

# Qué conservar cada mes

Guía de temporada para  
tus conservas caseras,  
*mes a mes*



Brenda Soler

Qué conservar cada mes

© 2026 Brenda Soler

Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de este libro puede reproducirse, almacenarse ni transmitirse de ningún modo ni por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación o de otra forma, sin el permiso previo y por escrito de la autora, salvo en el caso de breves citas incorporadas en reseñas críticas y otros usos no comerciales permitidos por la legislación de propiedad intelectual.

Primera edición: 2026

Publicado de forma independiente.

# Contenido

Aviso legal y de seguridad.....	5
Prólogo.....	6
Cómo aprovechar la temporada.....	8
Por qué cocinar con la temporada.....	8
Cómo está organizado el libro.....	8
Cómo planificar tus sesiones.....	9
Una nota antes de empezar.....	9
Enero.....	10
Qué está en temporada.....	10
Qué conservas preparar.....	10
Recordatorio de seguridad.....	11
Febrero.....	12
Qué está en temporada.....	12
Qué conservas preparar.....	12
Recordatorio de seguridad.....	13
Marzo.....	14
Qué está en temporada.....	14
Qué conservas preparar.....	14
Recordatorio de seguridad.....	15
Abril.....	16
Qué está en temporada.....	16
Qué conservas preparar.....	16
Recordatorio de seguridad.....	17
Mayo.....	18
Qué está en temporada.....	18
Qué conservas preparar.....	18
Recordatorio de seguridad.....	19
Junio.....	20
Qué está en temporada.....	20
Qué conservas preparar.....	20
Recordatorio de seguridad.....	21
Julio.....	22
Qué está en temporada.....	22
Qué conservas preparar.....	22
Recordatorio de seguridad.....	23
Agosto.....	24
Qué está en temporada.....	24
Qué conservas preparar.....	24
Recordatorio de seguridad.....	25
Septiembre.....	26
Qué está en temporada.....	26
Qué conservas preparar.....	26
Recordatorio de seguridad.....	27

Octubre .....	28
Qué está en temporada.....	28
Qué conservas preparar .....	28
Recordatorio de seguridad .....	29
Noviembre.....	30
Qué está en temporada.....	30
Qué conservas preparar .....	30
Recordatorio de seguridad .....	31
Diciembre.....	32
Qué está en temporada.....	32
Qué conservas preparar .....	32
Recordatorio de seguridad .....	33
Resumen anual y planificación .....	34
El año de un vistazo.....	34
Cómo planificar tu calendario.....	34
Lo esencial, siempre presente .....	35
Sobre la autora .....	36

# Aviso legal y de seguridad

Este libro es una guía de temporada con fines informativos. Su objetivo es ayudarte a planificar qué productos de cada estación merece la pena conservar a lo largo del año. No sustituye a una formación específica en seguridad alimentaria ni a las recomendaciones sanitarias vigentes en tu país.

Las conservas caseras conllevan riesgos reales cuando no se elaboran con cuidado. Por eso, antes de poner en práctica cualquier sugerencia de estas páginas, repasa la base de seguridad del libro principal sobre conservas al baño María: la acidez y la acidificación, el espacio de cabeza, los tiempos correctos y el ajuste por altitud. Ten presentes dos principios básicos. Las verduras y otras preparaciones poco ácidas solo son seguras al baño María si se acidifican de forma adecuada. Y por encima de los 1.800 metros de altitud debes prolongar siempre los tiempos de procesado.

La autora y la editorial han preparado este contenido con el mayor cuidado, pero no pueden garantizar el resultado de cada elaboración, ya que depende de tus ingredientes, tu material y tus condiciones. El uso de esta información es responsabilidad tuya. Consulta siempre fuentes y principios de seguridad reconocidos y actualizados.

Sigue una regla de oro muy sencilla: ante la menor duda sobre el sellado, el olor, el color o el estado de un tarro, no lo consumas. Siempre es preferible desechar una conserva que arriesgar tu salud. Cuando tengas dudas, refrigera el producto y consúmelo pronto, o deséchalo sin probarlo.

# Prólogo

Hay un momento, a finales del verano, en que la cocina entera huele a tomate maduro y a azúcar caliente. Las ollas humean, los tarros esperan en fila sobre el paño y la despensa empieza a llenarse poco a poco. Para mí, ese momento siempre ha significado lo mismo: guardar lo mejor de la temporada antes de que pase.

Este libro nace de esa costumbre tan nuestra de no dejar que nada se pierda. De aprovechar la fruta que está en su punto, las verduras del huerto o del mercado y los regalos breves que cada estación nos hace y que duran apenas unas semanas. Conservar en casa es, en el fondo, una forma de cuidar: cuidar la comida, cuidar el bolsillo y cuidar la tradición que heredamos de nuestras abuelas y de nuestras madres.

Durante mucho tiempo pensé que las conservas eran cosa de unos pocos días señalados al año. Con la práctica descubrí algo más bonito: que cada mes tiene su propia despensa. En enero brillan los cítricos; en mayo llegan las fresas y las cerezas; en agosto el tomate lo invade todo; y en otoño aparecen el membrillo y la manzana. Si aprendes a mirar el calendario con ojos de despensa, el año entero se convierte en una sucesión de pequeñas oportunidades.

Eso es justo lo que quiero ofrecerte en estas páginas. No es un recetario al uso, sino una guía de temporada, pensada para acompañar al libro principal sobre conservas al baño María. Mes a mes te contaré qué productos están en su mejor momento, qué conservas tiene sentido preparar y cómo organizarte para no llegar tarde a la mejor fruta del año. Cada capítulo sigue el mismo esquema sencillo, de modo que sepas siempre dónde mirar y puedas planificar tu mes de un solo vistazo. Encontrarás también recordatorios breves de seguridad, porque conservar bien empieza siempre por conservar con cabeza.

Mi intención es que este pequeño calendario te quite presión. Que no sientas que tienes que hacerlo todo de golpe, sino que vayas eligiendo, mes a mes, aquello que más te apetece y mejor encaja en tu vida. Una tarde de domingo, un par de kilos de fruta y unos cuantos tarros limpios bastan para empezar.

Tanto si ya has llenado decenas de tarros como si te asomas por primera vez a este mundo, espero que encuentres aquí la misma calma que yo siento cada vez que cierro una tapa y la oigo sellarse. Cocinar con el ritmo de las estaciones es una manera preciosa de comer mejor, gastar menos y sentirte un poco más cerca de la tierra y de quienes nos enseñaron.

Bienvenida o bienvenido. Empecemos el año.

# Cómo aprovechar la temporada

Comprar y conservar al ritmo de las estaciones no es solo una bonita idea: es la forma más práctica y económica de llenar la despensa. Cuando un producto está en su mejor momento, abunda, sabe mejor, cuesta menos y se conserva mejor. Este capítulo te explica por qué merece la pena seguir el calendario, cómo está organizado el libro, qué encontrarás en cada mes y cómo planificar tus sesiones sin agobios.

