



**Recetario
De**

**Conservas
Alimentarias**

DE LA MONTAÑA



Este recetario de conservas alimentarias es parte del proyecto ***“Biodiversidad en la milpa y su suelo: Bases de la seguridad alimentaria de mujeres, adolescentes y niños rurales”*** (Mano Vuelta, Pronaii SSyS, Conahcyt, 319067) y fue fruto de los talleres impartidos en las comunidades de la montaña del cofre de Perote que conforman a esta gran familia Mano Vuelta, realizados en 2022 y 2023.

Dra. Simoneta Negrete Yankelevich
Responsable técnica y coordinadora general.

I.I.A Salvador Gonzalez Arroyo
I.I.A Ivette Judith Reyes Mota
Coordinadores de los talleres en alimentos y compiladores.

M.C. Laura Pamela Ruiz Ponce
Coordinadora de incidencia.

Colaboradores:

Ocotepec, Ayahualulco, Ver.

Teresa Alicia Morales Ruiz, Emma Ruiz Morales, Esperanza Ruiz Caballero y Rosa Ruiz Morales.

Comunidades del municipio de Xico, Ver.

Andrés Melchor Colotl, Mercedes Cortes Melchor, Angelica Itza Olvera, Ismael Hernández Trujillo, Manuel Gomez Aparicio y Luis Morales Cortes.

Comunidades del municipio de Acajete, Ver.

Sonia Rodriguez Ramirez, María Felicitas Cortina Morales y Aurelio Ceballos Reyes.



Introducción

Salvador González Arroyo.

La conservación de nuestros alimentos, es una práctica que lleva con nosotros muchísimos años, iniciando con el descubrimiento del fuego para cocinar todo tipo de alimento o con la elaboración de una simple mermelada. La llegada de las industrias de procesamiento de alimentos, hizo que todos los cocimientos desarrollados a través del tiempo, se consideraran anticuados y casi obsoletos, dejando un resultado poco saludable y muy caro.

Gracias a las tradiciones de muchas comunidades, algunas familias aun conservaban un poco de todo este conocimiento ancestral en la cocina, atesorando sus recetas con algún valor sentimental, como por ejemplo los chilitos curados de la abuela.

En el campo, donde la producción de alimentos es una parte integral de la vida diaria, la conservación de alimentos es fundamental para:

- Disfrutar de productos frescos durante todo el año.
- Reducir la pérdida de alimentos después de la cosecha.
- Fomentar la autosuficiencia y la seguridad alimentaria.
- Preservar la cultura y las tradiciones culinarias locales.
- Mejorar la salud y el bienestar de la familia y la comunidad.

Como personas del campo, sabemos que la producción agrícola es un trabajo arduo, pero también gratificante. La conservación de alimentos es una forma de aprovechar al máximo nuestro esfuerzo y disfrutar de los frutos de la labor.

Además, esta práctica ayuda a:

- Proteger la inversión en la producción agrícola.
- Asegurar la disponibilidad de alimentos en épocas de escasez.
- Fomentar la economía local y la autosuficiencia.
- Preservar la biodiversidad y la riqueza cultural.

En este recetario, encontrarás una colección de recetas prácticas y deliciosas para preservar la riqueza nutricional de los alimentos frescos, directamente desde la huerta o milpa.

Muchas de las recetas utilizan azúcar como medio de conservación y para enriquecer el sabor. Te invitamos a utilizar siempre que puedas panela o piloncillo, que es más sano, y a poner siempre la menor cantidad posible para mantener a tu familia sana.

¡Únete a nosotros en este viaje para preservar la riqueza nutricional y cultural de nuestros alimentos!

Esterilización

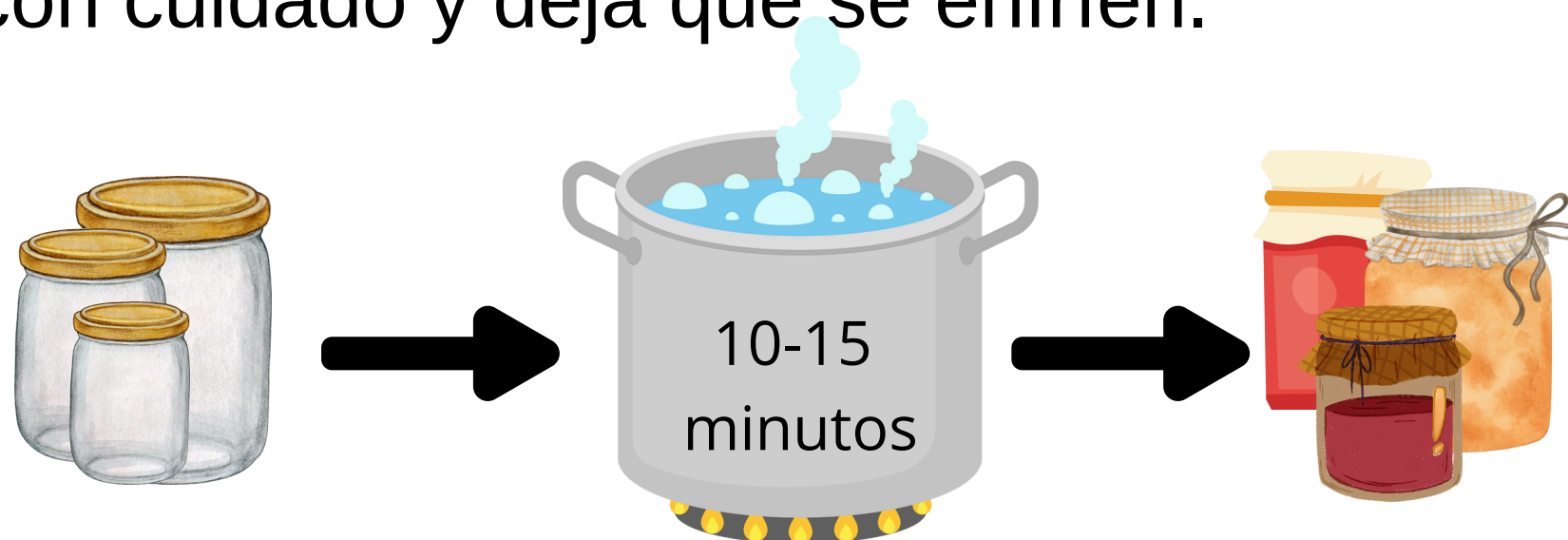
Salvador González Arroyo.

En muchas de las recetas te recomendamos usar frascos esterilizados para almacenar tus alimentos cocinados. Y para entender como llevarlo a la practica, aquí te explicamos como:

La esterilización de frascos de vidrio es un proceso importante para asegurar que los alimentos almacenados en ellos estén libres de bacterias y otros microorganismos que pueden causar enfermedades. Aquí te explico cómo hacerlo de manera sencilla y fácil.

Esterilización con agua hirviendo:

- Llena una olla grande con agua y haz que hierva durante 10-15 minutos.
- Coloca los frascos de vidrio y tapas en la olla, asegurándote de que estén completamente sumergidos en el agua.
- Deja que hiervan durante 10-15 minutos.
- Retira los frascos con cuidado y deja que se enfríen.



Precauciones

- Asegúrate de que los frascos estén completamente limpios antes de esterilizarlos.
- No toques los frascos con las manos sin alguna protección después de esterilizarlos.
- Utiliza guantes limpios o un paño limpio para manejar los frascos esterilizados.
- Almacena los frascos esterilizados en un lugar limpio y seco.

