

ABC

da Agricultura Familiar



Conservas
caseiras de frutas

Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Embrapa Informação Tecnológica
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento

Conservas caseiras de frutas

Embrapa Informação Tecnológica
Brasília, DF
2006

Exemplares desta publicação podem ser adquiridos na:

Embrapa Informação Tecnológica

Parque Estação Biológica (PqEB), Av. W3 Norte (final)

CEP 70770-901 Brasília, DF

Fone: (61) 3340-9999

Fax: (61) 3340-2753

vendas@sct.embrapa.br

www.sct.embrapa.br

Coordenação geral

Fernando do Amaral Pereira

Coordenação editorial

Lillian Alvares

Lucilene Maria de Andrade

Compilação e edição

CW Produções Ltda.

Revisão técnica

Marisa de Goes

Revisão de texto

Wesley José da Rocha

Editoração eletrônica

Mário César Moura de Aguiar

Capa

Carlos Eduardo Felice Barbeiro

Ilustração da capa

CW Produções Ltda.

(Eloi Neves Gameleira

Paulo Sérgio Soares)

1ª edição

1ª impressão (2006): 1.000 exemplares

Todos os direitos reservados.

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação dos direitos autorais (Lei nº. 9.610).

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação – CIP
Embrapa Informação Tecnológica

Conservas caseiras de frutas. – Brasília, DF : Embrapa Informação Tecnológica, 2006.
54 p. : il. – (ABC da Agricultura Familiar, 11).

Compilação e edição, CW Produções Ltda.
ISBN 85-7383-348-3

1. Culinária. 2. Fruta. 3. Indústria caseira. 4. Tecnologia de alimento.

CDD 641.5

© Embrapa 2006

Apresentação

Empenhada em auxiliar o pequeno produtor, a Embrapa lança o *ABC da Agricultura Familiar*, que oferece valiosas instruções sobre o trabalho no campo.

Elaboradas em linguagem simples e objetiva, as publicações abordam temas relacionados à agropecuária e mostram como otimizar a atividade rural. A criação de animais, técnicas de plantio, práticas de controle de pragas e doenças, adubação alternativa e fabricação de conservas de frutas são alguns dos assuntos tratados.

De forma independente ou reunidas em associações, as famílias poderão beneficiar-se dessas informações e, com isso, diminuir custos, aumentar a produção de alimentos, criar outras fontes de renda e agregar valor a seus produtos.

Assim, a Embrapa cumpre o propósito adicional de ajudar a fixar o homem no campo, pois coloca a pesquisa a seu alcance e oferece alternativas de melhoria na qualidade de vida.

Fernando do Amaral Pereira

Gerente-Geral

Embrapa Informação Tecnológica

Sumário

Por que preparar conservas de frutas?	7
Escolha das frutas	9
Cuidados básicos no preparo de conservas	10
Como preparar geléias	15
O que é a pectina?	16
Preparo de geléias com frutas ricas em pectina	20
Preparo de geléias com frutas pobres em pectina	21
Receitas	22
Como preparar compotas	29
Receitas	30
Como preparar doces em massa	37
Receitas	38
Como preparar frutas cristalizadas	44

Receitas	46
Como preparar frutas secas	48
Receitas	49
Armazenamento	51

Por que preparar conservas de frutas?

Você tem várias formas de comer frutas; aproveite o que a natureza oferece!

Além da opção de comer as frutas frescas, você pode secá-las ou transformá-las em geléias, em compotas, em doces, em sucos, em licores e até em pratos salgados!

Fazendo doces e outras conservas, você não desperdiça as frutas e passa a contar com maneiras diferentes de saboreá-las. Isso, é claro, faz melhorar a alimentação de sua família.

É interessante notar que as cascas e as sementes de muitas frutas e legumes podem ser aproveitadas, pois, em muitos casos, são até mais nutritivas do que a polpa.

Você pode ainda vender frutas desidratadas e potes de geléia, de doces em calda (compotas) ou em massa para ajudar na renda da família.

A produção de conservas de frutas em casa é chamada artesanal e pode ser feita na forma de frutas desidratadas, frutas cristalizadas, geléias, doces de vários tipos.

Para isso, você deve ter cuidado na escolha das frutas, na limpeza do local e do material e em todas as etapas de preparo e de armazenamento.

