: banana, abacaxi, mamão e manga. As frutas devem ser colhidas maduras e sem machucados para conservar seu gosto. Recomenda-se descascá-las e cortá-las em pedaços pequenos para facilitar a secagem que não pode ser interrompida. A duração indicada é de oito a dez dias no sol e de 8 a 20 horas no secador. Esse tempo será suficiente para que a água seja eliminada das frutas, evitando a fermentação e o apodrecimento delas.

### A secagem adequada depende de alguns fatores:

- Calor - os dias de sol ardente são melhores;
- Umidade - o ar deve estar o mais seco possível;
- Circulação do ar deve ser lenta e constante.

Na secagem ao sol, as frutas devem ser colocadas em pe-neiras, formas ou bandejas, evitando colocar umas sobre as outras, virando-as sempre para receberem o calor por todos os lados

e tampadas com filó ou tule. Elas devem ficar expostas ao sol durante o dia e recolhidas à noite.

No secador, as frutas devem ser colocadas em bandejas, evitando colocá-las umas sobre as outras, virando-as sempre até completar a secagem.

### Conservação pela adição de substâncias químicas

É a conservação feita pelo acréscimo ao alimento do sal de cozinha, do vinagre e do açúcar.

#### Sal

É um dos processos de conservação mais antigos e mais usados. É mais aplicado para conservar carnes e derivados do leite, mas também se emprega em produtos de origem vegetal (pepinos, chucrute, azeitona e outros) (figura 5). Pode-se colocar o sal a seco ou em salmoura.

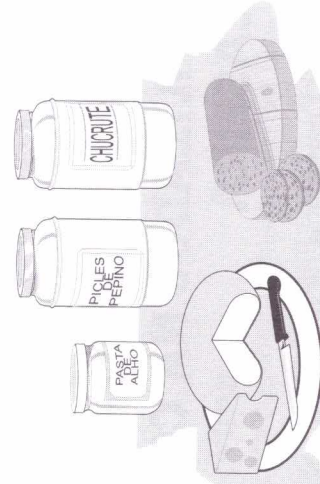


Figura 5

#### Açúcar

O açúcar é um bom agente de conservação, desde que em quantidades suficientes e submetido a aquecimento. Ele inibe o crescimento de microorganismos e diminui a quantidade de água dos alimentos. Geléias, compotas, doce em pasta são exemplos de produtos conservados com o açúcar (figura 6).

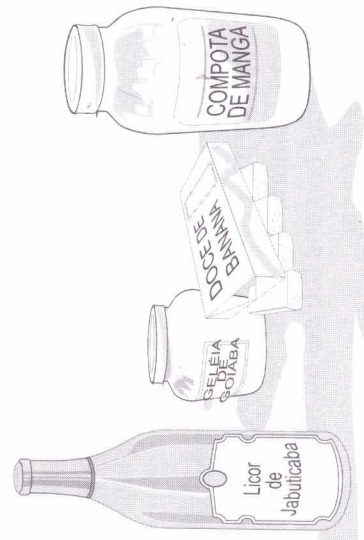


Figura 6



## Vinagre

A adição do vinagre nos alimentos, por ser um produto ácido, dificulta o crescimento de microorganismos. Deixa o gosto dos alimentos picante, abrindo o apetite. O vinagre pode ser usado com o sal e o açúcar.



Figura 7

## MATERIAIS E UTENSÍLIOS UTILIZADOS NA CONSERVAÇÃO CASEIRA

O material e os utensílios necessários para a produção de conservas caseiras são:

- Bacias de plástico;
- Balança;
- Concha;
- Copos graduados;
- Embalagens para as conservas;
- Escorredor de macarrão;
- Escovas para lavar vidros e garrafas;
- Escumadeira;
- Etiquetas adesivas;
- Facas, colheres e garfos de aço inoxidável;
- Filtro de papel descartável ou permanente;
- Funil comum;
- Garrafas comuns (novas ou não);
- Grade de metal;
- Painéis e caldeirões de preferência de aço inox;
- Papel celofane.
- Pedacos de filó ou tule;
- Pegador de frascos e garrafas;

- Peneira fina de plástico;
- Tábuas de cortar;
- Tachos;
- Tampas metálicas e rolhas de cortiças (novas);
- Vidros de boca larga (novos ou não);
- Vidros para conserva (novos ou não);

## PONTOS IMPORTANTES NO PREPARO DE CONSERVAS

O sucesso do preparo de conservas caseiras está em seguir as técnicas recomendadas, bem como atentar para a qualidade da matéria-prima, cuidados com as embalagens, higiene pessoal, higiene dos utensílios e higiene do local onde serão produzidas as conservas.

### Qualidade da matéria-prima

Para se obter conservas com qualidade, elas devem ser preparadas com frutas e hortaliças frescas, em bom estado, ou seja, sem marcas de insetos e de doenças e não muito maduras, para não comprometer o sabor e o aspecto final.

### Embalagens

As embalagens para as conservas caseiras mais utilizadas são os frascos e as garrafas de vidros. Eles devem estar em perfeitas condições, com possibilidade de serem fechadas, ou seja, sem trincas e sem bordas ou rosca lascadas, para não comprometer a segurança das conservas. Alguns vidros podem ser reutilizados, como os de palmito e os de azeitona, garrafas de sucos, desde que antes de usá-los se faça higienização adequada.

As tampas devem ser metálicas e sempre novas para garantir mais segurança no fechamento, assim como as rolhas de cortiça.

### Higiene pessoal

A pessoa que fará o processamento artesanal das conservas deve ter alguns cuidados básicos de higiene, como:

- Usar avental limpo;

### Conserva Caseira

- Proteger os cabelos com lenço ou touca;
- Não usar relógio, pulseiras, anéis e aliança, uma vez que esses adereços podem provocar contaminações ou cair nos produtos;
- Manter as unhas curtas e sem esmalte;
- Escovar as unhas e lavar as mãos com água corrente e sabão antes de começar o preparo das conservas,
- Todas as vezes que tiver de parar o processo para fazer outra coisa e retornar a manipular o alimento, lavar as mãos novamente;
- Não tossir, não espirrar perto do produto ou das matérias-primas, pois isso provoca contaminação.

