

SOCIEDADE DE SOCORRO

ARMAZENAMENTO DOMÉSTICO



Estaca Maceió Brasil Pajuçara

Um armazenamento doméstico bem planejado ajuda indivíduos e famílias a serem auto-suficientes em qualquer situação. Acidentes, doenças, desemprego ou escassez de produtos podem atingir as famílias a qualquer momento. Guerras, crises, fome, terremoto, enchentes furacões também são possibilidades que devemos considerar, ao planejarmos o sustento proteção dos nossos.

❖ CATEGORIAS DE ARMAZENAMENTO DOMÉSTICO

1. **Armazenamento básico** – No armazenamento básico está incluído gêneros essenciais e produtos não-comestíveis que suportam armazenamento por períodos relativamente longos.
2. **Reserva de emergência** – Toda família ou indivíduo deve dispor de recipientes com suprimentos de emergência. O recipiente deve ficar onde possa ser apanhado facilmente.
3. **Armazenamento ampliado** – Esse tipo de armazenamento incluiria gêneros e outros produtos essenciais para suprir todas as necessidades nutricionais, além de assegurar variedade e preferências pessoais na dieta e no viver. Dele fariam parte produtos usados no dia-a-dia, como fermento em pó, bicarbonato de sódio e temperos. É preciso fazer reservas especiais, quando há crianças pequenas na família. Sabonete e produtos de higiene são essenciais, e alguns produtos descartáveis muito úteis.

❖ RESERVA DE ÁGUA

Deve-se considerar também certa reserva de água. Cada pessoa necessita de aproximadamente 27 litros para beber e 27 litros para outros usos em duas semanas. A água pode ser armazenada em frascos plásticos, acrescentando-se hipoclorito de sódio (cloro), caso sua pureza seja duvidosa (em geral, meia colher das de chá para cada 20 litros se estiver limpa, e uma colher caso esteja turva ou duas gotas para cada litro e 3 gotas se estiver turva).

Pode-se também armazenar água esterilizada (ferver a água durante 3 minutos e despejar em recipientes quentes, esterilizados, fechados com tampa esterilizada, ou esterilizar frascos com água em banho-maria – vinte minutos para frasco de 1 litro, e vinte e cinco minutos para frascos de 2 litros). Como na maioria dos casos é impraticável armazenar água para 1 ano, convém estocar produtos para sua esterilização.

❖ SUPRIMENTOS PARA PRIMEIROS SOCORROS

O armazenamento doméstico básico e de emergência deve incluir um estojo de primeiros socorros. Além dos produtos normais de primeiros socorros enumerados a seguir, consulte o médico da família com respeito a eventuais medicamentos e produtos de que sua família pode precisar numa emergência:

Água oxigenada
Aglhas
Álcool para fricção
Alfinetes de segurança
Amoníaco
Antidiarréico
Ataduras de gaza
Ataduras elásticas
Bandagens triangulares
Bicarbonato de sódio
Bolsa d'água quente
Cartucho de papel
Conta-gotas
Copo ou proveta graduados
Esparadrapo
Faca
Fósforo
Lâmina de barbear
Livreto sobre primeiros socorros
Loção ou unguento contra queimaduras de sol e picadas de inseto
Óleo consagrado
Pinça
Pomada antibiótica

Sabão
Termômetro
Tesoura
Vomitório

O estojo e suprimentos de primeiros socorros devem ser verificados e reabastecidos regularmente. Produtos velhos ou contaminados são perigosos e devem ser substituídos. Tubos ou frascos de plástico devem evitar perdas por quebra. Todos os produtos devem estar devidamente rotulados e organizados para uso imediato.

❖ **ROUPAS**

O programa de armazenamento doméstico deve prever também um suprimento de roupas duráveis para a família, suficiente para um ano, pelo menos. Essas roupas devem ser adequadas às diversas estações.

Quando possível e prático, convém igualmente estocar tecidos, linhas, agulhas e outros artigos de costura.

