



Frutas en Almíbar y Compotas



Conservas dulces de temporada
para llenar tu despensa
con sabor casero



Brenda Soler



Frutas en almíbar y compotas

© Brenda Soler

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede reproducirse, almacenarse ni transmitirse por ningún medio sin la autorización previa y por escrito de la autora, salvo breves citas en reseñas.

Este libro es un complemento de la obra principal de conservas caseras y debe usarse junto a las indicaciones de seguridad allí recogidas.

Primera edición.

Contenido

Aviso legal y de seguridad.....	4
Prólogo	5
Cómo usar este recetario.....	7
Fruta en almíbar: por qué funciona y cuándo es seguro	9
El almíbar: ligero, medio y denso	12
Técnica paso a paso: del fruto al tarro	15
Compotas: textura, azúcar y acidez	18
Frutas de hueso en almíbar.....	21
Frutas de pepita y peras en almíbar.....	25
Frutas rojas y del bosque en compota	28
Cítricos, higos y frutas especiales	32
Compotas mixtas y de temporada.....	35
Preguntas frecuentes.....	38
Sobre la autora	40

Aviso legal y de seguridad

Este libro recoge recetas y principios de seguridad reconocidos para la elaboración de conservas caseras de fruta en baño María. La información se ofrece con la mayor diligencia y buena fe, pero la autora y la editorial no pueden garantizar el resultado de cada elaboración, que depende de los ingredientes, el equipo, la higiene y la técnica de cada persona.

Trabajar con conservas exige responsabilidad. Respeta siempre la acidez indicada, el espacio de cabeza y los tiempos de proceso, y ajusta el tiempo según tu altitud. Sigue la base de seguridad explicada en la obra principal, de la que este recetario es un complemento, y consulta directrices actualizadas si tienes cualquier duda sobre un ingrediente o un método. Presta especial atención a las frutas poco ácidas, como la pera o el higo, que siempre deben acidificarse con zumo de limón embotellado en la cantidad indicada.

La regla de oro es simple: ante la duda, no consumas. Si un tarro no ha sellado bien o presenta cualquier señal sospechosa de olor, color, burbujas o aspecto, deséchalo sin probarlo. Tú eres responsable de aplicar estas recetas con prudencia y criterio, y de adaptar cualquier preparación a tus circunstancias y a las normas de seguridad alimentaria vigentes en tu lugar de residencia.

Este recetario no sustituye a la formación ni a las recomendaciones de las autoridades de seguridad alimentaria. Es un complemento práctico que parte de principios reconocidos, pensado para acompañar a quien ya conoce o está aprendiendo la base de las conservas caseras. Ante cualquier duda sobre la idoneidad de un ingrediente o un método, opta siempre por la prudencia.

Prólogo

Hay un gesto que une las cocinas de muchas casas: guardar en tarros lo mejor de cada temporada para disfrutarlo cuando ya no es su tiempo. Abrir en invierno un melocotón en almíbar que preparaste en pleno verano tiene algo de pequeño prodigio doméstico. No es nostalgia: es despensa, es aprovechamiento y es placer en estado puro.

Este recetario nace para acompañarte en una parte muy concreta y muy agradecida de ese mundo: la fruta en almíbar y las compotas. Es un complemento del libro principal de conservas, pensado para que tengas a mano un cuaderno dedicado por entero a la fruta, con recetas claras y todas las indicaciones que necesitas en cada paso, sin tener que buscarlas en otro sitio.

Lo he escrito pensando en quien empieza y quiere hacerlo bien desde el principio, sin sustos y sin recetas confusas. Por eso, antes de las recetas, encontrarás los pocos conceptos que de verdad importan: por qué la fruta se conserva, cómo preparar el almíbar y cómo trabajar paso a paso con seguridad. No son obstáculos, son los cimientos que te darán confianza para llenar tu despensa tarro a tarro.

Verás que casi toda la fruta de temporada es ácida y se envasa con facilidad, y que solo unas pocas, como la pera o el higo, piden un cuidado extra con la acidez. Verás también que el azúcar es una cuestión de gusto y no de seguridad, de modo que puedes hacer conservas más o menos dulces según tu paladar, sin renunciar a una conserva fiable.

A lo largo de estas páginas he querido que sientas que tienes a alguien al lado, explicándote cada paso con calma y sin dar nada por sabido. Encontrarás recetas para la fruta de hueso del verano, para las manzanas y peras del otoño, para los frutos rojos más delicados y para algunas frutas especiales que amplían la despensa, además de compotas que mezclan lo mejor de cada estación. Cada una incluye las indicaciones justas para que trabajes con seguridad y sin dudas, y todas comparten la misma filosofía: pocas reglas, bien entendidas, valen más que mil advertencias sueltas. Mi intención es que, cuando cierres el libro, no solo tengas un puñado de recetas, sino la confianza de entender por qué funcionan, que es lo que de verdad te hará libre en la cocina.

Mi deseo es que este cuaderno acabe manchado de almíbar y con las esquinas dobladas, señal de que se usa de verdad. Que te anime a llenar

tarros, a etiquetarlos con la fecha y a alinearlos en la despensa con esa satisfacción tranquila de quien ha guardado un poco de verano para más adelante. No hace falta ser un experto para empezar, solo tener ganas y un poco de cuidado. Empecemos.

Cómo usar este recetario

El libro sigue un orden pensado para que avances con paso firme. Primero encontrarás unos capítulos breves de fundamentos: por qué la fruta se conserva, cómo preparar el almíbar y la técnica completa paso a paso. Te recomiendo leerlos antes de lanzarte a la primera receta, porque ahí está la base de la seguridad y de los buenos resultados.

Después llegan los capítulos de recetas, organizados por tipo de fruta: de hueso, de pepita, rojas y del bosque, cítricos y especiales, y mezclas de temporada. Puedes ir directamente a la fruta que tengas entre manos, ya que cada receta es independiente y se entiende por sí sola, aunque siempre conviene tener presentes los fundamentos de los primeros capítulos.

Cada receta incluye cuatro indicaciones fijas para que no tengas que dudar de nada y trabajes siempre con la misma referencia:

Espacio de cabeza: el hueco que debes dejar entre el líquido y el borde del tarro

Tiempo en baño María: los minutos de proceso, contados desde que el agua hierve con fuerza

Altitud: el recordatorio de prolongar el tiempo por encima de los 1.800 metros

Rendimiento: una orientación de cuántos tarros obtendrás con las cantidades indicadas

Notarás que muchas recetas comparten una estructura muy parecida, y eso es del todo intencionado. Cuanto más se repite el método, antes lo interiorizas y más confianza ganas de una tanda a la siguiente. No te preocupes si tu primera conserva no sale perfecta de aspecto: lo importante es que sea segura, y la belleza llega sola con la práctica. Ten cerca los capítulos de fundamentos durante tus primeras veces, vuelve a ellos siempre que tengas una duda y, poco a poco, dejarás de necesitarlos. Considera este recetario un cuaderno de trabajo más que un libro para leer una sola vez: su sitio está en la cocina, abierto sobre la encimera y a mano cuando lo necesites.

Cuando una fruta es poco ácida, la receta añade una indicación de acidificación obligatoria con zumo de limón embotellado. Esa línea nunca es opcional: forma parte de la seguridad de la conserva y debe

seguirse siempre. Con estas claves en mente, ya estás listo para empezar a llenar tarros con confianza.