## Por qué cocinar con la temporada

Una fruta o una verdura en su punto tiene más sabor, mejor textura y, muchas veces, un precio más bajo. En plena temporada los mercados se llenan, los puestos rebajan los precios y los excedentes del huerto se multiplican. Es justo entonces cuando tiene sentido transformarlos en conservas, en lugar de dejar que se estropeen o de comprarlos caros y sin sabor fuera de su época.

Conservar a tiempo también significa aprovechar de verdad. En lugar de tirar la fruta demasiado madura o las verduras que no vas a consumir esta semana, las guardas para los meses en que ese producto ya no se encuentra. Es una manera sencilla de reducir el desperdicio, cuidar el bolsillo y tener siempre algo casero a mano para un desayuno, una comida o un regalo de última hora.

Y hay un motivo más, quizá el más bonito: el sabor de la temporada se queda guardado en el tarro. Una mermelada de fresa de mayo o un tomate de agosto te devuelven, en pleno invierno, el recuerdo de cuando estaban recién recogidos.

## Cómo está organizado el libro

El corazón de esta guía son los doce capítulos mensuales, de enero a diciembre. Puedes leerlos en orden, como un calendario que recorres a lo largo del año, o ir directamente al mes en el que estás para ver qué tienes entre manos ahora mismo.

Cada mes sigue siempre el mismo esquema, para que sepas dónde mirar sin perder tiempo:

- Qué está en temporada: los productos que llegan a su mejor momento ese mes.
- Qué conservas preparar: las elaboraciones que más sentido tienen con esos productos, desde mermeladas y compotas hasta salsas y encurtidos.

- Un recordatorio de seguridad: una nota breve sobre acidez, acidificación, espacio de cabeza o altitud, según lo que vayas a preparar.

Al final del libro encontrarás además un resumen anual que reúne todo el calendario de un solo vistazo. Es la herramienta perfecta para planificar la temporada completa con antelación y no llegar tarde a la mejor fruta del año.

## **Cómo planificar tus sesiones**

No hace falta convertir un fin de semana entero en una maratón de conservas. Al contrario: el objetivo de esta guía es que vayas haciendo poco a poco, eligiendo cada mes una o dos elaboraciones que te apetezcan y que encajen en tu tiempo.

Un par de consejos ayudan mucho. Prepara con antelación los tarros y las tapas limpios, para no tener que improvisar a media tarea. Compra la fruta o la verdura cuando esté en su punto y a buen precio, aunque sea en mayor cantidad de la habitual. Etiqueta cada tarro con el contenido y la fecha, para llevar el control de tu despensa y consumir primero lo más antiguo. Y si es la primera vez, empieza por una elaboración sencilla y un lote pequeño: ganarás confianza antes de lanzarte a sesiones más grandes.

## **Una nota antes de empezar**

Esta guía te dice qué conservar y cuándo. El cómo, es decir, el método paso a paso del baño María, está explicado con detalle en el libro principal, y conviene tenerlo cerca mientras trabajas.

Aun así, vale la pena recordar tres ideas que volverán a aparecer a lo largo de los meses. La primera: las frutas y las preparaciones bien ácidas son las más sencillas de conservar al baño María, mientras que las verduras y otras preparaciones poco ácidas solo son seguras si se acidifican correctamente, por ejemplo con vinagre al 5% de acidez como mínimo o con zumo de limón embotellado. La segunda: respeta siempre el espacio de cabeza y los tiempos indicados, y no los acortes para ganar unos minutos. La tercera: si vives en zonas altas, por encima de los 1.800 metros, prolonga los tiempos de procesado, porque allí el agua hierve a menor temperatura.

Con estas ideas en mente y el calendario en la mano, ya puedes empezar a mirar el año como una despensa que se llena mes a mes. Pasemos a enero.

# Enero

Enero es el mes de los cítricos. Mientras el huerto descansa y el frío aprieta, los naranjos y los limoneros están en plena producción, y los mercados se llenan de fruta luminosa y barata. Es la temporada perfecta para una de las conservas más agradecidas y tradicionales: la mermelada. Además, con los días cortos y el frío fuera, apetece pasar la tarde en la cocina y aprovechar para ordenar la despensa y terminar lo que guardaste en otoño.

## Qué está en temporada

El protagonista indiscutible es el cítrico en todas sus formas. Encontrarás naranjas dulces, mandarinas, limones, pomelos y, sobre todo, la naranja amarga, esa variedad de piel rugosa y sabor intenso que apenas se come fresca pero que da la mejor mermelada del año. Su temporada es corta, de apenas unas semanas, así que conviene no dejarla pasar.

Al elegir cítricos, búscalos firmes, pesados para su tamaño y de piel brillante y fragante: son señal de que están llenos de zumo. Si vas a aprovechar la cáscara, algo muy habitual en las recetas de enero, elige fruta sin encerar o de cultivo ecológico y lávala bien antes de usarla.

Junto a los cítricos siguen disponibles algunas frutas y verduras de invierno: manzanas y peras de guarda, membrillo si aún conservas alguno, y verduras de hoja y de raíz como el puerro, la col, la zanahoria o la remolacha. El frío de enero deja tiempo en casa, así que es el mes ideal para esas elaboraciones largas que en verano no apetece hacer junto al fuego.

- Naranja amarga, naranja dulce, mandarina, limón y pomelo.
- Manzana y pera de guarda.
- Puerro, col, zanahoria y remolacha.

## Qué conservas preparar

La estrella del mes es la mermelada de naranja amarga, la clásica de desayuno, con su punto entre dulce y amargo. Si la prefieres más suave, la mermelada de naranja dulce o de mandarina son igual de sencillas y gustan a todo el mundo. El pomelo y el limón dan mermeladas y jaleas más frescas, perfectas para quien busca menos dulzor.

Aprovecha también las pieles: confitadas, se convierten en un dulce precioso y en un regalo casero estupendo, y de paso no desperdicias

nada de la fruta. Con el zumo que te sobre puedes preparar un almíbar de cítricos para endulzar postres y bebidas durante semanas.

Si te queda fruta de guarda, las manzanas y las peras admiten compotas suaves que alegran cualquier desayuno de invierno, y el membrillo que reservaste se convierte sin esfuerzo en jalea o en dulce. Con las verduras de raíz puedes preparar encurtidos sencillos, siempre en vinagre, para tener algo crujiente a mano. Eso sí, recuerda que las verduras siguen reglas distintas que la fruta, como verás en la nota de seguridad.

## **Recordatorio de seguridad**

Los cítricos juegan a tu favor: son frutas muy ácidas, así que sus mermeladas y jaleas se encuentran entre las conservas más seguras para el baño María. Aun así, parte siempre de tarros y tapas limpios y en buen estado, respeta el espacio de cabeza indicado y los tiempos de procesado, y no reduzcas el azúcar por debajo de lo que pida la receta, porque ayuda al cuajado y a la conservación.