❖ **SUGESTÕES PARA ARMAZENAMENTO**

1. A escolha dos gêneros para armazenagem depende da disponibilidade, valor nutritivo, custo, durabilidade e outras considerações.
2. Armazene diversos gêneros, visto como nenhum deles contém todos os nutrientes essenciais nas devidas proporções.
3. Estoque sempre gêneros da melhor qualidade possível.
4. Os gêneros devem ser armazenados em recipientes de metal, plástico ou vidro resistente, com tampas muito bem ajustadas.
5. Os gêneros alimentícios devem ser guardados em lugar de fácil acesso e que permita controle de temperatura e umidade.
6. As reservas devem ser adquiridas de modo consistente e sistemático, de acordo com as necessidades e possibilidades da família. É desaconselhável contrair dívidas para fazer o armazenamento.
7. O custo dos gêneros alimentícios pode ser diminuído, planejando e comprando com sabedoria.
8. Estoque alimentos que a família coma.
9. Os gêneros armazenados devem ser utilizados e substituídos regularmente, a fim de conservar sua qualidade e impedir perdas.
10. Mantenha um inventário de alimentos e vá repondo os produtos, à medida que são utilizados.
11. Informações específicas a respeito dos gêneros mais apropriados e melhores condições de armazenamento em determinada localidade, devem ser procuradas junto a órgãos governamentais ou instituições de ensino, se possível.

❖ **CONCLUSÃO**

O programa de produção e armazenamento doméstico faz parte da preparação pessoal e familiar. Deve ser realizado individualmente, de acordo com as necessidades da pessoa ou família.

Embora sua aplicação possa variar de acordo com os locais e condições, permanece a responsabilidade de preparação.

“Se alguém não tem cuidado dos seus, e principalmente dos da sua família, negou a fé, e é pior do que o infiel.” (I Timóteo 5:8)

❖ **INVENTÁRIO**

Faça um inventário por escrito para avaliar a suficiência de seu programa de armazenamento doméstico. Esse inventário deve ser mantido sempre atualizado por meio do registro dos itens retirados e acrescentados ao estoque.

1. Manter o papel e lápis perto do local de armazenagem, anotando tudo o que é retirado ou acrescentado ao estoque. Quando a folha estiver cheia, poderá servir como lista de compras para reabastecer o estoque ou para atualizar o inventário.
2. Usar um fichário com cada produto anotado em cartão separado.

Exemplo:

<u>Data</u>	<u>Acrescentado</u>	<u>Retirado</u>	<u>Tamanho</u>	<u>Produto</u>
Jan 3		2	200gr	Atum em lata
Jan 7		1	500gr	Milho enlatado
Jan 11	12		200gr	Atum em lata

ARMAZENAMENTO BÁSICO

(Ver pág. 6 a 9)

1	2	5
Alimentos para um ano, como: Grãos (trigo, arroz, milho ou outros cereais em grão) (106kl por pessoa) Leite em pó desnatado (34kl por pessoa) Açúcar ou mel (27kl por pessoa) Sal (2.250kl por pessoa) Gordura ou óleo (12kl por pessoa) Leguminosas secas (27kl por pessoa) Sementes de hortaliças. As quantidades acima são estimativas para um adulto médio. Fornecem 2.300 calorias por dia. Ou Inhame, batata doce Porcos Galinhas Peixe	Água Reserva para duas semanas (54lt por pessoa) onde não houver poço ou fonte natural.	Higiene e Saúde Suprimentos de primeiros socorros e produtos de limpeza (ver pág. 7-8, 27)
	3	6
	Roupas de cama Suficiente para manter as pessoas aquecidas mesmo sem outro aquecimento.	Combustível e Luz (combustível suficiente para um ano ao menos para cozinhar) Carvão Lenha Fósforos Velas Lanternas de pilha
	4	
	Vestuário Suficiente para um ano (ou tecidos e aviamentos para confeccioná-lo)	

ARMAZENAMENTO AMPLIADO

(Ver pág. 7)

1	2	5	7	8
Alimentos Gênero que permitam maior diversidade e nutrição, tal como: carnes, queijo, frutas e hortaliças. Diversos: Fermento em pó Levedo Gelatina Temperos Sopas desidratadas (em pacote) Alimentos enlatados Alimentos congelados	Água Tanques ou colchões d'água	Higiene e Saúde Colocar em vários lugares – dentro de casa, no carro, em depósito ou galpão.	Equipamentos Ferramentas Máquina de moer cereais Máquina de costura Rádio e pilha Artigos de jardinagem Fogareiro a carvão	Artigos de papel e de limpeza Lenços de papel e papel higiênico Alumínio laminado Sacos de plástico Sabão e produtos de limpeza
	3	6		9
	Roupas de cama Sacos de dormir Travesseiros	Combustível e Luz Adquirir diversos tipos – achas de papel, lâmpadas de querosene, velas, etc.		Recursos financeiros Cheques de viagem Títulos e ações Imóveis Conta bancária Outros investimentos
	4			
	Vestuário Vários tipos e tamanhos de roupas para todas as estações.			

