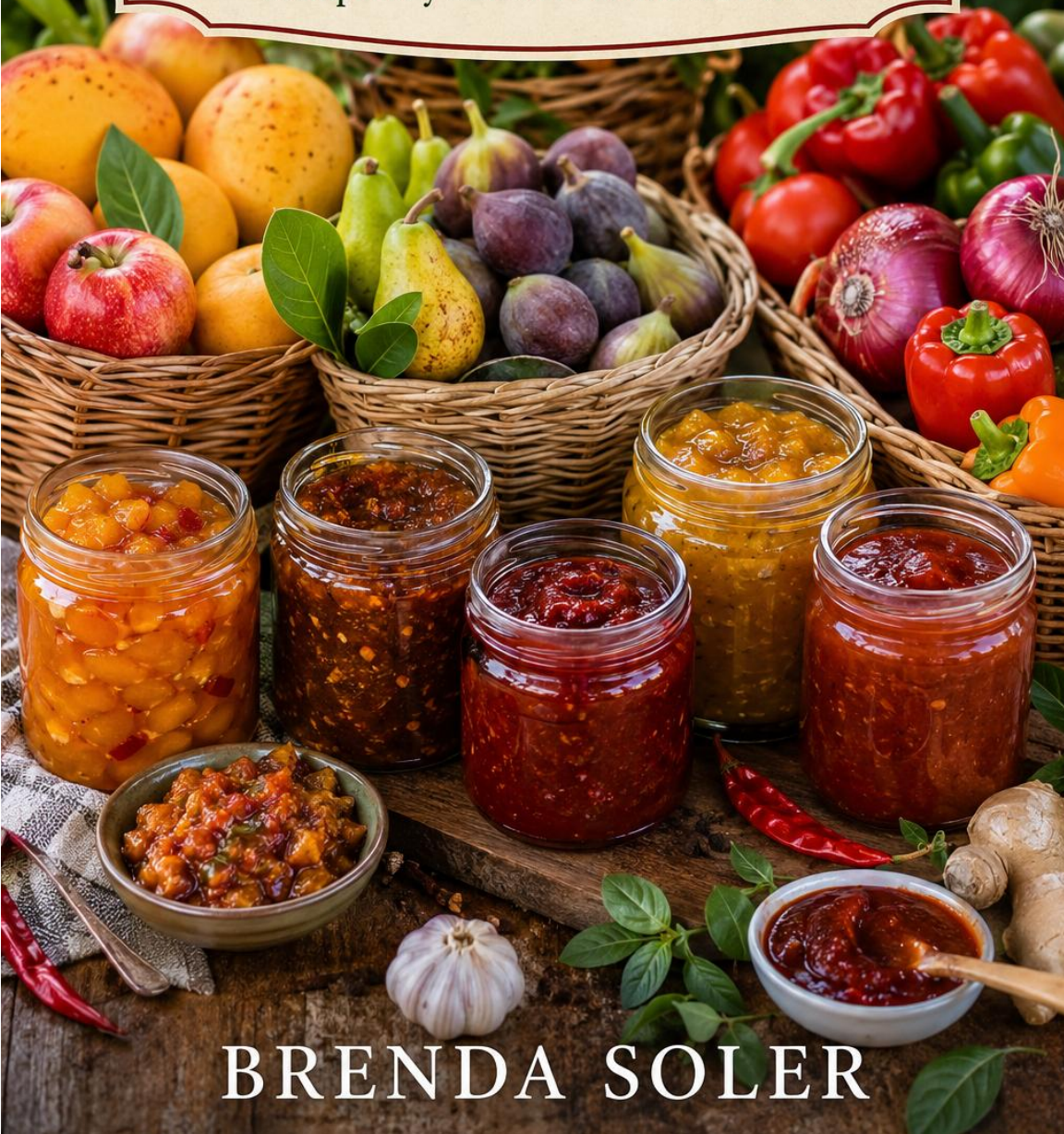


CHUTNEYS Y SALSAS AGRIDULCES

Recetas caseras de dulce y agrio para conservar,
acompañar y disfrutar durante todo el año



BRENDA SOLER

Chutneys y salsas agridulces

Copyright © 2026 Brenda Soler

Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de este libro puede reproducirse ni transmitirse por ningún medio, electrónico o mecánico, sin la autorización previa por escrito de la autora, salvo breves citas en reseñas o artículos.

Primera edición: 2026

Las marcas y los nombres comerciales que puedan aparecer pertenecen a sus respectivos propietarios y se citan solo con fines informativos.

Índice

Aviso legal y de seguridad.....	4
Prólogo.....	5
Cómo usar este recetario.....	7
Qué es un chutney y por qué es seguro.....	9
Ingredientes, especias y equilibrio agridulce.....	12
Técnica: del sofrito de fruta al tarro.....	15
Chutneys de fruta.....	18
Chutneys de verdura y mixtos.....	25
Salsas agridulces y para mojar.....	32
Chutneys de temporada y especiados.....	39
Conservación, maridajes y usos en la mesa.....	46
Preguntas frecuentes.....	49
Sobre la autora y tus recursos de regalo.....	52

Aviso legal y de seguridad

Este recetario se ofrece con fines informativos y de inspiración culinaria. Las recetas y las indicaciones reunidas en estas páginas se apoyan en principios de seguridad reconocidos para la elaboración de conservas caseras, pero no constituyen ninguna garantía. La autora y la editorial no se responsabilizan de los resultados obtenidos en cada cocina, que dependen de los ingredientes, del equipo y del cuidado de quien los prepara.

La conservación de alimentos en casa pide método y atención. Antes de empezar, conviene leer el libro principal, *Conservas caseras al baño María*, donde se explican con detalle la higiene, el llenado, el espacio de cabeza y los tiempos de proceso.

La regla de oro de este recetario es sencilla: la seguridad de un chutney o de una salsa agridulce descansa en su acidez. Utiliza siempre vinagre al 5% de acidez como mínimo y respeta las proporciones de cada receta. No reduzcas la cantidad de vinagre ni la sustituyas por un vinagre más suave, porque es precisamente el ácido lo que mantiene el producto a salvo. Cuando una receta indique guardar la salsa en la nevera o consumirla pronto, respétalo, porque no todas las preparaciones son aptas para una conservación prolongada.

Consulta siempre las recomendaciones actuales sobre conservas en tu país y ajusta los tiempos a tu altitud. Si un tarro presenta mal olor, fugas, moho o una tapa hinchada, no lo pruebes y deséchalo. Ante la menor duda sobre el estado de una conserva, no la consumas. Más vale renunciar a un tarro que arriesgar la salud.

Prólogo

Hay un instante en la cocina que lo cambia todo. El vinagre templado y el azúcar empiezan a abrazarse, la fruta madura se ablanda, las especias despiertan, y la casa entera se llena de un aroma cálido y especiado que invita a quedarse. Ese instante es el corazón de este recetario. De él nacen los chutneys y las salsas agrídulces, esas conservas que guardan en un tarro el equilibrio entre lo dulce y lo ácido y que convierten una comida sencilla en algo memorable.

Los chutneys llegaron de lejos, pero hace mucho que se sienten en casa en nuestras despensas. Acompañan un buen queso curado, realzan una carne asada, dan vida a un bocadillo de media tarde y rescatan del olvido esa fruta que estaba a punto de pasarse. Aprovechar lo que la temporada ofrece, no desperdiciar nada y tener siempre algo sabroso a mano son placeres antiguos que nunca pasan de moda.

Este libro nace como un acompañante del volumen principal, Conservas caseras al baño María. Si aquel te enseñó las bases de la conserva segura, este te invita a dar un paso más y a jugar con el sabor. Aquí encontrarás recetas pensadas para quien empieza y también para quien ya disfruta llenando tarros: explicaciones claras, ingredientes fáciles de encontrar y un método que se repite en cada página para que trabajes con confianza.

Mi promesa es doble. Por un lado, sabor: chutneys de fruta y de verdura, salsas para mojar y versiones de temporada que querrás regalar. Por otro lado, seguridad. A lo largo de estas páginas verás siempre la misma regla, repetida sin descanso, porque es la que protege tu trabajo y tu salud. La acidez del vinagre, en la proporción correcta, es lo que permite guardar estas conservas con tranquilidad. No es un detalle menor ni una recomendación más: es el cimiento sobre el que se construye todo lo demás.