Las verduras y los encurtidos son otra historia: solo son seguros al baño María si llevan vinagre al 5% de acidez como mínimo. Y si vives por encima de los 1.800 metros de altitud, alarga los tiempos de procesado. Antes de guardar cualquier tarro, comprueba que la tapa ha quedado bien sellada; si no es así, refrigéralo y consume su contenido pronto.

# Febrero

Febrero aún es invierno, pero ya se intuye el cambio. Es un mes de transición: aprovechamos las últimas naranjas y la última naranja amarga antes de que desaparezcan, terminamos las conservas pendientes y empezamos a hacer hueco en la despensa para lo que llegará en primavera. También es buen momento para revisar lo que guardaste en otoño y planear los próximos meses con calma. Pocas cosas reconfortan tanto en un día gris como abrir un tarro hecho por ti.

## Qué está en temporada

Los cítricos siguen mandando, aunque entran en su recta final. Es tu última oportunidad para la naranja amarga, así que si querías hacer la clásica mermelada de desayuno, este es el momento de no dejarlo pasar. Naranjas dulces, mandarinas, limones y pomelos siguen abundantes y a buen precio. Fíjate en que pesen y tengan la piel tersa; los que se notan ligeros o blandos ya han perdido zumo.

El invierno mantiene en su mejor punto las verduras de frío: col, coliflor, brócoli, puerro, cebolla, zanahoria, remolacha y chirivía. Empiezan también las primeras alcachofas y las escarolas, que ya anuncian la primavera. Al elegir alcachofas, búscalas prietas y pesadas, con las hojas bien cerradas: es la señal de que están tiernas. Y en la despensa todavía te quedarán manzanas y peras de guarda esperando que les des salida antes de que pierdan su punto.

- Cítricos en su recta final: naranja amarga, naranja dulce, mandarina, limón y pomelo.
- Verduras de invierno: col, coliflor, brócoli, puerro, cebolla, zanahoria y remolacha.
- Primeras alcachofas, escarola y manzanas y peras de guarda.

## Qué conservas preparar

Si aún no la has hecho, prepárala ya: la mermelada de naranja amarga no espera. Las demás mermeladas de cítricos siguen siendo una apuesta segura, y este mes van especialmente bien como regalo para alegrar el final del invierno a alguien que aprecie lo casero. También puedes mezclar cítricos: una mermelada de tres frutas con naranja, limón y pomelo tiene un punto delicioso entre dulce y amargo.

Es también temporada de encurtidos de invierno. La cebolla, la coliflor y la zanahoria quedan estupendas en vinagre, listas para

acompañar guisos y aperitivos. Si te animas, el escabeche clásico de zanahoria y cebolla, con su vinagre, su aceite y sus especias, se conserva muy bien y mejora con los días. Las alcachofas pueden conservarse en escabeche o en vinagre, nunca solas, y las manzanas y peras que te queden se transforman en un chutney especiado, con su punto de vinagre, perfecto con quesos y carnes.

Aprovecha además para vaciar la despensa con cabeza: revisa las fechas de tus tarros, coloca delante los más antiguos para consumirlos primero y planifica qué te apetece reponer cuando llegue la primavera.

## **Recordatorio de seguridad**

Recuerda la regla de oro de las verduras: la col, la coliflor, la zanahoria, la cebolla y, muy en especial, las alcachofas son alimentos poco ácidos. Solo son seguros al baño María si se acidifican bien, en vinagre al 5% de acidez como mínimo o en un escabeche correctamente equilibrado. Si no los vas a acidificar, guárdalos en la nevera y consúmelos pronto.

Las mermeladas de cítricos, en cambio, son ácidas por naturaleza y resultan muy fiables. En todos los casos, respeta el espacio de cabeza y los tiempos, y alarga el procesado por encima de los 1.800 metros de altitud. Un sellado correcto se nota: la tapa queda hundida en el centro y no cede al presionarla. Descarta sin probar cualquier tarro que no haya sellado o que huela raro al abrirlo.

# Marzo

Marzo abre la primavera. Los días se alargan, el mercado cambia de color y, junto a los últimos cítricos del invierno, asoman los primeros brotes verdes. Es un mes tranquilo en cuanto a conservas, ideal para una elaboración muy agradecida que muchos descubren justo ahora: el ruibarbo. También es buen momento para preparar el material y la despensa de cara a la temporada intensa que se acerca, sin prisas y con tiempo para hacerlo bien.

## Qué está en temporada

El gran protagonista de la primera primavera es el ruibarbo, con sus tallos rosados y su sabor ácido y refrescante. Es la base de mermeladas y compotas estupendas, sobre todo si lo combinas con fresa o con naranja. Aprovecha que se encuentra con facilidad solo durante unas pocas semanas y elige tallos firmes y de color vivo, que son los más tiernos.

Empiezan también las verduras tiernas de primavera: espinacas, acelgas, guisantes, habas, espárragos trigueros, ajos tiernos y las primeras fresas en las zonas más cálidas. Las alcachofas siguen en su punto. Son verduras delicadas que duran poco frescas, así que conviene cocinarlas o conservarlas en cuanto las traes a casa. Los cítricos, en cambio, se despiden poco a poco: aprovecha los últimos limones y naranjas si te queda alguna mermelada por hacer antes de que terminen.

- Ruibarbo, la estrella del mes.
- Verduras tiernas: espinacas, acelgas, guisantes, habas, espárragos y ajos tiernos.
- Últimos cítricos y primeras fresas tempranas.

## Qué conservas preparar

La conserva del mes es, sin duda, la mermelada de ruibarbo. Sola tiene un punto ácido muy agradable, y combinada con fresa o con naranja gana dulzor, color y aroma. La combinación de fresa y ruibarbo es un clásico que nunca falla: el ruibarbo aporta acidez y la fresa, dulzor. También puedes preparar una compota de ruibarbo, más ligera, perfecta para acompañar yogures, tostadas y postres sencillos.

Si te apetece algo salado, los ajos tiernos quedan deliciosos como encurtido, siempre en vinagre, y los espárragos pueden conservarse en vinagre o en escabeche. Y si este mes andas con poco tiempo, recuerda

que el ruibarbo se congela muy bien troceado, para hacer la mermelada más adelante sin perder la temporada.

Marzo es además un buen mes para ponerte al día: revisa tu equipo, repón tarros y compra tapas nuevas, que conviene no reutilizar, y haz sitio en los estantes. Una caja de tarros surtidos siempre viene bien para los regalos de los meses siguientes. La temporada fuerte de fruta está a la vuelta de la esquina y siempre se agradece llegar preparada.

## **Recordatorio de seguridad**

Con el ruibarbo, una advertencia importante: usa solo los tallos. Las hojas no se comen, porque contienen sustancias que las hacen no aptas para el consumo, así que deséchalas siempre. Lava bien los tallos y retira los extremos antes de cocinarlos. Los tallos son ácidos por naturaleza, lo que convierte sus mermeladas en conservas fiables al baño María, siempre con el azúcar y los tiempos que indique la receta.