Neste texto, você verá como:

- Escolher bem as frutas para fazer as conservas.
- Fabricar conservas de boa qualidade.
- Limpar os vidros para guardar as geléias e os doces.
- Preparar caldas para conservar frutas.
- Preparar a pectina – substância que ajuda a transformar a fruta em geléia.

- Verificar o ponto de geléia e de doces.
- Fabricar geléias, doces em massa e compotas, frutas secas e cristalizadas.
- Guardar as conservas e frutas secas e cristalizadas.
- Preparar receitas de doces cristalizados, geléias, doces em massa e compotas, utilizando as frutas do seu pomar.

Escolha das frutas

O primeiro passo no preparo de uma boa conserva é a escolha das frutas.

As frutas devem estar frescas, devendo sua qualidade ser mantida até a hora de ser utilizadas. As frutas firmes e sadias é que garantem um bom produto.

Você pode preparar conservas quando houver sobra de frutas, pois evitará assim o

desperdício de alimentos. Use, de preferência, as frutas da estação. Assim, por causa da fartura, você pode escolher as frutas de melhor qualidade.

Dica: frutas passadas ou bichadas podem ser aproveitadas para outro fim, ou seja, para a produção de adubo natural (composto). Misturadas com cascas e outros restos de vegetais, são excelentes para enriquecer o solo. Agindo assim, você também evita o desperdício e diminui a produção de lixo. Para mais informações, consulte o título *Adubação alternativa* do ABC da Agricultura Familiar.

Cuidados básicos no preparo de conservas

Para conseguir um bom resultado na qualidade das conservas, você deve começar pela limpeza do local de preparo, que pode ser sua própria cozinha.

O local deve estar o mais limpo possível, ventilado, sem moscas e outros insetos, sem restos de alimentos e sem a presença de animais domésticos.

A pessoa que vai preparar a conserva deve estar com as mãos e unhas bem limpas e com os cabelos presos e, de preferência, usando avental, máscara e touca de proteção. Deve tirar anéis, pulseiras e relógio e, sempre que possível, usar luvas de borracha bem limpas, para proteger as mãos e para não contaminar os alimentos.

Os utensílios utilizados para o preparo, bem como vidros, tampas, caixetas e latas onde serão armazenados os doces, devem ser lavados e esterilizados.

Caso seja utilizado tacho de cobre, lembrar-se de que o azinhavre é um veneno! Os tachos devem ser cuidadosamente areados com limão ou vinagre e sal, e só podem ser utilizados quando brilhantes e sem manchas.

Limpeza de vidros, latas e caixetas

- Todos os recipientes a serem utilizados devem ser lavados, mesmo que sejam novos.
- Os vidros devem ser de boca larga. Antes de tudo, você deve observar se estão inteiros, sem nenhum defeito (rachaduras ou partes quebradas). As tampas também devem estar em boa condição.
- Lave bem os vidros e tampas com água limpa e sabão, se possível com uma escova própria para limpar os vidros por dentro.

Como esterilizar os vidros

- Forre uma panela grande com um pano limpo ou com uma grade de madeira.
- Coloque os vidros sobre o pano ou a grade e encha de água até cobri-los por completo.

- Deixe ferver por quinze minutos.
- Nos últimos cinco minutos de fervura, coloque as tampas para ferver junto com os vidros.
- Retire os vidros e tampas e deixe escorrer em um pano limpo. Coloque as tampas nos vidros quando estiverem secos.



CW Produções Ltda.
(Feliciano Alves de Araujo)



As latas e as caixetas podem ser reutilizadas desde que bem lavadas com sabão e bastante água; use água fervente no final. Devem ser secadas em local ventilado e limpo, e só devem ser reutilizadas se estiverem bem secas.

Atenção!

Todos os materiais que serão usados no preparo das conservas (panelas, tigelas, peneiras, talheres) devem estar bem limpos.

É bom lavar tudo com água e sabão e depois jogar água fervente por cima.

Essas práticas de limpeza evitam a contaminação do produto, garantindo, então, sua boa qualidade!

Para evitar acidentes, não deixe as crianças por perto enquanto você faz os doces.

Como preparar geléias

Geléia é uma conserva gelatinosa feita com açúcar e polpa de fruta amassada. É ideal para ser consumida com pão, bolachas e bolos. É importante saber que:

- Para preparar a geléia, você deve usar frutas sadias, frescas e muito bem lavadas com água e sabão.
- Uma boa geléia conserva o gosto, o cheiro, a cor e, especialmente, o valor nutritivo da fruta.
- Depois de pronta, a geléia deve ser guardada num local fresco, para não estragar.