RESERVA DE EMERGÊNCIA

(Facilmente acessível e acondicionado em recipientes portáteis)

(Ver pág. 7)

1	2	5	7	9
Alimentos Suprimento, suficiente para três dias, de alimentos que não requeiram cozimento ou refrigeração, tais como: Leite em pó desnatado (230gr por pessoa) Bolacha de cereal integral (450gr por pessoa) Frutas secas (450gr por pessoa) Pasta de amendoim (320gr por pessoa); fornece 2.300 calorias diárias e nutrientes essenciais.	Água 4 litros por pessoa	Higiene e Saúde Artigos de tocado Estojo de primeiros socorros Produtos de limpeza (Imunização contra tétano a cada cinco a dez anos)	Equipamento Abridor de latas Bacia de lavar louça Pratos Utensílios Fósforos Velas Lanterna a pilha Machado Pá Balde Rádio de pilha Papel Lápis	Documentos Pessoais Escrituras Registros genealógicos Documentos legais (testamento, apólices de seguro, contratos, passaportes ou carteiras de identidade, certidões de nascimento, etc) Bênçãos patriarcais.
	3 Roupas de cama Cobertor Lençol Plástico	6 Combustível e Luz Fósforos Velas Lanternas de pilha Foguete de sinalização	8 Artigos Infantis (Se aplicável)	10 Dinheiro Moeda corrente
	4 Vestuário Uma muda de roupa por pessoa			

**ARMAZENAMENTO BÁSICO PARA 6 MESES PARA UMA FAMÍLIA DE 5 PESSOAS
PROGRAMADO EM 6 QUINZENAS (3 MESES)**

ITENS	1ª QUINZENA	2ª QUINZENA	3ª QUINZENA	4ª QUINZENA	5ª QUINZENA	6ª QUINZENA
Arroz	10 kg R\$ 9,00	5 kg R\$ 4,50	10 kg R\$ 9,00	5 kg R\$ 4,50	10 kg R\$ 9,00	5 kg R\$ 4,50
Feijão	4 kg R\$ 5,40	4 kg R\$ 5,40	4 kg R\$ 5,40	4 kg R\$ 5,40	4 kg R\$ 5,40	4 kg R\$ 5,40
Açúcar		8 kg R\$ 5,60		8 kg R\$ 5,60		8 kg R\$ 5,60
Óleo	3 lt R\$ 3,30	3 lt R\$ 3,30	3 lt R\$ 3,30	3 lt R\$ 3,30	3 lt R\$ 3,30	3 lt R\$ 3,30
Leite em pó	2 pcte 500g R\$ 5,00	2 pcte 500g R\$ 5,00	2 pcte 500g R\$ 5,00	2 pcte 500g R\$ 5,00	2 pcte 500g R\$ 5,00	2 pcte 500g R\$ 5,00
Farinha de trigo		2 kg R\$ 2,00		2 kg R\$ 2,00		2 kg R\$ 2,00
Macarrão	1 pcte R\$ 0,80	1 pcte R\$ 0,80	1 pcte R\$ 0,80	1 pcte R\$ 0,80	1 pcte R\$ 0,80	1 pcte R\$ 0,80
Extrato de tomate	1 lata gde R\$ 2,00		1 lata gde R\$ 2,00		1 lata gde R\$ 2,00	
Sal	1 kg R\$ 0,40				1 kg R\$ 0,40	
Achocolatado	2 pcte 500g R\$ 4,00	1 pcte 500g R\$ 2,00	2 pcte 500g R\$ 4,00	1 pcte 500g R\$ 2,00	2 pcte 500g R\$ 4,00	1 pcte 500g R\$ 2,00
Total por quinzena	R\$ 29,90	R\$ 28,60	R\$ 29,50	R\$ 28,60	R\$ 29,90	R\$ 28,60

OBS.: Atualizar sempre os preços

Um viver previdente significará:

“Fazer reservas para o futuro enquanto são satisfeitas as necessidades imediatas”.