Encontrarás recetas para cada época del año. En verano, cuando los mercados rebosan de fruta de hueso y de tomate, los tarros se llenan

deprisa. En otoño llegan las manzanas, las peras, la calabaza y las cebollas, perfectas para chutneys de cuchara lenta. Y en los meses fríos, las versiones especiadas perfuman la cocina y se convierten en el regalo más bienvenido. Cada receta indica su rendimiento aproximado, para que sepas cuántos tarros tendrás y puedas organizar tu despensa sin sorpresas.

Te pido solo una cosa antes de empezar. Lee con calma las primeras páginas, donde se explica qué hace seguro a un chutney, cómo equilibrar lo dulce y lo ácido y cómo llevar la preparación del fuego al tarro. Esas pocas páginas valen por todo el libro, porque te darán la libertad de improvisar sin perder de vista lo importante. A partir de ahí, la cocina es tuya.

Espero que estas recetas te acompañen durante muchas temporadas, que llenen tu despensa de tarros de colores y que, cuando abras uno en pleno invierno, te devuelvan el aroma cálido de aquel primer instante junto al fuego. Cocinar para guardar es una forma silenciosa de cuidar a quienes queremos. Bienvenida y bienvenido a esta pequeña aventura agridulce.

Cómo usar este recetario

Todas las recetas de este libro siguen la misma estructura, para que encuentres lo que buscas de un vistazo y trabajes siempre con el mismo método. Primero aparece una breve presentación del chutney o de la salsa. Después, la lista de ingredientes en gramos y mililitros, sin tazas ni medidas aproximadas. A continuación, la elaboración paso a paso. Y al final, cuatro indicaciones fijas que se repiten en cada receta y que conviene leer con atención.

Las cuatro indicaciones fijas

Espacio de cabeza. Es el hueco que se deja entre la superficie del contenido y el borde del tarro. En los chutneys y las salsas de este libro suele ser de 1 cm. Respetarlo permite que el tarro cierre al vacío y que el sellado sea fiable.

Tiempo de proceso al baño María. Es el tiempo que el tarro lleno y cerrado permanece hirviendo, cubierto de agua, una vez que el agua rompe a hervir. Cada receta indica su tiempo según el tamaño del tarro. El recuento empieza siempre cuando el agua hierve con fuerza, no antes.

Ajuste por altitud. El agua hierve a menor temperatura cuanto mayor es la altitud, así que a partir de cierta altura hay que prolongar el proceso. En cada receta verás una indicación rápida, y en el capítulo de técnica encontrarás la tabla completa en metros. Si vives en una zona elevada, este ajuste no es opcional.

Rendimiento. Es la cantidad aproximada de producto que obtendrás, expresada en tarros o en mililitros. Sirve para que prepares los botes necesarios y organices tu despensa. El rendimiento varía un poco según la jugosidad de la fruta y el tiempo de cocción.

Antes de empezar

Ten siempre a mano vinagre al 5% de acidez como mínimo, tarros de vidrio limpios con tapa nueva, una olla amplia para el baño María y una cuchara de madera. Lee la receta entera antes de encender el fuego. Y recuerda la regla que recorre todo el libro: la acidez correcta es lo que mantiene segura la conserva, de modo que nunca conviene reducir el vinagre por debajo de lo indicado.

Cuando termines, etiqueta cada tarro con el nombre de la receta y la fecha de elaboración. Así sabrás siempre qué tienes y cuándo conviene consumirlo. Deja reposar los chutneys al menos un par de semanas antes de abrirlos, porque el sabor mejora y los aromas se asientan con el tiempo. Guarda los tarros en un lugar fresco, seco y oscuro, y revisa de vez en cuando que las tapas sigan bien selladas.

Qué es un chutney y por qué es seguro

Un chutney es una conserva de origen indio que une fruta o verdura, azúcar, vinagre y especias en una preparación espesa, brillante y de sabor agridulce. Se cuece a fuego lento hasta que los ingredientes se ablandan y la mezcla adquiere una textura de mermelada rústica, con trozos reconocibles y un punto picante o aromático según las especias elegidas. Acompaña quesos, carnes, legumbres y panes, y aporta a la mesa ese contraste entre lo dulce y lo ácido que despierta el apetito.

Las salsas agridulces para mojar comparten la misma idea, aunque suelen ser más fluidas y se sirven como acompañamiento directo. En este libro las tratamos juntas porque obedecen al mismo principio de seguridad, el que explica por qué podemos guardarlas en la despensa con tranquilidad.

La palabra chutney procede de la India, donde estas preparaciones forman parte de la cocina diaria desde hace siglos. Viajaron por el mundo y, en su recorrido, se adaptaron a los ingredientes de cada lugar. Hoy existen tantas versiones como cocinas: más dulces o más picantes, suaves o intensas, de una sola fruta o de mezclas atrevidas. Esa libertad es parte de su encanto, pero descansa siempre sobre una base que no cambia, y a esa base dedicamos las páginas que siguen.

El principio que lo hace seguro

La clave de un chutney seguro es su acidez. Los microorganismos más peligrosos en las conservas caseras no se desarrollan en un medio suficientemente ácido. La referencia que usan los expertos en seguridad alimentaria es un valor de acidez conocido como pH, y el umbral importante es 4,6. Por debajo de ese valor, el medio es lo bastante ácido para impedir el crecimiento de la bacteria responsable del botulismo, incluso dentro de un tarro cerrado.

El vinagre es el ingrediente que lleva la preparación por debajo de ese umbral. Por eso, en cada receta de este libro, el vinagre no es un simple condimento: es el guardián de la conserva. Cuando la proporción de vinagre es la correcta, el chutney queda dentro de la zona segura y puede procesarse al baño María, un método sencillo que basta para las conservas ácidas.

El baño María consiste en mantener los tarros llenos y cerrados sumergidos en agua hirviendo durante un tiempo determinado. Ese calor expulsa el aire, ayuda a formar el cierre al vacío y reduce los microorganismos que podrían estropear el producto. Para las conservas ácidas, como los chutneys, este método es suficiente y no hace falta recurrir a la olla a presión, que se reserva para los alimentos de baja acidez.

Dulce, ácido y especias: un trío con función

El azúcar no está en el chutney solo por gusto. Además de aportar dulzor y de equilibrar la acidez del vinagre, contribuye a la textura espesa y ayuda a que la conserva se mantenga en buen estado. Las especias, por su parte, definen el carácter de cada receta: jengibre, mostaza, comino, clavo o guindilla transforman una misma fruta en preparaciones muy distintas. Puedes ajustar las especias a tu gusto con bastante libertad, porque no afectan a la seguridad. Lo que no debes alterar es la pareja formada por el vinagre y su proporción.

La regla del vinagre al 5%

Para que ese principio funcione, el vinagre debe tener una acidez de al menos el 5%. Ese dato aparece en la etiqueta de la botella, expresado como grado de acidez. Muchos vinagres de vino o de manzana superan ese valor, lo cual es perfecto, pero conviene comprobarlo siempre. Un vinagre más suave, por debajo del 5%, no garantiza la acidez necesaria y pone en riesgo la conserva.

De aquí nace la regla de oro que repetiremos en todo el libro. Usa siempre vinagre al 5% de acidez como mínimo y respeta la cantidad indicada en cada receta. No reduzcas el vinagre para suavizar el sabor, no lo sustituyas por zumo de fruta y no lo rebajes con agua. Si una

preparación te resulta demasiado ácida al gusto, el equilibrio se corrige con el azúcar y las especias, nunca quitando vinagre.

Lo que sí y lo que no

Las verduras de baja acidez, como la calabaza o la cebolla, solo entran en estas conservas acompañadas de suficiente vinagre, que las lleva a la zona segura. Esa es la diferencia entre un chutney de verdura, que es ácido y se guarda, y una verdura cocida sin acidificar, que no debe conservarse en la despensa. Cuando una salsa lleve ingredientes delicados o poca acidez, la receta te indicará guardarla en la nevera y consumirla pronto.