Fruta en almíbar: por qué funciona y cuándo es seguro

Pocas cosas reconfortan tanto como abrir en pleno invierno un tarro de melocotón en almíbar que preparaste en verano. El color sigue intacto, el aroma recuerda a la fruta recién cogida y el sabor parece detener el tiempo. Detrás de ese pequeño milagro casero no hay magia, sino un principio sencillo que conviene entender antes de encender el fuego. Cuando sabes por qué la fruta en almíbar se conserva, dejas de seguir recetas a ciegas y empiezas a trabajar con calma, confianza y seguridad.

El principio: calor, cierre y acidez

La fruta en almíbar se conserva gracias a la combinación de tres factores que trabajan juntos. El calor del baño María eleva la temperatura del contenido del tarro lo suficiente para reducir los microorganismos que estropean los alimentos. El cierre al vacío, que se forma al enfriarse el tarro, impide que entren nuevos microorganismos del aire. Y, sobre todo, la acidez natural de la mayoría de las frutas crea un medio en el que las bacterias más peligrosas no logran desarrollarse.

De estos tres factores, la acidez es el más importante para tu seguridad. La referencia que conviene recordar es un valor de pH de 4,6. Por debajo de esa cifra, el alimento se considera ácido y puede tratarse con seguridad en baño María. Por encima, hablamos de alimentos poco ácidos, que necesitan otro método de conservación. La buena noticia es que la inmensa mayoría de las frutas se sitúa, de forma natural, en el lado seguro de esa línea.

Frutas naturalmente ácidas: tratamiento directo

La mayor parte de la fruta de temporada es lo bastante ácida para conservarse en almíbar sin ningún añadido. Entran en este grupo el melocotón, la ciruela, el albaricoque, la manzana, las cerezas, las fresas, las frambuesas, los arándanos, las grosellas y los cítricos. Con estas frutas puedes preparar tus tarros siguiendo el almíbar, el espacio de cabeza y el tiempo que indica cada receta, sin necesidad de corregir la acidez. La naturaleza ya ha hecho por ti la parte más delicada del trabajo.

Frutas poco ácidas: cuándo hay que acidificar

Algunas frutas se acercan al límite o lo superan, y ahí debemos intervenir. La pera y el higo son los ejemplos más habituales: su acidez natural no siempre basta para garantizar una conserva segura. En estos casos se añade zumo de limón embotellado, que aporta de manera fiable la acidez que falta. No se trata de un capricho de sabor, sino de un paso de seguridad.

Conviene usar zumo embotellado y no limón recién exprimido por una razón muy práctica. El zumo embotellado tiene una acidez estandarizada y constante, mientras que la de un limón fresco varía según la pieza, su grado de madurez y la época del año. Cuando la seguridad de la conserva depende de la acidez, esa diferencia importa de verdad. La cantidad exacta de zumo por tarro aparece en cada receta, y nunca debe reducirse para suavizar el sabor.

Por qué el baño María es suficiente para la fruta

Quizá hayas oído que ciertas conservas necesitan olla a presión. Es cierto, pero no para la fruta en almíbar. Las verduras poco ácidas, las carnes o los pescados sí exigen las temperaturas altas que solo alcanza la olla a presión. La fruta, al ser ácida, se conserva con seguridad a la temperatura del agua hirviendo, es decir, 100 °C en el baño María, siempre que respetes la acidez indicada y los tiempos de proceso.

Hay un detalle que no debes pasar por alto: la altitud. El agua hierve a una temperatura más baja cuanto más alto vives. Si te encuentras por encima de los 1.800 metros, deberás prolongar el tiempo de proceso según la tabla de referencia, para compensar esa menor temperatura del agua. En las recetas verás siempre un recordatorio sobre este punto, de modo que nunca tengas que calcularlo de memoria.

La regla de oro

Antes de empezar, interioriza una idea que guiará todo tu trabajo: ante la duda, no arriesgues. Respeta siempre la acidez indicada, el espacio de cabeza y el tiempo de proceso. Si un tarro no sella bien tras enfriarse, guárdalo en la nevera y consúmelo pronto en lugar de almacenarlo en la despensa. Y si al abrir notas un olor extraño, un color raro, burbujas o cualquier señal sospechosa, no lo pruebes y deséchalo sin dudarlo.

Con este principio claro y estos hábitos sencillos, la fruta en almíbar deja de ser un terreno incierto y se convierte en lo que siempre debió

ser: una forma fiable, hermosa y profundamente satisfactoria de guardar lo mejor de cada temporada para disfrutarlo durante todo el año.

El almíbar: ligero, medio y denso

El almíbar es el alma de la fruta en conserva. No solo la rodea y la protege, sino que define su textura, su brillo y buena parte de su sabor. Aprender a preparar un buen almíbar y, sobre todo, a elegir la densidad adecuada para cada fruta es uno de los pasos que más diferencia marca entre un tarro correcto y un tarro memorable. La buena noticia es que se trata de una de las preparaciones más sencillas de toda la cocina: agua, azúcar y un poco de calor.

En este capítulo veremos qué hace realmente el almíbar, cuáles son las tres densidades que conviene dominar y cómo elegir la más adecuada en cada caso. También despejaremos un malentendido muy extendido sobre el azúcar, porque entenderlo te dará libertad para hacer conservas más ligeras sin sacrificar la seguridad.

Qué hace el almíbar (y qué no hace)

Conviene aclarar algo desde el principio, porque alrededor del azúcar hay muchas ideas equivocadas. El almíbar aporta sabor, ayuda a mantener la forma de la fruta y mejora su aspecto, pero no es lo que hace segura la conserva. La seguridad proviene de la acidez de la fruta y del tiempo de proceso en baño María, tal como vimos en el capítulo anterior.

Esto tiene una consecuencia muy práctica: puedes usar un almíbar más ligero, con menos azúcar, sin poner en riesgo la conserva, siempre que respetes la acidez y los tiempos. El azúcar es, sobre todo, una cuestión de gusto y de textura. Quien busca una conserva poco dulce puede tenerla, y quien prefiere un resultado más goloso también, sin que ninguna de las dos opciones sea más o menos segura que la otra.

Las tres densidades clásicas

Para no complicarte, basta con manejar tres densidades de almíbar, definidas por la proporción de azúcar y agua. Las medidas que damos son por litro de agua, fáciles de escalar según la cantidad de fruta que vayas a preparar. Con estas tres referencias cubrirás prácticamente todas las recetas del libro.

Almíbar ligero: unos 200 g de azúcar por 1 L de agua. Resulta suave y deja que la fruta sea la protagonista. Es ideal para fruta muy dulce o

delicada, como fresas, frambuesas o melocotones bien maduros, y para quien quiere una conserva poco azucarada.

Almíbar medio: unos 400 g de azúcar por 1 L de agua. Es el equilibrio más versátil y el que usarás con más frecuencia. Funciona bien con la mayoría de las frutas de hueso y de pepita, y da un resultado redondo, ni soso ni empalagoso.

Almíbar denso: unos 600 g de azúcar por 1 L de agua. Aporta cuerpo, brillo y una textura más firme a la fruta. Va bien con frutas ácidas o algo amargas, y con elaboraciones especiales en las que buscas un resultado más goloso y de aspecto cuidado.

Cómo preparar el almíbar

La preparación es sencilla. Calienta el agua en un cazo, añade el azúcar y remueve a fuego medio hasta que se disuelva por completo y el líquido quede transparente. No hace falta que hierva mucho rato: en cuanto el azúcar se ha disuelto, el almíbar está listo. Cocerlo en exceso solo sirve para concentrarlo más de la cuenta y para arriesgar que cristalice más adelante.