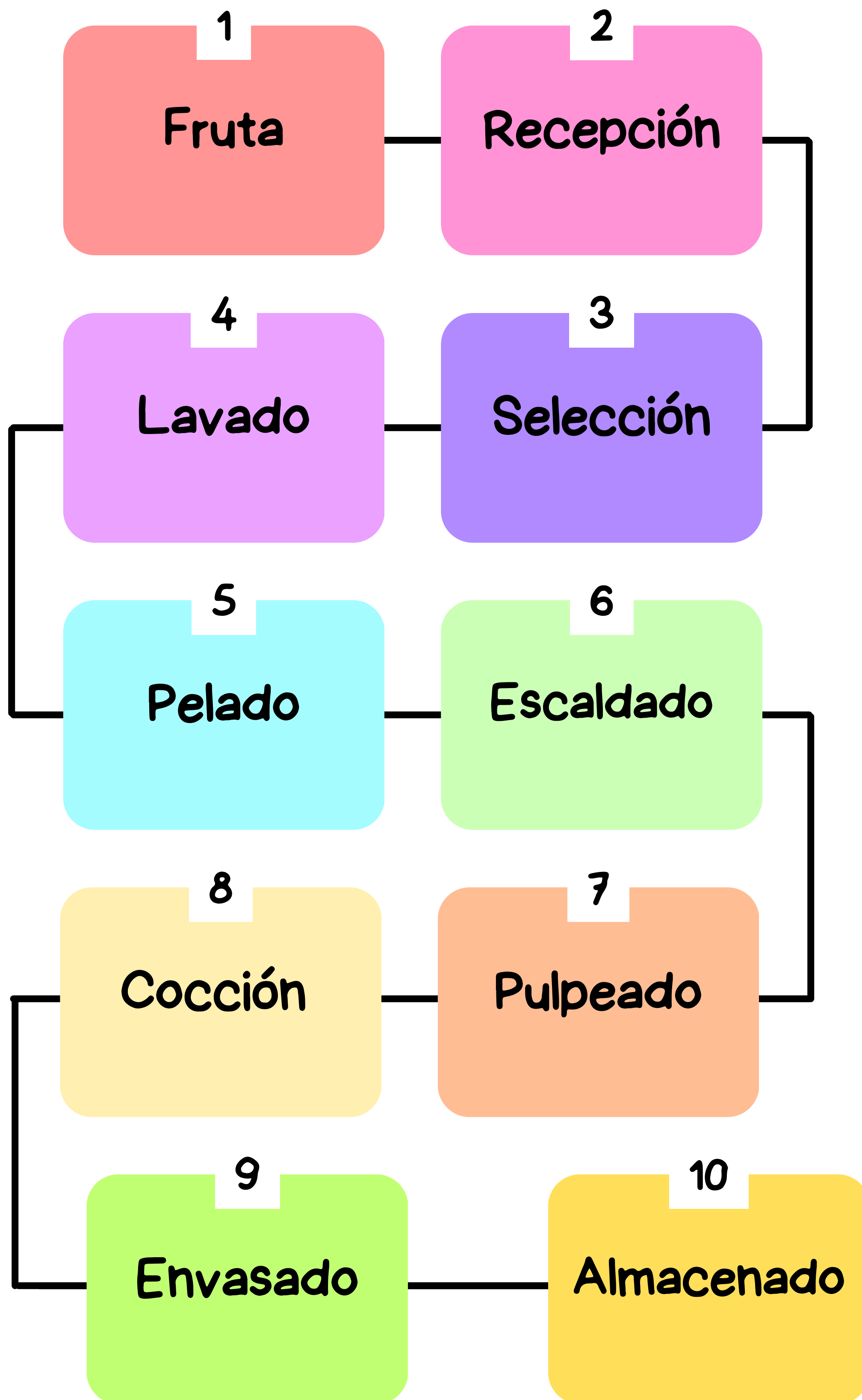
Consejos adicionales

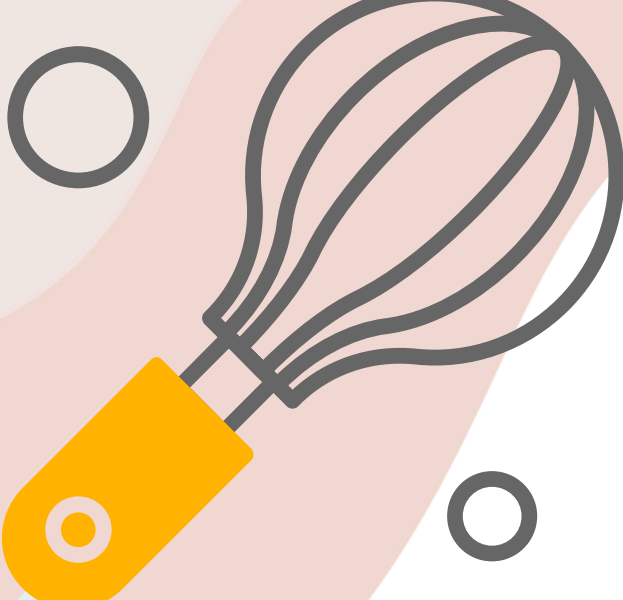
- Utiliza frascos de vidrio resistentes al calor y a la humedad.
- Asegúrate de que los tapas estén bien ajustados para evitar que se contamine el frasco.
- Etiqueta los frascos con la fecha y el contenido para mantener un registro.

Recuerda que la esterilización es un paso importante para asegurar la calidad de nuestros alimentos almacenados.



MERMELADA





MERMELADAS



La mermelada es una conserva dulce hecha a base de frutas, azúcar y agua. Se cocina hasta obtener una consistencia gelatinosa y espesa.

Procedimiento para la elaboración de cualquier tipo de mermelada.

Ingredientes:

- 1 kilo de fruta (ciruela, perón, durazno, etc).
- 700 gramos de azúcar o piloncillo rallado.
- 1/2 taza de agua.
- 1 cucharadita de jugo de limón (opcional).
- Ralladura de limón.

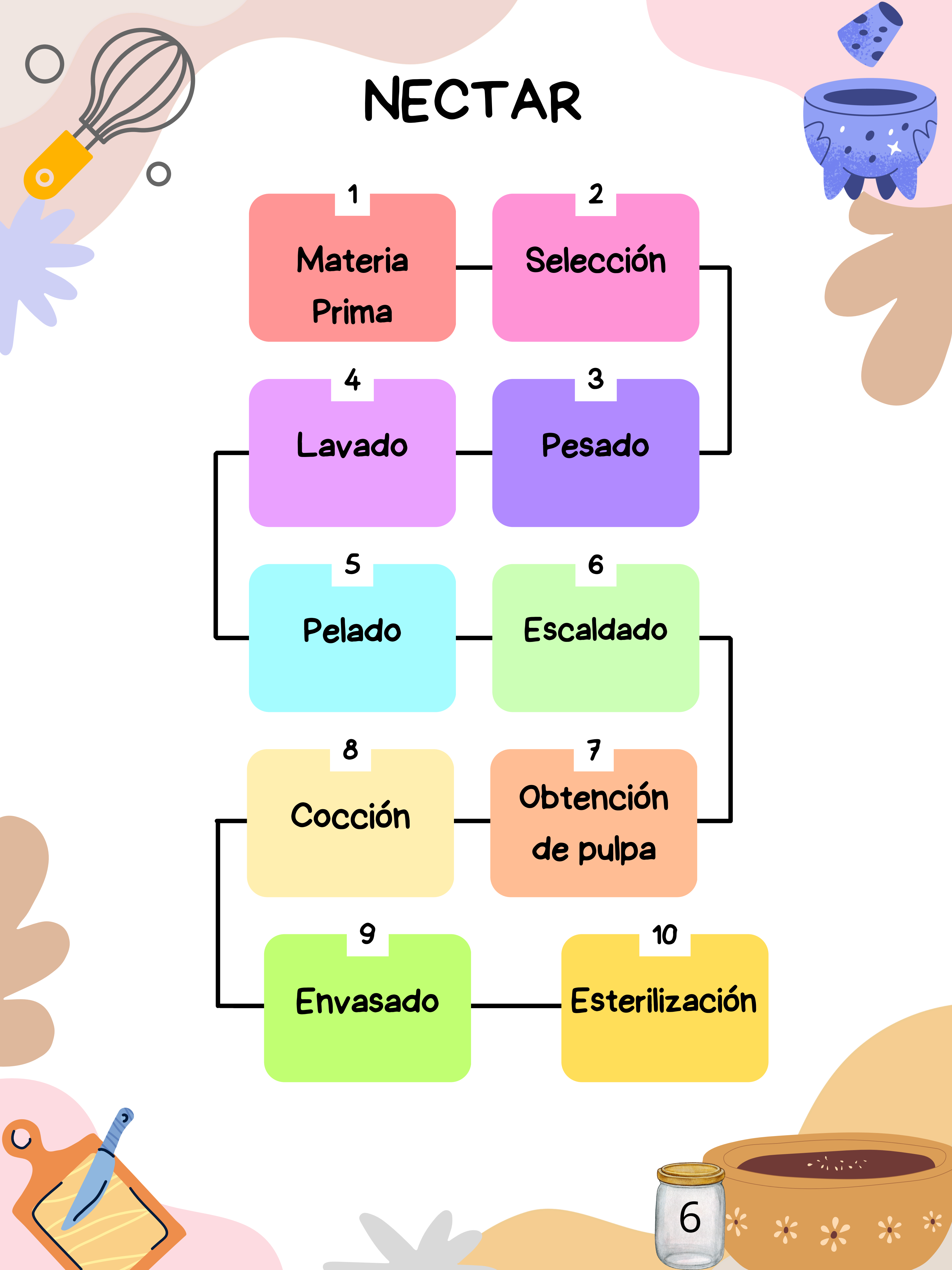
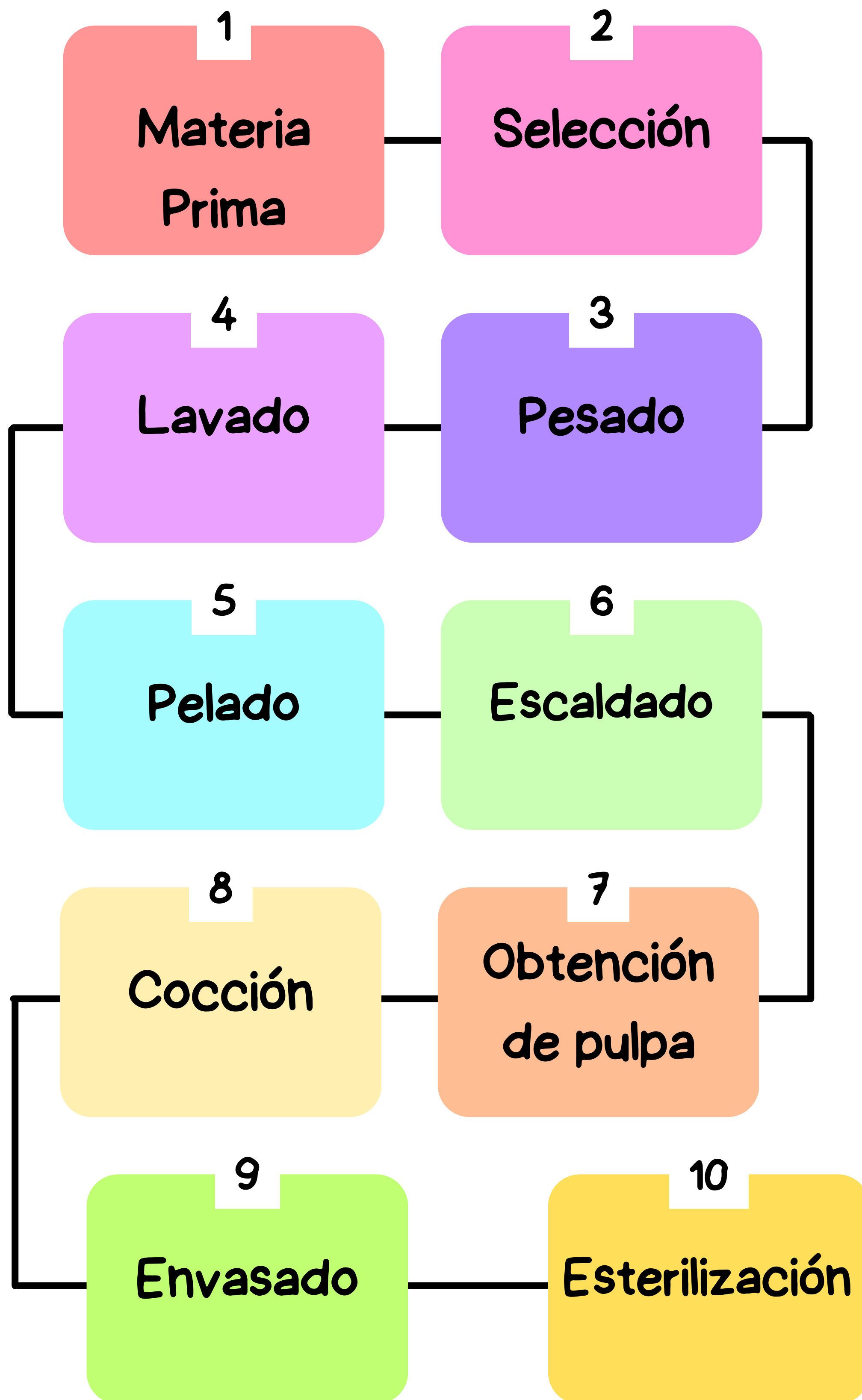
Procedimiento:

1. Lava y prepara la fruta según sea necesaria (quitar semillas, pelar, etc).
2. En una olla grande, mezcla la fruta, azúcar, agua y jugo de limón (si lo usas).
3. Cocina a fuego medio, moviendo constantemente, hasta que la fruta esté suave y el líquido se haya reducido.
4. Aumenta el fuego y cocina durante unos minutos más, hasta que la mezcla espese y adquiera consistencia de mermelada.
5. Retira del fuego y deja enfriar.
6. Vacía la mermelada en frascos esterilizados y almacena en un lugar fresco.