El espacio de cabeza, el sellado y el tiempo de proceso completan la seguridad, y los veremos en detalle en el capítulo de técnica. Si vives en una zona elevada, recuerda además que el proceso debe prolongarse, porque el agua hierve a menor temperatura. Con estas ideas claras, ya puedes cocinar con confianza: la acidez te protege, y el resto es disfrutar del sabor.

Ingredientes, especias y equilibrio agrídulce

Un buen chutney nace de pocos ingredientes bien escogidos. No hace falta una despensa exótica ni utensilios especiales: con fruta o verdura de temporada, un vinagre fiable, azúcar y un puñado de especias se obtienen resultados extraordinarios. En este capítulo repasamos cada elemento, qué papel cumple y, sobre todo, qué puedes cambiar a tu gusto y qué conviene dejar tal como indica la receta.

La fruta y la verdura

Son el cuerpo del chutney y aportan sabor, color y textura. Conviene elegir las en su punto, maduras pero firmes, sin golpes ni partes blandas. La fruta demasiado pasada da una textura aguada y un sabor plano, mientras que la fruta verde apenas suelta jugo. La manzana, la pera, el mango, el higo y el melocotón funcionan de maravilla; entre las verduras destacan el tomate, la cebolla, el calabacín y la calabaza. Pélalas y trocéalas en dados regulares para que cuezan de manera uniforme. El tamaño del corte decide la textura final: cuanto más pequeño, más fino y homogéneo será el chutney.

Aprovecha la temporada, que es cuando los productos están más sabrosos y económicos. Un chutney es, además, una forma inteligente de rescatar esa fruta madura que nadie se comería tal cual o esa verdura que abunda en el huerto. Algunas recetas admiten fruta deshidratada, como las pasas o los orejones, que aportan dulzor concentrado y cuerpo. Si una receta los incluye, respétalos, porque influyen en la textura y en el sabor final más de lo que parece.

El vinagre, el ingrediente que protege

El vinagre merece un párrafo propio porque es el que mantiene segura la conserva. Usa siempre vinagre al 5% de acidez como mínimo, un dato que figura en la etiqueta. El vinagre de vino blanco es neutro y deja brillar la fruta; el de manzana aporta un fondo suave y afrutado; el de

vino tinto da color y carácter a las recetas más intensas. Cualquiera de ellos sirve siempre que cumpla la acidez mínima. Lo que no debes hacer es rebajarlo con agua ni reducir la cantidad indicada para suavizar el sabor, porque entonces la conserva deja de ser segura. Si te apetece experimentar con un vinagre distinto, cámbialo por otro de la misma acidez y deja igual la cantidad.

El azúcar

El azúcar equilibra la acidez del vinagre, redondea el sabor y ayuda a que el chutney espese y se conserve. El azúcar blanco da un dulzor limpio; el moreno aporta notas de caramelo y melaza que combinan muy bien con las especias cálidas. Puedes elegir entre uno y otro según el resultado que busques, pero respeta la cantidad de la receta: el azúcar forma parte del equilibrio y de la textura, no es un simple adorno. Si reduces mucho el azúcar, el chutney quedará más líquido y áspero.

Las especias y los aromáticos

Aquí es donde cada cocina deja su firma. El jengibre fresco aporta frescor y un picor luminoso; la mostaza en grano, un punto rústico; el comino y el cilantro, calidez terrosa; el clavo, la canela y el cardamomo, un aroma navideño; la guindilla, el toque picante que tanto gusta a algunos. Los aromáticos como el ajo, la cebolla y la ralladura de cítricos refuerzan el conjunto. La buena noticia es que las especias no afectan a la seguridad de la conserva, así que puedes ajustarlas con libertad: subir el picante, cambiar una especia por otra o crear tu propia mezcla. Empieza con cantidades moderadas y prueba sobre la marcha, porque algunos aromas se intensifican con el reposo.

La sal y el líquido

La sal cumple en el chutney un papel discreto pero valioso: realza los demás sabores y equilibra el dulzor. Basta una cantidad pequeña, la que indique la receta, para que el conjunto gane profundidad. En cuanto al líquido, el propio vinagre y el jugo que sueltan la fruta y la verdura suelen ser suficientes. No añadas agua extra para acelerar la cocción, porque diluirías la acidez y alargarías el tiempo necesario para que el

chutney espese. La paciencia a fuego lento siempre da mejor resultado que las prisas.

El equilibrio agridulce

El alma de un chutney está en el contraste entre lo dulce y lo ácido, sostenido por las especias. Un buen chutney no es solo dulce ni solo ácido: las dos sensaciones conviven y se realzan. Para afinarlo, prueba la mezcla cuando esté casi lista, siempre con cuidado porque estará muy caliente. Si te resulta demasiado ácida, no quites vinagre: añade un poco más de azúcar. Si la notas empalagosa, refuerza las especias o suma una pizca de sal, que despierta el resto de los sabores. De este modo corriges el gusto sin tocar la proporción que garantiza la seguridad.

Recuerda esta sencilla división y trabajarás siempre con confianza. Lo que puedes adaptar a tu gusto: el tipo de fruta o verdura dentro de la misma familia, el tipo de azúcar, las especias y los aromáticos. Lo que no debes cambiar: la cantidad y la acidez del vinagre, el espacio de cabeza y el tiempo de proceso. Con esa brújula, las recetas que vienen a continuación se convierten en un punto de partida para tus propias creaciones. Anota tus cambios en un cuaderno de cocina, porque así podrás repetir tus aciertos y afinar poco a poco tu estilo. Con el tiempo, sabrás de memoria qué especia pide cada fruta y qué proporción te gusta más.

Técnica: del sofrito de fruta al tarro

Dominar el chutney es dominar un gesto sencillo que se repite siempre igual: cocer despacio, llenar con cuidado y procesar al baño María. Una vez que entiendes cada paso, la técnica se vuelve automática y puedes concentrarte en el sabor. Veamos el camino completo, desde la tabla de cortar hasta el tarro cerrado y guardado.

Preparar los ingredientes

Empieza por lavar, pelar y trocear la fruta y la verdura en dados regulares. Pica fino el ajo, la cebolla y el jengibre, y ten a mano las especias medidas. Prepara también el azúcar y el vinagre antes de encender el fuego, porque la cocción avanza sola y no conviene buscar ingredientes a media elaboración. Un buen orden en la mesa de trabajo es la mitad de un buen chutney.

El material que necesitas

No hace falta un equipo complicado. Con una olla amplia de fondo grueso para cocer, una olla alta con rejilla para el baño María, tarros de vidrio con tapa nueva, una cuchara de madera, un embudo de boca ancha y unas pinzas para manejar los tarros calientes tienes más que suficiente. Una báscula de cocina es muy útil para pesar los ingredientes con precisión, ya que todas las recetas se expresan en gramos y mililitros. Trabaja siempre con superficies y utensilios limpios, porque la higiene es el primer paso de una conserva segura.

Esterilizar los tarros

Lava los tarros y las tapas con agua caliente y jabón, y enjuágalos bien. Después, esterilízalos sumergiéndolos en agua hirviendo durante diez minutos o calentándolos en el horno, y mantenlos templados hasta el momento de llenarlos. Usa siempre tapas nuevas, porque la junta de sellado solo cierra bien la primera vez. Un tarro limpio y caliente recibe

mejor el contenido hirviendo y reduce el riesgo de que el vidrio sufra un cambio brusco de temperatura.

Cocer y espesar

Pon la fruta o la verdura en una olla amplia y de fondo grueso junto con el vinagre, el azúcar y las especias. Lleva a ebullición suave y luego baja el fuego para que cueza despacio, removiendo de vez en cuando para que no se pegue. El chutney está listo cuando ha espesado y, al pasar la cuchara por el fondo, deja un surco que tarda en cerrarse. Ten paciencia: el punto llega por evaporación lenta, no subiendo el fuego. Si lo apartas demasiado pronto quedará líquido, y si lo cueces de más se volverá seco y pegajoso.

Hacia el final de la cocción, remueve con más frecuencia, porque la mezcla espesa se pega con facilidad. Si trabajas con frutas muy jugosas, la cocción será más larga, mientras que las verduras densas espesan antes. Confía en la prueba del surco más que en el reloj: cada fruta tiene su ritmo y la textura es la mejor guía. Recuerda que el chutney espesa un poco más al enfriarse, así que conviene apartarlo justo cuando alcanza una consistencia melosa y todavía brillante.

