

Proyecto: “**Conservando saberes,  
transformando sabores**”.

# *Conservas de Soriano*



**SORIANO - 2023-2024**



# Proyecto: “**Conservando saberes, transformando sabores**”.

## **Índice**

### **1. Sobre el proyecto**

### **2. El recetario**

2.1. Chimichurri

2.2. Berenjenas en escabeche

2.3. Morrones y cebollitas a la vinagreta

2.4. Dulce de zapallo

2.5. Boniatos en almibar

2.6. Mermelada de peras

2.7. Dulce de manzanas

2.8. Cáscaras brillantadas

2.9. Licor de chocolate

### **3. Jornadas de elaboración**

### **4. Recomendaciones de conservación**

### **5. Agradecimientos**





# Proyecto: “Conservando saberes, transformando sabores”.

## 1 - Sobre el proyecto:

“Conservando saberes, transformando sabores” es un proyecto que intenta combinar, -así como se combinan los ingredientes en una receta-, varios elementos que lo conforman, lo enriquecen y lo hacen propio.

En primer lugar, se combinan los esfuerzos de instituciones con trayectoria de trabajo a nivel departamental y local: Instituto Nacional de Alimentación (INDA) del Ministerio de Desarrollo Social, Departamento de Desarrollo de Intendencia de Soriano, Centro de Desarrollo del Municipio de Dolores, Programa Ibirapitá del Banco de Previsión Social y Escuela Técnica Dolores(UTU).

En segundo lugar, se apunta a reconocer en la conservación de los alimentos una práctica amigable con el medio ambiente y que contribuye a la soberanía alimentaria de las comunidades, entendida como el derecho de los territorios a definir las maneras de producción, conservación y distribución de los alimentos y de las prácticas alimenticias de forma equitativa y respetuosa con el medio ambiente y la identidad cultural de las personas.

En tercer lugar, el proyecto nos acerca al concepto de “desperdicio 0”, entendido como la reducción de desperdicios de alimentos aptos para el consumo humano. Esta práctica es fundamental para el desarrollo local sustentable, ya que puede generar beneficios socioeconómicos, como una mayor disponibilidad de alimentos y así contribuir a la seguridad alimentaria de las personas y sus comunidades y ambientales, como la reducción de las emisiones de Gases de Efecto Invernadero, entre otros.

En cuarto lugar, “Conservando saberes, transformando sabores” pretende recuperar los saberes de las personas mayores en torno a las diferentes maneras de conservar alimentos, posicionándolas como preservadoras y transmisoras de prácticas culturales que son sustentables con la naturaleza y que también son susceptibles de ser transformadas y mejoradas por los conocimientos que se van produciendo con las generaciones siguientes.

Por último, el proyecto propicia la ocasión del intercambio intergeneracional de saberes y experiencias, con el objetivo último de aportar a la convivencia y reforzar el lazo social.

# Proyecto: “Conservando saberes, transformando sabores”.

## 2 - El Recetario

El presente recetario surge en el marco del proyecto “Conservando saberes, transformando sabores”, en el que se intenta rescatar y dar visibilidad a nuestro patrimonio y cultura alimentaria.

Por medio de una convocatoria dirigida especialmente a personas mayores de todo el departamento de Soriano, es que se recopilan variadas recetas, algunas de ellas de preparaciones en base a alimentos de producción local, la que nos ofrece una gran riqueza en alimentos frescos y naturales, en frutas y verduras.