### Higiene dos utensílios e dos equipamentos

A higiene dos utensílios e dos equipamentos é fundamental. Eles devem ser bem lavados com água e sabão e depois enxaguados em água corrente limpa. Antes de usá-los, recomenda-se passar todos os utensílios em água fervente ou em solução clorada para garantir mais higiene.

A solução clorada, preparada em casa, é feita misturando uma colher (sopa) de água sanitária para um litro de água.

Na preparação de conservas, a limpeza e a higiene dos vidros e das garrafas são muito importantes. A seguir os procedimentos de como higienizá-los:

- Lavá-los com água e sabão, utilizando escovas próprias, enxaguar em água corrente limpa (figura 8);

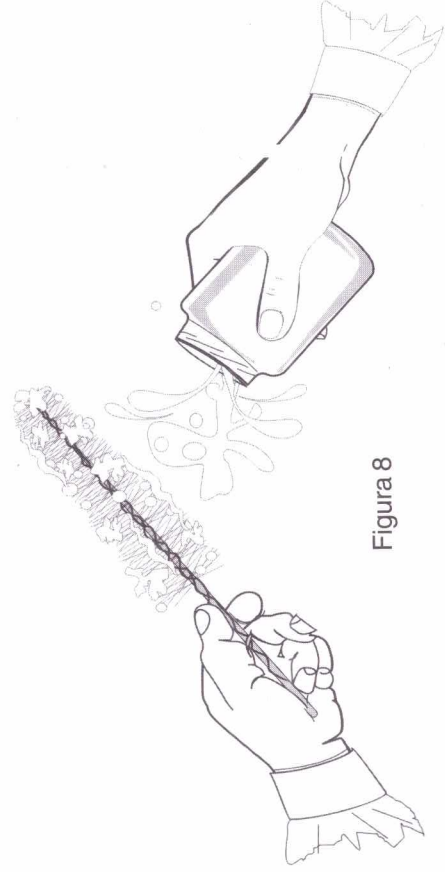


Figura 8

- Encher uma panela com água até a metade e forrar o fundo com uma grade de metal (figura 9);

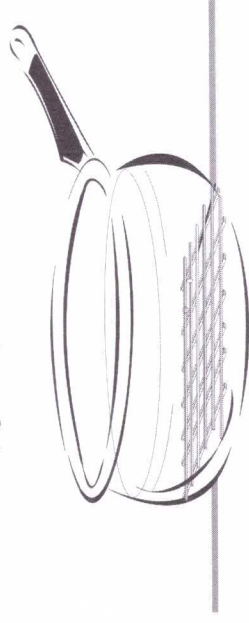


Figura 9

- Colocar os vidros sem tampas ou garrafas deitados dentro da panela para ferver durante 15 minutos (figura 10);

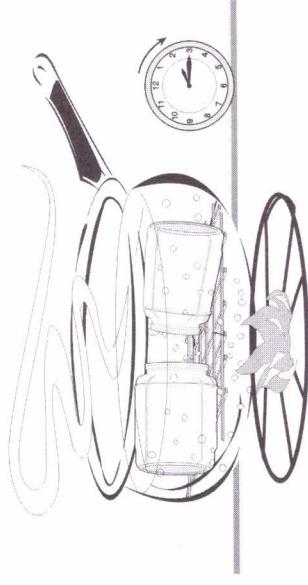


Figura 10

- Retirá-los da panela e colocá-los sobre a grade de metal, ao abrigo do vento, com a boca para baixo (figura 11).

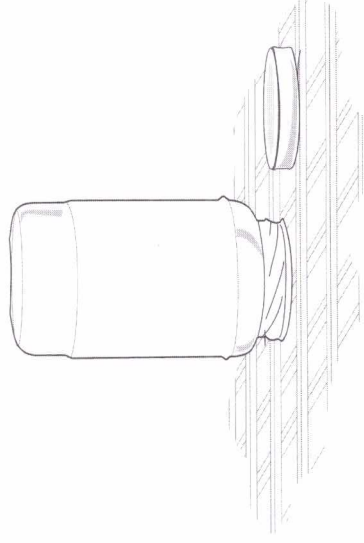


Figura 11

Como as tampas e rolas devem ser usadas somente novas, elas podem ser lavadas com água e sabão e bem enxaguadas com água corrente. Em seguida, colocá-las na grade de metal para secar.

## Por que os Alimentos Estragam?

Os alimentos podem sofrer alterações químicas, físicas e enzimáticas. As químicas são decorrentes de reações dos alimentos em contato com o oxigênio do ar ou utensílios de cobre, prata e estanho. A alteração física ocorre quando há mudança de cor, aroma e sabor, provocada pela exposição à luminosidade, umidade, temperatura ambiental e acidez inadequada. Com relação as enzimáticas, são causadas pelas enzimas ou fermentos solúveis contidas nos próprios alimentos. Estas são substâncias produzidas por células vivas e agem sobre os alimentos ou matérias orgânicas, provocando trocas químicas.

Quando os alimentos encontram-se na fase de deterioração, ocorre o ataque dos fungos e, principalmente das bactérias que aceleram ainda mais o processo. Dentre as bactérias mais nocivas, destacam-se:

**Clostridium botulinum**- em meio pouco ácido, (pH maior ou igual a 4,5) chega a resistir, por alguns minutos, a 120°C de temperatura.

**Estafilococos**- pouco resistente aos meios ácidos, são destruídos quando em temperatura de 75°C. Porém suas toxinas são eliminadas se mantidas por algum tempo em temperaturas superiores a 100°C.

**Streptococos** - são resistentes ao calor.

**Salmonelas**- responsáveis por infecções intestinais e sintomas de envenenamento.

## COMO FAZER CONSERVAÇÃO DE FRUTAS E HORTALIÇAS

### Picles

Picles é um tipo de conserva de sabor picante preparada com hortaliças cortadas em pedaços, cobertas por uma salmoura ácida à base de vinagre, sal e açúcar, além de vários condimentos.

O tipo de picles pode variar, pois existem diversas hortaliças que ficam saborosas quando conservadas dessa forma. Exemplo:

Cenoura, nabo, pepino, vagem, couve-flor, cebolinha, beterraba.

Quando as orientações são seguidas e as técnicas são bem aplicadas, é possível garantir a conservação de picles por seis meses.