Mantén el almíbar caliente mientras llenas los tarros, porque un almíbar caliente penetra mejor entre la fruta y ayuda a expulsar el aire. Prepara siempre un poco más del que creas necesitar: es muy frecuente quedarse corto al cubrir la fruta, y tener almíbar de reserva te evitará tener que improvisar a media tarea.

Calcular las cantidades sin agobios

Una duda habitual al empezar es cuánto almíbar preparar. Como orientación, calcula aproximadamente medio litro de almíbar por cada kilo de fruta, aunque la cantidad exacta depende del tamaño y la forma de los trozos. Si te sobra, no pasa nada: se guarda en la nevera y sirve para la siguiente tanda. Si te falta, prepara rápidamente un poco más manteniendo la misma proporción de azúcar y agua que estés usando, y así la densidad no cambia.

Elegir la densidad según la fruta

La regla práctica es sencilla: cuanto más dulce sea la fruta de partida, más ligero puede ser el almíbar; cuanto más ácida o firme, mejor le sienta un almíbar medio o denso. No es una ciencia exacta, y con el tiempo desarrollarás tu propia preferencia. Lo importante es que la

densidad es una decisión de gusto y textura, no de seguridad, así que puedes ajustarla con libertad según el resultado que busques en cada tarro.

Si dudas, el almíbar medio es la opción más segura en cuanto a sabor: rara vez decepciona y combina bien con casi todo. A partir de ahí, ve afinando hacia el ligero o el denso según vayas conociendo tus frutas y tus gustos.

Menos azúcar, misma seguridad

Si prefieres reducir el azúcar, puedes hacerlo. Un almíbar muy ligero conserva la fruta de forma igual de segura, aunque esta quedará un poco menos firme y se mantendrá mejor con un consumo algo más temprano. Lo que nunca debes hacer es saltarte la acidificación cuando una receta la pide: el azúcar no sustituye al zumo de limón embotellado en las frutas poco ácidas. Sabor y seguridad son dos cosas distintas, y cada una se cuida por su lado.

Técnica paso a paso: del fruto al tarro

Con el principio de la acidez claro y el almíbar dominado, llega el momento de trabajar con las manos. Esta es la secuencia completa, del fruto recién lavado al tarro sellado y guardado. Una vez que la interiorizas, la repetirás casi sin pensar, y cada conserva te saldrá más limpia y fiable que la anterior. Ninguno de estos pasos es complicado; lo que marca la diferencia es el orden y la calma con que los encadenas.

Lee el capítulo entero antes de tu primera tanda. Conviene tenerlo todo preparado de antemano, porque las conservas se trabajan mejor sin prisas de última hora. Reúne la fruta, el azúcar, los tarros y las tapas, despeja la encimera y reserva un par de horas tranquilas: ese pequeño ritual previo forma parte del éxito tanto como la receta en sí.

El equipo básico

No necesitas grandes aparatos ni utensilios caros. Te bastan una olla alta con rejilla en el fondo para el baño María, tarros de cristal en buen estado, tapas nuevas con su goma intacta, arandelas o roscas, un paño limpio, una espátula fina o un palillo largo, un cucharón y unas pinzas para manejar los tarros calientes sin quemarte. La rejilla del fondo cumple una función importante: evita que los tarros toquen directamente la base de la olla, donde el calor es más intenso y podrían agrietarse.

Revisa los tarros uno a uno antes de usarlos y descarta los que tengan el borde mellado o alguna grieta, porque no llegarían a sellar. Las tapas conviene que sean nuevas en cada uso: la goma que garantiza el cierre pierde eficacia después del primer sellado, y una tapa reutilizada es la causa más frecuente de un tarro que no cierra. Las roscas y arandelas, en cambio, sí pueden reutilizarse mientras no estén oxidadas ni deformadas.

Preparar la fruta

Empieza siempre con fruta sana, firme y en su punto, sin golpes ni partes blandas. Lávala bien bajo el grifo. Según la receta, tendrás que pelarla, deshuesarla, descorazonarla o cortarla en mitades o gajos. Procura que los trozos sean de un tamaño parecido, porque así se calientan de manera uniforme durante el proceso y el resultado queda más bonito. Trabaja con tarros y utensilios limpios; no hace falta

esterilizarlos por separado si van a pasar el tiempo completo en baño María, pero deben estar impecables, sin restos ni grasa.

Evitar que la fruta se oscurezca

Algunas frutas, como la manzana y la pera, se oscurecen al contacto con el aire. Para evitarlo, ve dejándolas en un recipiente con agua y un buen chorro de zumo de limón embotellado mientras preparas el resto. Esa agua acidulada conserva el color claro y, en las frutas poco ácidas, forma parte además del cuidado de la acidez. Escúrrelas bien antes de envasarlas para no diluir el almíbar ni alterar las proporciones de la receta.

Llenar los tarros: en frío o en caliente

Hay dos maneras de llenar. En el llenado en crudo, colocas la fruta cruda en el tarro y la cubres con el almíbar caliente; es rápido y mantiene mejor la forma de la fruta. En el llenado en caliente, cueces brevemente la fruta en el almíbar antes de envasar; reduce el aire interior y disminuye que la fruta flote dentro del tarro. Cada receta te indica cuál usar. En ambos casos, reparte la fruta sin aplastarla, encájala con cuidado y cúbreala bien con el almíbar caliente.

Espacio de cabeza y burbujas de aire

Deja siempre 1 cm de espacio de cabeza, es decir, la distancia entre la superficie del líquido y el borde del tarro. Este hueco permite que se forme el vacío al enfriarse y evita que el contenido rebose durante el proceso. Después de llenar, desliza con cuidado una espátula fina o un palillo por el interior del tarro para soltar las burbujas de aire atrapadas entre la fruta, y rellena con un poco más de almíbar si hace falta para mantener ese centímetro.

Cerrar y procesar en baño María

Limpia el borde del tarro con un paño limpio y húmedo, porque cualquier resto de almíbar puede impedir un buen cierre. Coloca la tapa y enrosca la arandela con una presión moderada, sin forzar. Introduce los tarros en la olla sobre la rejilla, de modo que queden cubiertos por al menos 2 o 3 cm de agua. Lleva el agua a ebullición y cuenta el tiempo de proceso desde que el agua hierve con fuerza, nunca desde que enciendes el fuego.

La altitud importa

Si vives por encima de los 1.800 metros, el agua hierve a una temperatura más baja y debes prolongar el tiempo de proceso para compensar. Consulta la tabla de altitud antes de empezar y ajusta el tiempo de cada receta en consecuencia. Es un paso breve que marca la diferencia entre una conserva segura y una que no lo es, y nunca conviene saltárselo por ahorrar unos minutos.

Enfriar, comprobar el cierre y guardar

Pasado el tiempo, apaga el fuego y deja reposar los tarros unos minutos antes de sacarlos. Colócalos sobre un paño, separados entre sí, y déjalos enfriar sin tocarlos ni moverlos. Al cabo de unas horas oirás el clic de las tapas: la del centro debe quedar hundida y firme. Si una tapa cede al presionarla, no ha sellado; guarda ese tarro en la nevera y consúmelo pronto en lugar de almacenarlo.

Por último, etiqueta cada tarro con el contenido y la fecha, y guárdalo en un lugar fresco, seco y oscuro. Un buen etiquetado te permitirá consumir primero los tarros más antiguos y disfrutar de tus conservas en su mejor momento. Con esta secuencia interiorizada, ya tienes la base que se repite en todas las recetas que vienen a continuación.