Llenar los tarros

Reparte el chutney bien caliente en los tarros templados, ayudándote de un embudo si lo tienes. Deja un espacio de cabeza de 1 cm entre la superficie y el borde, ni más ni menos, porque ese hueco es necesario para que el cierre al vacío se forme correctamente. Pasa una espátula fina por el interior para liberar las burbujas de aire, limpia el borde con un paño limpio y húmedo, y coloca la tapa cerrando sin forzar.

Procesar al baño María

Coloca los tarros cerrados sobre una rejilla dentro de una olla alta, sin que se toquen entre sí, y cúbrelos con agua hasta unos dos o tres centímetros por encima de las tapas. Lleva el agua a ebullición y, cuando hierva con fuerza, empieza a contar el tiempo que indique la receta, que suele rondar los diez minutos para tarros pequeños y algo más para los grandes. Pasado ese tiempo, apaga el fuego, deja reposar

los tarros un par de minutos y sácalos con cuidado a una superficie protegida. Mantén siempre el nivel del agua por encima de las tapas durante todo el proceso, y si vives en altura, aplica el ajuste de la tabla que verás a continuación antes de empezar a contar.

Ajuste por altitud

El agua hierve a menor temperatura cuanto más alto vives, de modo que a partir de cierta altitud el tiempo base no basta y hay que prolongarlo. Esta tabla, expresada en metros, te dice cuántos minutos añadir al tiempo de cada receta. Por encima de 1.800 m el ajuste es imprescindible, no opcional.

Altitud sobre el nivel del mar	Minutos que añadir al tiempo base
De 0 a 300 m	Sin ajuste
De 300 a 900 m	5 minutos
De 900 a 1.800 m	10 minutos
De 1.800 a 2.400 m	15 minutos
Más de 2.400 m	20 minutos

Enfriar y comprobar el cierre

Deja enfriar los tarros sin moverlos durante al menos doce horas. A medida que se enfrían, oirás el característico chasquido de las tapas al sellarse. Pasado ese tiempo, comprueba el cierre presionando el centro de la tapa: si no cede ni hace clic, el tarro ha sellado bien y puede ir a la despensa. Si una tapa se hunde y vuelve a saltar, no ha cerrado; guarda ese tarro en la nevera y consúmelo en pocos días. Etiqueta cada tarro con el nombre y la fecha, y guárdalo en un lugar fresco, seco y oscuro.

Chutneys de fruta

La fruta madura es el punto de partida ideal para empezar a hacer chutneys. Su dulzor natural se equilibra con el vinagre y las especias, y su textura se deshace con suavidad durante la cocción lenta. En este capítulo encontrarás seis recetas clásicas que nunca fallan. Todas usan vinagre al 5% de acidez como mínimo y respetan la misma técnica: cocer despacio, llenar con 1 cm de espacio de cabeza y procesar al baño María. Recuerda aplicar el ajuste por altitud si vives en una zona elevada. Antes de empezar, ten los tarros esterilizados y templados, y pesa todos los ingredientes para no tener que improvisar a media cocción. La cocción a fuego lento es la clave de un buen chutney, así que reserva tiempo y disfruta del proceso.

Chutney de mango

Dorado, especiado y con un punto picante, es el acompañante perfecto para quesos curados y currys.

Ingredientes

- 1 kg de mango maduro pelado y en dados
- 250 ml de vinagre de vino blanco al 5% de acidez
- 250 g de azúcar moreno
- 1 cebolla mediana picada fina
- 30 g de jengibre fresco rallado
- 1 cucharadita de semillas de mostaza
- 1 cucharadita de sal y una pizca de guindilla

Elaboración

1. Reúne todos los ingredientes en una olla amplia de fondo grueso.
2. Lleva a ebullición suave y baja el fuego para que cueza despacio.
3. Cuece removiendo de vez en cuando hasta que espese y la cuchara deje un surco en el fondo, unos 45 minutos.
4. Reparte caliente en tarros templados dejando 1 cm de espacio de cabeza.
5. Limpia los bordes, cierra y procesa al baño María.

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo de proceso al baño María: 10 minutos para tarros de 250 ml; 15 minutos para los de 500 ml

Ajuste por altitud: consulta la tabla del capítulo de técnica; a partir de 300 m, añade los minutos indicados

Rendimiento: unos 3 tarros de 250 ml

Nota. Deja reposar dos semanas antes de abrirlo para que las especias se asienten.

Chutney de manzana

Suave y casero, con aroma a canela, combina con carnes asadas y con tablas de queso.

Ingredientes

- 1 kg de manzana pelada y en dados
- 250 ml de vinagre de manzana al 5% de acidez
- 200 g de azúcar moreno
- 1 cebolla picada fina
- 60 g de pasas
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de sal

Elaboración

1. Pon la manzana, la cebolla y las pasas en la olla con el vinagre, el azúcar, la canela y la sal.
2. Lleva a ebullición y reduce el fuego a una cocción suave.
3. Cuece removiendo hasta que la manzana se deshaga y la mezcla espese, unos 40 minutos.
4. Llena los tarros templados dejando 1 cm de espacio de cabeza.
5. Limpia los bordes, cierra y procesa al baño María.

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo de proceso al baño María: 10 minutos para tarros de 250 ml; 15 minutos para los de 500 ml

Ajuste por altitud: consulta la tabla del capítulo de técnica; a partir de 300 m, añade los minutos indicados

Rendimiento: unos 3 tarros de 250 ml

Chutney de higo

Intenso y goloso, de color oscuro y textura densa, ideal para foie, quesos azules y panes rústicos.

Ingredientes

- 1 kg de higos maduros troceados
- 250 ml de vinagre de vino tinto al 5% de acidez
- 250 g de azúcar
- 1 cebolla roja picada fina
- 1 cucharadita de granos de pimienta
- 1 ramita de canela
- 1 cucharadita de sal

Elaboración

1. Reúne los higos, la cebolla y las especias en la olla con el vinagre y el azúcar.
2. Lleva a ebullición suave y baja el fuego.
3. Cuece despacio hasta que espese y brille, unos 50 minutos, removiendo a menudo al final.
4. Retira la ramita de canela y reparte en tarros templados con 1 cm de espacio de cabeza.
5. Limpia los bordes, cierra y procesa al baño María.

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo de proceso al baño María: 10 minutos para tarros de 250 ml; 15 minutos para los de 500 ml

Ajuste por altitud: consulta la tabla del capítulo de técnica; a partir de 300 m, añade los minutos indicados

Rendimiento: unos 3 tarros de 250 ml

Chutney de pera

Delicado y aromático, con un fondo de jengibre que realza la dulzura de la pera.

Ingredientes

- 1 kg de pera pelada y en dados
- 230 ml de vinagre de vino blanco al 5% de acidez
- 200 g de azúcar
- 1 cebolla picada fina
- 20 g de jengibre fresco rallado
- La ralladura de 1 limón
- 1 cucharadita de sal

Elaboración

1. Coloca la pera, la cebolla y el jengibre en la olla con el vinagre, el azúcar, la ralladura y la sal.
2. Lleva a ebullición y reduce a fuego suave.
3. Cuece removiendo hasta que la pera se ablande y la mezcla espese, unos 40 minutos.
4. Llena los tarros templados dejando 1 cm de espacio de cabeza.
5. Limpia los bordes, cierra y procesa al baño María.

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo de proceso al baño María: 10 minutos para tarros de 250 ml; 15 minutos para los de 500 ml

Ajuste por altitud: consulta la tabla del capítulo de técnica; a partir de 300 m, añade los minutos indicados

Rendimiento: unos 3 tarros de 250 ml

Chutney de melocotón

Veraniego y luminoso, con el dulzor jugoso del melocotón y un toque cálido de especias.