ARMAZENAMENTO DE CEREAIS EM GRÃOS

Todos os grãos devem ser escolhidos e secos. Esse processo é válido para certos tipos de grãos: arroz, feijão, trigo, soja, aveia, grão de bico, canjica, ervilhas secas, lentilha, etc.

Usar vasilhames secos, limpos com água, detergente e cloro. No caso de vasilhames de metal, deve-se passar parafina (vela derretida) nas emendas do fundo e do lado de dentro e de fora da lata.

Derreter a parafina em banho-maria tendo o cuidado de utilizar um vasilhame grande com água sobre o fogo para não se queimar.

❖ **PROCESSO COM ALHO:**

Coloque 4 dentes de alho com casca no fundo de uma garrafa de refrigerante limpa e quatro dedos dos grãos. Depois mais 3 dentes de alho e mais 4 dedos dos grãos e assim sucessivamente terminando com 4 dentes de alho. Tampar e vedar com fita crepe. Coloque uma etiqueta com a data.

❖ **PROCESSO COM FOLHAS DE LOURO VERDE:**

Lavar as folhas de louro com água e um pouco de cloro, deixar secar. Coloque 3 ou 4 folhas no fundo da garrafa e acrescentar 4 dedos do grão. Mas 3 folhas de louro e 4 dedos de grãos, sucessivamente, terminando com 4 folhas de louro. Tampar a garrafa e vedar com fita crepe.

❖ **PROCESSO DA QUEIMA DE OXIGÊNIO:**

Esse é um processo muito simples. Coloca-se os grãos escolhidos e limpos no vasilhame até o limite de 5cm da borda. Fazer um copinho com papel alumínio. Colocar dentro do copinho um pouco de algodão embebido em álcool. Este copinho é colocado sobre os grãos. Colocar fogo no algodão e em seguida fechar completamente o vasilhame com o algodão ainda queimando. A tampa deve ser completamente vedada com fita crepe ou parafina. Nesse processo, pode-se guardar também macarrão de todo o tipo. Por senso comum, não utilizar vasilhas plásticas. Caso for usar vidros com tampas de plástico, cobrir internamente a tampa com papel alumínio.

❖ **PROCESSO COM GELO SECO:**

Coloque os grãos dentro do vasilhame até atingir 5cm da borda. Coloque uma colher de gelo seco para cada quilo de grão. Em seguida feche o vasilhame e conserve até que o gelo seco se desfça completamente. (Sabe-se que o gelo seco se desfaz quando acabar a refrigeração por fora do vasilhame. Neste momento atarraxe ou lacre firmemente o vasilhame. Vede com fita crepe ou parafina.

❖ **PROCESSO COM ÓLEO:**

Colocar uma colher de sopa de óleo comestível para cada quilo de grão. Misturar para que todos os grãos fiquem recobertos com uma película de óleo. Pode-se usar qualquer tipo de óleo. Os grãos ficam brilhantes e bonitos depois de tratados. Feche o vasilhame e lacre como no processo anterior.

❖ **ARMAZENAMENTO DE AÇÚCAR E SAL:**

Devem ser armazenados na própria embalagem. Coloca-se o pacote de sal ou de açúcar dentro de um saco plástico que deve ser grosso e de tamanho adequado de forma a acomodar os pacotes um ao lado do outro sem empilhar. Caso não tenha uma seladora, pode ser utilizado o ferro. Pondo folhas de jornal sob o plástico e procura-se retirar o ar, coloca-se outra folha de jornal dobrada sobre o plástico no local onde se quer selar e com a lateral do ferro quente mantendo o metal do ferro em direção oposta ao pacote, deve-se passar várias vezes até o plástico estar selado.

CONSERVAS EM VIDROS

Há dois métodos para se armazenar alimentos em vidros: o método frio e o quente.

❖ **MÉTODO FRIO:**

Após lavar, descascar, descaroçar e cortar os alimentos. Coloque-os crus dentro dos vidros, e a seguir, cubra-os com líquido quente. Para frutas pode ser xarope ou suco e para vegetal água fervida. Quando processados os alimentos crus murcham um pouco, por isso deve-se acondicioná-los firmemente nos vidros para maior aproveitamento de espaço.