Compotas: textura, azúcar y acidez

La compota es la prima cercana de la fruta en almíbar, pero con carácter propio. Mientras que en el almíbar la fruta se mantiene entera y suspendida, en la compota se cuece hasta romperse, dando una textura más suelta, untuosa y reconfortante. Es una de las formas más sencillas y agradecidas de aprovechar la fruta de temporada, y resulta perfecta para esa fruta muy madura que ya no luce entera pero conserva todo su sabor.

En este capítulo veremos qué define a una buena compota, cómo decidir su textura, qué papel juega el azúcar y, sobre todo, por qué la acidez sigue mandando igual que en el almíbar. Al final tendrás un método base que podrás aplicar a casi cualquier fruta, ajustándolo a tu gusto.

Qué distingue a una compota

Una compota es fruta cocida con algo de azúcar hasta que se ablanda y se deshace, total o parcialmente. Puede quedar fina, casi como un puré, o con trozos reconocibles, según lo que busques. A diferencia de la mermelada, no se persigue un punto de gelificación firme; la compota es más jugosa, se cuece menos tiempo y lleva, por lo general, bastante menos azúcar. Y a diferencia del almíbar, aquí la fruta sí pierde su forma a propósito.

Elegir la fruta para compota

Casi cualquier fruta sirve para compota, pero algunas brillan especialmente. Los frutos rojos, la manzana, el membrillo, la ciruela o el albaricoque dan compotas espléndidas, llenas de sabor. La compota es además el mejor destino para la fruta muy madura, esa que ha pasado su punto óptimo para comerse en fresco pero que aún está sana y aromática. Lo que no debes usar nunca es fruta con golpes feos, moho o partes pasadas: aunque vaya a cocerse, la materia prima ha de estar en buen estado.

Con piel o sin piel, fina o con trozos

La textura final está en tus manos. Si pelas la fruta y la cueces más rato, obtendrás una compota fina y suave, muy agradable para los más pequeños o para acompañar postres. Si dejas algo de piel y acortas la cocción, tendrás una compota rústica, con cuerpo y trozos. Ninguna

opción es mejor que otra: depende de para qué la quieras y de tu gusto personal. Puedes ayudarte de un tenedor o un pasapurés al final para afinar la textura justo como te gusta.

El azúcar, una cuestión de gusto

En la compota, el azúcar se dosifica al gusto. Puedes hacer compotas muy poco dulces, que realzan el sabor natural de la fruta, o algo más golosas. Como ocurría con el almíbar, el azúcar no es lo que garantiza la conserva, así que tienes total libertad para ajustarlo. Empieza con poco, prueba y corrige: siempre es más fácil añadir que quitar, y muchas frutas necesitan menos azúcar del que imaginamos al principio.

La acidez sigue mandando

La regla de seguridad no cambia por cocer la fruta. La mayoría de las frutas que se prestan a compota, como los frutos rojos o la manzana, son ácidas de forma natural y pueden conservarse en baño María sin más. Si incorporas fruta poco ácida, como pera, deberás añadir zumo de limón embotellado en la cantidad que indique la receta. La compota no perdona los descuidos con la acidez, así que mantén siempre presente esta norma antes de envasar.

Espesar sin atajos

Para dar cuerpo a una compota, el mejor método es la paciencia: cuece a fuego suave y deja que el agua se evapore poco a poco hasta lograr la textura deseada. Muchas frutas, como la manzana o el membrillo, contienen pectina natural y espesan solas. No utilices harina ni almidón de maíz para espesar una compota destinada a conservarse, porque alteran el comportamiento de la conserva y no son adecuados para un almacenamiento prolongado. Si quieres una compota espesada con almidón, prepárala para consumir pronto y guárdala en la nevera.

Método base paso a paso

Lava y prepara la fruta según la receta, ponla en un cazo de fondo grueso con el azúcar elegido y, si la fruta es poco ácida, el zumo de limón embotellado indicado. Cuece a fuego suave, removiendo de vez en cuando para que no se pegue, hasta que la fruta se ablande y alcance la textura que buscas. Envásala bien caliente, recién hecha, dejando 1 cm de espacio de cabeza, suelta las burbujas, limpia el borde, cierra y

procesa en baño María según la receta, ajustando el tiempo si vives en altura.

Envasar y conservar la compota

Una compota bien envasada en caliente y correctamente sellada conserva su color y su aroma durante meses, lista para acompañar un yogur, un bizcocho o una buena tostada, o para servir templada junto a un trozo de queso. Etiqueta los tarros con la fecha y guárdalos en un lugar fresco, seco y oscuro. Y recuerda la regla de oro: si al abrir un tarro notas algo extraño en el olor, el color o el aspecto, no lo pruebes y deséchalo.

Frutas de hueso en almíbar

Las frutas de hueso son las grandes protagonistas del verano y se prestan maravillosamente a la conserva en almíbar. El melocotón, la ciruela y el albaricoque son ácidos de forma natural, así que se envasan directamente, sin necesidad de acidificar. En este capítulo encontrarás una receta para cada uno, con todas las indicaciones fijas que necesitas para trabajar con seguridad y obtener un resultado de aspecto profesional.

Un consejo común a todas ellas: elige fruta firme y madura, pero no pasada. La fruta demasiado blanda se deshace durante el proceso y pierde la forma bonita que buscamos en una conserva en almíbar. Trabaja con tandas no demasiado grandes, para que la fruta no espere mucho tiempo una vez cortada, y ten los tarros y el almíbar listos antes de empezar a cortar.

Cómo elegir la fruta de hueso

El secreto de una buena conserva de hueso empieza en el mercado. Busca piezas de tamaño regular, firmes al tacto pero ya aromáticas, sin arrugas ni manchas blandas. La fruta de temporada y de cercanía suele estar en su mejor punto y, además, sale más económica cuando es su época. Si compras fruta algo verde, déjala madurar un par de días a temperatura ambiente antes de trabajarla; si está demasiado madura, resérvala para una compota en lugar de para almíbar.

Melocotón en almíbar

El clásico de los clásicos, y probablemente la conserva de fruta más querida. Elige melocotones firmes y maduros. Sumérgelos unos segundos en agua hirviendo y luego en agua fría: la piel se desprenderá con facilidad y la fruta quedará lisa y brillante. Córtalos por la mitad, retira el hueso y colócalos en los tarros con el lado cortado hacia abajo, encajándolos bien para aprovechar el espacio. Cúbrelos con almíbar medio caliente, dejando el espacio de cabeza indicado, y procesa en baño María.

Si los melocotones son muy grandes, puedes cortarlos en cuartos para que entren mejor y se calienten de forma uniforme. El paraguay y la nectarina se preparan igual; la nectarina, de piel más fina, ni siquiera necesita escaldarse si no te molesta conservar la piel. Reserva los

huesos más bonitos si quieres: aportan un ligero aroma a almendra, aunque no son imprescindibles.

Almíbar: medio (400 g de azúcar por 1 L de agua)

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo en baño María: 25 minutos en tarros de 500 ml

Altitud: por encima de 1.800 m, prolonga el tiempo según la tabla de altitud

Rendimiento: unos 4 tarros de 500 ml por cada 2 kg de melocotones

Ciruela en almíbar

Las ciruelas se conservan estupendamente enteras o en mitades, y dan un tarro de color precioso. Si las dejas enteras, pínchalas con un palillo en un par de puntos para que el almíbar penetre y la piel no se rompa de forma irregular durante el proceso. Si las prefieres en mitades, ábrelas con cuidado y retira el hueso. Colócalas en los tarros y cúbre las con almíbar medio o denso, según lo dulces que sean de partida.