Ingredientes

- 1 kg de melocotón pelado y en dados
- 250 ml de vinagre de manzana al 5% de acidez
- 220 g de azúcar
- 1 cebolla picada fina
- 1 cucharadita de semillas de mostaza
- media cucharadita de jengibre molido
- 1 cucharadita de sal

Elaboración

1. Reúne el melocotón, la cebolla y las especias en la olla con el vinagre y el azúcar.
2. Lleva a ebullición suave y baja el fuego.
3. Cuece despacio hasta que espese, unos 45 minutos.
4. Reparte en tarros templados dejando 1 cm de espacio de cabeza.
5. Limpia los bordes, cierra y procesa al baño María.

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo de proceso al baño María: 10 minutos para tarros de 250 ml; 15 minutos para los de 500 ml

Ajuste por altitud: consulta la tabla del capítulo de técnica; a partir de 300 m, añade los minutos indicados

Rendimiento: unos 3 tarros de 250 ml

Nota. Si el melocotón es muy jugoso, alarga un poco la cocción hasta lograr el punto de surco.

Chutney de ciruela

De color granate y sabor profundo, con un equilibrio entre lo dulce y lo ácido que enamora.

Ingredientes

- 1 kg de ciruelas deshuesadas y troceadas
- 250 ml de vinagre de vino tinto al 5% de acidez
- 240 g de azúcar moreno
- 1 cebolla roja picada fina
- 2 clavos de olor
- 1 estrella de anís
- 1 cucharadita de sal

Elaboración

1. Reúne las ciruelas, la cebolla y las especias en la olla con el vinagre y el azúcar.
2. Lleva a ebullición suave y baja el fuego.
3. Cuece despacio hasta que las ciruelas se deshagan y la mezcla espese, unos 50 minutos.
4. Retira los clavos y la estrella de anís, y reparte en tarros templados con 1 cm de espacio de cabeza.
5. Limpia los bordes, cierra y procesa al baño María.

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo de proceso al baño María: 10 minutos para tarros de 250 ml; 15 minutos para los de 500 ml

Ajuste por altitud: consulta la tabla del capítulo de técnica; a partir de 300 m, añade los minutos indicados

Rendimiento: unos 3 tarros de 250 ml

Nota. Combina de maravilla con carnes de caza y con quesos curados de oveja.

Chutneys de verdura y mixtos

Las verduras abren un mundo de chutneys sabrosos y versátiles. Como muchas de ellas son poco ácidas por sí solas, aquí el vinagre cumple un papel doble: aporta sabor y, sobre todo, lleva la conserva a la zona segura. Por eso en estas recetas la proporción de vinagre al 5% de acidez es generosa y nunca debe reducirse. Estos chutneys acompañan de maravilla quesos, carnes, huevos y bocadillos, y son una forma estupenda de aprovechar la huerta. Como siempre, llena con 1 cm de espacio de cabeza, procesa al baño María y aplica el ajuste por altitud si vives en alto.

Chutney de tomate

Un clásico imprescindible, dulce y especiado, que combina con casi todo.

Ingredientes

- 1 kg de tomate maduro pelado y troceado
- 280 ml de vinagre de vino blanco al 5% de acidez
- 250 g de azúcar moreno
- 1 cebolla picada fina
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 1 cucharadita de sal y una pizca de guindilla

Elaboración

1. Reúne todos los ingredientes en una olla amplia de fondo grueso.
2. Lleva a ebullición suave y baja el fuego.
3. Cuece despacio, removiendo a menudo, hasta que espese, unos 60 minutos.
4. Reparte caliente en tarros templados dejando 1 cm de espacio de cabeza.
5. Limpia los bordes, cierra y procesa al baño María.

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo de proceso al baño María: 10 minutos para tarros de 250 ml; 15 minutos para los de 500 ml

Ajuste por altitud: consulta la tabla del capítulo de técnica; a partir de 300 m, añade los minutos indicados

Rendimiento: unos 3 tarros de 250 ml

Nota. El tomate suelta mucho jugo, así que tendrá una cocción algo más larga hasta el punto de surco.

Chutney de cebolla

Dorado y meloso, el acompañante ideal de hamburguesas, quesos y carnes a la brasa.

Ingredientes

- 1 kg de cebolla en juliana fina
- 300 ml de vinagre de vino tinto al 5% de acidez
- 220 g de azúcar moreno
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de granos de pimienta
- 1 cucharadita de sal

Elaboración

1. Pocha la cebolla a fuego suave hasta que se ablande, sin que tome color.
2. Añade el vinagre, el azúcar, el laurel, la pimienta y la sal.
3. Cuece despacio hasta que la mezcla espese y se vuelva melosa, unos 50 minutos.
4. Retira el laurel y llena los tarros templados con 1 cm de espacio de cabeza.
5. Limpia los bordes, cierra y procesa al baño María.

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo de proceso al baño María: 10 minutos para tarros de 250 ml; 15 minutos para los de 500 ml

Ajuste por altitud: consulta la tabla del capítulo de técnica; a partir de 300 m, añade los minutos indicados

Rendimiento: unos 3 tarros de 250 ml

Nota. Una cocción larga y paciente es el secreto de su textura sedosa y su color dorado.

Chutney de calabacín

Suave y ligero, perfecto para dar salida a la abundancia de calabacín del verano.

Ingredientes

- 1 kg de calabacín en dados pequeños
- 260 ml de vinagre de manzana al 5% de acidez
- 200 g de azúcar
- 1 cebolla picada fina
- 1 cucharadita de semillas de mostaza
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de sal

Elaboración

1. Reúne el calabacín y la cebolla en la olla con el vinagre, el azúcar y las especias.
2. Lleva a ebullición y reduce el fuego.
3. Cuece removiendo hasta que el calabacín se ablande y la mezcla espese, unos 45 minutos.
4. Llena los tarros templados dejando 1 cm de espacio de cabeza.
5. Limpia los bordes, cierra y procesa al baño María.

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo de proceso al baño María: 10 minutos para tarros de 250 ml; 15 minutos para los de 500 ml

Ajuste por altitud: consulta la tabla del capítulo de técnica; a partir de 300 m, añade los minutos indicados

Rendimiento: unos 3 tarros de 250 ml

Chutney de calabaza

Otoñal y reconfortante, con especias cálidas que perfuman la cocina.

Ingredientes

- 1 kg de calabaza pelada y en dados
- 280 ml de vinagre de manzana al 5% de acidez
- 240 g de azúcar moreno
- 1 cebolla picada fina
- 30 g de jengibre fresco rallado
- 1 cucharadita de canela y media de clavo molido
- 1 cucharadita de sal

Elaboración

1. Reúne la calabaza, la cebolla y el jengibre en la olla con el vinagre, el azúcar y las especias.
2. Lleva a ebullición suave y baja el fuego.
3. Cuece despacio hasta que la calabaza se deshaga y la mezcla espese, unos 55 minutos.
4. Reparte en tarros templados con 1 cm de espacio de cabeza.
5. Limpia los bordes, cierra y procesa al baño María.

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo de proceso al baño María: 10 minutos para tarros de 250 ml; 15 minutos para los de 500 ml

Ajuste por altitud: consulta la tabla del capítulo de técnica; a partir de 300 m, añade los minutos indicados

Rendimiento: unos 3 tarros de 250 ml

Nota. Acompaña de forma magnífica los quesos curados y las carnes de otoño.

Chutney mixto de tomate y manzana

El equilibrio entre la verdura y la fruta, dulce, ácido y muy aromático.

Ingredientes

- 500 g de tomate maduro pelado y troceado
- 500 g de manzana pelada y en dados
- 280 ml de vinagre de vino blanco al 5% de acidez
- 240 g de azúcar moreno
- 1 cebolla picada fina
- 60 g de pasas
- 1 cucharadita de jengibre molido y 1 de sal

Elaboración

1. Reúne el tomate, la manzana, la cebolla y las pasas en la olla con el vinagre, el azúcar y las especias.
2. Lleva a ebullición y reduce a fuego suave.
3. Cuece removiendo hasta que todo se deshaga y espese, unos 55 minutos.
4. Llena los tarros templados dejando 1 cm de espacio de cabeza.
5. Limpia los bordes, cierra y procesa al baño María.