Los ajos tiernos y los espárragos son alimentos poco ácidos. Solo son seguros si se acidifican bien, en vinagre al 5% de acidez como mínimo o en un escabeche equilibrado, y nunca deben conservarse en aceite a temperatura ambiente. Respeta el espacio de cabeza y los tiempos, alarga el procesado por encima de los 1.800 metros de altitud y descarta cualquier tarro que no haya sellado o que huelga raro.

# Abril

Abril llega con la primavera en su esplendor. El mercado se llena de verde y de los primeros rojos: aparecen las fresas, los nísperos maduran en los árboles y las verduras tiernas están en su mejor momento. Es la temporada de las mermeladas ligeras y frescas, las que saben a recién hecho y se preparan en un rato. Un mes alegre para volver a encender los fogones de las conservas después de la calma del invierno.

## Qué está en temporada

Las fresas son las grandes protagonistas. Llegan dulces, aromáticas y a buen precio, perfectas para mermeladas y compotas. Elige fresas bien rojas hasta el rabillo, firmes y muy aromáticas; las que huelen poco tampoco sabrán a mucho. Junto a ellas maduran los nísperos, esa fruta breve y delicada que apenas dura unos días frescos y que pide ser aprovechada enseguida. El ruibarbo sigue disponible para quien quiera repetir sus mermeladas ácidas.

La huerta de primavera está en plena forma: guisantes, habas, espárragos, ajos tiernos, rábanos, cebolletas, zanahorias nuevas, espinacas y acelgas. Las últimas alcachofas se despiden este mes. Es un momento estupendo para los encurtidos tiernos, que aprovechan estas verduras jóvenes y crujientes en su mejor punto.

- Fresas y nísperos, las frutas del mes.
- Verduras tiernas: guisantes, habas, espárragos, ajos tiernos, rábanos y cebolletas.
- Último ruibarbo y últimas alcachofas.

## Qué conservas preparar

La mermelada de fresa es el clásico de abril: sencilla, brillante y siempre agradecida. Si quieres darle un giro, combina la fresa con ruibarbo o con un toque de limón para realzar su sabor y su color. También puedes preparar un sirope o un culí de fresa para postres, otra forma deliciosa de guardar su sabor. Los nísperos, por su parte, dan una mermelada o una compota delicadas, de tono dorado, que merece mucho la pena descubrir.

Es el mes ideal para las mermeladas ligeras, con menos azúcar y mucha fruta, que dejan brillar el sabor de la temporada. Recuerda que, cuanto menos azúcar lleve una mermelada, antes conviene consumirla, así que prepara tarros pequeños si optas por estas

versiones y etiquétalos bien con la fecha. Una mermelada con buena proporción de azúcar, en cambio, aguanta meses en la despensa.

Para el lado salado, los rábanos, las cebolletas y los ajos tiernos quedan estupendos como encurtido en vinagre, listos para ensaladas y aperitivos de primavera. Si tienes huerto, este es el mes en que las verduras tiernas se acumulan, así que conservar a tiempo evita que se echen a perder y aprovecha de verdad la cosecha.

## **Recordatorio de seguridad**

La mayoría de las frutas de primavera son lo bastante ácidas para conservarse bien al baño María. Aun así, cuando trabajes con frutas de acidez más suave, como el níspero, añade un poco de zumo de limón embotellado: ayuda al cuajado y, sobre todo, asegura la acidez necesaria para una conserva fiable. El zumo embotellado tiene una acidez constante, por eso es preferible al limón recién exprimido para este fin.

Con las mermeladas ligeras, ten presente que el azúcar no solo endulza: también conserva. Las versiones muy bajas en azúcar duran menos y, en algunos casos, conviene guardarlas en la nevera. Para las verduras, usa siempre vinagre al 5% de acidez como mínimo. Y como cada mes, respeta el espacio de cabeza y los tiempos, alarga el procesado por encima de los 1.800 metros de altitud y comprueba que cada tarro ha sellado bien.

# Mayo

Mayo es uno de los meses más dulces del año. Las fresas llegan a su mejor momento y aparecen las primeras cerezas, brillantes y jugosas. Empieza de verdad la temporada de mermeladas y compotas, esa que llena la cocina de aroma a fruta y azúcar. Con tanta abundancia y a tan buen precio, es el momento de hacer acopio y llenar unos cuantos tarros. Es, sin duda, el mes que muchas esperan todo el año para preparar su mermelada favorita.

## Qué está en temporada

Las fresas y los fresones están en su punto álgido: rara vez serán más dulces ni más baratos que ahora. A su lado llegan las primeras cerezas, una fruta de temporada cortísima que conviene aprovechar en cuanto aparece, porque se va tan rápido como viene. Más adelante en el mes llegan las picotas, las cerezas sin rabillo del valle del Jerte, especialmente sabrosas. Los nísperos se despiden y, en las zonas más cálidas, asoman ya los primeros albaricoques.

La huerta sigue generosa: habas, guisantes, ajos tiernos, los últimos espárragos, lechugas, rábanos y los primeros calabacines. Los calabacines tiernos, recién llegados, anuncian las conservas saladas que vendrán en pleno verano. Es un mes de transición en el que la fruta empieza a tomar el protagonismo que mantendrá durante los meses siguientes. Buen momento para comprar en cantidad cuando veas una buena oferta.

- Fresas y fresones en su punto álgido.
- Primeras cerezas y picotas, de temporada muy corta.
- Habas, guisantes, ajos tiernos y primeros calabacines.

## Qué conservas preparar

Es el momento de la gran mermelada de fresa del año: prepara una buena tanda mientras están perfectas. La cereza, por su parte, da mermeladas y compotas de color intenso y sabor profundo, además de unas cerezas en almíbar que son un pequeño lujo para los postres del invierno. También puedes preparar una confitura de cereza más espesa, ideal para tartas y para acompañar quesos curados.

Si te animas, combina las dos frutas o añade a la fresa un toque de pimienta negra o de vainilla para una mermelada distinta y muy elegante. Las compotas, con menos azúcar, son perfectas para el

desayuno. Y si te sobran fresas muy maduras, no las tires: son ideales para un sirope o un culí lleno de sabor.

Aprovecha la abundancia para preparar tarros de más: la fruta de mayo, bien conservada, te dará alegrías en pleno invierno. Un tarro de mermelada de fresa o de cereza es, además, uno de los regalos caseros que más se agradecen durante el resto del año.

## **Recordatorio de seguridad**

Las fresas y, sobre todo, las cerezas tienen una acidez algo más suave que otras frutas. Por eso conviene añadir siempre un poco de zumo de limón embotellado a sus mermeladas, compotas y almíbares: asegura la acidez necesaria para conservarlas con seguridad al baño María y, de paso, mejora el cuajado y el color. Usa zumo embotellado, de acidez constante, y no limón recién exprimido.