Las variedades de ciruela son muchas y todas funcionan bien: las más ácidas agradecen un almíbar denso que equilibre su acidez, mientras que las muy dulces lucen más con un almíbar medio. Conservadas enteras quedan especialmente vistosas en el tarro, ideales para regalar; en mitades resultan más cómodas de servir y aprovechan mejor el espacio.

Almíbar: medio o denso, según la acidez de la ciruela

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo en baño María: 20 minutos en tarros de 500 ml

Altitud: por encima de 1.800 m, prolonga el tiempo según la tabla de altitud

Rendimiento: unos 4 tarros de 500 ml por cada 1,8 kg de ciruelas

Albaricoque en almíbar

El albaricoque da una conserva delicada y aromática, de un color anaranjado muy alegre. Elígelos maduros pero firmes, lávalos, córtalos por la mitad y retira el hueso. No hace falta pelarlos, ya que su piel es fina y se ablanda bien durante el proceso. Colócalos en los tarros con el

lado cortado hacia abajo para aprovechar mejor el espacio y cúbrelos con almíbar medio caliente.

El albaricoque es más frágil que el melocotón, así que manéjalo con suavidad y no lo cuezas en exceso si optas por el llenado en caliente. Por su sabor algo ácido y su aroma intenso, marida de maravilla con un toque de vainilla en el almíbar, un añadido opcional que no afecta a la seguridad y que perfuma el tarro de forma muy elegante.

Almíbar: medio (400 g de azúcar por 1 L de agua)

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo en baño María: 20 minutos en tarros de 500 ml

Altitud: por encima de 1.800 m, prolonga el tiempo según la tabla de altitud

Rendimiento: unos 3 tarros de 500 ml por cada 1,5 kg de albaricoques

Aromas opcionales para perfumar

La fruta de hueso admite aromas suaves que la elevan sin complicar la receta ni comprometer la seguridad. Una vaina de vainilla abierta, un palo de canela, unas láminas finas de piel de limón o de naranja, o incluso una estrella de anís, perfuman el almíbar de forma muy elegante. Añádelos al almíbar mientras se calienta, y luego retíralos antes de envasar o déjalos dentro del tarro como elemento decorativo, según prefieras. Empieza siempre con poca cantidad, porque estos aromas se concentran e intensifican durante los meses de guardado, y lo que al principio parece sutil puede volverse dominante con el tiempo.

Recuerda que cualquiera de estos añadidos es por completo opcional y responde solo al gusto. No alteran la seguridad de la conserva, que sigue dependiendo, como siempre, de la acidez natural de la fruta y del tiempo de proceso en baño María. Si te estrenas en las conservas, quizá prefieras hacer una primera tanda sencilla, sin aromas, y reservar estos juegos para cuando ya domines el método y quieras dar un toque personal a tus tarros.

Un consejo de color

Si quieres que la fruta de hueso conserve un color más vivo, puedes añadir una cucharada de zumo de limón embotellado al almíbar. En estas frutas, que ya son ácidas, este gesto es opcional y tiene un fin

estético, no de seguridad. La conserva sería igual de segura sin él, así que úsalo solo si te apetece cuidar especialmente el aspecto del tarro.

Servir y disfrutar

La fruta de hueso en almíbar luce sola en un cuenco, pero también acompaña de maravilla un yogur, una cuajada o un bizcocho casero. El almíbar sobrante no se tira: sirve para endulzar un postre, mojar un bizcocho o aromatizar una bebida. Abrir uno de estos tarros en pleno invierno es traer de vuelta, en un instante, todo el sabor del verano.

Frutas de pepita y peras en almíbar

La manzana y la pera cierran el otoño con dos conservas reconfortantes y muy útiles en la despensa. Hay, sin embargo, una diferencia importante entre ambas que debes tener siempre presente: la manzana es ácida y se envasa directamente, mientras que la pera es poco ácida y necesita que la acidifiquemos con zumo de limón embotellado. Tener clara esta distinción es la clave de todo el capítulo.

Ambas frutas comparten un detalle de manejo: se oscurecen enseguida al cortarlas. Por eso conviene trabajar con agilidad y mantenerlas en agua acidulada hasta el momento de envasar, como vimos en el capítulo de técnica. Prepara el agua con zumo de limón antes de empezar a pelar, y así no tendrás que detenerte a mitad de tarea.

Elegir las variedades adecuadas

No todas las manzanas ni todas las peras se comportan igual en conserva. Para la manzana, interesan variedades firmes y sabrosas que aguanten la cocción sin deshacerse; las muy harinosas tienden a convertirse en puré. Para la pera, elige piezas firmes y aún un punto duras, porque las muy maduras se ablandan en exceso durante el proceso. En ambos casos, la fruta de temporada da el mejor resultado y permite trabajar con piezas en su mejor momento.

Manzana en almíbar

Elige manzanas firmes y sabrosas, mejor de variedades que aguanten bien la cocción sin deshacerse. Pélalas, descorazónalas y córtalas en gajos o en rodajas gruesas. Para que no se oscurezcan, déjalas en agua con un chorro de zumo de limón embotellado mientras trabajas. Escúrrelas, colócalas en los tarros y cúbre las con almíbar ligero o medio, según lo dulce que quieras el resultado final.

La manzana en almíbar es una de las conservas más prácticas que puedes tener: lista para rellenar una tarta, acompañar un asado o coronar un postre sin más trabajo. Si te gusta, puedes añadir al almíbar un palo de canela o unas láminas finas de piel de limón para perfumarla; son toques opcionales que no alteran la seguridad de la conserva.

Almíbar: ligero o medio (200 a 400 g de azúcar por 1 L de agua)

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo en baño María: 20 minutos en tarros de 500 ml

Altitud: por encima de 1.800 m, prolonga el tiempo según la tabla de altitud

Rendimiento: unos 4 tarros de 500 ml por cada 2 kg de manzanas

Pera en almíbar (con acidificación)

La pera es una de esas frutas que se acercan al límite de la acidez segura, así que aquí la acidificación no es opcional. Pela las peras, retira el corazón y córtalas en mitades o en cuartos, dejándolas en agua acidulada para que no se oscurezcan. Escúrrelas, reparte la fruta en los tarros y añade el zumo de limón embotellado directamente en cada tarro antes de cubrir con el almíbar. Elige peras firmes, porque las muy maduras se deshacen con facilidad.

Las peras de conserva quedan especialmente elegantes en mitades, colocadas con la parte hueca hacia abajo. Un almíbar ligero respeta su sabor delicado, mientras que uno medio realza su dulzor; ambas opciones son seguras siempre que respetes la cucharada de zumo de limón. Si quieres un toque de fiesta, una pizca de vainilla o de canela en el almíbar las convierte en un postre de aspecto cuidado.

Acidificación obligatoria: 1 cucharada (15 ml) de zumo de limón embotellado por cada tarro de 500 ml

Almíbar: ligero o medio (200 a 400 g de azúcar por 1 L de agua)

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo en baño María: 25 minutos en tarros de 500 ml

Altitud: por encima de 1.800 m, prolonga el tiempo según la tabla de altitud

Rendimiento: unos 4 tarros de 500 ml por cada 2 kg de peras

Un toque de aroma para el otoño

Tanto la manzana como la pera reciben de maravilla los aromas cálidos del otoño. Un palo de canela, unos clavos de olor, una vaina de vainilla o unas tiras finas de piel de limón convierten un tarro sencillo en algo especial. Incorpóralos al almíbar mientras se calienta para que suelten su perfume, y déjalos o retíralos antes de cerrar, como más te guste. Son añadidos opcionales que no influyen en la seguridad de la conserva, pero sí en su carácter, y resultan especialmente acertados en estas frutas de sabor suave y delicado.