Consejos:

- Ajusta la cantidad de azúcar según la dulzura de la fruta.
- Puedes agregar especias o ralladuras de frutas para darle un toque único.
- La mermelada se conserva en lugares frescos y sin luz de 3 a 9 meses y mayor tiempo en refrigeración. Una vez abierta su duración es menor.

NECTAR





o cómo

Ingredientes:

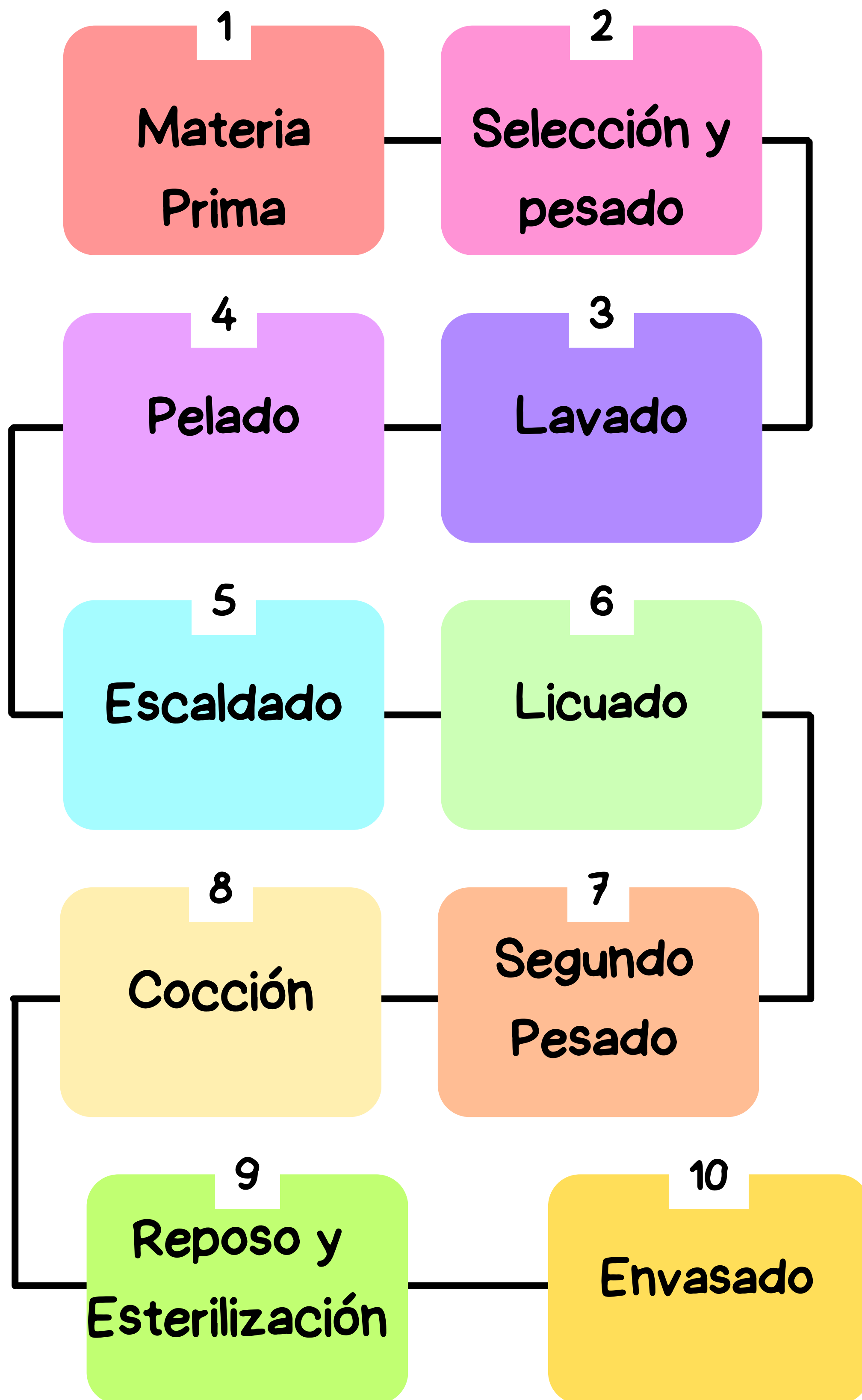
- 1 kg de fruta (perón, durazno, capulín, etc).
- 1 litro de agua.
- Azúcar o piloncillo rallado (opcional).

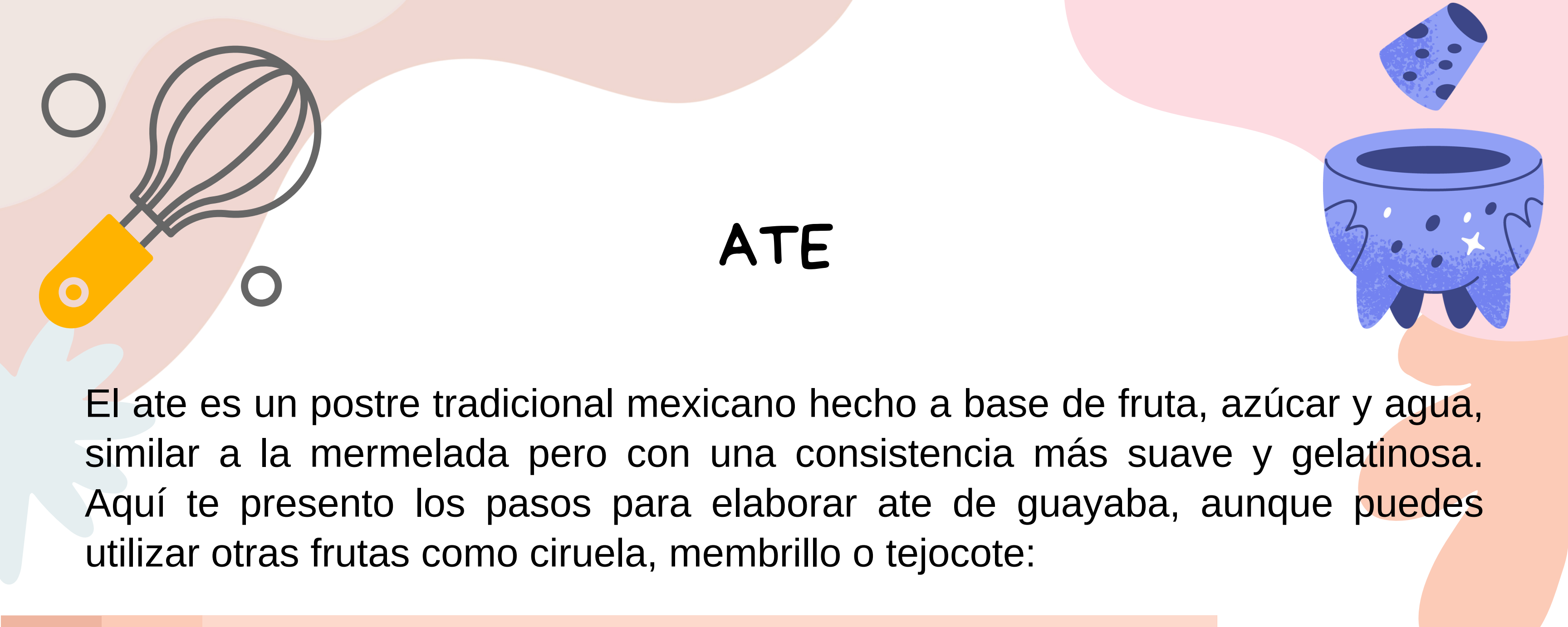
1. Lava y corta la fruta en trozos pequeños.
2. Coloca la fruta en una olla con agua.
3. Cocina a fuego medio hasta que la fruta esté suave.
4. Machaca la mezcla hasta que quede suave.
5. Agrega azúcar si lo deseas (opcional).
6. Mezcla bien y vacía en botellas o frascos esterilizados.
7. Almacena en un lugar frío y seco.

- Usa la fruta super madura, con el fin de aprovechar todo el azúcar natural de la fruta.
- Puedes ajustar la cantidad de azúcar según tu gusto y experimentar con diferentes frutas para crear sabores únicos.



ATE





ATE

El ate es un postre tradicional mexicano hecho a base de fruta, azúcar y agua, similar a la mermelada pero con una consistencia más suave y gelatinosa. Aquí te presento los pasos para elaborar ate de guayaba, aunque puedes utilizar otras frutas como ciruela, membrillo o tejocote:

Ingredientes:

- 4 guayabas, ciruelas o perones pelados y cortadas en trozos.
- 1 taza de azúcar o piloncillo rallado.
- 1 taza de agua.
- 1/2 cucharadita de canela en polvo.
- 2 clavos de olor.
- 1/4 cucharadita de sal.

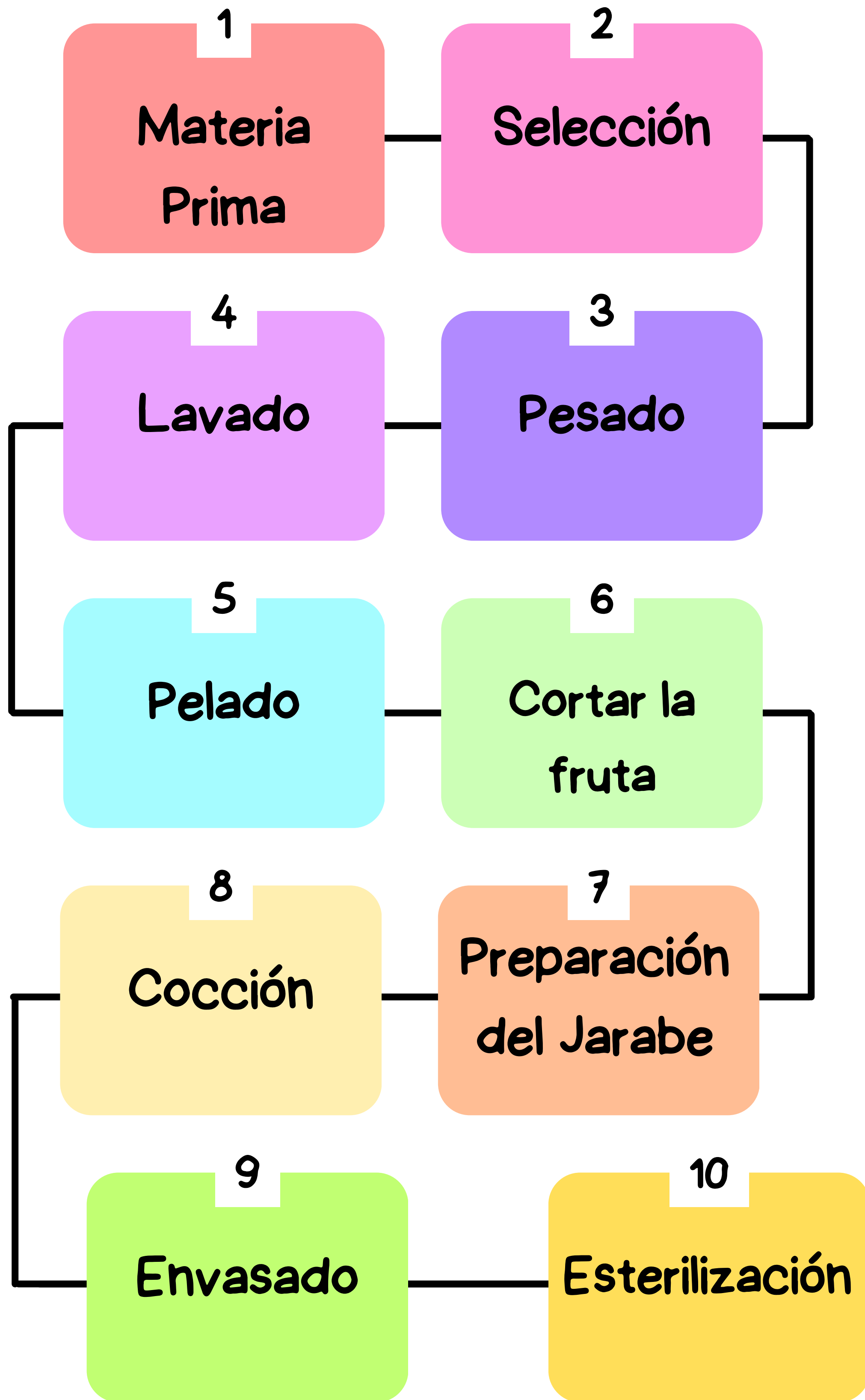
Procedimiento:

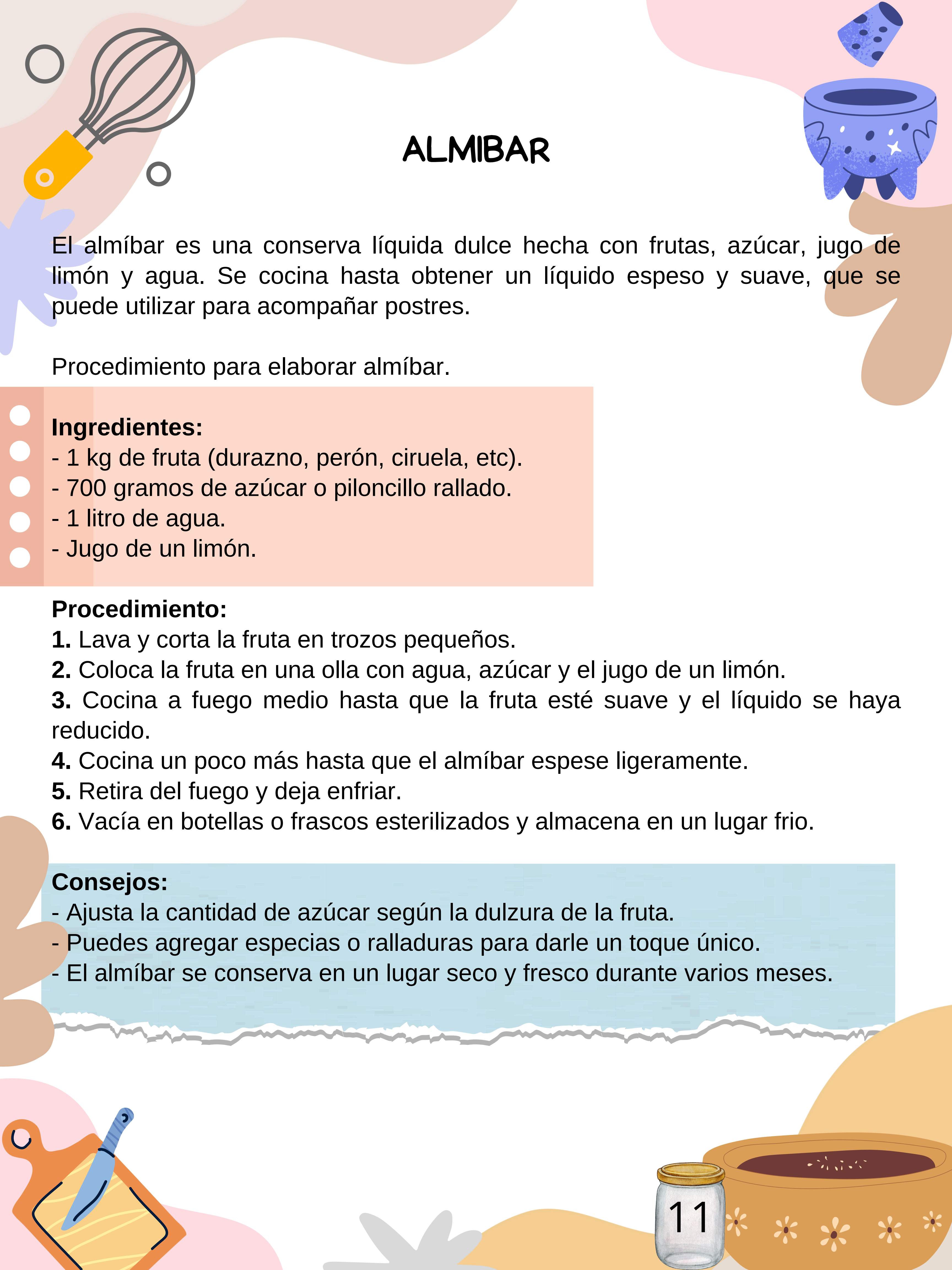
1. En una olla grande, combina la fruta, azúcar, agua, canela, clavos y sal.
2. Lleva a ebullición a fuego alto, luego reduce el fuego a medio-bajo y cocina durante 20-25 minutos o hasta que la fruta esté suave y el almíbar esté espeso.
3. Retira del fuego y deja enfriar.
4. Sirve el ate frío o caliente, acompañado de tortillas, pan o helado.

Consejos:

- Asegúrate de que la fruta esté madura pero firme.
- No sobre cocines el almíbar, ya que se volverá demasiado espeso.
- Puedes ajustar la cantidad de azúcar al gusto.

ALMIBAR





ALMIBAR

El almíbar es una conserva líquida dulce hecha con frutas, azúcar, jugo de limón y agua. Se cocina hasta obtener un líquido espeso y suave, que se puede utilizar para acompañar postres.

Procedimiento para elaborar almíbar.

Ingredientes:

- 1 kg de fruta (durazno, perón, ciruela, etc).
- 700 gramos de azúcar o piloncillo rallado.
- 1 litro de agua.
- Jugo de un limón.

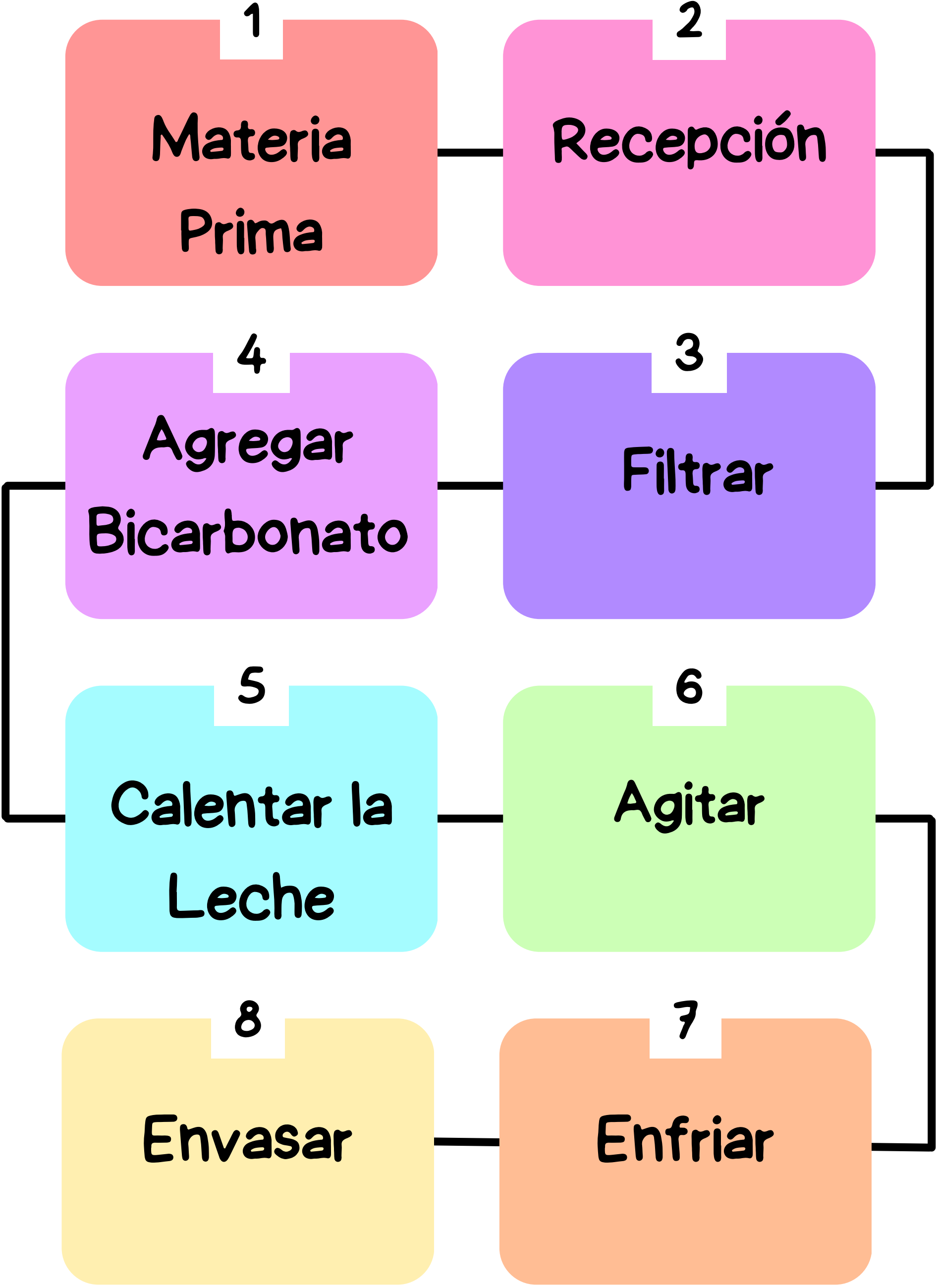
Procedimiento:

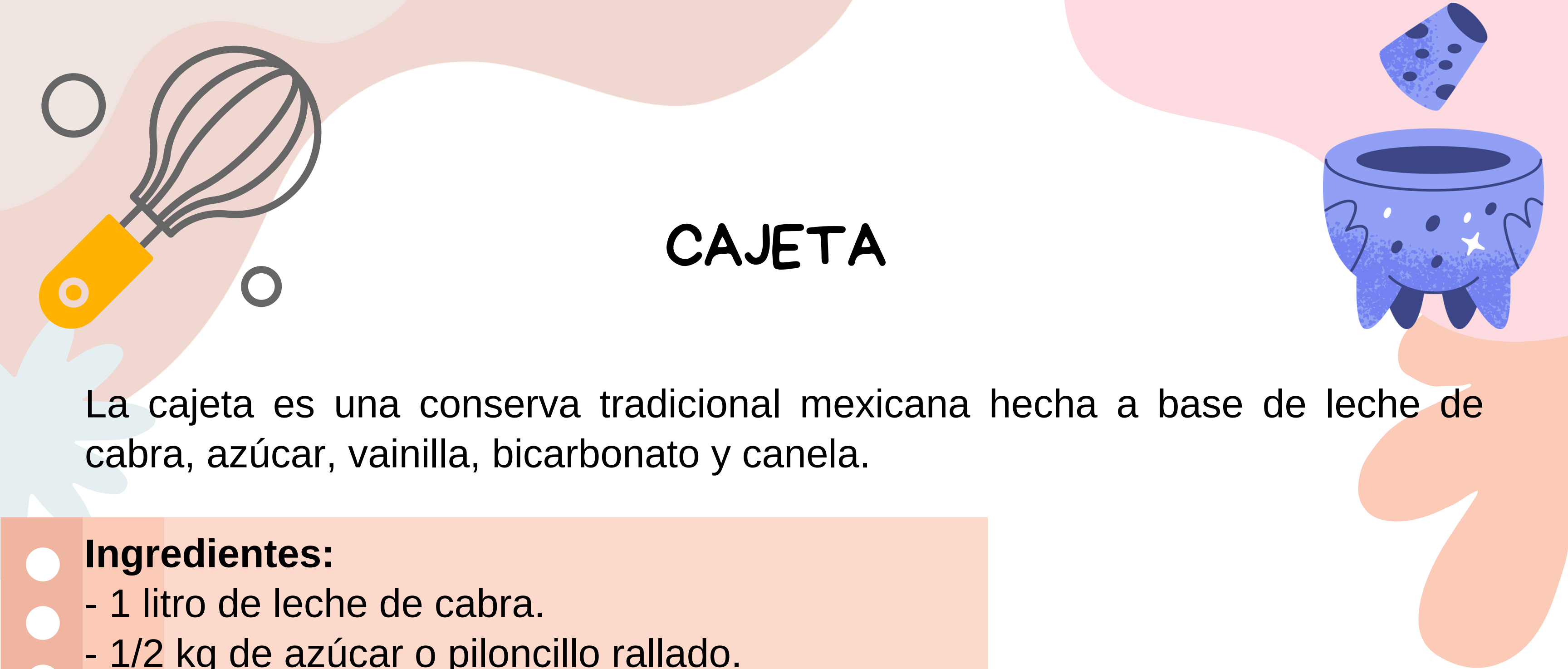
1. Lava y corta la fruta en trozos pequeños.
2. Coloca la fruta en una olla con agua, azúcar y el jugo de un limón.
3. Cocina a fuego medio hasta que la fruta esté suave y el líquido se haya reducido.
4. Cocina un poco más hasta que el almíbar espese ligeramente.
5. Retira del fuego y deja enfriar.
6. Vacía en botellas o frascos esterilizados y almacena en un lugar frío.

Consejos:

- Ajusta la cantidad de azúcar según la dulzura de la fruta.
- Puedes agregar especias o ralladuras para darle un toque único.
- El almíbar se conserva en un lugar seco y fresco durante varios meses.

CAJETA





CAJETA

La cajeta es una conserva tradicional mexicana hecha a base de leche de cabra, azúcar, vainilla, bicarbonato y canela.

Ingredientes:

- 1 litro de leche de cabra.
- 1/2 kg de azúcar o piloncillo rallado.
- 1 cucharadita de extracto de vainilla.
- 3 gramos de bicarbonato.
- 2 rajas de canela.

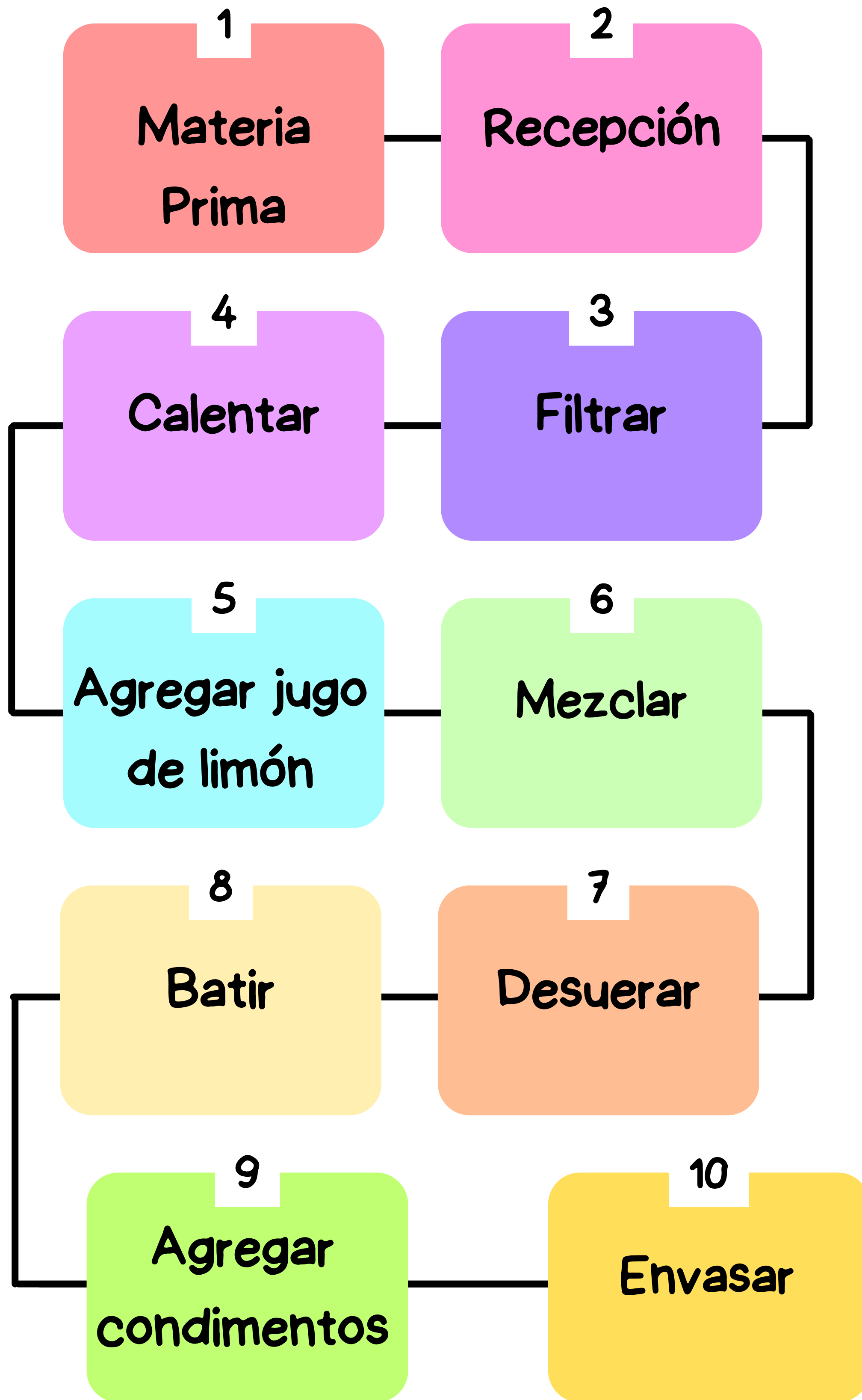
Procedimiento:

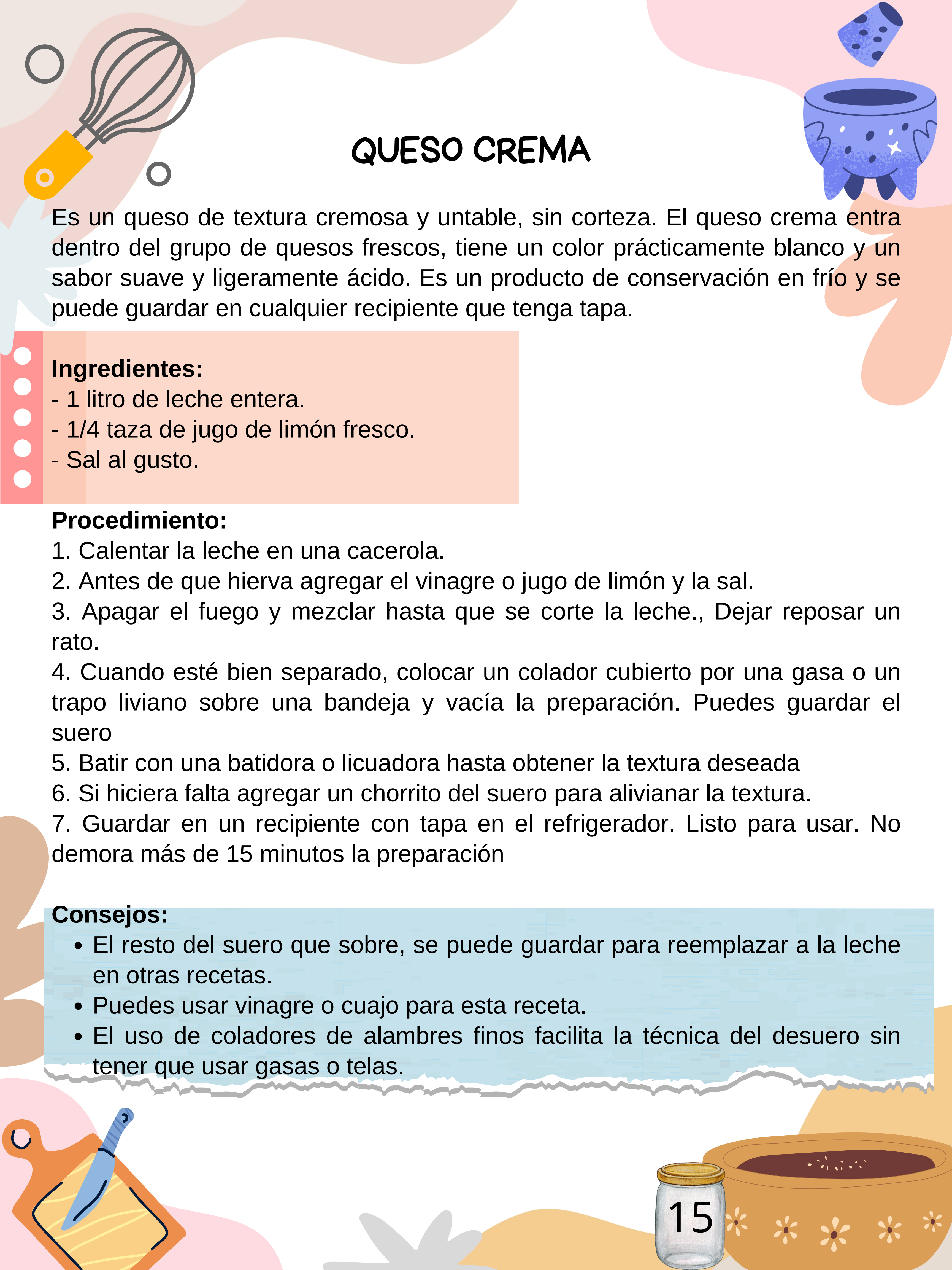
1. En una olla grande, mezcla la leche de cabra, azúcar y bicarbonato.
2. Cocina a fuego medio, moviendo constantemente, hasta que el azúcar se disuelva.
3. Aumenta el fuego y cocina hasta que la mezcla hierva.
4. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 20-30 minutos, o hasta que la cajeta espese y adquiera un color dorado claro.
5. Agrega el extracto de vainilla y revuelve.
6. Retira del fuego y deja enfriar.
7. Vacía en botellas o frascos esterilizados y almacena en un lugar fresco y seco.