Deshuesa bien las cerezas antes de cocinarlas y respeta el espacio de cabeza y los tiempos de procesado de la receta. Trabaja con tandas no demasiado grandes para que la mermelada cuaje bien y conserve su color. Alarga el procesado por encima de los 1.800 metros de altitud y, antes de guardar, comprueba que cada tarro ha sellado correctamente. Cualquier tarro que no selle bien debe ir a la nevera y consumirse pronto.

# Junio

Junio enciende el verano. Los puestos del mercado se llenan de fruta de hueso, brillante y perfumada, y asoman los primeros tomates de la temporada. Es el comienzo de la gran cosecha, esos meses en que la fruta y la verdura llegan en oleadas y apenas damos abasto. Si te gusta hacer conservas, prepárate: empieza la época más intensa y más agradecida del año, la que llena de verdad la despensa. Conviene tener tarros, tapas y azúcar de sobra a mano.

## Qué está en temporada

La fruta de hueso es la gran protagonista. Llegan los albaricoques en su mejor momento, las primeras ciruelas, los melocotones y las nectarinas. Las cerezas dan sus últimos coletazos y las fresas se despiden poco a poco. Elige fruta perfumada y que ceda un poco al tacto, señal de que está madura y dulce; si está dura, déjala un par de días a temperatura ambiente. Es fruta que se estropea pronto, así que conviene conservarla sin demora.

En la huerta empieza el desfile del verano: los primeros tomates, calabacines, pepinos, judías verdes y los primeros pimientos. Si tienes huerto, vigila los calabacines, porque en junio empiezan a producir sin parar. Todavía son cantidades modestas, un anticipo de la abundancia que llegará en julio y agosto. Buen momento para coger ritmo y preparar el material antes de las grandes sesiones de pleno verano.

- Fruta de hueso: albaricoques, ciruelas, melocotones y nectarinas.
- Últimas cerezas y fresas.
- Primeros tomates, calabacines, pepinos y judías verdes.

## Qué conservas preparar

La mermelada de albaricoque es el clásico indiscutible de junio: dorada, con su punto ácido, una de las mejores del año. La ciruela admite una mermelada deliciosa con un toque de canela o de anís, y los melocotones y las nectarinas brillan tanto en mermelada como en almíbar, listos para alegrar los postres del invierno. Si encuentras albaricoques muy maduros y a buen precio, no lo dudes: son justo los mejores para hacer mermelada.

Es buen momento para estrenar los almíbares: melocotones o albaricoques en mitades, en un líquido ligero, que conservan toda su fragancia. Para los almíbares, un líquido poco cargado de azúcar

resalta mejor el sabor natural de la fruta. Y si te llegan los primeros tomates, puedes empezar con un tomate triturado o una salsa sencilla, siempre debidamente acidificados, como verás en la nota de seguridad.

Los pepinos tempranos invitan a preparar los primeros pepinillos en vinagre, crujientes y refrescantes. También puedes hacer las primeras judías verdes en vinagre, otro encurtido sencillo y muy resultón. Aprovecha este mes para coger ritmo y dejar la despensa lista para la auténtica avalancha de julio.

## **Recordatorio de seguridad**

Buena parte de la fruta de hueso, en especial los albaricoques y los melocotones, tiene una acidez moderada. Añade siempre un poco de zumo de limón embotellado a sus mermeladas y almíbares para asegurar una conserva fiable. Deshuesa bien la fruta y trabaja en tandas no demasiado grandes para que cuaje y conserve su color. La piel de melocotones y nectarinas se retira con facilidad escaldándolos unos segundos en agua hirviendo y pasándolos luego a agua fría.

El tomate merece una atención especial: no es lo bastante ácido por sí solo para el baño María. Para conservarlo de forma segura debes acidificarlo, añadiendo zumo de limón embotellado o ácido cítrico a cada tarro según la receta. Respeta el espacio de cabeza y los tiempos, alarga el procesado por encima de los 1.800 metros de altitud y comprueba el sellado de cada tarro antes de guardarlo.

# Julio

Julio es pleno verano y plena cosecha. Los mercados rebosan de melocotones, nectarinas y albaricoques, y los pimientos y los tomates empiezan a llegar en serio. Es uno de los meses más activos para quien hace conservas: hay fruta para almíbares y mermeladas, y verdura de sobra para encurtidos y salsas. Merece la pena reservar alguna tarde para llenar la despensa con calma y disfrutar del proceso. Ten a punto una buena reserva de tarros, tapas nuevas, vinagre al 5% y zumo de limón embotellado.

## Qué está en temporada

La fruta de hueso vive su mejor momento: melocotones, nectarinas, paraguayos, albaricoques y ciruelas llegan dulces y abundantes. Hacia el final del mes asoman los primeros higos. Es fruta delicada y muy perecedera, perfecta para transformar en conserva antes de que se pase. Busca piezas perfumadas y maduras, que son las que mejor sabor dejan en el tarro.

La huerta está desbordante: tomates cada vez más maduros, pimientos de todos los colores, guindillas, pepinos, calabacines, judías verdes y las primeras berenjenas. Tienes materia prima de sobra para encurtidos, salsas y conservas saladas. Aprovecha los precios bajos de plena temporada para comprar en cantidad y hacer tandas generosas. Las berenjenas tiernas también se prestan a encurtidos y escabeches con carácter.

- Fruta de hueso en su apogeo: melocotón, nectarina, albaricoque y ciruela.
- Tomates y pimientos, cada vez más presentes.
- Pepinos, guindillas, judías verdes y primeras berenjenas.

## Qué conservas preparar

Los melocotones en almíbar son la estrella del mes: en mitades, en un líquido ligero, guardan todo el sabor del verano para el invierno. Junto a ellos, las mermeladas de melocotón y de albaricoque siguen siendo una apuesta segura y deliciosa, y las ciruelas dan compotas estupendas para el desayuno. Para los almíbares conviene elegir fruta firme y no demasiado madura, para que aguante entera y no se deshaga.

En el lado salado, es el momento de los encurtidos: pepinillos, guindillas, cebolletas y pimientos en vinagre llenan la despensa de

sabor y de color. Los pimientos asados quedan estupendos conservados en vinagre o en escabeche, una conserva muy nuestra que da mucho juego en ensaladas y aperitivos. Las guindillas en vinagre, picantes y crujientes, son un clásico que apenas da trabajo y dura mucho.

Y por supuesto, el tomate: triturado, en salsa o entero pelado, siempre acidificado, son conservas muy útiles que agradecerás durante todo el año. Julio es buen mes para empezar, aunque la gran sesión de tomate suele reservarse para agosto, cuando llega su auténtico apogeo.

## **Recordatorio de seguridad**

El tomate y los pimientos son alimentos poco ácidos. El tomate solo es seguro al baño María si se acidifica, añadiendo zumo de limón embotellado o ácido cítrico a cada tarro según la receta. Los pimientos, ya sean asados o crudos, deben conservarse en vinagre al 5% de acidez como mínimo o en escabeche, nunca solos ni cubiertos de aceite a temperatura ambiente. Es la regla más importante del verano, porque el tomate y el pimiento son justo las conservas en las que conviene extremar el cuidado.