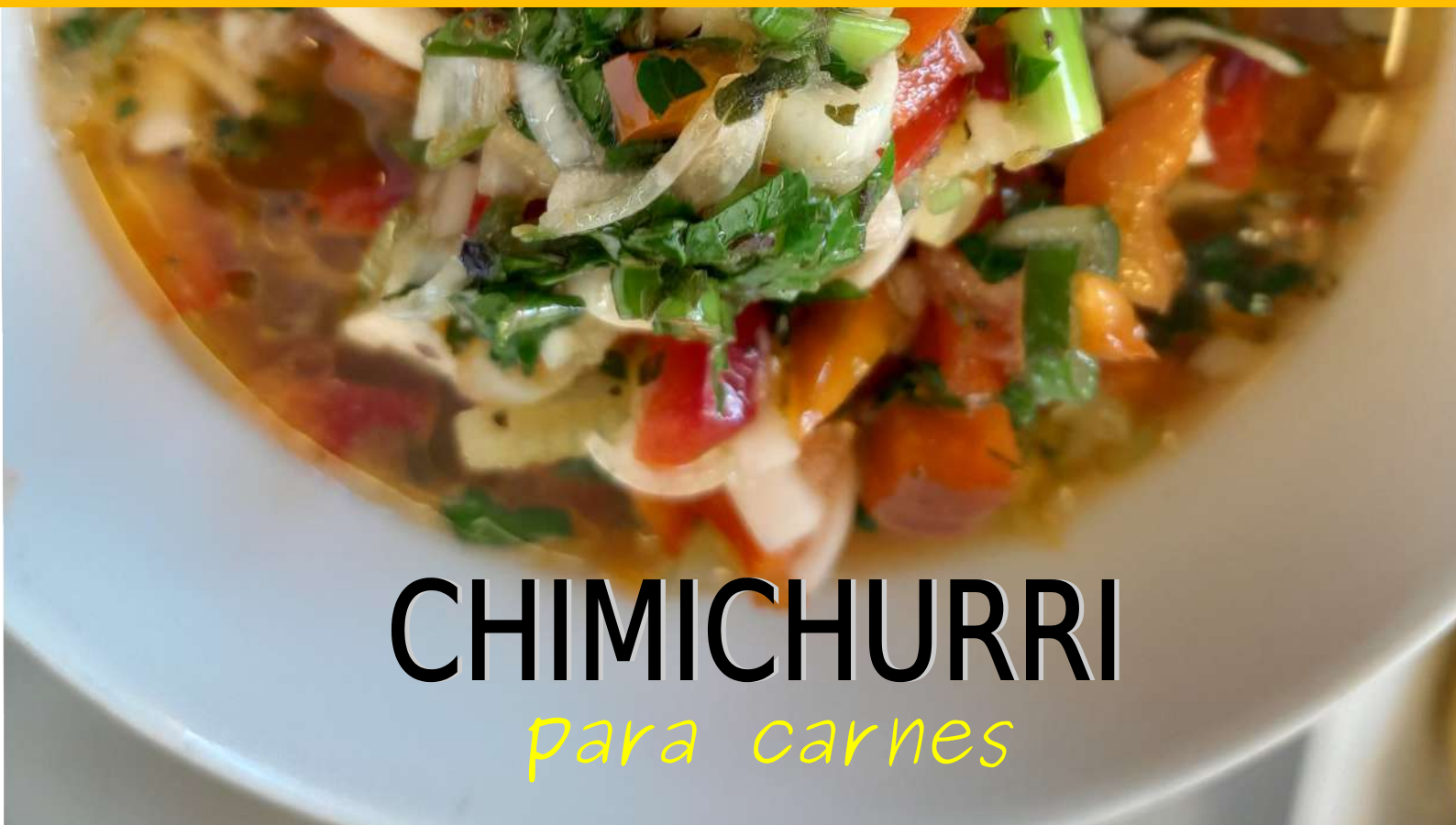
Cada una de estas recetas tiene consigo una historia, una foto o simplemente el recuerdo del aroma que invade la cocina cuando se prepara. Los alimentos no solo se componen de nutrientes sino también de emociones, significados, recuerdos, cumplen una función fisiológica y simbólica, la cual resuena en la salud física, mental y emocional de las personas.

Fueron recibidas 31 recetas de varias localidades del departamento de las cuales se elaboraron 9 con el fin de validar los procedimientos de cada una. Para ello se llevaron a cabo Jornadas de elaboración en instalaciones de Escuela Técnica Dolores. Las mismas representaron una enriquecedora instancia intergeneracional entre personas mayores, docentes y estudiantes.

Las recetas elaboradas fueron seleccionadas en función de la disponibilidad de ingredientes, estacionalidad, sentido de aprovechamiento y reducción del desperdicio de alimentos y rescate de técnicas culinarias.

Las recetas validadas componen el presente recetario y nos parece fundamental darlas a conocer como parte de las tradiciones alimentarias de Soriano.

# CONSERVAS CASERAS



## CHIMICHURRI

*para carnes*

### Ingredientes:

- ½ taza de aceite
- 1 taza de vinagre
- 2 dientes de ajo
- 2 cebollitas de verdeo
- 1 cucharadita de pimentón
- ½ cucharadita de orégano
- 1 taza de agua tibia
- 1 cucharadita de sal fina
- 2 cucharadas de perejil
- 1 morrón rojo
- ½ cucharadita de comino
- 2 hojas de laurel

### Elaboración:

- 1) Picar todo en cubitos pequeños y mezclar todo en una botella.
- 2) Dejar reposar para mejorar la concentración de sabores.