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo de proceso al baño María: 10 minutos para tarros de 250 ml; 15 minutos para los de 500 ml

Ajuste por altitud: consulta la tabla del capítulo de técnica; a partir de 300 m, añade los minutos indicados

Rendimiento: unos 3 tarros de 250 ml

Chutney mixto de pimiento y cebolla

Colorido y jugoso, con el dulzor del pimiento asado y el fondo meloso de la cebolla.

Ingredientes

- 700 g de pimiento rojo en tiras
- 300 g de cebolla en juliana
- 280 ml de vinagre de vino tinto al 5% de acidez
- 220 g de azúcar moreno
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de pimentón dulce y 1 de sal

Elaboración

1. Reúne el pimiento, la cebolla y el ajo en la olla con el vinagre, el azúcar y las especias.
2. Lleva a ebullición suave y baja el fuego.
3. Cuece despacio hasta que las verduras se ablanden y la mezcla espese, unos 50 minutos.
4. Reparte en tarros templados con 1 cm de espacio de cabeza.
5. Limpia los bordes, cierra y procesa al baño María.

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo de proceso al baño María: 10 minutos para tarros de 250 ml; 15 minutos para los de 500 ml

Ajuste por altitud: consulta la tabla del capítulo de técnica; a partir de 300 m, añade los minutos indicados

Rendimiento: unos 3 tarros de 250 ml

Nota. Asar antes los pimientos intensifica el sabor; péralos, córtalos en tiras y úsalos del mismo modo en la receta.

Salsas agridulces y para mojar

Las salsas agridulces llevan el contraste de lo dulce y lo ácido a una textura más fluida, pensada para mojar, untar o nappar. Todas las recetas de este capítulo están acidificadas con vinagre al 5% de acidez en proporción suficiente, de modo que pueden procesarse al baño María y guardarse en la despensa con seguridad. Conviene recordar, eso sí, una distinción importante: las salsas que se preparan con productos frescos poco ácidos, como las que llevan yogur, nata, huevo o ajo en aceite, no son aptas para la conserva. Esas se guardan siempre en la nevera y se consumen en pocos días. Las que siguen, en cambio, están diseñadas para durar.

Salsa agrídulce clásica

La salsa de sabor oriental que acompaña carnes, pollo y verduras rebozadas.

Ingredientes

- 500 g de piña troceada
- 250 ml de vinagre de vino blanco al 5% de acidez
- 200 g de azúcar
- 200 g de tomate triturado
- 20 g de jengibre fresco rallado
- 1 cucharadita de sal

Elaboración

1. Tritura la piña con el tomate hasta obtener una textura fina.
2. Pon el puré en la olla con el vinagre, el azúcar, el jengibre y la sal.
3. Lleva a ebullición y cuece a fuego suave hasta que espese, unos 35 minutos.
4. Reparte caliente en tarros templados dejando 1 cm de espacio de cabeza.
5. Limpia los bordes, cierra y procesa al baño María.

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo de proceso al baño María: 10 minutos para tarros de 250 ml; 15 minutos para los de 500 ml

Ajuste por altitud: consulta la tabla del capítulo de técnica; a partir de 300 m, añade los minutos indicados

Rendimiento: unos 3 tarros de 250 ml

Salsa de guindilla dulce

Brillante, picante y dulce a la vez, ideal para mojar rollitos, quesos fritos y aperitivos.

Ingredientes

- 300 g de pimiento rojo sin semillas
- 3 guindillas rojas frescas
- 300 ml de vinagre de vino blanco al 5% de acidez
- 250 g de azúcar
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de sal

Elaboración

1. Tritura el pimiento, las guindillas y el ajo hasta obtener una pasta fina.
2. Pon la pasta en la olla con el vinagre, el azúcar y la sal.
3. Lleva a ebullición y cuece a fuego suave hasta que espese y brille, unos 30 minutos.
4. Reparte caliente en tarros templados dejando 1 cm de espacio de cabeza.
5. Limpia los bordes, cierra y procesa al baño María.

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo de proceso al baño María: 10 minutos para tarros de 250 ml; 15 minutos para los de 500 ml

Ajuste por altitud: consulta la tabla del capítulo de técnica; a partir de 300 m, añade los minutos indicados

Rendimiento: unos 2 tarros de 250 ml

Nota. Ajusta el picante con más o menos guindilla, pero mantén siempre la cantidad de vinagre.

Salsa agrídulce de tomate especiada

Una salsa de tomate densa y especiada, a medio camino entre el ketchup y el chutney.

Ingredientes

- 1 kg de tomate maduro pelado
- 280 ml de vinagre de vino tinto al 5% de acidez
- 200 g de azúcar moreno
- 1 cebolla picada
- 1 cucharadita de pimentón, media de clavo y 1 de sal

Elaboración

1. Tritura el tomate con la cebolla hasta obtener un puré.
2. Ponlo en la olla con el vinagre, el azúcar y las especias.
3. Cuece a fuego suave, removiendo, hasta que espese, unos 50 minutos.
4. Reparte caliente en tarros templados con 1 cm de espacio de cabeza.
5. Limpia los bordes, cierra y procesa al baño María.

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo de proceso al baño María: 10 minutos para tarros de 250 ml; 15 minutos para los de 500 ml

Ajuste por altitud: consulta la tabla del capítulo de técnica; a partir de 300 m, añade los minutos indicados

Rendimiento: unos 3 tarros de 250 ml

Salsa de ciruela para mojar

Suave, oscura y aromática, perfecta para mojar carnes asadas y rollitos crujientes.

Ingredientes

- 700 g de ciruelas deshuesadas
- 250 ml de vinagre de manzana al 5% de acidez
- 220 g de azúcar moreno
- 1 cucharadita de cinco especias chinas
- 1 diente de ajo y 1 cucharadita de sal

Elaboración

1. Cuece las ciruelas con un poco del vinagre hasta que se ablanden y tritúralas.
2. Devuelve el puré a la olla con el resto del vinagre, el azúcar y las especias.
3. Cuece a fuego suave hasta que espese, unos 35 minutos.
4. Reparte caliente en tarros templados con 1 cm de espacio de cabeza.
5. Limpia los bordes, cierra y procesa al baño María.

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo de proceso al baño María: 10 minutos para tarros de 250 ml; 15 minutos para los de 500 ml

Ajuste por altitud: consulta la tabla del capítulo de técnica; a partir de 300 m, añade los minutos indicados

Rendimiento: unos 2 tarros de 250 ml

Salsa agridulce de mango

Tropical y luminosa, con el dulzor del mango y un punto ácido que despierta el paladar.

Ingredientes

- 600 g de pulpa de mango maduro
- 250 ml de vinagre de vino blanco al 5% de acidez
- 200 g de azúcar
- 20 g de jengibre rallado
- media guindilla y 1 cucharadita de sal

Elaboración

1. Tritura el mango hasta obtener un puré liso.
2. Ponlo en la olla con el vinagre, el azúcar, el jengibre, la guindilla y la sal.
3. Cuece a fuego suave hasta que espese, unos 30 minutos.
4. Reparte caliente en tarros templados con 1 cm de espacio de cabeza.
5. Limpia los bordes, cierra y procesa al baño María.

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo de proceso al baño María: 10 minutos para tarros de 250 ml; 15 minutos para los de 500 ml

Ajuste por altitud: consulta la tabla del capítulo de técnica; a partir de 300 m, añade los minutos indicados

Rendimiento: unos 2 tarros de 250 ml

Salsa barbacoa agrídulce

Densa, ahumada y golosa, el acompañante perfecto de carnes a la brasa y bocadillos.

Ingredientes

- 800 g de tomate triturado
- 280 ml de vinagre de vino tinto al 5% de acidez
- 220 g de azúcar moreno
- 1 cebolla picada y 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón ahumado y 1 de sal

Elaboración

1. Sofríe la cebolla y el ajo, y añade el tomate, el vinagre, el azúcar y las especias.
2. Cuece a fuego suave, removiendo, hasta que espese, unos 50 minutos.
3. Tritura para una textura más fina si lo prefieres.
4. Reparte caliente en tarros templados con 1 cm de espacio de cabeza.
5. Limpia los bordes, cierra y procesa al baño María.

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo de proceso al baño María: 10 minutos para tarros de 250 ml; 15 minutos para los de 500 ml

Ajuste por altitud: consulta la tabla del capítulo de técnica; a partir de 300 m, añade los minutos indicados

Rendimiento: unos 3 tarros de 250 ml

Nota. El pimentón ahumado aporta el aroma de barbacoa sin necesidad de parrilla.