Si preparas varios tarros a la vez, puedes aromatizar unos sí y otros no, o variar la especia entre ellos, y tendrás una pequeña colección de matices distintos en la despensa. Es una forma muy sencilla de dar variedad sin cambiar de receta ni de método.

La despensa de otoño

La manzana y la pera en almíbar son, quizá, las conservas más prácticas de todo el año. Maduran a la vez, abundan en otoño y se prestan a mil usos en la cocina del invierno. Tener varios tarros alineados en la despensa significa poder improvisar un postre en cuestión de minutos, enriquecer un desayuno o acompañar un asado sin esfuerzo. Etiqueta cada tarro con la fruta, el aroma si lo lleva y la fecha, para reconocerlos de un vistazo y consumir antes los más antiguos. Esa pequeña disciplina de orden es la que convierte unas cuantas tardes de trabajo en meses enteros de buenos platos.

Por qué la pera no se negocia

Puede resultar tentador saltarse la cucharada de zumo de limón, sobre todo si la pera está muy madura y dulce. No lo hagas. La acidez natural de la pera es demasiado variable para confiar en ella, y el zumo de limón embotellado aporta la seguridad que la fruta por sí sola no garantiza. La cantidad indicada está pensada para no alterar apenas el sabor, así que no notarás un resultado ácido, solo una conserva fiable. Esta misma prudencia se aplica a cualquier otra fruta poco ácida que quieras envasar.

Ideas para disfrutarlas

La manzana y la pera en almíbar son comodines en la cocina. Sirven para rellenar una tarta sin tener que cocinar la fruta de nuevo, para acompañar carnes asadas, para coronar un cuenco de yogur o, sencillamente, para comer templadas con un poco de canela. Tener unos tarros listos en la despensa convierte un postre improvisado en algo que parece cuidado durante horas.

Frutas rojas y del bosque en compota

Las fresas, las frambuesas, los arándanos, las grosellas y las moras son tan delicadas que la compota es casi siempre su mejor destino en conserva. Son frutas ácidas por naturaleza, lo que las hace seguras en baño María, y agradecen una cocción corta que respete su sabor intenso y su color profundo. Además, suelen aprovecharse cuando están en su punto más maduro, justo cuando ya no lucirían enteras pero conservan todo su aroma.

Una ventaja añadida de estos frutos es que muchos contienen pectina natural, sobre todo la grosella y la mora, así que espesan con facilidad sin necesidad de añadidos. Trabaja siempre a fuego suave para no perder ni el color ni los matices más finos, y prueba la mezcla antes de envasar para ajustar el dulzor a tu gusto.

El punto de cocción de los frutos rojos

Los frutos rojos cuecen muy deprisa, así que conviene vigilarlos de cerca. En cuanto sueltan su jugo y rompen, la compota está casi lista; una cocción larga apaga su color vivo y vuelve el sabor menos fresco. Si la quieres más espesa, alarga la cocción solo un poco a fuego suave, dejando que el agua se evapore, en lugar de subir el fuego. La pectina natural de la grosella o de la mora ayuda a que el conjunto cuaje sin esfuerzo.

Compota de fresa

Lava y descabeza las fresas, córtalas en cuartos si son grandes y ponlas en un cazo con el azúcar. Deja que suelten su jugo unos minutos y cuece a fuego suave hasta que se ablanden, sin deshacerlas del todo si las quieres con algo de trozo. La fresa es delicada, así que vigila la cocción para que no pierda su color rojo vivo. Envasa bien caliente, dejando el espacio de cabeza indicado.

La fresa tiene poca pectina, de modo que su compota queda más jugosa que la de otros frutos rojos; es justo lo que la hace deliciosa sobre un yogur o un helado. Si la prefieres con algo más de cuerpo, combínala con un puñado de grosellas o de frambuesas, que aportarán la pectina que a la fresa le falta.

Azúcar orientativo: entre 150 y 250 g por cada kg de fresas, al gusto

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo en baño María: 15 minutos en tarros de 250 ml

Altitud: por encima de 1.800 m, prolonga el tiempo según la tabla de altitud

Rendimiento: unos 4 tarros de 250 ml por cada kg de fresas

Compota de frutos rojos mixtos

Una mezcla de frambuesas, arándanos y moras da una compota de color espectacular y de sabor con muchos matices. Combínalas en la proporción que prefieras, añade el azúcar y cuece a fuego suave hasta que rompan y suelten su jugo. Si quieres una textura más fina, puedes pasarla ligeramente con un tenedor o un pasapurés, aunque tal cual queda preciosa con la fruta entrevista.

Azúcar orientativo: entre 150 y 250 g por cada kg de fruta, al gusto

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo en baño María: 15 minutos en tarros de 250 ml

Altitud: por encima de 1.800 m, prolonga el tiempo según la tabla de altitud

Rendimiento: unos 4 tarros de 250 ml por cada kg de fruta

Compota de arándanos

El arándano da una compota de sabor marcado, perfecta para el desayuno. Cuécelo con el azúcar a fuego suave hasta que los frutos revienten y la mezcla espese ligeramente por la propia evaporación. No necesita ningún espesante: su pectina natural y la reducción hacen todo el trabajo. Es una de las compotas más rápidas y agradecidas que puedes preparar, y combina de maravilla con tortitas, tostadas o un bizcocho casero.

Azúcar orientativo: entre 150 y 200 g por cada kg de arándanos, al gusto

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo en baño María: 15 minutos en tarros de 250 ml

Altitud: por encima de 1.800 m, prolonga el tiempo según la tabla de altitud

Rendimiento: unos 4 tarros de 250 ml por cada kg de arándanos

Compota de grosella

La grosella, roja o negra, ofrece una compota de acidez vibrante y un color intenso, muy apreciada para acompañar carnes o quesos además de los postres. Es rica en pectina, así que espesa enseguida. Cuécela a fuego suave con el azúcar, que aquí conviene no escatimar demasiado por su acidez natural, hasta que rompa y forme una compota brillante. Envasa bien caliente.

Azúcar orientativo: entre 250 y 350 g por cada kg de grosellas, al gusto

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo en baño María: 15 minutos en tarros de 250 ml

Altitud: por encima de 1.800 m, prolonga el tiempo según la tabla de altitud

Rendimiento: unos 4 tarros de 250 ml por cada kg de grosellas

Compota de mora

La mora, silvestre o de cultivo, da una compota de color oscuro, casi violáceo, y un sabor profundo con ese punto silvestre tan característico. Es una de las frutas más ricas en pectina, así que espesa con facilidad y casi sin esfuerzo. Cuécela a fuego suave con el azúcar hasta que rompa y suelte todo su jugo. Si te molestan las pepitas, puedes pasar la compota por un pasapurés o un colador fino al terminar, y obtendrás una textura aterciopelada y elegante, ideal para postres finos. Envasa bien caliente, recién hecha, dejando el espacio de cabeza indicado, y procesa en baño María como el resto de compotas del capítulo.