A seguir, apresentam-se os ingredientes para o preparo de salmoura ácida que poderá ser utilizada em todas as receitas de picles, pois é uma formulação básica.

### Salmoura ácida Ingredientes:

- Uma garrafa de vinagre branco;
- Duas garrafas de água fervida;
- Três colheres (sopa) de sal;
- Seis colheres (sopa) de açúcar

### Modo de fazer:

- Misturar todos os ingredientes. Aquecer ou não para ser utilizada nas receitas.

### Procedimentos básicos para preparação de picles

O picles é o tipo de conserva mais simples de se preparar, apesar de existirem variedades, os passos são os mesmos e devem ser seguidos como estão descritos abaixo:

- Escolher hortaliças em boas condições e mais frescas possível;
- Lavar bem as hortaliças em água corrente;
- Prepará-las (raspar, descascar e cortar) conforme o tipo;
- Fazer o branqueamento, mergulhando as hortaliças em água fervente durante alguns minutos, de acordo com a Tabela 1;
- Fazer o resfriamento, mergulhando-as em água fria;
- Colocar as hortaliças e condimentos nos vidros de conservas, previamente higienizados;
- Adicionar a salmoura ácida (fria ou quente) até a borda;
- Retirar, com auxílio de uma faca de aço inox, possíveis bolhas que venham a ser formadas ao adicionar a salmoura;
- Tampar o vidro;
- Levantar em banho-maria de acordo com o tamanho do vidro

- Resfriar lentamente;
- Colocar etiquetas com nome do produto, data de fabricação, pra-zo de validade, ingredientes;
- Consumir somente após quinze dias, para adquirir sabor característico;
- Guardar em local escuro, seco e fresco.

### **Picles de cebola** **Ingredientes**

- Cebolas pequenas;
- Salmoura ácida;
- Condimentos a gosto: pimenta, louro, cravo etc.

### **Modo de fazer**

- Selecionar e lavar bem as cebolas;
- Fervê-las rapidamente e resfriá-las;
- Descascar as cebolas e colocá-las com os condimentos nos vidros higienizados;
- Adicionar a salmoura ácida até a borda;
- Retirar, com auxílio de uma faca de aço inox, possíveis bolhas que venham a ser formadas ao adicionar a salmoura;
- Tampar o vidro;
- Levar em banho-maria, conforme o tamanho do vidro (Tabela 2);
- Resfriar lentamente;
- Colocar etiquetas de identificação do produto e data de fabricação.

### **Picles de pepino** **Ingredientes**

- Pepinos próprios para conserva ou pepinos comuns pequenos;
- Salmoura ácida;
- Condimentos a gosto: pimenta-do-reino, louro, pimenta-verde.

### **Modo de fazer**

- Selecionar e lavar bem os pepinos;
- Fazer o branqueamento de acordo com a Tabela 1;
- Colocar os pepinos inteiros com os condimentos nos vidros higienizados;
- Adicionar a salmoura ácida até a borda;
- Retirar, com auxílio de uma faca de aço inox, possíveis bolhas que venham a ser formadas ao adicionar a salmoura;
- Tampar o vidro;

- Levar em banho-maria, conforme o tamanho do vidro (Tabela 2);
- Resfriar lentamente;
- Colocar etiquetas de identificação do produto e data de fabricação.

### **Picles mistos**

#### **Ingredientes:**

- Hortaliças variadas: cenoura, couve-flor, chuchu, vagem, pimentão, cebola ou outros;
- Condimentos a gosto: alho, pimenta-do-reino, orégano, louro, sementes de mostarda, de coentro etc.;
- Salmoura ácida.

#### **Modo de fazer:**

- Selecionar as hortaliças, lavar e preparar (raspar, descascar e cortar) conforme o tipo;
- Fazer o branqueamento conforme Tabela 1;
- Colocar as hortaliças e os condimentos em vidros higienizados;
- Adicionar a salmoura ácida até a borda;
- Retirar, com auxílio de uma faca de aço inox, possíveis bolhas que venham a ser formadas ao adicionar a salmoura;
- Tampar o vidro;
- Levar em banho-maria de acordo com o tamanho do vidro (Tabela 2);
- Resfriar lentamente;
- Colocar etiquetas de identificação do produto e data de fabricação;

### **Chucrute**

Chucrute é o repolho fermentado com pequenas quantidades de sal de cozinha.

#### **Ingredientes**

- Duas cabeças de repolho;
- Condimentos como: sal, folhas de louro, pimenta-verde e pimenta-do-reino em grão.

#### **Modo de fazer**

- Selecionar repolhos perfeitos, de cabeça dura e talos brancos;
- Guardar em lugar seco durante uma semana para secagem parcial;
- Retirar os talos e cortar em tiras bem finas;
- Pesar o repolho picado;

- Usar 25 gramas de sal para cada quilo de repolho picado;
- Selecionar vidros ou recipiente de plástico, cuja altura seja maior que a largura (tipo balde); colocar camadas do repolho picado intercaladas com sal que deve ser polvilhado aos poucos;
- Comprimir a massa com um socador de modo a formar uma salmoura que cubra todo o repolho;
- Cobrir essa massa de repolho com um prato, fazendo pressão com pesos.
- Deixar em repouso por cerca de 10 dias para fermentar, colocando o recipiente sobre uma vasilha rasa, pois a salmoura pode sair durante a fermentação;
- Ao final desse período, a fermentação estará quase completa e o nível de salmoura descerá rapidamente;
- Escorrer, comprimindo o repolho firmemente com uma colher de inox, para sair as bolhas de ar;
- Colocar o repolho em vidros higienizados e cobrir com salmoura de um litro de água fervida com 50 gramas de sal; deixar um espaço de 2,5 cm da borda;
- Tampar o vidro;
- Aquecer em banho-maria de acordo com a Tabela 2;
- Resfriar lentamente;
- Colocar etiquetas de identificação do produto e data de fabricação.