Para preparar uma boa geléia, você precisa de quatro elementos:

A fruta – Dá o valor nutritivo, o aroma, o sabor e a cor do produto.

O açúcar – Adoça e também ajuda a conservar a geléia.

A pectina – Ajuda a dar o ponto de geléia à mistura da fruta com o açúcar.

O ácido – Ajuda a transformar a mistura em geléia e também realça o aroma natural da fruta. É encontrado na própria fruta ou no suco de limão.

O que é a pectina?

A pectina é uma substância que ajuda a dar o ponto de geléia à mistura da fruta com o açúcar e o ácido. Algumas frutas têm boa quantidade de pectina, mas são pouco ácidas; nesse caso, é preciso adicionar caldo de limão para conseguir o ponto de geléia. Algumas frutas quando usadas de vez produzem melhores geléias porque ainda são um pouco ácidas, mas já têm sabor e cor. A laranja e o limão contêm muita pectina na parte branca da casca, mas não contêm no suco.

Um teste prático para você verificar se uma fruta é rica em pectina é descrito a seguir. Caso seja pobre, compre pectina em pó num supermercado ou utilize a pectina caseira, que você mesmo pode fazer, conforme explicado adiante.

Como saber se a fruta é rica em pectina?

Existe um teste fácil que permite saber a quantidade de pectina da fruta:

- Coloque 3 colheres (sopa) de álcool em um copo de vidro.
- Coloque 3 colheres (sopa) do suco da fruta que você quer testar.
- Balance o copo para misturar.
- Deixe a mistura descansar por um minuto.

Os resultados possíveis são os seguintes:

Característica

da massa formada

Avaliação

Grossa, quase sólida

Rica em pectina

Quebra em pedaços grandes

Mais ou menos rica em pectina

Quebra em pedaços pequenos

Pobre em pectina

Exemplos de frutas ricas em pectina: goiaba, laranja (casca), limão (casca), maçã e pitanga.

Exemplos de frutas mais ou menos ricas em pectina: jabuticaba, manga, banana e mamão.

Exemplos de frutas pobres em pectina: figo, melão, pinha, maracujá e uva.

Como fazer pectina caseira?

Para fazer a pectina, você precisa de cinco laranjas de casca grossa bem lavadas, três copos de água e duas colheres de suco de limão. Faça o seguinte:

- Rale ou descasque levemente as laranjas, ou seja, sem tirar a parte branca da casca, que é rica em pectina.
- Separe a parte branca e pique com faca, liquidificador ou moedor.
- Leve a parte branca picada ao fogo com a água e o suco de limão e deixe ferver até diminuir a quantidade de líquido.

- Coe em um pano limpo (espremendo). O caldo grosso retirado da mistura é a pectina, que vai ser usada no preparo da geléia. Se o caldo coado não estiver bem grosso, retorne ao fogo por alguns minutos.
- Guarde a pectina em um vidro limpo e fechado. Na fabricação da geléia, a pectina deve ser usada ainda morna. Se sobrar, pode ser guardada na geladeira por até 24 horas. Para aquecê-la, coloque em banho-maria por 15 minutos.

Como saber se a geléia está no ponto?

No preparo da geléia, é fundamental saber quando ela está no ponto. É muito simples, e você pode fazer isso de duas maneiras; escolha a que achar mais fácil:

- Teste do pires – Coloque uma colher (chá) da geléia em um pires e espere

esfriar. Se não espalhar, a geléia está no ponto.

- Teste da colherinha – Com uma colherinha, pingue um pouco geléia em meio copo de água fria. Se a geléia for para o fundo sem desmanchar, está no ponto.

Preparo de geléias com frutas ricas em pectina

Veja os passos básicos para a preparação de geléias com frutas ricas em pectina.

- Leve ao fogo, numa panela grande, 3 copos da fruta amassada e 2 copos de açúcar.
- Mexa até dissolver o açúcar.
- Deixe ferver em fogo médio, retirando a espuma formada, até dar o ponto.
- Despeje a geléia nos vidros.

- Tampe e vire os vidros de boca para baixo por 10 minutos.

Preparo de geléias com frutas pobres em pectina

Veja os passos básicos para a preparação de geléias com frutas pobres em pectina.