Consejos:

- Puedes ajustar la cantidad de azúcar según tu gusto.
- La cajeta se conserva en un lugar seco y fresco durante varios meses.
- Puedes utilizar leche de vaca si no encuentras leche de cabra.
- La cajeta es perfecta para acompañar frutas, pan, galletas, helado, etc.

QUESO CREMA





QUESO CREMA

Es un queso de textura cremosa y untable, sin corteza. El queso crema entra dentro del grupo de quesos frescos, tiene un color prácticamente blanco y un sabor suave y ligeramente ácido. Es un producto de conservación en frío y se puede guardar en cualquier recipiente que tenga tapa.

Ingredientes:

- 1 litro de leche entera.
- 1/4 taza de jugo de limón fresco.
- Sal al gusto.

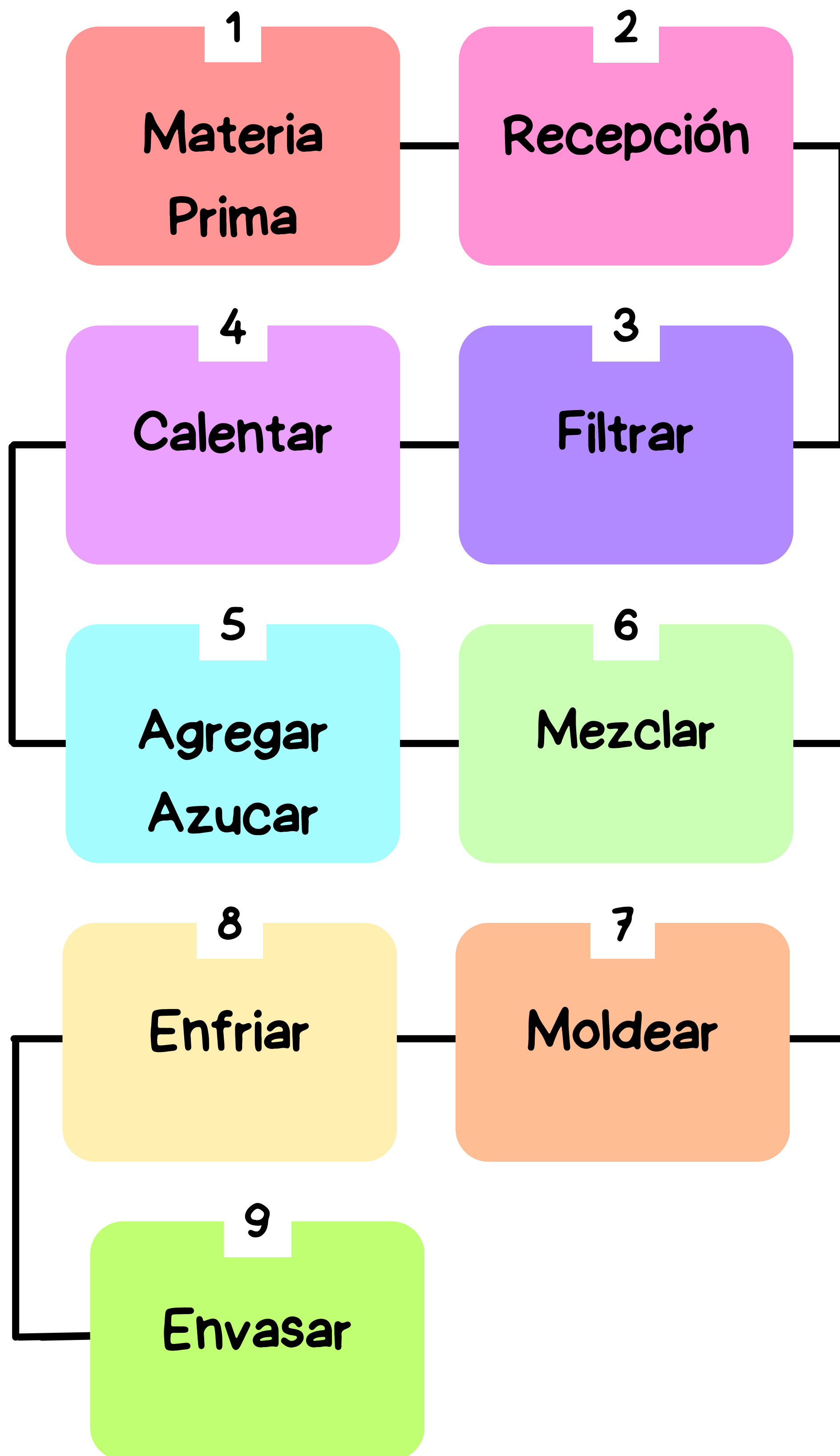
Procedimiento:

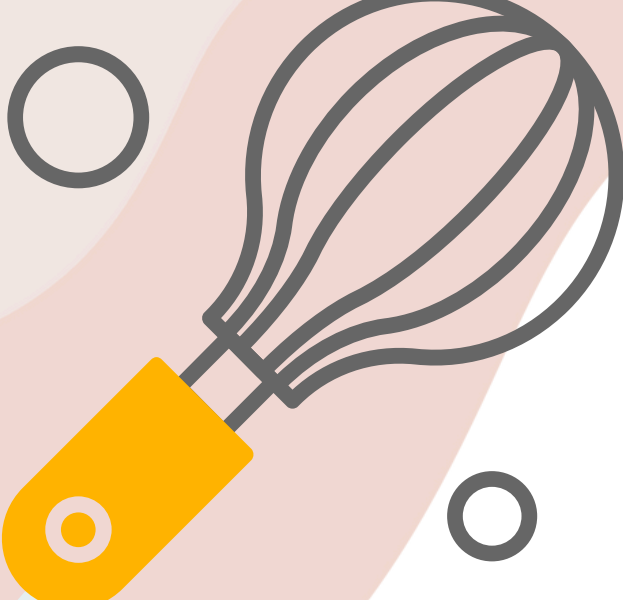
1. Calentar la leche en una cacerola.
2. Antes de que hierva agregar el vinagre o jugo de limón y la sal.
3. Apagar el fuego y mezclar hasta que se corte la leche., Dejar reposar un rato.
4. Cuando esté bien separado, colocar un colador cubierto por una gasa o un trapo liviano sobre una bandeja y vacía la preparación. Puedes guardar el suero
5. Batir con una batidora o licuadora hasta obtener la textura deseada
6. Si hiciera falta agregar un chorrito del suero para alivianar la textura.
7. Guardar en un recipiente con tapa en el refrigerador. Listo para usar. No demora más de 15 minutos la preparación

Consejos:

- El resto del suero que sobre, se puede guardar para reemplazar a la leche en otras recetas.
- Puedes usar vinagre o cuajo para esta receta.
- El uso de coladores de alambres finos facilita la técnica del desuero sin tener que usar gasas o telas.

DULCE DE LECHE





DULCE DE LECHE



El jamoncillo o dulce de leche es un postre tradicional mexicano hecho con leche, azúcar y almendras, similar a un flan o crema caramelizada.

Procedimiento para elaborar jamoncillo o dulce de leche.



Ingredientes:

- 2 tazas de leche.
- 1 taza de azúcar o piloncillo rallado.
- 1/2 taza de almendras peladas y picadas.
- 1/4 cucharadita de sal.
- 1/2 cucharadita de vainilla.
- 1/4 taza de caramelo líquido (opcional).

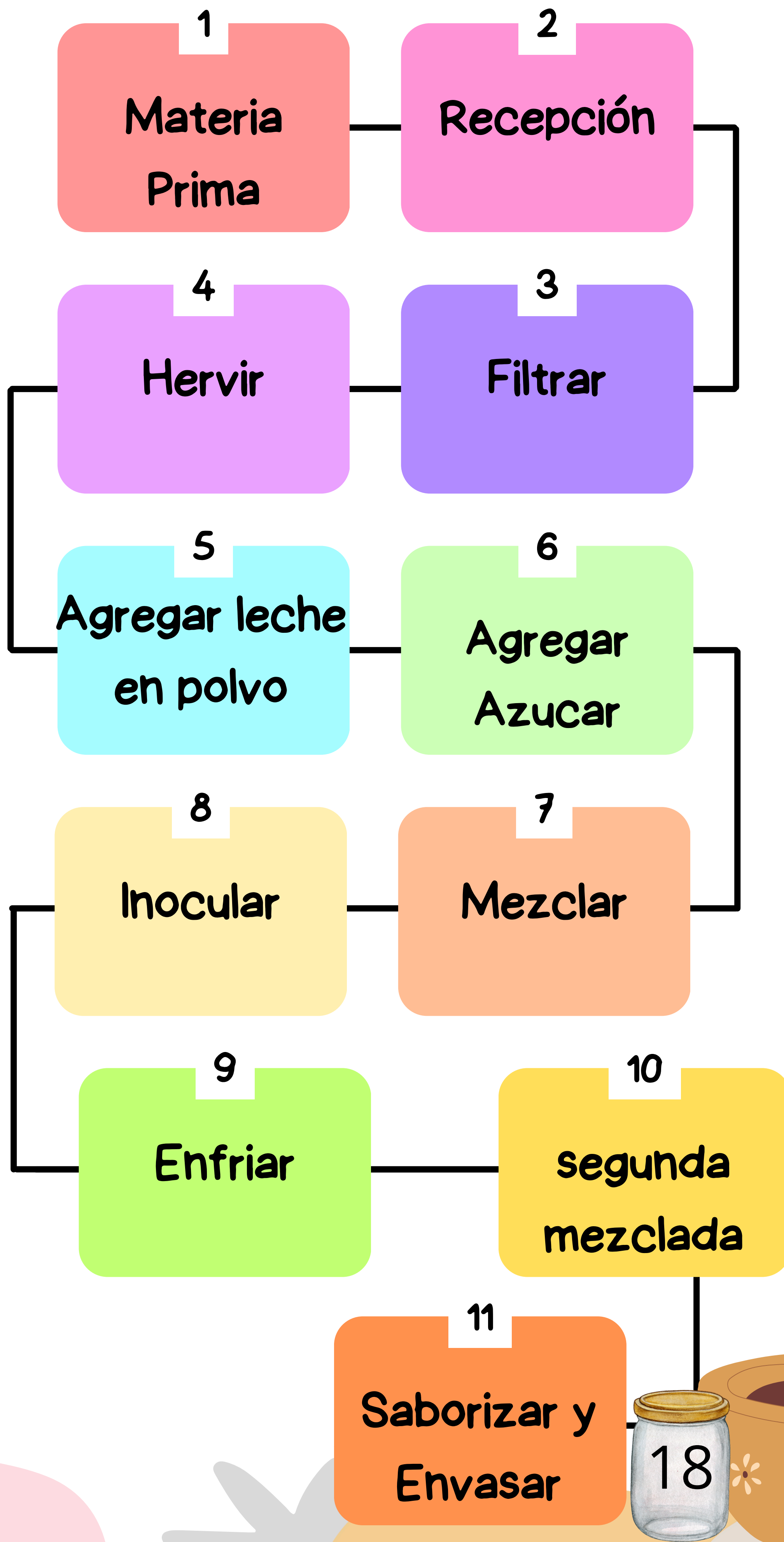
Procedimiento:

1. En una olla grande, calienta la leche, azúcar, almendras y sal a fuego medio, revolviendo constantemente.
2. Cuando la mezcla hierva, reduce el fuego y cocina durante 15-20 minutos o hasta que espese ligeramente.
3. Agrega la vainilla y revuelve.
4. Vierte la mezcla en moldes individuales o un molde grande.
5. Si deseas, agrega caramelo líquido en la parte inferior del molde antes de verter la mezcla.
6. Cubre los moldes con plástico y refrigera durante al menos 4 horas o toda la noche.
7. Una vez cuajado, desmolda y sirve.

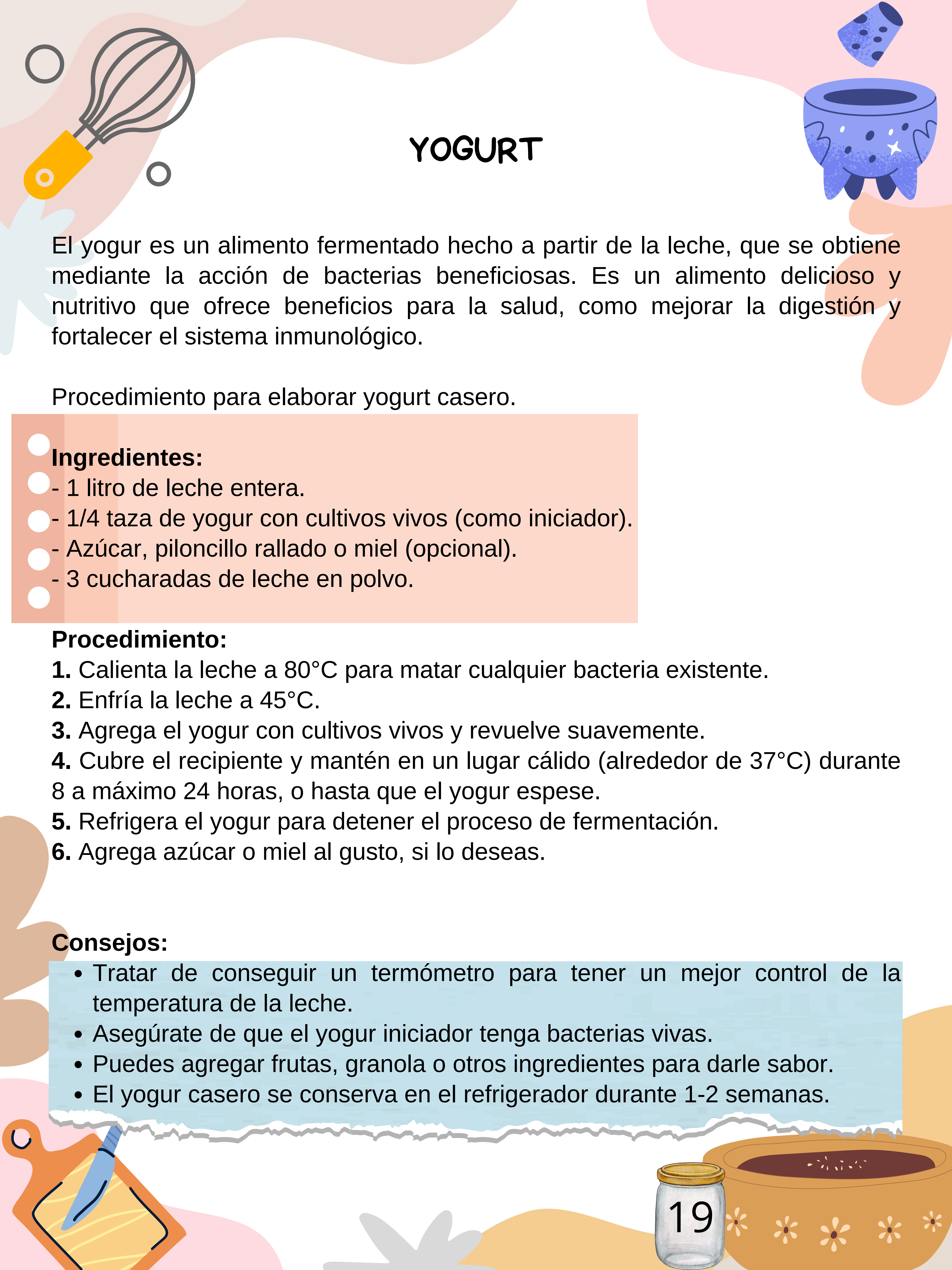
Consejos:

- Baño de agua fría: coloca los moldes en un recipiente con agua fría y hielo, y refrigera durante 30 minutos.
- Asegúrate de que la mezcla no hierva demasiado, ya que se volverá demasiado espesa.
- No sobre cocines el jamoncillo, ya que se volverá seco.
- Puedes ajustar la cantidad de azúcar al gusto.

YOGURT



18



YOGURT

El yogur es un alimento fermentado hecho a partir de la leche, que se obtiene mediante la acción de bacterias beneficiosas. Es un alimento delicioso y nutritivo que ofrece beneficios para la salud, como mejorar la digestión y fortalecer el sistema inmunológico.

Procedimiento para elaborar yogurt casero.

Ingredientes:

- 1 litro de leche entera.
- 1/4 taza de yogur con cultivos vivos (como iniciador).
- Azúcar, piloncillo rallado o miel (opcional).
- 3 cucharadas de leche en polvo.

Procedimiento:

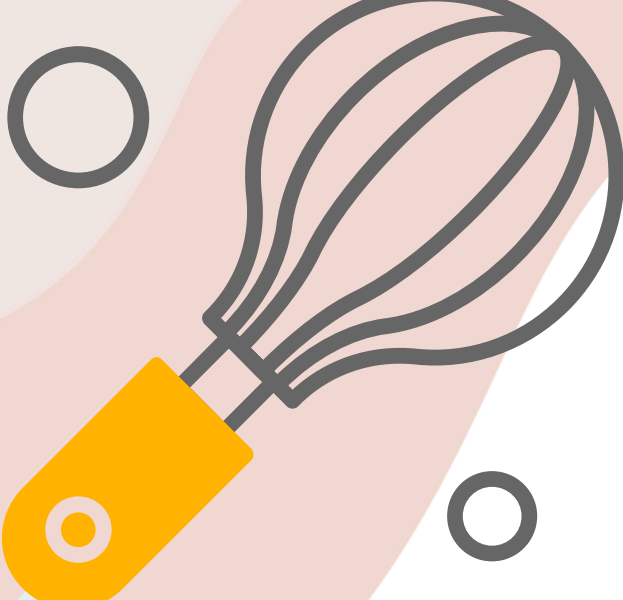
1. Calienta la leche a 80°C para matar cualquier bacteria existente.
2. Enfría la leche a 45°C.
3. Agrega el yogur con cultivos vivos y revuelve suavemente.
4. Cubre el recipiente y mantén en un lugar cálido (alrededor de 37°C) durante 8 a máximo 24 horas, o hasta que el yogur espese.
5. Refrigerera el yogur para detener el proceso de fermentación.
6. Agrega azúcar o miel al gusto, si lo deseas.

Consejos:

- Tratar de conseguir un termómetro para tener un mejor control de la temperatura de la leche.
- Asegúrate de que el yogur iniciador tenga bacterias vivas.
- Puedes agregar frutas, granola o otros ingredientes para darle sabor.
- El yogur casero se conserva en el refrigerador durante 1-2 semanas.

ROMPOPE





ROMPOPE



El Rompope es una bebida tradicional mexicana hecha a base de leche, crema, azúcar, huevo, vainilla y alcohol, típicamente brandy o ron.

Procedimiento para elaborar rompope.

Ingredientes:

- 2 litros de leche de vaca.
- 1 1/2 tazas de azúcar o piloncillo rallado.
- 1/4 cucharaditas de sal.
- 5 cucharaditas de vainilla líquida.
- 2 rajas de canela.
- 1/4 cucharaditas de nuez moscada.
- 9 yemas de huevo.
- 1 1/2 cucharadas de aguardiente o al gusto.

Procedimiento:

1. Calentar la leche en una olla.
2. Cuando hierva, baja el fuego y agrega el azúcar, sal, vainilla, canela y nuez moscada.
3. Mover constantemente con una pala para evitar que se pegue.
4. Cuando la leche se haya reducido a la mitad, retira del fuego y deja enfriar.
5. Bate las yemas hasta que cambien de color y agrégalas a la leche tibia sin dejar de batir.
6. Calentar nuevamente y al primer hervor retirar del fuego.
7. Añadir el aguardiente, mezclar y servir cuando se enfríe.

Consejos:

- Ajusta la cantidad de azúcar y alcohol al gusto.
- El Rompope se conserva en el refrigerador durante varias semanas.

CHILES CHIPOTLES





CHILES CHIPOTLES



Los chiles chipotles en salsa de adobo, es la mejor manera de conservar y consumir los chiles jalapeños secos. Además de ser uno de los enlatados mas consumidos en los hogares mexicanos.

Procedimiento para elaborar chiles chipotles en adobo.