Para la fruta de hueso, recuerda añadir un poco de zumo de limón embotellado a mermeladas y almíbares, deshuesarla bien y trabajar en tandas no demasiado grandes. Como cada mes, respeta el espacio de cabeza y los tiempos, alarga el procesado por encima de los 1.800 metros de altitud y comprueba el sellado de cada tarro antes de guardarlo.

# Agosto

Agosto es el mes del tomate. En ningún otro momento del año estará tan rojo, tan dulce ni tan barato, así que es el momento de la gran sesión de tomate, esa que llena la despensa de salsa y de triturado para todo el invierno. Junto a él, las ciruelas y los higos completan un mes de cosecha desbordante. Conviene reservar un buen rato, organizarse y trabajar en cantidad para aprovechar la temporada al máximo.

## Qué está en temporada

El tomate reina sin discusión: maduro, carnoso y en su mejor precio. Es la materia prima ideal para conservas, porque rinde mucho y se aprovecha casi entero. Elige tomates bien maduros pero firmes, sin golpes. A su lado, las ciruelas llegan a su apogeo y los higos empiezan a madurar, dos frutas perfectas para las mermeladas de finales de verano. Las variedades de tomate de pera o de rama dan una salsa especialmente sabrosa y con poca agua.

La huerta sigue generosa con pimientos, berenjenas, calabacines y judías verdes, y empiezan a verse las primeras uvas. Hay materia prima de sobra para salsas, encurtidos y conservas saladas. Es, junto a julio, el mes más intenso del calendario conservero, así que merece la pena dosificar las fuerzas y disfrutarlo. Las uvas tempranas anuncian ya el cambio hacia el otoño que llegará pronto.

- Tomate en su máximo apogeo.
- Ciruelas e higos, ideales para mermelada.
- Pimientos, berenjenas, calabacines y primeras uvas.

## Qué conservas preparar

La gran protagonista es la sesión de tomate. Tritura, embotella o pela tomates para tener salsa, tomate triturado y tomate entero listos durante meses. Una buena tanda en agosto te ahorra comprar tomate de bote el resto del año y sabe muchísimo mejor. Trabajar en compañía hace la tarea más llevadera y mucho más divertida.

Con las ciruelas puedes preparar mermeladas de color intenso y ciruelas en almíbar, y los higos dan una mermelada densa y aromática, deliciosa con quesos curados. Es también buen momento para seguir con los encurtidos de pimiento y guindilla, que nunca sobran en la despensa. La mermelada de higo con un toque de nuez o de vino tinto es un pequeño lujo muy fácil de preparar.

Si te gusta cocinar salsas elaboradas, ten en cuenta que las preparaciones con muchas verduras, como el pisto o el sofrito, piden más cuidado. A menudo es más seguro y más cómodo congelarlas que conservarlas al baño María, como verás en la nota de seguridad.

## **Recordatorio de seguridad**

El tomate es el centro del mes y también el que más atención exige. No es lo bastante ácido por sí solo, así que debes acidificar cada tarro añadiendo zumo de limón embotellado o ácido cítrico según la receta. No te saltes este paso aunque el tomate sepa muy ácido, porque el sabor no es una garantía de seguridad.

Las preparaciones que mezclan tomate con cebolla, pimiento, calabacín o berenjena, como el pisto o el sofrito, son poco ácidas y no son seguras al baño María salvo que sigas una receta probada y debidamente acidificada. En caso de duda, guárdalas en el congelador o en la nevera. Para los higos, más suaves, añade zumo de limón embotellado. Y como siempre, respeta el espacio de cabeza y los tiempos, alarga el procesado por encima de los 1.800 metros de altitud y revisa el sellado de cada tarro. Un buen etiquetado con la fecha te ayudará a consumir cada conserva en su momento.

# Septiembre

Septiembre es el puente entre el verano y el otoño. Aún quedan tomates y pimientos, pero ya llegan los higos en su mejor momento y las uvas recién vendimiadas. Es el mes ideal para los chutneys y los escabeches, conservas agridulces y especiadas que aprovechan a la vez la fruta y la verdura de la época. Un mes redondo para quien disfruta mezclando sabores y probando combinaciones nuevas.

## Qué está en temporada

Los higos viven su apogeo, dulces y delicados, perfectos para mermeladas y para acompañar quesos. Las uvas, recién vendimiadas, llegan jugosas y abundantes. Empiezan también a verse las primeras granadas, los primeros membrillos y las moras de final de verano, que anuncian el cambio de estación. Es un mercado lleno de matices, entre los últimos rojos del verano y los primeros tonos del otoño.

En la huerta aún mandan los pimientos, en su mejor momento para asar y conservar, junto a las berenjenas y los últimos tomates y calabacines. Es la despedida de las grandes verduras de verano y una buena ocasión para conservarlas antes de que terminen del todo. Es buena idea asar de una vez una bandeja grande de pimientos y conservarlos para todo el año.

- Higos y uvas, las frutas del mes.
- Primeras granadas, membrillos y moras.
- Pimientos, berenjenas y últimos tomates.

## Qué conservas preparar

Es el mes de los chutneys: la combinación de fruta, vinagre, azúcar y especias da conservas agridulces ideales para quesos y carnes. El chutney de higo o el de manzana y pera son clásicos que merece la pena probar. Con las uvas puedes preparar una jalea o una mermelada de color precioso y sabor muy particular. Anima los chutneys con jengibre, mostaza o un poco de chile para darles carácter. La uva también da un buen arroje o mosto reducido, muy tradicional en algunas zonas.

Los escabeches son la otra gran apuesta: verduras, pimientos o berenjenas cocinados en vinagre, aceite y especias, que mejoran con el reposo de unos días. Los pimientos asados, conservados en vinagre o en escabeche, son una delicia muy nuestra que dura meses y resuelve

cualquier aperitivo. Si te gusta el picante, un escabeche de berenjenas con guindilla es toda una tentación.

Aprovecha también para hacer las últimas salsas de tomate de la temporada y para terminar las mermeladas de higo. La despensa de septiembre, variada y especiada, es de las más agradecidas y vistosas de todo el año.

## **Recordatorio de seguridad**

Los chutneys y los escabeches tienen una gran ventaja: llevan vinagre, lo que los acidifica y los hace fiables para el baño María, siempre que uses vinagre al 5% de acidez como mínimo y respetes las proporciones de la receta. Es una de las razones por las que son tan recomendables justo en esta época de mezclas.

Cuidado, en cambio, con las verduras solas: los pimientos y las berenjenas son poco ácidos y nunca deben conservarse en aceite a temperatura ambiente, solo en vinagre o en escabeche. Los higos, más suaves, piden un poco de zumo de limón embotellado, y el tomate, acidificación en cada tarro. Respeta el espacio de cabeza y los tiempos, alarga el procesado por encima de los 1.800 metros de altitud y comprueba que la tapa queda cóncava y firme antes de almacenar cada tarro. Ante cualquier señal rara de olor o de color, no pruebes el contenido y deséchalo.