## **Rélish de pepinos**

Exótico e sofisticado, é um acompanhante semelhante ao chutney, porém um pouco mais ácido e menos doce. Depois de cortados, os legumes devem ser levados à geladeira ou serem cobertos com água gelada. O resfriamento os tornará mais compactos e lhes emprestará um aspecto todo especial

### **Ingredientes**

- 1Kg de pepinos finos e compridos, tipo japonês
- 20g de sal
- 200g de pimentão vermelho picado
- 200ml de suco de laranja
- 400ml de vinagre
- 20g de mostarda em grãos
- 40g de açúcar mascavo

### **Modo de Fazer:**

- Selecionar os pepinos, lavar, descascar e cortar em rodela finas;
- Adicionar o sal e deixar em repouso por uma hora;
- Escorrer bem;
- Levantar ao fogo o vinagre, o suco de laranja, a mostarda e o açúcar.
- Quando ferver, adicionar os pepinos e os pimentões;
- Ferver por dez minutos;
- Colocar em vidros higienizados;
- Retirar, com auxílio de uma faca de aço inox, possíveis bolhas entre os pepinos;
- Tampar o vidro;
- Levantar em banho-maria de acordo com o tamanho do vidro;
- Resfriar lentamente;
- Colocar etiquetas de identificação do produto e data de fabricação.

## **Massa de tomate**

### **Ingredientes**

- 1 quilo de tomate maduro;
- 5 colheres (chá) de sal.

### **Modo de fazer**

- Selecionar e lavar os tomates, retirando as partes estragadas e o pedúnculo (cabinho que segura a fruta);
- Cortá-los em quatro partes;
- Cozinhar os tomates para amolecer em um pouco de água, passando-os em seguida por uma peneira ou liquidificador; (usando-se o liquidificador, peneirar em seguida para separar as peles e sementes);
- Levantar ao fogo, adicionando o sal e deixar ferver até a massa atingir a concentração desejada;
- Colocar a massa quente em vidro higienizado e pré-aquecido;
- Tampar o vidro;
- Virar o recipiente de boca para baixo por 10 minutos;
- Colocar etiquetas de identificação do produto e data de fabricação.

## Pasta de alho com sal

### Ingredientes

- 500 gramas de alho descascado;
- 800 gramas de sal.
- 250 ml de óleo de soja

### Modo de Fazer

- Esmagar o alho muito bem, utilizando máquina de moer carne, liquidificador ou pilão;
- Transferir o alho esmagado para uma bacia plástica;
- Adicionar o sal e o óleo, misturar bem até a massa ficar quase lisa;
- Colocar a pasta de alho em vidros higienizados;
- Tampar e colocar em lugar fresco e escuro para evitar o escurecimento do produto;

### Observações:

- Pode-se acrescentar a essa receita 100 g de cebola, salsa e cebolinha a gosto que devem ser esmagados com o alho. Nesse caso, aumentar a quantidade de sal para um quilo.
- Os vidros de pasta de alho não devem ser abertos com muita frequência. Por esse motivo, aconselha-se passar para vasilhas menores quantidades suficientes para uma semana.
- Quando for liquidificar o alho pode-se utilizar o óleo nesse momento.

## Compota ou fruta em calda

Compota ou fruta em calda é um tipo de produto em que a fruta, inteira ou em pedaços, é conservada em calda. Para se fazer uma boa compota, alguns cuidados especiais devem ser observados não só com as frutas como também com a calda.

### Cuidados com as frutas:

- Devem estar maduras ou de vez, firmes e frescas;
- Devem ser bem lavadas em água corrente, descascadas e separadas por cor, tamanho e cortadas a gosto;
- Não deixá-las mergulhadas em água, pois elas perderão parte de suas vitaminas;

Para fazer a calda, misturar o açúcar com água ou suco de fruta e ferver durante cinco minutos. Há três tipos de calda (Tabela 3), para a maioria das frutas a mais indicada é a calda média.

Tabela 3. Tipos de calda.

Tipo de calda	Açúcar	Água ou Suco
Rala	1 xícara	3 xícaras
Média	1 xícara	2 xícaras
Grossa	1 xícara	1 xícara

Seguindo as orientações e realizando corretamente as técnicas de preparo, as compotas e as frutas em calda podem durar por um período de doze meses.

## Compota de manga

### Ingredientes

- 1/2 quilo de mangas maduras, firmes e fatiadas;
- Calda de açúcar média em quantidade suficiente para cobrir os pedaços da fruta.

### Modo de fazer

- Lavar bem e descascar as mangas;
- Cortá-las em fatias;
- Fazer uma calda média de acordo com a Tabela 3;
- Juntar as mangas à calda e ferver até ficarem macias;
- Colocar as mangas ainda quentes com a calda nos vidros higienizados;
- Retirar, com o auxílio de uma faca de aço inox, possíveis bolhas que venham a ser formadas;
- Tampar bem os vidros;
- Levantar para o banho-maria de acordo com o tamanho do vidro (Tabela 2); Resfriar lentamente até que o vidro fique morno;
- Colocar etiquetas de identificação do produto e data de fabricação.

## Compota de araticum

### Ingredientes

- Dois araticuns de tamanho médio;
- Calda de açúcar média (Tabela 3);
- Cravos a gosto;
- Caldo de um limão.

### Modo de fazer

- Lavar bem os frutos de araticum em água corrente. Utilizando-se escova;
- Cortá-los ao meio;
- Separar os gomos retirando as sementes;
- Preparar uma calda média de açúcar, em quantidade suficiente para cobrir os gomos;
- Juntar os gomos, os cravos e o caldo do limão à calda de açúcar;
- Levá-lo ao fogo baixo até o completo cozimento;
- Colocar ainda quente em vidros higienizados;
- Retirar, com o auxílio de uma faca de aço inox, possíveis bolhas que venham a ser formadas;
- Tampar bem o vidro;
- Levá-lo em banho-maria de acordo com o tamanho do vidro (Tabela 2);
- Resfriar lentamente até que o vidro fique morno;
- Colocar etiquetas de identificação do produto e data de fabricação.

**Sugestão:** Essa compota pode ser servida gelada, pura ou com creme de leite ou ainda utilizada como recheio para bolos e tortas.

### Abacaxi em calda

#### Ingredientes

- Um abacaxi;
- Calda de açúcar média em quantidade suficiente para cobrir os pedaços da fruta (Tabela 3).