Chutneys de temporada y especiados

Algunos chutneys piden una época concreta del año, ya sea por sus ingredientes o por su espíritu festivo. Los de este capítulo aprovechan productos de temporada y especias cálidas, y muchos resultan perfectos para regalar en un tarro bonito con su etiqueta escrita a mano. Como en el resto del libro, todos llevan vinagre al 5% de acidez como mínimo, se llenan con 1 cm de espacio de cabeza y se procesan al baño María, con el ajuste por altitud correspondiente. Un chutney casero es uno de los regalos más agradecidos: cuesta poco, dice mucho y se disfruta durante meses.

Chutney navideño especiado

El aroma de las fiestas en un tarro: manzana, frutos secos y especias cálidas.

Ingredientes

- 800 g de manzana pelada y en dados
- 250 ml de vinagre de manzana al 5% de acidez
- 240 g de azúcar moreno
- 100 g de pasas y 60 g de nueces picadas
- 1 cucharadita de canela, media de clavo y media de nuez moscada
- La ralladura de 1 naranja y 1 cucharadita de sal

Elaboración

1. Reúne la manzana, las pasas y las especias en la olla con el vinagre, el azúcar y la ralladura.
2. Lleva a ebullición suave y baja el fuego.
3. Cuece despacio hasta que espese, unos 45 minutos, y añade las nueces al final.
4. Reparte en tarros templados con 1 cm de espacio de cabeza.
5. Limpia los bordes, cierra y procesa al baño María.

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo de proceso al baño María: 10 minutos para tarros de 250 ml; 15 minutos para los de 500 ml

Ajuste por altitud: consulta la tabla del capítulo de técnica; a partir de 300 m, añade los minutos indicados

Rendimiento: unos 3 tarros de 250 ml

Nota. Un tarro con lazo y etiqueta es el regalo perfecto para las cenas de fin de año.

Chutney de tomate verde

La receta de otoño para aprovechar los tomates que no llegan a madurar.

Ingredientes

- 1 kg de tomate verde troceado
- 280 ml de vinagre de vino blanco al 5% de acidez
- 220 g de azúcar moreno
- 1 cebolla picada y 60 g de pasas
- 1 cucharadita de jengibre molido y 1 de sal

Elaboración

1. Reúne el tomate verde, la cebolla y las pasas en la olla con el vinagre, el azúcar y las especias.
2. Lleva a ebullición y reduce a fuego suave.
3. Cuece removiendo hasta que espese, unos 55 minutos.
4. Reparte en tarros templados con 1 cm de espacio de cabeza.
5. Limpia los bordes, cierra y procesa al baño María.

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo de proceso al baño María: 10 minutos para tarros de 250 ml; 15 minutos para los de 500 ml

Ajuste por altitud: consulta la tabla del capítulo de técnica; a partir de 300 m, añade los minutos indicados

Rendimiento: unos 3 tarros de 250 ml

Chutney de membrillo

Tradicional y aromático, con el perfume inconfundible del membrillo otoñal.

Ingredientes

- 1 kg de membrillo pelado y en dados
- 300 ml de vinagre de manzana al 5% de acidez
- 260 g de azúcar
- 1 ramita de canela y 2 clavos
- La ralladura de 1 limón y 1 cucharadita de sal

Elaboración

1. Reúne el membrillo y las especias en la olla con el vinagre, el azúcar y la ralladura.
2. Lleva a ebullición suave y baja el fuego.
3. Cuece despacio hasta que el membrillo se ablande y espese, unos 60 minutos.
4. Retira la canela y los clavos, y reparte en tarros con 1 cm de espacio de cabeza.
5. Limpia los bordes, cierra y procesa al baño María.

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo de proceso al baño María: 10 minutos para tarros de 250 ml; 15 minutos para los de 500 ml

Ajuste por altitud: consulta la tabla del capítulo de técnica; a partir de 300 m, añade los minutos indicados

Rendimiento: unos 3 tarros de 250 ml

Nota. El membrillo es duro: trocéalo pequeño para que cueza de manera uniforme.

Chutney de naranja y jengibre

Cítrico y picante, un chutney luminoso que despierta los platos de invierno.

Ingredientes

- 800 g de naranja pelada y troceada
- 250 ml de vinagre de vino blanco al 5% de acidez
- 220 g de azúcar
- 40 g de jengibre fresco rallado
- 1 cucharadita de semillas de mostaza y 1 de sal

Elaboración

1. Reúne la naranja y el jengibre en la olla con el vinagre, el azúcar y las especias.
2. Lleva a ebullición y reduce a fuego suave.
3. Cuece removiendo hasta que espese y la naranja se confite, unos 45 minutos.
4. Reparte en tarros templados con 1 cm de espacio de cabeza.
5. Limpia los bordes, cierra y procesa al baño María.

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo de proceso al baño María: 10 minutos para tarros de 250 ml; 15 minutos para los de 500 ml

Ajuste por altitud: consulta la tabla del capítulo de técnica; a partir de 300 m, añade los minutos indicados

Rendimiento: unos 3 tarros de 250 ml

Chutney de pera y arándanos

Festivo y elegante, con el dulzor de la pera y el toque ácido de los arándanos.

Ingredientes

- 700 g de pera pelada y en dados
- 200 g de arándanos
- 250 ml de vinagre de manzana al 5% de acidez
- 230 g de azúcar
- 1 ramita de canela y 1 cucharadita de sal

Elaboración

1. Reúne la pera y los arándanos en la olla con el vinagre, el azúcar y la canela.
2. Lleva a ebullición suave y baja el fuego.
3. Cuece despacio hasta que espese, unos 45 minutos.
4. Retira la canela y reparte en tarros con 1 cm de espacio de cabeza.
5. Limpia los bordes, cierra y procesa al baño María.

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo de proceso al baño María: 10 minutos para tarros de 250 ml; 15 minutos para los de 500 ml

Ajuste por altitud: consulta la tabla del capítulo de técnica; a partir de 300 m, añade los minutos indicados

Rendimiento: unos 3 tarros de 250 ml

Nota. Su color rojizo y su sabor festivo lo convierten en un regalo precioso para las fiestas.

Chutney de cebolla al vino tinto

Profundo y elegante, con el cuerpo del vino tinto y un dulzor lento de cebolla caramelizada.

Ingredientes

- 1 kg de cebolla en juliana fina
- 150 ml de vino tinto
- 250 ml de vinagre de vino tinto al 5% de acidez
- 230 g de azúcar moreno
- 2 hojas de laurel y 1 ramita de tomillo
- 1 cucharadita de sal y media de pimienta

Elaboración

1. Pocha la cebolla a fuego suave hasta que se ablande y empiece a dorarse.
2. Añade el vino, el vinagre, el azúcar y las hierbas.
3. Cuece despacio hasta que el líquido se reduzca y la mezcla quede melosa, unos 55 minutos.
4. Retira el laurel y el tomillo, y reparte en tarros con 1 cm de espacio de cabeza.
5. Limpia los bordes, cierra y procesa al baño María.

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo de proceso al baño María: 10 minutos para tarros de 250 ml; 15 minutos para los de 500 ml

Ajuste por altitud: consulta la tabla del capítulo de técnica; a partir de 300 m, añade los minutos indicados

Rendimiento: unos 3 tarros de 250 ml

Nota. El vino aporta aroma, pero es el vinagre el que garantiza la conserva, así que no lo reduzcas.

Conservación, maridajes y usos en la mesa

Llenar los tarros es solo la mitad del placer. La otra mitad llega cuando abres uno en cualquier momento del año y descubres cómo transforma una comida sencilla. En este capítulo veremos cómo guardar bien los chutneys, cómo reconocer que están en buen estado y, sobre todo, cómo disfrutarlos en la mesa.

Conservar y madurar

Guarda los tarros sellados en un lugar fresco, seco y oscuro, lejos de fuentes de calor y de la luz directa. En esas condiciones, un chutney bien procesado se conserva sin problemas durante muchos meses. Conviene dejarlo madurar al menos dos semanas antes de abrirlo, y mejor todavía un mes, porque durante ese reposo los sabores se redondean y las especias se integran. El picante se suaviza, el vinagre pierde aspereza y el conjunto gana profundidad.