- Leve ao fogo, numa panela grande, 3 copos da fruta amassada, 2 copos de açúcar e um copo de pectina caseira.
- Mexa até dissolver o açúcar.
- Deixe ferver em fogo médio, retirando a espuma formada, até dar o ponto.
- Despeje a geléia nos vidros.
- Tampe e vire os vidros de boca para baixo por 10 minutos.

Receitas

Geléia de abacaxi

Você vai precisar de:

- 1 quilo de abacaxi picado.
- Meio litro de água.
- 3 xícaras e meia de açúcar.

Como fazer?

- Coloque o abacaxi na água e deixe cozinhar até amolecer. Isso demora mais ou menos 40 minutos.
- Coloque o açúcar e mexa até dissolver totalmente.
- Deixe a geléia no fogo baixo por mais 20 minutos, com a panela destampada. Só mexa quando estiver quase pronto.

Geléias de banana

Não é necessário tirar as cascas das bananas, pois elas são muito nutritivas e mais ricas em potássio do que a polpa, e não mudam o sabor da geléia.

Geléia azedinha de banana

Você vai precisar de:

- 1 quilo de banana.
- 3 laranjas ou 3 limões.
- 4 xícaras de açúcar.

Como fazer?

- Descasque (se preferir) e corte as bananas.
- Junte o suco das laranjas ou dos limões.
- Leve ao fogo em uma panela grande.
- Coloque o açúcar e mexa até dissolver.
- Cozinhe até dar o ponto.

Geléia comum de banana

Você vai precisar de:

- 12 bananas.
- 2 copos de água.
- 2 copos de açúcar.

Como fazer?

- Descasque (se preferir) e corte as bananas.
- Junte a água e leve ao fogo em uma panela grande.
- Deixe ferver durante uma hora.
- Amasse as bananas e volte ao fogo com o açúcar.
- Deixe ferver até a geléia ficar com cor avermelhada.
- Testar o ponto.

Geléia de goiaba

Você vai precisar de:

- 1 quilo e meio de goiaba madura.

- Meio quilo de açúcar.
- Meio limão grande.
- 1 litro de água.

Como fazer?

- Corte a ponta e a base das goiabas.
- Corte as goiabas em quatro pedaços.
- Coloque as goiabas cortadas numa panela e cubra com água.
- Deixe cozinhar até que as goiabas fiquem macias (mais ou menos 20 minutos de fervura).
- Passe as goiabas na peneira para separar as sementes.
- Junte a massa com o açúcar e o suco de limão.
- Cozinhe em fogo lento até atingir o ponto de geléia.

Geléia de laranja

Você vai precisar de:

- 2 copos de suco de laranja.
- 1 copo de pectina caseira.
- 2 copos de açúcar.

Como fazer?

- Misture o suco de laranja, a pectina e o açúcar, e leve ao fogo forte.
- Deixe ferver por mais ou menos 40 minutos, retirando a espuma, até dar ponto de geléia.

Geléias de umbu

Geléia de pasta de umbu

Você vai precisar de:

- 3 xícaras de pasta concentrada de umbu.
- 3 xícaras de açúcar.

Como fazer a pasta concentrada?

A pasta concentrada de umbu pode ser usada para fazer a geléia ou pode ser guardada para a fabricação de bolos, sorvetes e outros doces.

- Escolha frutos verdes e grandes.
- Cozinhe em água até ferver.
- Tire do fogo e coe em uma peneira, separando a água dos frutos.
- Deixe esfriar e retire os caroços, mexendo até formar uma pasta.
- Coloque a pasta concentrada em vidros, feche e leve ao fogo em banho-maria por meia hora.

Como fazer a geléia?

- Misture a pasta de umbu com o açúcar em uma panela.
- Cozinhe em fogo baixo.
- Mexa até chegar ao ponto de geléia.

Geléia de água de umbu

Você vai precisar de:

- 2 xícaras da água do cozimento do umbu.
- 1 xícara de açúcar.

Como fazer?

- Leve ao fogo baixo.
- Mexa até dar ponto.

Geléia de suco de umbu

Você vai precisar de:

- 2 xícaras de suco de umbu maduro.
- 1 xícara de açúcar.

Como fazer?

- Cozinhe em fogo baixo.
- Mexa até dar ponto.

Como preparar compotas

A compota (ou fruta em calda) é formada por pedaços da fruta (ou a fruta inteira) cobertos por uma calda.