#### Modo de fazer

- Lavar bem o abacaxi em água corrente, utilizando-se escova;
- Descascá-lo retirando os olhos;
- Cortá-lo em sentido circular, na espessura de mais ou menos 1,5 cm;
- Retirar, com cuidado, a parte central do abacaxi;
- Colocar em vidros higienizados
- Adicionar a calda quente;
- Retirar, com o auxílio de uma faca de aço inox, possíveis bolhas que venham a ser formadas;
- Tampar bem os vidros;
- Levá-lo em banho-maria de acordo com o tamanho do vidro (Tabela 2);
- Resfriar lentamente até que o vidro fique morno;
- Colocar etiquetas de identificação do produto e data de fabricação.

### Figo verde em calda

#### Ingredientes

- Um quilo de figos verdes;
- Um quilo de açúcar.

#### Modo de Fazer:

- Lavar bem os figos retirando os pedúnculos (cabinho que segura o fruto);
  - Fervê-los inteiros ligeiramente em água;
  - Retirar aos poucos os figos da água, raspar, lavar e fazer um corte em cruz no sentido oposto ao pedúnculo;
  - Cozinhá-los até amolecer;
  - Escorrer;
  - Fazer uma calda média (Tabela 3);
  - Colocar os figos na calda e cozinhar até que fiquem brilhando.
- Caso precisar, adicionar mais água;
- Em seguida, colocar os figos junto com a calda nos vidros higienizados;
  - Retirar, com o auxílio de uma faca de aço inox, possíveis bolhas que venham a ser formadas;
  - Tampar bem os vidros;
  - Levá-lo para a pasteurização ou banho-maria de acordo com a Tabela 2;
  - Resfriar lentamente até que o vidro fique morno;
  - Colocar etiqueta de identificação do produto e data de fabricação.

### Geléia

É uma conserva feita com o suco de fruta e açúcar. Quando fria, a geléia é gelatinosa e transparente. É macia e não apresenta caroços, quando cortada, não agarra na colher ou na faca. Para dar ponto de geléia, é necessário que a fruta tenha uma substância chamada pectina. Quando a fruta não a possui, é possível preparar a pectina em casa.

Para saber se o suco da fruta contém pectina, misturar partes iguais de álcool 96° e suco. Se formar uma pasta gelatinosa, o suco contém pectina.

### Pectina caseira

#### Ingredientes

- Um copo de pele branca de laranja (cinco laranjas);
- Três copos de água;
- Duas colheres de sopa de suco de limão.

#### Modo de fazer

- Lavar e descascar levemente as laranjas sem deixar que a parte branca saia na casca;
- Retirar a parte branca que ficou na laranja;
- Bater a pele branca no liquidificador junto com a água e o suco de limão;
- Coar ao fogo até reduzir à terça parte;
- Coar espremendo bem;
- Utilizar na preparação das geléias.

#### Preparo da Pectina do Maracujá

- Escolher maracujás sadios, maduros e ainda firmes.
- Parti-los ao meio e retirar as sementes e suco.
- Colocar as cascas com a polpa (parte branca, interna) em uma panela e cobrir com água. Ferver por uns 20 minutos em fogo brando.
- Retirar do fogo, deixar escorrer e esfriar.
- Com uma colher retirar toda a polpa, desprezando apenas a parte externa que é uma casca fininha.
- Bater no liquidificador a polpa cozida
- Para cada medida de polpa acrescentar duas medidas de água.
- Peneirar numa peneira de malha fina.
- Essa pectina assim preparada pode ser conservada em vidros devidamente pasteurizada, para uso posterior.

#### O ponto da geléia

Para obter a consistência característica da geléia é preciso tirar o ponto que pode ser feito das seguintes maneiras:

- Teste do álcool** - Retirar uma colher de chá de geléia que está fervendo e misturar com uma colher de chá de álcool. Se ficar gelatinosa, está no ponto.
- Teste do pires** - Pôr uma colher de chá de geléia em um pires frio. Esperar alguns minutos, se firmar e não espalhar está no ponto.
- Teste da gota** - Colocar uma gota de geléia em 1/2 copo de água, se a gota for para o fundo sem desmanchar, está no ponto.

#### Geléia de laranja

##### Ingredientes

- Dois copos de suco de laranja;
- Um copo de pectina caseira;
- Dois copos de açúcar.

##### Modo de fazer

- Juntar o suco de laranja, a pectina e o açúcar e levar ao fogo forte;
- Deixar ferver mais ou menos por 40 minutos, retirando a espuma até dar o ponto de geléia;
- Despejar ainda quente em vidros pequenos higienizados;
- Tampar bem;
- Colocar o vidro de boca para baixo por 10 minutos.
- Colocar etiquetas de identificação do produto e data de fabricação.

#### Geléia de goiaba

##### Ingredientes

- Um quilo de goiabas maduras;
- Um quilo de açúcar.

##### Modo de fazer

- Selecionar as goiabas;
- Lavá-las e cortá-las em pedaços pequenos;
- Levar ao fogo com uma xícara de água;
- Cozinhar durante 40 minutos, mexendo de vez em quando para não pegar no fundo;
- Coar em uma peneira, sem apertar muito;
- Para cada copo de polpa coada, juntar um copo de açúcar;
- Levar ao fogo, mexendo às vezes, retirando a espuma até dar o ponto;
- Colocar ainda quente em vidros pequenos e higienizados;
- Tampar bem os vidros;
- Colocar os vidros de boca para baixo por 10 minutos;
- Colocar etiquetas de identificação do produto e data de fabricação.

#### Geléia de cagaita

##### Ingredientes

- Um quilo e 300 gramas de cagaitas bem maduras;
- 800 gramas de açúcar.



**Modo de fazer**

- Lavar bem os frutos, esmagá-las, passando por uma peneira;
- Colocar um quilo dessa polpa numa panela com o açúcar;
- Levantar ao fogo forte por 15 minutos, mexendo bem e retirando sem-pre a espuma;
- Abaixar o fogo até o cozimento completo (ponto de geléia);
- Despejar ainda quente em vidro pequeno higienizado.
- Tampar bem;
- Colocar o vidro de boca para baixo por 10 minutos;
- Colocar etiquetas de identificação do produto e data de fabricação.

**Geléia de Jabuticaba****Ingredientes**

- Um quilo e meio de jabuticaba;
- Um quilo de açúcar.