# Octubre

Octubre nos instala de lleno en el otoño. La cocina se llena de aromas cálidos: manzana, membrillo y especias. Es el mes de las conservas reconfortantes, las que se cocinan a fuego lento mientras fuera empieza a refrescar. También llegan las setas y los últimos frutos del año, perfectos para llenar la despensa antes de que entre el invierno. Es, para muchos, el mes más acogedor de todo el año conservero.

## Qué está en temporada

El membrillo es la gran estrella del mes: duro y muy aromático, es la base del clásico dulce de membrillo. Le acompañan las manzanas y las peras en plena temporada, las granadas, los primeros caquis y los últimos higos. En el bosque y en el mercado aparecen las setas, otra señal inconfundible del otoño que muchos esperan todo el año.

También empiezan las calabazas, las nueces y las castañas, mientras se despiden las uvas. Las nueces y las castañas, aunque no se conservan en tarro, completan la despensa de otoño. Es un mes generoso y variado, con materia prima de sobra para dulces, compotas y conservas saladas. El frío que se acerca invita a pasar la tarde en la cocina, sin prisa. La calabaza, dulce y duradera, se presta a cremas y a algún dulce especiado muy otoñal.

- Membrillo, la estrella del mes.
- Manzanas, peras, granadas y primeros caquis.
- Setas, calabaza, nueces y castañas.

## Qué conservas preparar

El dulce de membrillo es la conserva imprescindible de octubre: espeso, perfumado y perfecto con queso. El membrillo da también una jalea preciosa, y las manzanas se convierten en compotas, mermeladas y un excelente chutney especiado, ideal para el otoño y para acompañar carnes.

Las peras admiten compotas y peras en almíbar, y las granadas dan una jalea sorprendente y de color intenso. Es buen momento para combinar frutas de otoño en mermeladas mixtas, como manzana y membrillo o pera y vainilla, que tienen un encanto especial. Una compota de manzana con poco azúcar es, además, de las conservas más versátiles que puedes tener a mano, y combina muy bien con un toque de canela.

Las setas se conservan muy bien en vinagre o en escabeche, una forma deliciosa de disfrutarlas fuera de temporada. Si prefieres guardarlas al natural, lo más seguro es secarlas o congelarlas, como verás en la nota de seguridad.

## **Recordatorio de seguridad**

El membrillo y las manzanas son lo bastante ácidos para conservarse bien al baño María en forma de dulces, jaleas y compotas, siempre con el azúcar y los tiempos que indique la receta. Las peras, algo más suaves, agradecen un poco de zumo de limón embotellado para asegurar la acidez. El alto contenido de pectina del membrillo y la manzana, además, facilita el cuajado casi sin esfuerzo.

Las setas, en cambio, son un alimento poco ácido y delicado. Nunca las conserves solas al baño María: solo son seguras acidificadas, en vinagre al 5% de acidez como mínimo o en un escabeche correcto. Para guardarlas al natural, sécalas o congélalas, nunca en aceite a temperatura ambiente. Y recolecta únicamente setas que conozcas con total seguridad. Respeta el espacio de cabeza y los tiempos, alarga el procesado por encima de los 1.800 metros de altitud y revisa el sellado de cada tarro. En conserva, las setas deben quedar siempre bien cubiertas por el líquido ácido.

# Noviembre

Noviembre cierra el otoño y nos acerca al invierno. Quedan los últimos membrillos y las manzanas de guarda, maduran los caquis y las granadas, y a final de mes asoman ya los primeros cítricos. Es un mes más tranquilo, ideal para completar la despensa, rellenar los huecos que han ido quedando y preparar las conservas que querremos tener a mano cuando llegue el frío de verdad. Un buen momento, también, para hacer balance del año conservero.

## Qué está en temporada

Los últimos membrillos permiten repetir el dulce y la jalea antes de que terminen. Las manzanas y las peras de invierno están en plena temporada, ideales para guardar y para conservar. Los caquis llegan a su mejor momento, dulces y melosos, y las granadas siguen ofreciendo sus granos brillantes para jaleas y mermeladas. Es un mercado de colores cálidos, entre los últimos frutos del otoño y la primera fruta del invierno.

Hacia el final del mes regresan los cítricos: las primeras mandarinas y naranjas anuncian la temporada de mermeladas que llenará enero. En la huerta mandan la calabaza, el boniato, la col, la coliflor y el puerro, las verduras que nos acompañarán durante todo el invierno. El boniato, dulce y versátil, se guarda muy bien en un lugar fresco, seco y oscuro.

- Últimos membrillos, manzanas y peras de guarda.
- Caquis y granadas en su mejor momento.
- Primeros cítricos y verduras de invierno.

## Qué conservas preparar

Aprovecha para hacer las últimas conservas de membrillo y manzana del año: dulces, jaleas, compotas y chutneys que reconfortan en pleno invierno. La granada da una jalea de color joya, y el caqui bien maduro, una mermelada suave y melosa que sorprende a quien la prueba por primera vez. El chutney de manzana con pasas y especias es perfecto para las mesas de fiesta que se acercan.

La calabaza permite dulces y mermeladas de otoño muy agradecidos, como el clásico cabello de ángel a partir de la calabaza adecuada. Es un buen mes para preparar mermeladas mixtas, que aprovechan los restos de varias piezas de fruta en un solo tarro y evitan que nada se

desperdicie. También puedes preparar peras al vino tinto en conserva, un postre de invierno muy elegante.

Sobre todo, noviembre es el mes de hacer inventario: revisa qué te queda, qué has consumido más deprisa y qué conviene reponer antes del frío. Así entrarás en el invierno con una despensa equilibrada y lista para cualquier ocasión, desde un desayuno hasta una comida de fiesta. Anota lo que te ha funcionado este año, porque te servirá de guía para la próxima temporada.

## **Recordatorio de seguridad**

El membrillo y las manzanas, ácidos por naturaleza, se conservan bien en dulces y compotas, siempre con el azúcar y los tiempos de la receta. El caqui y la calabaza, en cambio, son alimentos poco ácidos: en sus mermeladas y dulces conviene añadir zumo de limón embotellado para asegurar la acidez y una conserva fiable al baño María.

Si quieres conservar la calabaza como verdura, en trozos y sin azúcar, ten en cuenta que no es segura al baño María: lo más práctico y seguro es congelarla. Como cada mes, usa vinagre al 5% de acidez como mínimo para los encurtidos, respeta el espacio de cabeza y los tiempos, alarga el procesado por encima de los 1.800 metros de altitud y comprueba que cada tarro ha sellado bien antes de guardarlo.