Você pode fazer quatro tipos de calda para preparar as compotas.

Calda rala – Ferva uma xícara de açúcar em 3 xícaras de água ou suco, durante 5 minutos.

Calda média – Ferva uma xícara de açúcar em 2 xícaras de água ou suco, durante 5 minutos (essa é a mais usada para compotas).

Calda grossa – Ferva uma xícara de açúcar em uma xícara de água ou suco, durante 5 minutos.

Calda em ponto de bala – Mantenha a calda no fogo até que possa ser juntada com os dedos quando colocar um pouco em xícara com água fria.

Receitas

Compota de abacaxi

Você vai precisar de:

- 1 abacaxi maduro e firme.
- 1 xícara e meia de açúcar.
- 2 xícaras de água.

Dica: as cascas e os olhos do abacaxi podem ser usados para fazer refresco. Basta cozinhar em bastante água, coar e adoçar a gosto. A coroa e os filhotes podem ser plantados.

Como fazer?

- Descasque o abacaxi e retire os olhos.
- Corte em rodela ou em pedaços.
- Faça uma calda rala com a água e o açúcar. Se você quiser, coloque um pouco de canela e cravo-da-índia.
- Junte o abacaxi e a calda em panela

grande e cozinhe em fogo baixo.

- Retire do fogo quando o abacaxi estiver cozido.

Compota de abóbora

Você vai precisar de:

- 1 quilo e meio de abóbora cortada em cubos.
- Meio quilo de açúcar.
- Cravo-da-índia e canela em casca a gosto.
- 1 litro de água.

Como fazer?

- Coloque a abóbora, a água, o açúcar, o cravo e a canela em uma panela.
- Leve ao fogo baixo até levantar fervura.
- Tire do fogo e deixe a panela tampada até esfriar.

Compota de caju

Você vai precisar de:

- 2 quilos de caju maduro.
- 1 quilo e meio de açúcar.
- 2 litros de água.
- Cravo-da-índia a gosto.

Como fazer?

- Fure e esprema os frutos, depois de retirar suas extremidades.
- Reserve o suco.
- Deixe os cajus em água fria por 2 horas.
- Leve ao fogo e cozinhe durante 5 minutos.
- Prepare uma calda média com o açúcar e o suco.
- Coloque os cajus na calda quente.
- Leve ao fogo baixo.

- Deixe ferver até os cajus ficarem macios e corados.

Compota de goiaba

Você vai precisar de:

- 2 quilos de goiaba madura e firme.
- 1 quilo de açúcar.
- 1 litro de água.

Como fazer?

- Prepare uma calda rala com o açúcar e a água.
- Descasque as frutas ou não.
- Corte as goiabas ao meio, tire as sementes e lave as metades.
- Cozinhe as metades em um tacho ou panela com água suficiente para cobri-las.
- Deixe ferver até que as goiabas estejam cozidas, mas ainda firmes.

- Escorra a água em uma peneira e coloque as goiabas nos vidros.
- Volte a calda ao fogo se estiver muito rala.
- Complete os vidros com a calda.

Dica: a massa das sementes, desde que não esteja bichada, pode ser utilizada no preparo de suco ou de uma deliciosa geléia.

Compota de laranja

Você vai precisar de:

- 12 laranjas levemente descascadas.
- 2 limões levemente descascados.
- 1 quilo de açúcar.
- Meio litro de água.
- Cravo-da-índia e canela em casca a gosto.

Como fazer?

- Corte as laranjas e os limões em fatias finas.

- Coloque tudo em uma panela grande, junto com o açúcar, a água, o cravo e a canela.
- Leve ao fogo por 20 minutos, mexendo de vez em quando, ou até que a laranja fique macia.

Dica: se você quiser, junte pedaços pequenos de mamão maduro antes de colocar para ferver.

Compota de manga

Você vai precisar de:

- 12 mangas maduras e firmes.
- 1 quilo de açúcar.
- 1 litro e meio de água.

Como fazer?

- Descasque e fatie as frutas.
- Prepare uma calda rala.
- Leve ao fogo as fatias de manga com a calda.

- Cozinhe até que fiquem macias.
- Retire a manga da calda e coloque nos vidros.
- Deixe a calda engrossar mais um pouco e jogue por cima das frutas.

Compota de umbu

Você vai precisar de:

- 1 quilo de açúcar.
- 1 litro de água.
- 2 litros de umbu de vez (inchado).