**Modo de fazer**

- Selecionar bem as frutas, de preferência as colhidas no mesmo dia, lavando-as bem;
- Colocá-las em panela grande com meio litro de água;
- Ferver por 5 a 10 minutos, até que as jabuticabas inchem e apresentem rachaduras.
- Extrair o suco passando-as em peneiras;
- Colocar para cada medida de suco a mesma medida de açúcar;
- Ferver em fogo forte, até o ponto de geléia, retirando a espuma;
- Despejar ainda quente em vidros pequenos higienizados;
- Tampar bem;
- Colocar o vidro de boca para baixo por 10 minutos;
- Colocar etiquetas de identificação do produto e data de fabricação.

**Geléia de Pimenta****Ingredientes**

- 1 abacaxi
- 6 pimentas dedo-de-moça
- 1 copo de pectina de maracujá
- 1/2 quilo de açúcar
- 10 g de gengibre

**Modo de fazer**

- Lavar bem o abacaxi, as pimentas e o gengibre em água corrente;
- Descascar e picar o abacaxi;
- Cortar as pimentas ao meio retirando as sementes e partes brancas;
- Bater o abacaxi e o gengibre no liquidificador, e coar em peneira;
- Em seguida, misturar com o açúcar, as pimentas picadinhas e o copo de pectina em uma panela;
- Levantar ao fogo até o ponto de geléia;
- Despejar ainda quente em vidros pequenos higienizados;
- Tampar bem, utilizando somente tampas novas;
- Colocar o vidro de boca para baixo por 10 minutos;
- Colocar etiquetas de identificação com nome do produto, ingredientes utilizados, data de fabricação e data de validade.

**Observação:** Quando todos os utensílios utilizados são bem higienizados e as orientações são seguidas, é possível conservar a geléia por até 12 meses.

**Fruta Seca**

Esse processo conserva o valor nutritivo das frutas e é altamente benéfico, pois podem ser guardadas e conservadas por longo tempo. Com frutas secas você poderá ter constantemente frutas para sobremesas, cobertura de bolo e recheios para torta.

**Banana passa****Ingredientes**

- Bananas não muito maduras;
- Caldo de limão.
- Lavar e descascar as bananas;
- Retirar as pontas escuras;
- Raspá-las para retirar as linhas e uma fina película da fruta;
- Deixá-las inteiras, se forem pequenas ou cortá-las ao comprido;
- Passar as bananas no suco de limão (para não escurecer demais) e arrumá-las em peneiras teladas para melhor circulação de ar;
- Cobrir com véu ou tela de nylon, tendo o cuidado de recolhê-las se chover e, à noite, por causa do sereno;
- Deixá-las ao sol por cerca de 8 a 10 dias, até que fiquem bem secas. Revirar de vez em quando para melhor exposição ao sol;

- Depois de secas, embalaí-las em papel celofane; papel manteiga ou plástico fino;
- Colocar etiquetas de identificação do produto e data de fabricação.

**Observação:** O indicado é fazer pacotes de 150 a 200 gramas.

## Fruta cristalizada

Cristalizar uma fruta é impregná-la de açúcar, calda ou suco grosso (melado), de forma a secá-la para que possa ser conservada por longo tempo.

Essa técnica pode ser utilizada para cristalizar todas as frutas. As frutas cristalizadas podem ser consumidas puras, em saladas, com creme de leite, com queijo, coalhada, em massas para bolo e de muitas outras maneiras. A seguir, são mostrados os passos para se preparar frutas cristalizadas:

### Procedimentos básicos para preparação de frutas cristalizadas

- Lavar e descascar as frutas não muito maduras;
- Cortá-las ou deixá-las inteiras;
- Colocar em uma calda média (Tabela 3) e deixar ferver por 15 a 20 minutos;
- Repetir a operação no dia seguinte e até o quarto dia, acrescentando diariamente a metade do açúcar inicial;
- No quarto dia fazer uma nova calda grossa (Tabela 3) até ficar em ponto de fio;
- Colocar os pedaços da fruta, deixar cozinhar até que fiquem transparentes e brilhantes;
- Retirar as frutas da calda e deixar escorrer em peneira fina;
- Depois de bem escorrida, passá-las no açúcar cristal.

**Observação:** Para a abóbora e o mamão, cortar os pedaços e deixar de molho durante 10 minutos em uma solução de um litro de água com uma colher (sopa) de cal virgem. Após esse tempo retirar os pedaços, lavá-las bem e furá-las com um garfo nas laterais.

## Fruta em pasta

Este processo é feito com a polpa das frutas esmagadas, colocando para cada quilo de polpa 750 gramas de açúcar. Os doces da massa podem ser cremosos ou de corte, dependendo de sua consistência.

### Procedimentos básicos para preparar doce em pasta

- Lavar bem as frutas;
- Descascar, cortar e levar ao fogo;
- Juntar o açúcar aos poucos, à medida que os pedaços da fruta estiverem desmanchando;
- Mexer, com colher de pau, até começar a aparecer o fundo da panela;
- Colocar a pasta em vidros de conserva enquanto estiver quente; • Tampar bem;
- Colocar o vidro de boca para baixo por 10 minutos;
- Colocar etiqueta de identificação do produto e data de fabricação

**Observação:** Quando o doce for de corte, colocar em pequenas formas forradas com papel celofane.

## Bananada

### Ingredientes

- Um quilo de banana sem casca; • 750 g de açúcar; • 3/4 de copo de suco de limão.

### Modo de fazer

- Lavar e descascar as bananas com faca de aço inoxidável;
- Esmagá-las com garfo de aço inoxidável;
- Colocar no tacho ou na panela a banana, o suco de limão e o açúcar aos poucos;
- Levantar ao fogo baixo, mexendo sempre com colher de pau até que comece a despregar das laterais ou aparecer o fundo da panela ou do tacho;
- Despejar em formas ou caixa de madeira forrada com papel celofane.
- Colocar etiqueta de identificação do produto e data de fabricação

## Suco de frutas

O suco de fruta é feito pela prensagem da fruta madura, fresca e perfeita. Apesar de o suco da fruta em conserva não possuir

as vitaminas do suco de fruta preparado na hora, é mais saudável do que o industrializado.

O suco é conservado em garrafas que deverão estar bem higienizadas, tampadas com rolhas novas. Para melhor vedação pode-se aplicar parafina derretida em volta de toda a rolha. A parafina deve ser derretida em banho-maria, pois é um produto inflamável, o que requer cuidado em sua utilização.