### Tips experto:

- Es ideal para servir con carnes asadas.
- En un recipiente hermético en la heladera se conservará en buenas condiciones durante 3 meses.

# CONSERVAS CASERAS



## BERENJENAS *en escabeche*

### Ingredientes:

- 2 berenjenas.
- 1 cebolla.
- 1 morrón.
- ½ taza de aceite.
- Granos de pimienta.
- Condimentos y sal a gusto.

### Tips experto:

Las berenjenas también pueden cortarse en trozos chicos, o en bastones.

### Elaboración:

- 1) Cortar las berenjenas en rodajas de aproximadamente 2 centímetros.
- 2) Blanquearlas y déjalas escurrir para asegurarse que queden tiernas y listas para absorber los sabores.
- 3) En una sartén, crear un escabeche con cebollas blancas y morrón rojo, agregando aceite común, granos de pimienta negra y una pizca de sal.
- 4) Añadir una hoja de laurel para darle un toque aromático irresistible.
- 5) Calentar todos estos sabores juntos, dejando que se mezclen.
- 6) Dejar que la mezcla repose para que los sabores se integren aún más.
- 7) Una vez que el escabeche esté listo, verter sobre las berenjenas escurridas.
- 8) Dejar que las berenjenas absorban los sabores durante unos días.

# CONSERVAS CASERAS



## MORRONES Y CEBOLLITAS *a la vinagreta*

### Ingredientes:

- 5 morrones rojos.
- 5 morrones verdes.
- 8 cebollitas chicas.
- 2 tazas de vinagre.
- 1 taza de aceite.
- 3 hojas de laurel.
- 4 dientes de ajo.
- Pimienta a gusto
- Condimentos y sal a gusto.
- Agua hasta cubrir la preparación.

### Elaboración:

- 1) Cortar los morrones en tiritas de 4 cm de ancho.
- 2) Pelar las cebollitas.
- 3) Disponer todo junto una cacerola con los condimentos y morrones.
- 4) Cubrir con una taza de vinagre y 2 tazas de agua (repetir hasta cubrir los ingredientes).
- 5) Hervir por 30 minutos.
- 6) Envasar en frascos de vidrio cuando aún están calientes.
- 7) Una vez abierto conservar en la heladera

# CONSERVAS CASERAS



## DULCE DE ZAPALLO *en cubitos*

### Ingredientes:

- 4 kg de zapallo
- 6 cucharadas de cal
- 3 ½ kg de azúcar
- Agua hasta cubrir la preparación

### Tips experto:

- Elegir zapallos bien sazonados.
- Para incorporar más aroma y sabor conviene agregar clavo de olor, cáscara de naranja y 1 cucharadita de sal.
- Se puede agregar azúcar a punto caramelo al final de la cocción (optativo).
- Se puede usar ceniza para reemplazar la cal.

### Elaboración:

- 1) Quitar corteza y semillas del zapallo.
- 2) Cortar en cubos de 3cm aprox.
- 3) Preparar un almíbar medianamente líquido o espeso (a gusto)
- 4) Dejar el zapallo con cal y agua por 2 o 3 horas para que quede firme
- 5) Luego enjuagar y colocar en el almíbar para realizar la cocción
- 6) Cocinar a fuego suave moviendo la olla de vez en cuando. El zapallo debe quedar tierno, brillante y transparente.
- 7) Envasar en caliente
- 8) Tapar hermético.
- 9) Dar baño María por 30 minutos

# CONSERVAS CASERAS



## BONIATOS *en almíbar*

### Ingredientes:

- 1Kg Boniatos pequeños
- 700grs Azúcar
- Agua c/n para hervir que tape los boniatos
- Almíbar con 500ml de agua

### Tips experto:

- Añadir clavo de olor, anís estrellado, jugo y/o cáscara de naranja, o canela en rama pueden incorporar aromas extras.
- Se recomienda para acompañar carnes asadas.
- También combina bien con quesos suaves como el queso azul o brie para sumar a una picada.