Ingredientes:

- Suficiente de agua y 1/4 tazas de piloncillo.
- 30 chiles chipotles, sin rabo.
- 1 jitomate y 4 dientes de ajo, para el adobo.
- 1/4 cebollas, para el adobo.
- 1 cucharada de orégano, para el adobo.
- 1 cucharadita de comino y clavos, enteros, para el adobo.
- 1 cucharadita de pimienta gorda, entera, para el adobo.
- 1/4 tazas de vinagre, para el adobo.
- 1 pizca de sal y 1 cucharada de aceite.
- 1 taza de cebolla blanca, fileteada.

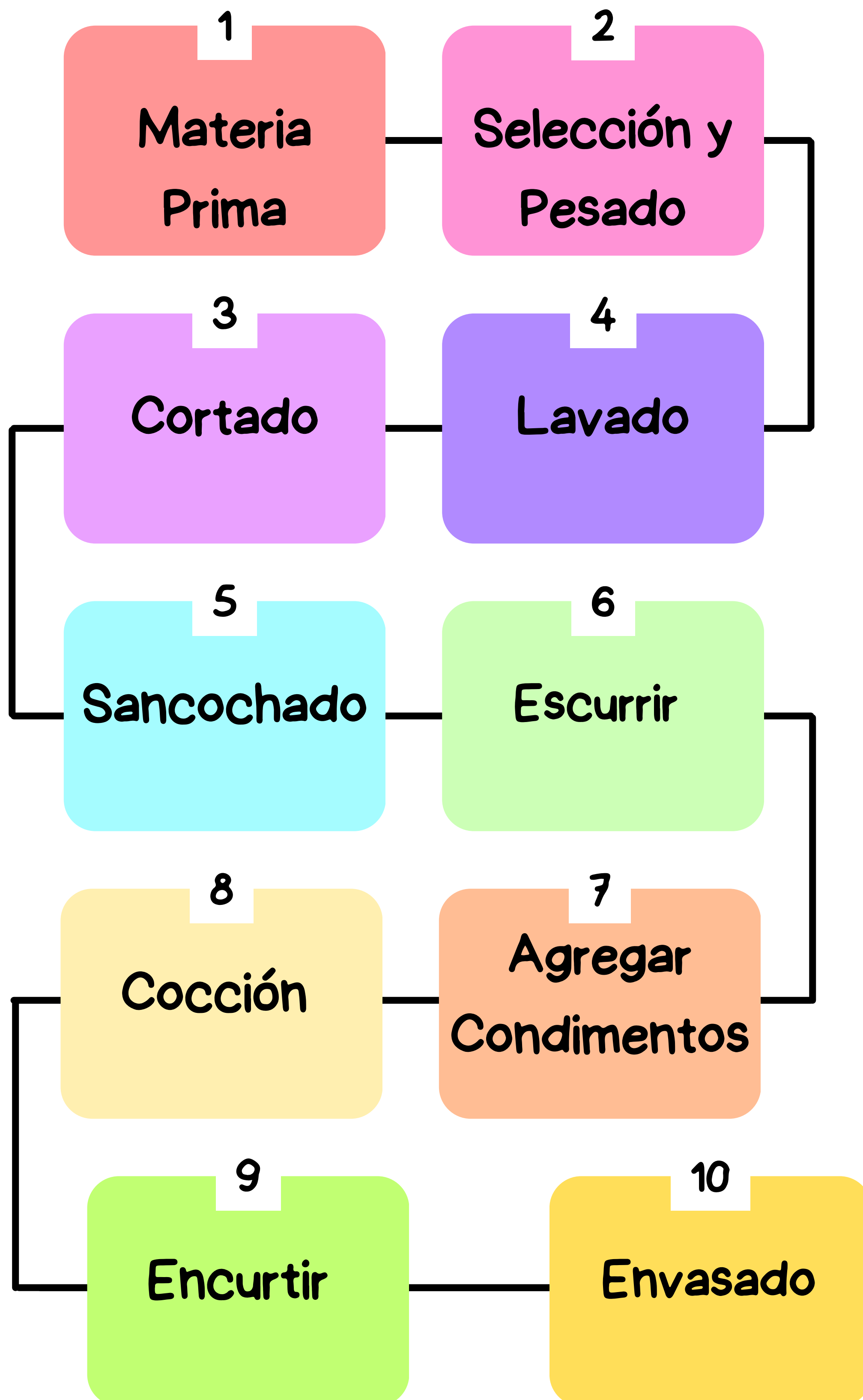
Procedimiento:

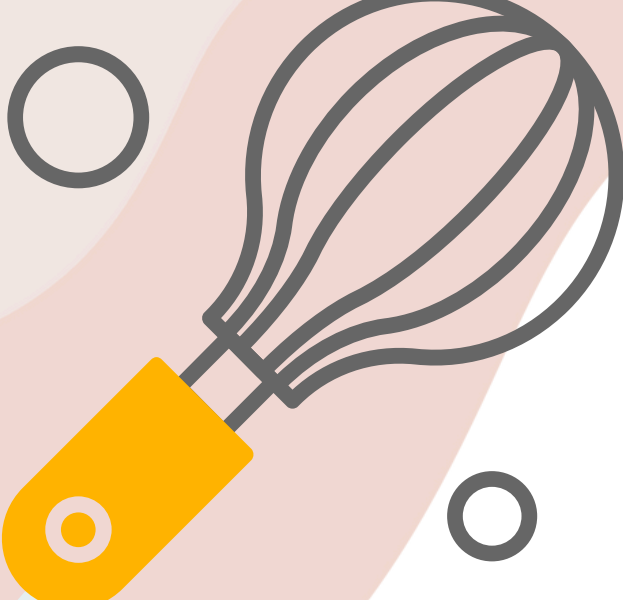
1. Calienta el agua y el piloncillo una olla a fuego medio hasta que se disuelva. Posteriormente, agrega los chiles chipotles y cocina por 30 minutos o hasta que se hidraten por completo. Saca los chiles y reserva 5 piezas y el agua de remojo para el adobo.
2. Calienta un comal a fuego alto y asa el jitomate, el ajo, la cebolla, el orégano, el comino, el clavo y la pimienta gorda hasta que suelten el aroma, pero ten cuidado para no quemarlos.
3. Para el adobo: licúa los chiles y el agua que reservaste con anterioridad, después añade los ingredientes que asaste, el vinagre blanco y sal al gusto.
4. Calienta el aceite una olla a fuego medio y fríe la cebolla hasta que se vuelva transparente. Posteriormente, agrega el adobo, cocina por 5 minutos y añade los chiles chipotles enteros y cocina durante 20 minutos.

Consejos:

- Ajusta el nivel de picante según tu gusto.
- Puedes agregar otros ingredientes como cebolla, tomate o cilantro para darle más sabor.
- Los chipotles adobados se conservan en el refrigerador durante varias semanas.

ESCABECHE





ESCABECHE



Los chiles en escabeche son un platillo típico mexicano que consiste en chiles jalapeños o otros tipos de chiles encurtidos en una mezcla de vinagre, aceite, ajo, cebolla y especias.

Procedimiento para elaborar escabeche.

Ingredientes:

- - 4-6 chiles jalapeños o otros tipos de chiles.
- - 1/2 taza de vinagre blanco.
- - 1/4 taza de aceite vegetal.
- - 2 dientes de ajo picados.
- - 1/2 cebolla picada.
- - 1 cucharadita de sal.
- - 1/4 cucharadita de pimienta negra.
- - 1/4 cucharadita de orégano seco (opcional).

Procedimiento:

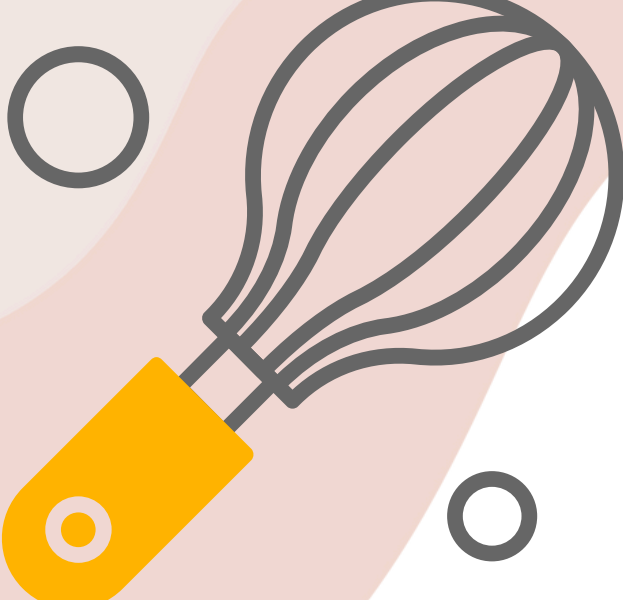
1. Lava y seca los chiles. Retira las semillas y corta en rodajas.
2. En una olla, calienta el aceite a fuego medio. Agrega el ajo y cebolla y cocina hasta que estén suaves.
3. Agrega los chiles y cocina durante 5 minutos.
4. En un tazón, mezcla el vinagre, sal, pimienta y orégano (si lo usas).
5. Vierte la mezcla de vinagre sobre los chiles y revuelve.
6. Reduce el fuego y cocina durante 10-15 minutos o hasta que los chiles estén suaves y el líquido se haya reducido ligeramente.
7. Vacía los chiles en frascos esterilizados y guarda en un lugar fresco.

Consejos:

- Asegúrate de usar guantes al manipular los chiles para evitar la irritación.
- Puedes ajustar la cantidad de vinagre y especias al gusto.
- Los chiles en escabeche se pueden conservar en la nevera durante varias semanas.

SALMUERA DE VINAGRE





SALMUERA DE VINAGRE

Las ciruelas en salmuera de vinagre son un platillo tradicional mexicano que combina la dulzura de las ciruelas con la acidez del vinagre y la sal.

Procedimiento para elaborar salmuera de vinagre.

Ingredientes:

- - 4-6 ciruelas maduras.
- - 1 taza de vinagre blanco.
- - 1/2 taza de agua.
- - 1/4 taza de sal.
- - 2 cucharaditas de azúcar o piloncillo rallado (opcional).
- - 1 cucharadita de canela en polvo (opcional).

Procedimiento:

1. Lava y seca las ciruelas. Retira los huesos y corta en rodajas.
2. En una olla, combina el vinagre, agua, sal, azúcar y canela (si la usas).
3. Lleva a ebullición a fuego alto, luego reduce el fuego y cocina durante 5 minutos.
4. Agrega las ciruelas y cocina durante 10-15 minutos o hasta que estén suaves y la salmuera se haya reducido ligeramente.
5. Deja enfriar y vacía en frascos de vidrio esterilizados.

Consejos:

- Asegúrate de que las ciruelas estén maduras para que absorban bien la salmuera.
- Puedes ajustar la cantidad de vinagre y sal al gusto.
- Las ciruelas en salmuera se pueden conservar en un lugar seco y fresco por varias semanas.