Pode se fazer suco de várias frutas, como sugestão tem a manga, a goiaba, o caju, a graviola, a pitanga e outras.

### **Procedimentos básicos para preparar suco de frutas**

As etapas para se processar o suco de frutas devem ser seguidas, garantindo assim um produto bem conservado:

- Selecionar e lavar a fruta cuidadosamente;
- Espremer a fruta à mão ou em espremedor;
- Passar o suco numa peneira e, em seguida, em um filtro de papel descartável ou permanente ou em uma peneira mais fina;
- Levantar ao fogo até começar a ferver, retirando a espuma;
- Colocar ainda quente em garrafas higienizadas até o gargalo com ajuda de um funil;
- Tampar bem com rolhas novas e bem lavadas;
- Levantar em banho-maria por 15 minutos;
- Resfriar lentamente;
- Mergulhar somente a boca da garrafa em parafina derretida, envolvendo toda a rolha para melhor vedação;
- Colocar etiquetas de identificação do produto e data de fabricação;
- Guardar as garrafas deitadas em local escuro, fresco e ventilado.

### **Suco de abacaxi**

#### **Modo de fazer**

- Selecionar e lavar bem a fruta;
- Descascar, espremer e coar o suco;
- Passar o suco por uma peneira e depois por um filtro permanente;
- Levantar ao fogo até começar a ferver, retirando a espuma;
- Colocar ainda quente em garrafas higienizadas até o gargalo com ajuda de um funil;
- Tampar bem com rolhas novas e bem lavadas;
- Levantar em banho-maria por 15 minutos;
- Resfriar lentamente;
- Mergulhar a boca da garrafa em parafina derretida envolvendo toda

a rolha, para uma melhor vedação;

- Colocar etiquetas de identificação do produto e data de fabricação;
- Guardar as garrafas deitadas em local escuro, fresco e ventilado.

### **Licor de frutas**

O licor é produzido usando a fruta, o açúcar refinado e o álcool de cereais para se obter um produto de melhor qualidade e sabor. Caso não seja possível encontrar esse álcool, o melhor substituto é aguardente de cana.

O licor pode ser consumido após três meses da data de fabricação, pois fica mais saboroso com o passar do tempo, desde que seja guardado deitado em local escuro, seco e ventilado.

### **Licor de jabuticaba**

#### **Ingredientes**

- Dois quilos de jabuticabas maduras;
- Um litro de álcool de cereais ou aguardente;
- Um quilo de açúcar;
- Um litro de água.

#### **Modo de fazer**

- Lavar as jabuticabas e esmagá-las;
- Colocá-las em infusão no álcool de cereais durante sete dias, em vidro de boca larga com tampa;
- Após esse tempo, filtrar em coador de papel;
- Fazer uma calda com um litro de água e um quilo de açúcar, deixando ferver por 20 minutos em fogo médio;
- Deixar a calda esfriar em temperatura ambiente;
- Misturar a calda fria ao filtrado da infusão;
- Fazer nova filtragem em filtro de papel;
- Colocar nas garrafas higienizadas;
- Tampar bem, usando rolhas novas e bem lavadas;
- Colocar etiquetas para identificação do produto e data de fabricação;
- Guardar as garrafas deitadas em local escuro, fresco e ventilado;
- Esperar três meses para consumir.

### **Licor de pitanga**

#### **Ingredientes**

- Um litro de suco de pitangas maduras;
- Um litro de álcool de cereais ou aguardente;
- Um quilo de açúcar;

- Um litro de água.

**Modo de fazer**

- Lavar e espremer as pitangas até obter um litro de suco;
- Juntá-las ao álcool de cereais e deixar em infusão durante sete dias, em vidro de boca larga com tampa;
- Depois desse tempo, filtrar em coador de papel;
- Fazer uma calda com um litro de água e um quilo de açúcar, deixando ferver por 20 minutos em fogo médio;
- Deixar a calda esfriar em temperatura ambiente;
- Misturar a calda fria ao filtrado da infusão;
- Fazer nova filtragem em filtro de papel;
- Colocar nas garrafas higienizadas;
- Tampar bem, usando rolhas novas e bem lavadas;
- Colocar etiquetas de identificação do produto e data de fabricação;
- Guardar as garrafas deitadas em local escuro, fresco e ventilado;
- Esperar três meses para consumir.

**Licor de laranja****Ingredientes**

- Três laranjas maduras (de preferência laranja-bahia), de tamanho médio;
- Um quilo de açúcar;
- Um litro de álcool ou aguardente;
- Um litro de água.

**Modo de fazer**

- Lavar as laranjas, enxugá-las e cortá-las em pedaços pequenos;
- Colocar esses pedaços em vidro de boca larga com tampa e cobrir com álcool e cereais, deixando na infusão durante 30 dias no mínimo;
- Depois desse tempo, filtrar em coador de papel;
- Fazer uma calda com um litro de água e um quilo de açúcar, deixando ferver por 20 minutos em fogo médio;
- Deixar a calda esfriar em temperatura ambiente;
- Misturar a calda fria ao filtrado da infusão;
- Fazer nova filtragem em filtro de papel;
- Colocar nas garrafas higienizadas;
- Tampar bem, usando rolhas novas e bem lavadas;
- Colocar etiquetas de identificação do produto e data de fabricação.
- Guardar as garrafas deitadas em local escuro, fresco e ventilado;
- Esperar três meses para consumir.

**Licor de folha de figo****Ingredientes**

- 12 folhas de figo (maturação média);
- Um litro de álcool de cereais ou aguardente de boa qualidade;
- Um litro de água;
- Um quilo de açúcar refinado.

**Modo de fazer**

- Lavar as folhas em água filtrada, deixar escorrer;
- Colocar em vidro de boca larga com tampa junto com o álcool de cereais ou aguardente e deixar em infusão por 10 dias;
- Depois desse tempo, filtrar em coador de papel;
- Fazer uma calda com um litro de água e um quilo de açúcar, deixando ferver por 20 minutos em fogo médio;
- Deixar a calda esfriar em temperatura ambiente;
- Misturar a calda fria ao filtrado da infusão;
- Fazer nova filtragem em filtro de papel;
- Colocar em garrafas higienizadas;
- Tampar bem, usando rolhas novas e bem lavadas;
- Colocar etiquetas de identificação do produto e data de fabricação.
- Guardar as garrafas deitadas em local escuro, fresco e ventilado;
- Esperar três meses para consumir.