### Elaboración:

- 1) Quitar la cáscara de boniato (Mantener en agua con limón si es necesario).
- 2) Dar un pequeño hervor.
- 3) Colocar en el almíbar.
- 4) Cocinar a fuego suave hasta que estén tiernos y brillosos.
- 5) Sobre el final de la cocción, agregar azúcar a punto caramelo para dar cuerpo y color a la preparación.
- 6) Envasar caliente.
- 7) Tapar hermético.
- 8) Dar baño María por 30 minutos.
- 9) Conviene preparar más almíbar ya que en la cocción se reduce mucho.

# CONSERVAS CASERAS



## MERMELADA DE PERAS

### Ingredientes:

- 3Kg de peras
- 1 y ½ kg de azúcar
- 200ml de Agua

### Tips experto:

- Utilizar peras maduras.
- Si se utilizan peladas, con la cáscara y semillas pueden hacer jalea mezclándolas con un poco de fruta ácida.
- Se le puede agregar frutos secos como nueces o almendras que aportan crocancia.
- Añadir clavo de olor, anís estrellado, jugo y/o cáscara de limón, o canela en rama pueden incorporar aromas extras.
- Puede utilizarse para acompañar carnes asadas principalmente de cerdo o pollo, o simplemente disfrutarla como dulce en desayunos. Puede acompañar bien alguna preparación de repostería o simplemente formar parte de algún postre como pie de pera o crumble.
- También combina bien con quesos suaves como el queso azul o brie para sumar a una picada.

### Elaboración:

- 1) Lavar las peras con bicarbonato y agua.
- 2) Enjuagar bien.
- 3) Quitar las semillas.
- 4) Cortar en trozos finos y chicos, utilizar con o sin cáscara.
- 5) Agregar Azúcar.
- 6) Dejar varias horas macerando.
- 7) Agregar agua.
- 8) Cocinar a fuego suave y revolver de vez en cuando.
- 9) Continuar cocción hasta dar punto de mermelada.
- 10) Envasar hirviendo y tapar hermético.
- 11) Dar baño María por 10 minutos.

# CONSERVAS CASERAS



## DULCE DE MANZANAS

### Ingredientes:

- 1Kg de manzanas crocantes
- 400g de Azúcar.
- Agua para hervir c/n que tape la fruta
- Agua para el dulce 200ml

### Elaboración:

- 1) Cortar las manzanas en 4 partes y sacar las semillas.
- 2) Hervir con agua necesaria para que tape la fruta.
- 3) Una vez prontas colar.
- 4) Macerar la manzana y el azúcar.
- 5) Llevar a fuego, se agrega el agua y se deja hervir lentamente hasta que tome un lindo color
- 6) Se envasa en caliente y tapar firme

### Tips experto:

- El agua restante del hervido se puede usar para beber.
- Se le puede agregar frutos secos como nueces o almendras que aportan crocancia.
  - Añadir clavo de olor, anís estrellado, jugo y/o cáscara de limón, o canela en rama pueden incorporar aromas extras.
  - Puede utilizarse para acompañar carnes asadas principalmente de cerdo o pollo, o simplemente disfrutarla como dulce en desayunos. Puede acompañar bien alguna preparación de repostería o simplemente formar parte de algún postre como pie de manzana o crumble.
  - También combina bien con quesos suaves como el queso crema o brie para sumar a una picada.

# CONSERVAS CASERAS



## CÁSCARAS ABRILLANTADAS

### Ingredientes:

- Cáscaras de naranja, limón o pomelo (cantidad necesaria).
- Agua c/n para hervir y para hacer almíbar
- Azúcar para espolvorear c/n.

**Nota:** Por cáscara de fruta agregar 60g de azúcar.

### Tips experto:

- Cuanto más hervor se le dé a las cáscaras iniciales menos amargo queda para consumir

### Elaboración:

- 1) Cortar las cáscaras parejas evitando la parte blanca.
- 2) Hervir las cáscaras tres (3) veces, descartado el agua de cocción cada vez, hasta que estén transparentes.
- 3) Elaborar el almíbar.
- 4) Incorporar las cáscaras al almíbar, hervir.
- 5) Retirar del almíbar, dejar enfriar, pasar por azúcar.
- 6) Llevar a horno muy suave o al sol hasta que sequen (15 días aproximadamente).

# CONSERVAS CASERAS



## LICOR DE CHOCOLATE

### Ingredientes:

- 500cc de alcohol
- 500g de azúcar
- 500cc de agua
- Vainilla
- 250g de Chocolate

### Tips experto:

- Para este licor podemos aplicar chocolate amargo negro o blanco.
- Puede saborizarse con cáscaras de limón, de naranja, o esencia de menta o frutilla.