Azúcar orientativo: entre 200 y 300 g por cada kg de moras, al gusto

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo en baño María: 15 minutos en tarros de 250 ml

Altitud: por encima de 1.800 m, prolonga el tiempo según la tabla de altitud

Rendimiento: unos 4 tarros de 250 ml por cada kg de moras

Servir las compotas del bosque

Estas compotas son de las más versátiles de la despensa. Brillan en el desayuno sobre tostadas, tortitas o yogur, pero también dan mucho juego en la mesa, acompañando un queso curado, una carne de caza o

un asado. Un par de tarros pequeños son, además, un regalo precioso y muy personal. Guárdalas en un lugar fresco y oscuro y, una vez abiertas, en la nevera, para que conserven todo su color y su aroma.

Cítricos, higos y frutas especiales

Algunas frutas piden un trato un poco distinto y merecen un capítulo propio. Los cítricos brillan en almíbar y son seguros por su alta acidez; los higos, en cambio, son poco ácidos y necesitan acidificación; y la piña aporta un toque tropical que también se conserva con facilidad. Reunir aquí estas elaboraciones especiales te permite ampliar tu despensa mucho más allá de las conservas habituales.

El hilo conductor del capítulo es, una vez más, la acidez. Verás que en cada receta se indica con claridad si la fruta se envasa directamente o si necesita una cucharada de zumo de limón embotellado. Esa diferencia es la que decide la seguridad del tarro, y por eso aparece destacada en cada caso.

Gajos de cítricos en almíbar

La naranja y la mandarina dan una conserva luminosa y refrescante. Pela la fruta a lo vivo, retirando toda la parte blanca, y separa los gajos con cuidado, eliminando las pieles internas si quieres un acabado fino y elegante. Colócalos en los tarros y cúbrelos con almíbar ligero, que deja que su sabor cítrico sea el protagonista. Trabaja sobre un cuenco para recoger el jugo que sueltan y aprovecharlo en el almíbar.

Elige cítricos de piel fina y mucho zumo, en plena temporada de invierno, cuando están en su mejor punto. Las mandarinas sin semillas facilitan mucho el trabajo. Esta conserva resulta especialmente vistosa en tarros de cristal transparente, con los gajos ordenados, y aporta una nota fresca y luminosa en los meses fríos, justo cuando más se agradece.

Almíbar: ligero (200 g de azúcar por 1 L de agua)

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo en baño María: 15 minutos en tarros de 500 ml

Altitud: por encima de 1.800 m, prolonga el tiempo según la tabla de altitud

Rendimiento: unos 3 tarros de 500 ml por cada 1,5 kg de cítricos pelados

Higos en almíbar (con acidificación)

El higo es un fruto goloso y tierno, pero poco ácido, así que aquí la acidificación es obligatoria. Elige higos firmes, lávalos con suavidad y,

si lo prefieres, retírales el rabito. Colócalos enteros o en mitades en los tarros, añade el zumo de limón embotellado y cúbrelos con almíbar medio o denso, que combina muy bien con su dulzor natural.

Los higos enteros lucen espectaculares en el tarro, casi como una conserva de lujo, ideales para acompañar quesos o como detalle en una mesa de fiesta. Manéjalos con delicadeza, porque su piel es fina y se daña con facilidad. Recuerda que la cucharada de zumo de limón no es un capricho de sabor, sino la condición que hace segura esta conserva concreta.

Acidificación obligatoria: 1 cucharada (15 ml) de zumo de limón embotellado por cada tarro de 500 ml

Almíbar: medio o denso (400 a 600 g de azúcar por 1 L de agua)

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo en baño María: 25 minutos en tarros de 500 ml

Altitud: por encima de 1.800 m, prolonga el tiempo según la tabla de altitud

Rendimiento: unos 3 tarros de 500 ml por cada 1,5 kg de higos

Piña en almíbar

La piña es ácida por naturaleza, así que se envasa directamente, sin acidificar. Pélala, retira el corazón central, que es muy fibroso, y córtala en rodajas o en dados regulares. Colócala en los tarros y cúbrela con almíbar ligero o medio. Su sabor tropical y su textura jugosa la convierten en una conserva diferente y muy refrescante para los meses fríos.

Aprovecha una piña bien madura y aromática, que se reconoce por su olor dulce en la base y sus hojas centrales firmes. Las rodajas quedan clásicas y vistosas; los dados resultan más cómodos para repostería y para añadir a ensaladas o yogures. El jugo que sueltas al pelarla puede incorporarse al almíbar para reforzar su sabor.

Almíbar: ligero o medio (200 a 400 g de azúcar por 1 L de agua)

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo en baño María: 20 minutos en tarros de 500 ml

Altitud: por encima de 1.800 m, prolonga el tiempo según la tabla de altitud

Rendimiento: unos 3 tarros de 500 ml por cada piña grande

Kiwi en almíbar

El kiwi es marcadamente ácido, así que se envasa directamente, sin acidificar, y aporta a la despensa un verde vivo y un sabor refrescante poco habitual en conserva. Elígelos firmes pero maduros, pélalos y córtalos en rodajas de aproximadamente un centímetro de grosor. Colócalos en los tarros con cuidado, porque son delicados, y cúbrelos con almíbar ligero, que respeta su sabor sin enmascararlo. Procesa en baño María como el resto de las frutas del capítulo. Quedan preciosos en tarros transparentes y dan mucho juego para decorar postres y tartas.

Almíbar: ligero (200 g de azúcar por 1 L de agua)

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo en baño María: 15 minutos en tarros de 500 ml

Altitud: por encima de 1.800 m, prolonga el tiempo según la tabla de altitud

Rendimiento: unos 3 tarros de 500 ml por cada 1,5 kg de kiwis

Conservas con encanto para regalar

Las frutas especiales de este capítulo son las que más lucen como regalo. Unos gajos de cítricos ordenados, unos higos enteros y brillantes o unas rodajas de kiwi y piña componen tarros vistosos que alegran cualquier mesa y que cuentan, de un solo golpe de vista, el cuidado que has puesto en ellos. Reserva para ello tarros pequeños y bien limpios, etiquétalos a mano con la fruta y la fecha, y añade, si quieres, una tira de tela o un cordel. Un tarro casero bien presentado es un detalle sencillo y siempre bien recibido, mucho más personal que cualquier cosa comprada.

Una nota sobre las frutas poco ácidas

El higo nos recuerda una idea que recorre todo el libro: cuando una fruta es poco ácida, la acidificación con zumo de limón embotellado no es un adorno, sino la condición que hace segura la conserva. Si alguna vez dudas sobre la acidez de una fruta que no aparece en estas páginas, trátala como poco ácida y acidifícala, o resérvala para consumir en fresco. La prudencia siempre es la mejor receta.

Compotas mixtas y de temporada

Combinar frutas es una de las partes más creativas de este oficio. Una compota mixta aprovecha lo que da cada temporada y permite jugar con sabores, colores y texturas. La libertad es grande, pero hay una brújula que no debes soltar nunca: la acidez de la mezcla. Con esa única regla en mente, el resto es disfrutar y experimentar con lo que el mercado te ofrezca en cada momento del año.

Combinar con cabeza

La norma es sencilla. Si todas las frutas de la mezcla son ácidas, como los frutos rojos, la manzana o las ciruelas, puedes combinarlas con tranquilidad y conservarlas sin acidificar. Pero en cuanto entra en juego una fruta poco ácida, como la pera o el higo, debes acidificar la mezcla con zumo de limón embotellado, exactamente igual que harías si esa fruta fuese sola. Ante la duda sobre el conjunto, acidifica: nunca está de más, y te da tranquilidad.