Una vez abierto un tarro, guárdalo en la nevera y consúmelo en pocas semanas. Usa siempre una cuchara limpia para servir, nunca la que ha tocado el plato, porque así evitas introducir restos que acortarían su vida. Anota en la etiqueta la fecha de elaboración para llevar un control sencillo de tu despensa y consumir antes los tarros más antiguos.

Si preparas varias tandas a lo largo del año, ordena la despensa por temporadas y coloca delante los tarros más viejos. Así rotas el consumo sin esfuerzo y ningún chutney se queda olvidado al fondo del estante. Una despensa bien organizada es, además, un placer para la vista: hileras de tarros de colores que cuentan la historia de tu cocina a lo largo del año.

Cómo saber si está en buen estado

Antes de consumir un chutney, dedícale una mirada rápida. La tapa debe estar firme y ligeramente hundida, sin abombarse. Al abrir, debes oír el característico sonido del vacío al ceder. El contenido tiene que oler

a lo que es, con su aroma agridulce y especiado, y mostrar un color uniforme. Desconfía siempre de una tapa hinchada, de un olor extraño o desagradable, de burbujas que suben solas, de fugas o de cualquier rastro de moho. Ante la menor duda, no lo pruebes y deséchalo. Más vale perder un tarro que arriesgar la salud.

Maridajes con quesos

Los chutneys y los quesos forman una pareja inolvidable. El contraste entre lo dulce y lo ácido del chutney corta la grasa del queso y realza su sabor. Algunas combinaciones que rara vez fallan son las siguientes:

- Quesos curados de oveja con chutney de higo o de ciruela.
- Quesos azules con chutney de pera o de manzana.
- Quesos frescos y cremosos con chutney de tomate o de mango.
- Quesos ahumados con chutney de cebolla al vino tinto.

Maridajes con carnes

El chutney es el acompañante natural de las carnes, a las que aporta jugosidad y contraste. Funciona tanto en caliente, junto a un asado, como en frío, en una tabla de fiambres. Prueba estas ideas:

- Carnes de caza y asados de cordero con chutney de ciruela o de membrillo.
- Pollo y cerdo con chutney de mango o de melocotón.
- Hamburguesas y carnes a la brasa con chutney de cebolla o salsa barbacoa agridulce.
- Fiambres y patés con chutney de tomate verde o de higo.

Usos en la mesa

Más allá de quesos y carnes, el chutney tiene mil vidas en la cocina diaria. Una cucharada transforma un bocadillo, alegra unos huevos, da carácter a un plato de legumbres o acompaña un curry de verduras. Úntalo en una tostada con queso fresco, sírvelo junto a unas croquetas o conviértelo en el toque sorpresa de una ensalada templada. También brilla como aperitivo, en una tabla con panes y frutos secos, donde cada quien combina a su gusto.

Regalar tus chutneys

Un tarro casero es un regalo lleno de significado. Para presentarlo con encanto, elige un bote limpio y bonito, cubre la tapa con un trozo de tela atado con cordel y añade una etiqueta escrita a mano con el nombre del chutney, la fecha y una sugerencia de uso. Puedes preparar un pequeño lote variado, con dos o tres sabores distintos, y reunirlos en una cesta con algún pan o unas galletas saladas. En Navidad, en una cena o como detalle de agradecimiento, siempre acierta. Y como sabes exactamente qué lleva, regalas también tranquilidad: nada de aditivos, solo fruta, vinagre, azúcar y especias.

Atrévete a experimentar y anota tus descubrimientos. Con el tiempo, tendrás tus parejas favoritas y sabrás de memoria qué tarro abrir para cada ocasión. Esa es la verdadera recompensa de cocinar para guardar: una despensa llena de posibilidades, lista para convertir cualquier comida en algo especial.

Preguntas frecuentes

Estas son las dudas que surgen con más frecuencia al preparar chutneys y salsas agrídulces. Tenerlas claras te dará la confianza para cocinar sin sobresaltos.

¿Puedo reducir el azúcar de las recetas?

Un pequeño ajuste no supone problema, pero conviene no pasarse. El azúcar equilibra el vinagre, ayuda a espesar y contribuye a la conservación. Si lo reduces mucho, el chutney quedará más líquido y áspero, y necesitará una cocción más larga. Para aligerar el dulzor, es preferible aumentar un poco el toque ácido o de especias en lugar de quitar azúcar.

¿Qué vinagre debo usar y por qué tiene que ser del 5%?

Puedes elegir vinagre de vino blanco, de manzana o de vino tinto según el sabor que busques. Lo que no es negociable es su acidez: al menos un 5%, dato que figura en la etiqueta. Esa acidez es la que mantiene segura la conserva. Un vinagre más suave no garantiza la protección, así que comprueba siempre la etiqueta antes de comprar.

¿Por qué mi chutney quedó demasiado líquido?

Casi siempre es cuestión de cocción. El chutney espesa por evaporación lenta, no subiendo el fuego. Si lo apartaste antes de que la cuchara dejara un surco en el fondo, le faltó tiempo. También influye la fruta muy jugosa, que pide una cocción más larga. Recuerda que espesa un poco más al enfriarse, así que apártalo cuando esté meloso y todavía brillante.

¿Puedo cambiar las especias a mi gusto?

Sí, con total libertad. Las especias y los aromáticos definen el carácter de cada chutney y no afectan a la seguridad de la conserva. Puedes subir el picante, cambiar una especia por otra o crear tu propia mezcla. Lo único que no debes alterar es la cantidad y la acidez del vinagre, que son las que protegen el tarro.

¿Es obligatorio procesar al baño María?

Para guardar los tarros en la despensa durante meses, sí. El baño María ayuda a formar el cierre al vacío y reduce los microorganismos que podrían estropear el producto. Si prefieres saltarte ese paso, puedes hacerlo, pero entonces guarda el chutney en la nevera y consúmelo en pocas semanas, como cualquier preparación fresca.

¿Qué hago si vivo en una zona de gran altitud?

Debes prolongar el tiempo de proceso, porque el agua hierve a menor temperatura cuanto más alto vives. Consulta la tabla del capítulo de técnica, expresada en metros, y añade los minutos que correspondan a tu altitud. Por encima de 1.800 metros este ajuste es imprescindible. No es un detalle opcional, sino parte de la seguridad de la conserva.

¿Cómo sé que el tarro ha sellado bien?

Una vez frío, presiona el centro de la tapa: si no cede ni hace clic, el sellado es correcto y el tarro puede ir a la despensa. Durante el enfriamiento oirás el chasquido de las tapas al cerrarse al vacío. Si una tapa se hunde y vuelve a saltar al presionarla, no ha sellado bien. En ese caso, guarda ese tarro en la nevera y consúmelo en pocos días.

¿Cuánto tiempo se conservan?

Un chutney bien procesado y sellado se conserva muchos meses en un lugar fresco, seco y oscuro. Gana sabor con el reposo, así que conviene esperar al menos dos semanas antes de abrirlo. Una vez abierto, guárdalo en la nevera y termínalo en pocas semanas. Etiqueta cada

tarro con la fecha para consumir antes los más antiguos y mantener tu despensa siempre en orden.

Sobre la autora y tus recursos de regalo

Brenda Soler descubrió el placer de las conservas caseras en la cocina de su familia, entre tarros de mermelada y aromas de vinagre y especias. Desde entonces ha hecho de ese arte cotidiano una pasión, convencida de que conservar lo que la temporada ofrece es una forma sencilla de comer mejor, ahorrar y cuidar a quienes queremos. En sus libros busca siempre lo mismo: explicar las cosas con claridad, sin tecnicismos, para que cualquiera pueda llenar su despensa con seguridad y disfrutar del camino.

Gracias por cocinar con este recetario. Si te ha gustado, una breve reseña ayuda a que otras personas lo descubran y anima a seguir creando nuevas recetas. Y si te animas a inventar tus propias combinaciones, recuerda la regla de oro que recorre estas páginas: cuida siempre la acidez del vinagre y el resto será disfrutar.