❖ **MÉTODO QUENTE:**

O alimento é pré-cozido; por este motivo, não é necessário “prensá-lo” dentro dos vidros, pois murcharão muito poucos.

PASSOS BÁSICOS PARA CONSERVAÇÃO DE FRUTAS

1. Selecione as frutas mais perfeitas e maduras, mas sem manchas ou apodrecimento. Separe-se por tamanho e amadurecimento, colocando as iguais juntas.
2. Lave e enxágüe todos os utensílios a serem usados, as superfícies de trabalho e as mãos.
3. Lave e enxágüe os vidros. Esterilize-se fervendo em água por 20mn, ou a seco no forno dentro de uma forma, voltados para baixo por 10mn. Nos dois casos eles devem ser mantidos quentes.
4. Lave as frutas cuidadosamente, com água e uma escova. Seque-as com cuidado para evitar que se machuquem.
5. Comece a aquecer a água para o processo numa panela bem funda, que possa conter 18cm de água, levando em consideração que o nível subirá ainda mais ao colocar os vidros.
6. Separe o xarope, suco ou líquido a ser usado e mantenha-o quente.
7. Descasque e pique as frutas suficientes para os vidros que vão ser usados.
OBS.: Para evitar que certas frutas fiquem escuras (maçã, pêra, pêssego, etc) à medida que for descascando, coloque-as numa panela com uma solução de água salgada e vinagre (2 colheres de sopa de sal e 2 colheres de sopa de vinagre para 4 litros de água fria).
8. Acondicione as frutas nos vidros através de um funil. Isto evitará o contato das frutas com as bordas. Encha até 1cm das bordas.
OBS.: Caso o método usado seja o frio, antes de colocar as frutas cruas e frias nos vidros quentes, despeje o líquido quente numa altura de 5cm no fundo do vidro para evitar que ele rache.
9. Despeje o líquido sobre as frutas, até 1cm abaixo das bordas.

10. Retire as bolhas de ar com uma espátula de madeira ou plástico. Se necessário adicione mais líquido, para que o nível seja sempre 1cm das bordas.
11. Limpe as bordas com um pano limpo.
12. Tampe.
13. Coloque os vidros cuidadosamente na panela com água quente, até que fiquem cobertos com pelo menos 2cm de água; deixando-os distantes uns dos outros e das bordas.
14. O tempo de processamento começa quando a água começa a ferver.
15. Terminando o tempo de processamento, desligue o fogo e tire os vidros cuidadosamente e coloque-os sobre uma toalha dobrada, num lugar livre.
16. Deixe o vidro esfriar por, pelo menos, 12 horas antes de removê-lo do lugar.
17. Depois que as conservas estiverem totalmente frias, verifique se os vidros estão bem fechados e se algum estiver com avaria, abra-os e guarde o conteúdo na geladeira para usar.
18. Rotule os vidros com o nome do produto e a data.
19. Estoque-os em lugar escuro, seco e ventilado.
20. Antes de usar qualquer vidro, procure sinais de deterioração (tampas mal fechadas, líquidos escorrendo ou mau cheiro). Jogue fora qualquer vidro com estes sinais.

➤ **TOMATES PELADOS:**

1,5 a 2,5kg de tomates para 1 litro de conserva.

Não use tomates maduros demais.

Jogue os tomates em água quente por alguns minutos para perder a pele.

Então, jogue-os em água fria. Tire as peles.

O método usado é semelhante ao das frutas, só não se faz necessário colocar qualquer líquido dentro. Se desejar adicione como tempero 1 colher de chá de sal para cada litro ou 2 colheres de chá da mistura sal-açúcar mais 1 de sal. Não se esqueça de colocar 2 colheres de chá de vinagre a 6% de acidez.

No método quente corte os tomates em quatro. Leve-os ao fogo mexendo para não grudar. Tempere como indicado acima, e siga os mesmos passos já ensinados de conservação de frutas.

Tempo de processamentos: 45mn para o método frio e 30mn para o quente.

CONSERVAS CASEIRAS

Para auxiliar nossa compreensão, os alimentos são classificados de acordo com a alta ou baixa acidez natural.

Do grupo de alta-acidez seriam: as frutas e alguns vegetais como o tomate e o pimentão.

Do grupo de baixa acidez seriam: os vegetais em geral como o milho, feijão, cenoura, beterraba, vagem, abóbora, etc.