Pensar por temporadas

La mejor guía para una compota mixta es el calendario. En verano, las frutas de hueso y los frutos rojos se combinan de maravilla. En otoño, la manzana, la pera y las últimas ciruelas dan mezclas cálidas y reconfortantes. Comprar lo que está en su punto, además de salir más económico, da siempre el mejor sabor. Deja que el mercado te sugiera las combinaciones de cada momento del año, y no temas probar parejas nuevas en tandas pequeñas.

Compota de manzana y pera

Una mezcla otoñal muy querida y de las más versátiles. Pela y trocea manzanas y peras a partes iguales, cuécelas a fuego suave con el azúcar hasta que se ablanden y añade el zumo de limón embotellado, indispensable por la presencia de la pera. Envasa bien caliente, deja el espacio de cabeza y procesa en baño María. El resultado es suave, equilibrado y gusta a todo el mundo, desde los más pequeños hasta los más mayores.

Acidificación obligatoria: 1 cucharada (15 ml) de zumo de limón embotellado por cada tarro de 500 ml, por la pera

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo en baño María: 20 minutos en tarros de 500 ml

Altitud: por encima de 1.800 m, prolonga el tiempo según la tabla de altitud

Compota de frutas de otoño

Mezcla manzana, ciruela y un puñado de moras para una compota de color intenso y sabor redondo. Al ser todas frutas ácidas, no requiere acidificación añadida. Cuece a fuego suave hasta que la fruta se deshaga a tu gusto y reparte en los tarros bien caliente, dejando el espacio de cabeza indicado. Es una compota perfecta para los desayunos de los días fríos y para acompañar un buen bizcocho de la tarde.

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo en baño María: 20 minutos en tarros de 500 ml

Altitud: por encima de 1.800 m, prolonga el tiempo según la tabla de altitud

Compota de verano

Cuando el calor llena el mercado de fruta de hueso y frutos rojos, una compota que combine melocotón o albaricoque con frambuesas y arándanos captura el verano en un tarro. Todas estas frutas son ácidas, así que la mezcla se conserva sin acidificar. Trocea la fruta de hueso, añade los frutos rojos y el azúcar, y cuece a fuego suave hasta lograr la textura que prefieras. El color y el aroma de esta compota alegran cualquier desayuno de invierno.

Espacio de cabeza: 1 cm

Tiempo en baño María: 20 minutos en tarros de 500 ml

Altitud: por encima de 1.800 m, prolonga el tiempo según la tabla de altitud

Un punto de especia o cítrico

Las compotas mixtas son un terreno perfecto para jugar con pequeños toques que realzan la fruta. Una pizca de canela, un poco de jengibre rallado, unas semillas de cardamomo o la ralladura de una naranja o un limón aportan profundidad y personalidad sin tapar el sabor de la fruta. Añádelos durante la cocción, con prudencia, y prueba antes de envasar. Estos detalles no afectan a la seguridad de la conserva, que sigue dependiendo de la acidez de la mezcla y del tiempo de proceso, pero

convierten una compota corriente en una pequeña creación de autor que querrás repetir.

Anota siempre las proporciones y los aromas que más te gusten. Las mejores recetas de la casa nacen así, a base de probar, ajustar y recordar lo que ha funcionado, hasta que esa compota mixta se convierte en una de esas conservas que tu familia te pide año tras año.

Equilibrar el sabor

Una buena compota mixta busca el equilibrio. Combina una fruta dulce con otra más ácida, o una de textura firme con otra que se deshaga, y tendrás un resultado con más matices. Prueba siempre la mezcla antes de envasar y corrige el azúcar con calma. Las mejores recetas de temporada nacen así, observando lo que el mercado ofrece y atreviéndote a combinarlo con sentido común y un poco de imaginación.

Preguntas frecuentes

El azúcar de mi almíbar ha cristalizado, ¿qué ha pasado?

La cristalización suele aparecer cuando el almíbar es muy denso o cuando quedó azúcar sin disolver del todo. Asegúrate de disolver por completo el azúcar al preparar el almíbar y de cubrir bien la fruta. Si aparece algún cristal, no afecta a la seguridad de la conserva, solo a su aspecto.

La fruta flota en el tarro, ¿está mal?

Es muy habitual y no es un defecto. La fruta tiende a subir porque contiene aire y porque el almíbar es más denso que ella. Para reducirlo, conviene soltar bien las burbujas al envasar y, en algunas frutas, hacer un llenado en caliente. Aunque flote, la conserva es perfectamente válida si ha sellado bien.

El almíbar ha quedado turbio, ¿es seguro?

Un ligero enturbiamiento puede deberse a la pulpa de la fruta o a almidones naturales, y no indica un problema. Lo que sí debe alertarte es un líquido con burbujas activas, mal olor o una tapa que no ha sellado. En esos casos, no consumas el tarro y deséchalo siguiendo la regla de oro.

¿Puedo reducir el azúcar de las recetas?

Sí. El azúcar es una cuestión de gusto y textura, no de seguridad. Puedes usar almíbares más ligeros o menos azúcar en las compotas sin riesgo, siempre que respetes la acidez y los tiempos de proceso. Lo único que no puedes reducir ni eliminar es el zumo de limón embotellado en las frutas poco ácidas.

¿Cuánto duran las conservas?

Una conserva bien elaborada y sellada se mantiene en buenas condiciones durante varios meses en un lugar fresco, seco y oscuro. Etiqueta siempre con la fecha y consume primero los tarros más antiguos. Una vez abierto, guarda el tarro en la nevera y consúmelo en pocos días.

Una tapa no ha sellado, ¿tengo que tirar la fruta?

No hace falta tirarla. Si detectas el fallo poco después de procesar, guarda ese tarro en la nevera y consúmelo pronto, en lugar de almacenarlo en la despensa. La fruta sigue siendo perfectamente aprovechable; lo único que no debes hacer es conservarla a temperatura ambiente sin un cierre correcto.

¿Tengo que esterilizar los tarros antes?

Si los tarros van a pasar el tiempo completo de proceso en baño María, no necesitas esterilizarlos por separado, pero sí deben estar perfectamente limpios, sin restos ni grasa, y en buen estado, sin grietas ni bordes mellados. Usa siempre tapas nuevas, ya que su goma es la que garantiza el cierre.

¿Puedo reutilizar las tapas?

No es recomendable. La goma que sella la tapa pierde eficacia tras el primer uso, y una tapa reutilizada es la causa más frecuente de un cierre que falla. Las tapas conviene estrenarlas en cada tanda. Las roscas o arandelas exteriores, en cambio, sí pueden reutilizarse mientras estén en buen estado, sin óxido ni deformaciones.

Sobre la autora

Brenda Soler es una apasionada de la cocina de aprovechamiento y de la despensa casera. Le gusta especialmente el momento del año en que la fruta abunda y se puede guardar en tarros para los meses de menos abundancia. Cree en las recetas claras, en la seguridad bien explicada y en el placer sencillo de abrir un buen bote en pleno invierno y reencontrarse con el sabor de la temporada pasada.

A lo largo de los años ha ido reuniendo, probando y afinando recetas hasta dar con un método sencillo y fiable, pensado para que cualquiera pueda empezar sin miedo y con buenos resultados desde el primer tarro. Este recetario es fruto de esa manera de entender la cocina: paciente, cuidadosa y profundamente disfrutona.

Si este recetario te ha resultado útil, recuerda que tienes a tu disposición los contenidos extra de regalo. Escanea el código QR o entra en la dirección indicada en las primeras páginas para descargarlos y sacar aún más partido a tus conservas. Gracias por cocinar con cuidado, con paciencia y con cariño, que son los mejores ingredientes de cualquier despensa.