Como fazer?

- Descasque as frutas ou não.
- Faça uma calda com a água e o açúcar.
- Acondicione as frutas e a calda nos vidros.
- Retire as bolhas dos vidros (se formarem), com a ajuda de uma faca, de preferência de aço inoxidável.

- Coloque os vidros tampados em banho-maria por meia hora.
- Guarde os vidros, depois de esfriarem, em um local fresco.

Como preparar doces em massa

O doce de fruta em massa é feito com a polpa das frutas esmagadas, na base de 5 xícaras de açúcar para cada quilo de polpa de fruta. Pode ser pastoso, para ser comido com colher, ou duro, para ser cortado em pedaços.

O ponto para os doces em massa é baseado no momento em que pode-se ver o fundo da panela, pois o doce começa a soltar-se. Algumas doceiras dizem que o doce “começa a fritar”.

Ponto do doce em pasta – Você começa a ver o fundo da panela, mas a massa volta a cobri-lo.

Ponto de cortar – Você consegue acumular a massa de um lado da panela.

Passos básicos da fabricação de doces em massa:

- Descasque e corte as frutas.
- Leve ao fogo baixo com água.
- Junte o açúcar aos poucos quando os pedaços das frutas começarem a desmanchar-se.
- Mexa até começar a soltar da panela.

Receitas

Doce de abóbora com coco

Você vai precisar de:

- 1 quilo de abóbora sem casca e cortada em pedaços.
- 3 xícaras de açúcar.
- 2 xícaras de coco ralado.

- 2 xícaras de água.
- Cravo-da-índia e canela a gosto.

Como fazer?

- Cozinhe a abóbora em água numa panela tampada.
- Amasse a abóbora e misture com os outros ingredientes.
- Cozinhe em fogo baixo.
- Mexa até soltar da panela.

Bananada

Você vai precisar de:

- 1 quilo de banana descascada.
- 4 xícaras e meia de açúcar.
- Suco de 2 limões.

Como fazer?

- Amasse bem as bananas até formar uma massa. Isso pode ser feito no

liquidificador ou no moedor.

- Leve a metade do açúcar ao fogo para derreter.
- Junte a massa de banana, o resto do açúcar e o suco de limão.
- Volte ao fogo, mexendo sempre, até escurecer e soltar da panela.

Doce de caju

Você vai precisar de:

- 1 quilo de massa de caju.
- 1 quilo de açúcar.
- Água.

Como fazer?

- Escolha cajus maduros e sadios.
- Lave os cajus e retire suas extremidades.
- Escalde durante 10 minutos.
- Fure, esprema e rasgue os cajus.

- Cozinhe com água suficiente para cobrir os caju.
- Retire do fogo e passe em uma peneira de furos largos.
- Leve ao fogo e mexa até aparecer o fundo da panela.

Goiabada

Você vai precisar de:

- 1 quilo de massa de goiaba.
- 3 xícaras e meia de açúcar.
- 3 colheres (sopa) de suco de limão.

Como fazer?

- Escolha goiabas maduras e firmes.
- Lave bem, corte ao meio e retire as sementes.
- Amasse bem as goiabas até formar uma massa. Isso pode ser feito no liquidificador ou no moedor.

- Misture a massa da fruta com o açúcar e com o suco de limão.
- Cozinhe em fogo médio, mexendo sempre, até aparecer o fundo da panela.

Doce de laranja

É feito com a casca. Por isso, a laranja utilizada deve ter a casca grossa, como a laranja cidra.

Você vai precisar de:

- 1 quilo de casca de laranja.
- 1 quilo de açúcar.
- Água.

Como fazer?

- Rale levemente a casca, corte a laranja ao meio e retire o bagaço.
- Deixe as cascas de molho por cinco dias para tirar o amargo. Mude a água todos os dias.

- Passe as cascas no moedor.
- Dê uma fervura rápida.
- Coe em peneira.
- Junte o açúcar e leve ao fogo.
- Cozinhe até aparecer o fundo da panela.

Doce de manga

Você vai precisar de:

- 5 xícaras de massa de manga.
- 5 xícaras de açúcar.

Como fazer?

- Escolha mangas de vez.
- Cozinhe as mangas até ficarem macias.
- Descasque e passe numa peneira, depois de frias.
- Junte a massa de manga e o açúcar numa panela.

- Cozinhe em fogo baixo, mexendo até soltar do fundo da panela.