### Elaboración:

- 1) Preparar almíbar, hervir 5 minutos.
- 2) Cortar el chocolate
- 3) Incorporar al almíbar los ingredientes restantes (menos el alcohol).
- 4) Dejar enfriar e Incorporar el alcohol.
- 5) Llevar a hervor unos minutos.
- 6) Dejar en la heladera 8 días revolviendo diariamente la preparación.
- 7) Filtrar.
- 8) Embotellar.



### 3 - Jornadas de elaboración - 3-10-2023 - Escuela Técnica Dolores(UTU).





# CONSERVAS CASERAS

## 4. Recomendaciones de conservación:

- \* Utilizar frutas y verduras en buen estado.
- \* Higienizar bien las frutas o verduras a utilizar.
- \* Se recomienda esterilizar con agua caliente los frascos, envasar en caliente la preparación y cerrar al vacío con baño maría, donde el agua sobrepase la tapa bien selladas.

## CONSERVACIÓN

¿Que promovió la conservación de alimentos?:

La migración, las guerras, viajes, expediciones, tiempos de sequía tiempos de supervivencia.

Antecedentes de conservación:

Secado al sol.

Salado (pescado)

Fermentado (vino)

Cocción.

Ahumado.

Inmersión en vinagre, aceite, sal, y alcohol.

Adición de especias: vainilla, menta, tomillo, nuez moscada; aportan aroma y sabor.

Azúcar como conservador: extrae la humedad del alimento a través del proceso conocido como Osmosis.

## Tipos de conservación

*Físico:* por ejemplo: tapar una torta c/tapa impide el contacto con bacterias y polvo.

*Químico:* Uso de conservadores naturales y químicos (especias)

*Biológico:* fermentaciones lácticas (queso, yogurt, etc.). Acéticas (vinagre) alcohólicas controladas.

Métodos más recientes:

Altas temperaturas (pasteurización).

Bajas temperaturas (refrigeración).

Fermentación.

Reducción del contenido de agua.

Alta presión.

Irradiación. (Método controversial).

## 5 - Agradecimientos

A todas aquellas personas que fueron parte de esta experiencia y que con su aporte a todas las etapas del proyecto hicieron que hoy tengamos esta publicación.

Realizamos un agradecimiento especial a las talleristas de la primera etapa del proyecto; a la Licenciada Carmen Suárez quien tuvo la generosidad de compartirnos sus saberes en el taller virtual denominado “Conservación de alimentos. Dilemas culturales entre tradición y modernidad” y a la Licenciada Lucía Machado de INDA quien propició un muy rico intercambio en la instancia denominada “Con sabor a hogar. Las conservas de vegetales en nuestra alimentación”. Ambas charlas están disponibles en Youtube\*.

A quienes se sumaron en los encuentros virtuales y a las Jornadas de elaboración.

A todas las personas mayores que con entusiasmo compartieron sus recetas e historias: María Condenanza de Dolores, Sonia Balbuena de Cardona, María del Luján Sizurqui de Mercedes, María del Luján Pérez de Dolores, Graciela Delgado de Palmitas, Virginia Gatti de Mercedes, Eva Margot Arce, Gladys Vignolo de Mercedes, Gladys Moyano de Dolores, Elba Blanco de Mercedes, Lilián Parada de Palmitas, Mary Bidegaray de Cardona, Alicia Vinçón de Dolores, Gladys López de Palmitas, Alicia Delgado de Palmitas, Araceli Garrone de La Concordia y María del Carmen Villareal de Mercedes.

A la Directora de Escuela Técnica de Dolores Verónica Bianchi, a Fernanda García y Florencia Segurola docentes de FPB de Gastronomía y muy especialmente a los estudiantes que asumieron con compromiso la etapa de elaborar, conservando y transformando, las recetas recibidas.

\*Puede acceder a las grabaciones a través de los siguientes links:

<https://www.youtube.com/watch?v=LMYS8as0Nck>

<https://www.youtube.com/watch?v=HRcNmIsFYCs&t=2s>





Ministerio  
de Desarrollo  
Social

Instituto  
Nacional de  
Alimentación



PROGRAMA  
**IBIRAPITÁ**  
Navegá, aprendé, compartí



**ANEP**



**UTU**

DIRECCIÓN GENERAL  
DE EDUCACIÓN  
TÉCNICO PROFESIONAL