# Diciembre

Diciembre llega con el frío, las fiestas y el regreso de los cítricos. Naranjas, mandarinas y limones vuelven a llenar los mercados, justo a tiempo para las conservas más festivas del año. Es el mes de los tarros de regalo, esos que preparamos con mimo para sorprender a quienes queremos. Con un poco de fruta, azúcar y unas etiquetas bonitas, una mermelada casera se convierte en el detalle perfecto para estas fechas. Pocos regalos se reciben con tanta ilusión como algo hecho a mano en la cocina.

## Qué está en temporada

Los cítricos son los grandes protagonistas: naranjas dulces, mandarinas y limones llegan jugosos y abundantes, y al final del mes asoma ya la primera naranja amarga. Es la antesala perfecta de la temporada de mermeladas que dominará enero. Los caquis y las granadas dan sus últimos frutos, y siguen disponibles las manzanas y las peras de guarda para quien quiera seguir conservando. Es buen momento para comprar cítricos en cantidad, ya que se mantienen bien unos días en un lugar fresco.

En la huerta mandan las verduras de invierno: col, coliflor, puerro, cardo y escarola, junto a las castañas y los frutos secos tan presentes en estas fechas. Es un mes de despensa llena y de cocina cálida, ideal para preparar conservas con calma entre una celebración y la siguiente.

- Cítricos de vuelta: naranja, mandarina y limón.
- Últimos caquis y granadas; manzanas y peras de guarda.
- Verduras de invierno, castañas y frutos secos.

## Qué conservas preparar

Es el momento de las conservas festivas: mermeladas de naranja y mandarina, confituras de cítricos con especias y cáscaras confitadas que perfuman toda la casa. Un chutney navideño, con manzana, naranja y especias, acompaña de maravilla los asados y las tablas de queso tan habituales en estas fechas. Las frutas confitadas y las naranjas en almíbar también son clásicos navideños que merece la pena recuperar.

Los tarros de regalo son la estrella del mes. Una mermelada casera, bien presentada con una etiqueta escrita a mano y un trozo de tela en la tapa, es un detalle que siempre emociona y que dice mucho de

quien lo ofrece. Prepara una tanda variada para tener regalos a mano durante todas las fiestas. Reutiliza tarros bonitos, añade un lazo y una tarjeta, y tendrás un regalo único y muy personal.

Aprovecha también para terminar las últimas conservas de membrillo y para ir pensando en la naranja amarga, que volverá con fuerza en enero. Diciembre cierra el año conservero con broche dulce y abre, sin apenas pausa, el siguiente. Así, el calendario vuelve a comenzar y la despensa nunca queda del todo vacía.

## **Recordatorio de seguridad**

Los cítricos son ácidos por naturaleza, lo que convierte sus mermeladas y confituras en conservas fiables y muy adecuadas para el baño María, siempre con el azúcar y los tiempos de la receta. Los chutneys, gracias a su vinagre, son igual de seguros si usas vinagre al 5% de acidez como mínimo y respetas las proporciones.

Un detalle importante con los tarros de regalo: deben estar tan bien hechos como cualquier otra conserva. Procesa y sella correctamente, etiqueta con el contenido y la fecha, e indica a quien lo reciba que, una vez abierto, debe guardarse en la nevera. Respeta el espacio de cabeza y los tiempos, alarga el procesado por encima de los 1.800 metros de altitud y no regales nunca un tarro que no haya sellado bien.

# Resumen anual y planificación

Después de recorrer el año mes a mes, conviene mirarlo entero de un solo vistazo. Este resumen reúne el calendario completo y te ofrece algunas ideas para planificar tu propia temporada de conservas, de modo que no se te escape ninguna fruta en su mejor momento y puedas repartir el trabajo a lo largo del año sin agobios. También te ayudará a captar la lógica del año: el invierno y sus cítricos, la primavera y sus frutas tiernas, el verano desbordante y el otoño de los dulces.

## El año de un vistazo

Estas son las conservas estrella de cada mes, para que tengas siempre presente qué te espera y cómo cada estación tiene su propio carácter:

- Enero: mermelada de naranja amarga y otros cítricos de invierno.
- Febrero: últimos cítricos y encurtidos de verduras de invierno.
- Marzo: mermelada de ruibarbo y primeras verduras tiernas en vinagre.
- Abril: fresas, nísperos y mermeladas ligeras de primavera.
- Mayo: fresa y cereza, inicio de la gran temporada de mermeladas.
- Junio: fruta de hueso y primeros tomates acidificados.
- Julio: melocotón en almíbar, pimientos y encurtidos de verano.
- Agosto: la gran sesión de tomate, más ciruela e higo.
- Septiembre: chutneys y escabeches de higo, uva y pimiento.
- Octubre: dulce de membrillo, manzana y setas en escabeche.
- Noviembre: caqui, granada y conservas para llenar la despensa de invierno.
- Diciembre: cítricos festivos, confituras especiadas y tarros de regalo.

## Cómo planificar tu calendario

La clave está en anticiparse. Apunta en un calendario las frutas que más te gustan y la época en que llegan, para no dejarlas pasar. Reserva una o dos sesiones al mes, mejor cortas y frecuentes que largas y agotadoras, y compágnalas con tu ritmo de vida. Si te organizas por estaciones, verás que el invierno y el principio de la primavera son

meses tranquilos, mientras que el verano y el comienzo del otoño concentran casi todo el trabajo.

Piensa también en las cantidades. Calcula cuántos tarros de cada conserva consumes en un año y prepara un poco más, para tener margen y para regalar. Ten siempre a mano una reserva de tarros, tapas nuevas, azúcar, vinagre al 5% de acidez y zumo de limón embotellado, los básicos que se repiten mes tras mes. Comprar en plena temporada, cuando los precios bajan, hace que conservar salga a cuenta y merezca de verdad la pena.

Por último, lleva un registro. Etiqueta cada tarro con su contenido y su fecha, coloca delante los más antiguos para consumirlos primero y anota qué recetas te han funcionado mejor. Revisarlo cada cierto tiempo te evitará sorpresas y desperdicios. Ese pequeño cuaderno se convertirá, con los años, en tu mejor guía de conservas, hecha por completo a tu medida.

## **Lo esencial, siempre presente**

Cierra el año con las reglas que no fallan: fruta ácida o bien acidificada, verduras solo en vinagre o en escabeche, azúcar y tiempos respetados, más tiempo de procesado por encima de los 1.800 metros de altitud y un buen sellado en cada tarro. Y, ante cualquier duda sobre una conserva, no la consumas: siempre es mejor desecharla que arriesgarse. Con estos hábitos, disfrutarás de tus conservas caseras durante todo el año con total tranquilidad. Que cada tarro que abras te devuelva el sabor y el recuerdo de la temporada en que lo preparaste.

## **Sobre la autora**

Brenda Soler disfruta de la cocina casera y de la bonita tradición de aprovechar cada temporada. Le gusta compartir recetas claras y seguras para que cualquiera pueda llenar su despensa con confianza y sin miedo. Espera que este calendario te acompañe durante muchos años, mes a mes, en tu cocina.