Como preparar frutas cristalizadas

Para cristalizar a fruta, é preciso encharcá-la de calda grossa de açúcar ou suco (melado), e então secá-la. Assim, a fruta pode ser conservada por muito tempo.

Você deve usar os mesmos tipos de calda do preparo de compotas, descritos acima.

As frutas cristalizadas podem ser utilizadas puras ou na confecção de bolos, sorvetes, coalhadas, tortas, saladas e muitos outros pratos. Qualquer fruta pode ser cristalizada. Os passos básicos são os seguintes:

- Escolha frutas não muito maduras.
- Descasque e corte ou não (depende do tamanho de cada fruta).

- Ferva em calda média por 15 a 20 minutos.
- Repita a fervura por mais três dias, acrescentando meia xícara de açúcar a cada dia.
- Faça uma calda grossa no quarto dia.
- Coloque os pedaços da fruta na calda grossa e deixe cozinhar até ficarem transparentes e brilhantes.
- Retire as frutas da calda e deixe escorrer em uma peneira.
- Passe as frutas no açúcar cristal, depois de bem escorridas.

Observação

Para a abóbora e o mamão, corte os pedaços e deixe de molho durante 10 minutos numa mistura de um litro de água com uma colher (sopa) de cal virgem. Depois desse tempo, retire, lave bem e fure com um garfo as laterais dos pedaços. Prepare o doce.

Receitas

Abacaxi cristalizado

Você vai precisar de:

- 3 abacaxis.
- 1 quilo de açúcar cristal.
- 1 litro de água.
- 1 colher de bicarbonato de sódio.
- Cravo e canela a gosto.

Como fazer?

- Leve ao fogo uma panela com a água e o bicarbonato de sódio.
- Coloque o abacaxi em fatias e espere levantar a fervura.
- Tire as fatias de abacaxi da água e escorra bem.
- Junte o açúcar, um pouco de água, cravo e canela e as fatias de abacaxi aferventadas em uma panela.

- Ferva por 15 minutos.
- Tire do fogo e deixe em repouso na panela.
- Leve novamente ao fogo, no dia seguinte, até que a calda chegue ao ponto de bala.
- Retire as fatias de abacaxi, escorra e passe no açúcar cristal.

Caju cristalizado

Você vai precisar de:

- 1 quilo de caju maduro e sadio.
- 1 quilo de açúcar cristal.
- 1 litro de água.

Como fazer?

- Descasque os cajus e retire um pouco do suco.
- Ferva ligeiramente e escorra em uma peneira.

- Ferva os cajus numa calda grossa até o ponto de bala.
- Tire os cajus da calda, escorra e passe no açúcar cristal.
- Coloque os cajus para secarem ao sol, protegidos de insetos e de poeira, por 2 ou 3 dias.

Como preparar frutas secas

Além de poder ser guardada por um tempo grande, a fruta seca conserva os nutrientes da fruta fresca. Pode ser usada como sobremesa, cobertura e recheios de bolos. As frutas, limpas e cortadas, devem ficar ao sol por um período de 3 a 10 dias. Mas, para que haja boa circulação do ar, as frutas devem ser colocadas numa peneira, e protegidas por uma tela ou tecido fino de trama aberta, longe da poeira.

Há vários modelos de secadores de frutas no mercado: elétricos, a gás e solares.

Alguns são muito simples e podem ser construídos em casa. Os secadores garantem a higiene e aceleram o processo de secagem.

Frutas que ficam escuras com facilidade devem ser passadas no suco de limão antes de ficar expostas ao sol. A peneira com as frutas deve ser recolhida para dentro de casa toda noite, por causa dos bichos e do sereno. Não deixe a peneira de frutas tomar chuva.

Receitas

Banana-passa

Você vai precisar de:

- Bananas não muito maduras.
- Suco de limão.

Como fazer?

- Descasque as bananas.
- Corte no comprimento ou deixe inteiras se forem pequenas.
- Passe as bananas no suco de limão.

- Arrume em uma peneira e cubra.
- Deixe as frutas ao sol até ficarem secas, sendo a média de 8 a 10 dias.

Caju-passa

Você vai precisar de:

- Cajus maduros e sadios.
- Açúcar.
- Água.

Como fazer?