**Licor de pequi****Ingredientes**

- 20 frutos de pequi;
- Dois litros de álcool de cereais ou aguardente de boa qualidade;
- Um quilo de açúcar refinado;
- Um litro de água.

**Modo de fazer**

- Lavar bem os frutos do pequi, retirar os caroços e lavar com água filtrada;
- Colocar em infusão por 30 dias com álcool de cereais ou aguardente em um vidro de boca larga com tampa;
- Depois desse tempo, filtrar em coador de papel;
- Fazer uma calda com um litro de água e um quilo de açúcar, deixando ferver por 20 minutos em fogo médio;
- Deixar a calda esfriar em temperatura ambiente;
- Misturar a calda fria ao filtrado da infusão;

- Fazer nova filtragem em filtro de papel;
- Colocar em garrafas higienizadas;
- Tampar bem, usando rolhas novas e bem lavadas;
- Colocar etiquetas de identificação do produto e data de fabricação;
- Guardar as garrafas deitadas em local escuro, fresco e ventilado;
- Esperar três meses para consumir.

## **Licor de jenipapo**

### **Ingredientes**

- Duas xícaras de jenipapo picado;
- Um litro de álcool de cereais ou aguardente;
- Um quilo de açúcar refinado;
- Um litro de água.

### **Modo de fazer**

- Lavar bem os frutos de jenipapo e picá-los em pedaços;
- Misturar o jenipapo picado com álcool de cereais, em vidro de boca larga com tampa e deixar em infusão por 30 dias;
- Depois desse tempo, filtrar em coador de papel;
- Fazer uma calda com um litro de água e um quilo de açúcar, deixando ferver por 20 minutos em fogo médio;
- Deixar a calda esfriar em temperatura ambiente
- Misturar a calda fria ao filtrado da infusão;
- Fazer nova filtragem em filtro de papel;
- Colocar em garrafas higienizadas;
- Tampar bem, usando rolhas novas e bem lavadas;
- Colocar etiquetas de identificação do produto e data de fabricação;
- Guardar as garrafas deitadas em local escuro, fresco e ventilado;
- Esperar três meses para consumir.

## **Glossário**

**Branquear** - passar a hortaliça ou fruta em água fervente ou a vapor para amolecer sua textura e destruir as enzimas e os gases que ficam contidos no interior dos alimentos.

**Escaldar** - submergir o alimento em água fervente por poucos minutos.

**Esterilizar** - significa destruir por completo todos os micróbios através do calor úmido - provocado pela água fervente ou vapor. Na esterelização são utilizadas temperaturas acima de 100°C.

**Oxigênio** - elemento atômico sem cheiro, gosto ou cor, que em temperatura ambiente apresenta-se na forma gasosa.

**Pasteurização** - quando um produto é submetido a uma temperatura capaz de destruir a maioria dos microorganismos presentes, o processo é chamado pasteurização. Na pasteurização, são utilizadas temperaturas abaixo de 100°C.

**pH** - índice que indica a acidez de um alimento numa escala de 0 a 14. Quanto mais baixo o índice, maior será a acidez do produto. É medido por uma fita de tornassol, encontrada nas casas de produtos de laboratório.

Quando esta fita entra em contato com o alimento, sua cor se altera e, desta forma, indica, numa escala que acompanha a fita, o grau de acidez do produto.

- Alimentos com pH acima de 4,5 são chamados de poucos ácidos, como exemplo os produtos a base de leite.
- Alimentos com pH entre 4,0 e 4,5 são chamados de ácidos, como exemplo o tomate.
- Alimentos com pH menor que 4,0 são chamados de muito ácidos, como exemplo as frutas cítricas como o limão.

**Hortaliça** - todos os produtos colhidos na horta. As partes verdes são denominadas verduras; as subterrâneas, raízes; as sementes e frutos, legumes.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALMEIDA, S. P. et al. **Aproveitamento alimentar de espécies nativas dos cerrados: araticum, baru, cagaíta e jatobá**, 2ª ed. Planaltina: EMBRAPA-CPAC, 1999. 83p. (EMBRAPA-CPAC. Documentos,26).
- BORGSTROM, G. **Principles of foods science**, Vol. I. New York, The Macmillan Company, 1980.
- CRAWFORD, Aleta McDowel. **Alimentos, seleção e preparação**, Rio de Janeiro: Record, 1985.
- EMATER-ES. **Receitas com banana prata**. Vitória, s.d. 24 p.
- EMATER-DF/CENTRER. **Processamento de frutas**. Agosto/96. Mimeo.
- EMATER-PR: **Conservas caseiras**. Curitiba, 1986, 31 p.
- \_\_\_\_\_. **Produção artesanal de alimentos**. Curitiba, s.d. 12p.
- EMATER-RS: **Conservação de alimentos**. Porto Alegre, 1982, 31 p.
- OLIVER, Eurípedes. **Curso intensivo de indústria rural caseira artesanal**, volume 1. Ministério da Agricultura, INCRA, janeiro 1977. 55p. (Atividade-INDÚSTRIA Rural)
- PALTRINIERI, G.; FIGUEROLA, F. **Manual para el curso sobre procesamiento de fruta y hortalizas a pequeña escala en la XII region**. FAO. Punta Arena, Chile, 22 al 28/02/93
- PAZINATO, B. C. et al. **Processamento artesanal de hortaliças e conservas**. Coordenadoria de Assistência Técnica Integral CATI. Campinas, 1995.
- \_\_\_\_\_. **Processamento artesanal de hortaliças - conservas** CATI. Campinas, 1999
- SILVEIRA, Amaury H. **Métodos de conservação de alimentos**. Piracicaba: Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz/DEE, s.d.
- SOLER, M.P. et al **Frutas comotas, doce em massa, geléias e frutas cristalizadas para micro e pequena empresa**. Instituto de Tecnologia de Alimentos. Campinas, 1995. 73p.
- WOLLEN, A. **Food Industries Manual**, The Alcuim Press Ltd, Welwyn Garden