- Escolha cajus mais ou menos do mesmo tamanho.
- Lave, fure e esprema os cajus para retirar um pouco do suco.
- Arrume os cajus numa panela em camadas alternadas: uma camada de caju e outra de açúcar. A última deve ser de açúcar. Cubra com água.
- Tampe a panela e leve ao fogo baixo.
- Cozinhe até os cajus ficarem escuros.

Você pode deixar os cajus de molho na calda de um dia para o outro e terminar o cozimento no dia seguinte.

- Retire os cajus da panela e coloque em uma peneira.
- Deixe secar de 3 a 5 dias, virando os lados para secar por igual.

Armazenamento

Alguns procedimentos são essenciais para garantir a qualidade do produto durante o armazenamento.

A boa limpeza da cozinha e das pessoas que fabricam os doces, a escolha e a limpeza dos frutos, a esterilização dos utensílios, tudo isso deve ser levado a sério. Caso contrário, todo o trabalho pode ser perdido, pois condições inadequadas possibilitam a proliferação de mofo e de bactérias.

Os procedimentos de limpeza devem ser rigorosamente cumpridos. Não tenha medo de exagerar!

O açúcar ajuda a conservar os produtos. Conservas que possuem pouco açúcar podem, portanto, estragar com mais facilidade.

As geléias, compotas e doces em calda devem ser guardados em vidros bem fechados. As tampas não quebradas nem amassadas podem ser reutilizadas, desde que muito bem lavadas. Porém, quando a produção for para venda, é aconselhável conseguir tampas novas.

Você não terá problemas se seguir estas recomendações:

- Ao colocar o doce ainda quente nos vidros, se formar bolhas no meio, retirar com a ajuda de uma faca, de preferência de aço inoxidável. Depois de bem fechados, colocar os vidros de boca para baixo por 10 minutos, para passar o calor da geléia para a tampa.
- Doces secos ou de cortar devem ser

armazenados em latas ou em caixetas de madeira ou de plástico, embrulhados em plástico fino, papel celofane ou papel-manteiga.

- Para uso doméstico, latas e caixetas podem ser reutilizadas, desde que não tenham tinta, ferrugem nem mofo na parte interna. As latas não podem estar amassadas e as caixetas devem estar inteiras. Nunca reutilizar plástico ou papéis.
- Todas as embalagens devem conter uma etiqueta com o nome do doce e a data de fabricação. Quando a produção for para venda, fica mais simpático colocar o nome do produtor.
- O armazenamento das conservas deve ser feito em local limpo, arejado, com pouca luminosidade e isolado de áreas onde haja presença de animais ou muito movimento de pessoas.
- Geralmente, a validade das conservas adoçadas é de dois anos.

Forme uma associação com seus vizinhos

Quando você se associa com outros membros de sua comunidade, as vantagens são muitas, pois:

- Fica mais fácil procurar as autoridades e pedir apoio para os projetos.
- Os associados podem comprar máquinas e aparelhos em conjunto.
- Fica mais fácil obter crédito.
- Juntos, os associados podem vender melhor sua produção.
- Os associados podem organizar mutirões.

A união faz a força!

Atenção!

Para mais informações e esclarecimentos, procure um técnico da extensão rural, da Embrapa, da prefeitura ou de alguma organização de assistência aos agricultores.

Títulos lançados

- Como organizar uma associação
- Como plantar abacaxi
- Como plantar hortaliças
- Controle alternativo de pragas e doenças das plantas
- Caupi: o feijão do Sertão
- Como cultivar a bananeira
- Adubação alternativa
- Cultivo de peixes
- Como produzir melancia
- Alimentação das criações na seca
- Conservas caseiras de frutas

Impressão e acabamento
Embrapa Informação Tecnológica



Informação Tecnológica

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento

Com o lançamento do **ABC da Agricultura Familiar**, a Embrapa coloca à disposição do pequeno produtor valiosas instruções sobre as atividades do campo.

Numa linguagem simples e objetiva, os títulos abordam a criação de animais, técnicas de plantio, práticas de controle de pragas e doenças, adubação alternativa e fabricação de conservas de frutas, dentre outros assuntos que exemplificam como otimizar o trabalho rural.

Inicialmente produzidas para atender demandas por informação do Semi-Árido nordestino, as recomendações apresentadas são de aplicabilidade prática também em outras regiões do País.

Com o **ABC da Agricultura Familiar**, a Embrapa demonstra o compromisso assumido com o sucesso da agricultura familiar.

ISBN 85-7383-348-3



9 788573 833485

CGPE: 5850