Para fazermos as conservas adequadamente, devemos combinar a temperatura e o tempo de aquecimento necessário para cada tipo de alimento e tamanho de frasco. O calor destrói os organismos deteriorantes que causam decomposição do alimento e também doenças. Destrói as enzimas que causam mudanças na cor, textura e sabor dos alimentos não cozidos.

Enquanto a temperatura da água em ebulição do banho-maria é suficiente para destruir os microorganismos nocivos presentes nos alimentos de alta-acidez, devemos processar os alimentos de baixa-acidez à uma temperatura de 115 a 121 graus centígrados para alcançar os mesmos resultados. Portanto, para alimentos de alta-acidez, podemos usar o banho-maria, mas para processar os de baixa-acidez usamos uma panela de pressão especial, que nos dará uma pressão maior e desta maneira uma temperatura superior adequada.

❖ **CONSELHOS ÚTEIS:**

A. Ao adquirir frutas e vegetais:

1. Escolha frutas frescas, firmes, do mesmo tamanho e sempre frutas da mesma estação.
2. Procure trabalhar com frutas e vegetais nem muito verdes, nem muito maduros e que tenham partes amassadas, com mofo ou manchas.
3. Lave todas as frutas e vegetais muito bem.
4. Não deixe frutas e vegetais dentro da água muito tempo.

5. Lave com cuidado para evitar que se machuquem as frutas ou os vegetais.

B. Ao preparar os alimentos:

1. No preparo das conservas utilize sempre água tratada e de preferência filtrada.
2. Ao preparar as caldas, utilize açúcar branco de preferência ou escuro se quiser dar cor aos alimentos.
3. Procure usar panelas ou caçarolas, colheres, facas, etc. de aço inoxidável, alumínio ou madeira.
4. Quando for começar o preparo das conservas, tenha à mão todos os utensílios e bem lavados e limpos.
5. Examine também os vidros se estão perfeitos e não use os que tenham rachaduras, bordas lascadas ou denteadas.
6. Não utilize os frascos vazios de conservas comerciais (maionese, palmito ou outro, pois poderão quebrar-se e também estarão fora das especificações).
7. Antes de usar os vidros, lave-os com água quente e bastante espuma de sabão ou detergente; enxágüe-os bem como água corrente.
8. Coloque-os, enquanto prepara os alimentos, de boca para baixo sobre um guardanapo limpo.

C. Como encher e tampar corretamente os vidros:

1. Muitas frutas e vegetais crus podem ser colocados bem juntos dentro do vidro; outros, porém, como as ervilhas, milho, feijões devem ficar folgados porque expandem depois do aquecimento.
2. Quando forem cozidos previamente, os alimentos devem ser colocados mais ou menos folgados.
3. Tanto o alimento quanto a calda, ou água, devem estar próximos do ponto de fervura quando for encher os vidros.
4. Coloque um pano sob o vidro para evitar que ele escorregue, e estando quente não toque diretamente numa superfície fria.
5. Ajeite os vegetais ou frutas dentro dos vidros conforme está nas receitas.
6. Coloque quantidade suficiente de calda ou água para cobrir os alimentos, mas deixe, no entanto o espaço necessário em cima para formação de vácuo.
7. Se formar bolhas desmanche-as com uma faca limpa, até ficar tudo uniforme.
8. Limpar bem as bordas dos vidros com um guardanapo, pois algum resíduo ou a calda poderá impedir a perfeita vedação da tampa.

D. Como estocar as conservas:

1. As conservas devem ficar estocadas em lugar ao abrigo da luz, sem umidade e com temperatura baixa.
2. Também não devem ser guardadas em congelador, pois o vidro poderá quebrar-se com a dilatação de seu conteúdo.
3. É aconselhável colocar uma etiqueta com a data em que foram feitos a conserva, o processo usado e o aspecto do produto quando pronto.

❖ SINAIS DE DETERIORAÇÃO:

Quando abrir os vidros observe atentamente se não apresentam: odor desagradável, formação de espuma ou bolhas, líquido mais turvo, mofo, coloração muito estranha do alimento, ou textura excessivamente macia.

Para as latas, examine primeiramente se não está estufada ou com vazamentos e a seguir faça as outras observações. Se existirem alguns desses sinais, desfaça-se do conteúdo.

Para a nossa segurança é também importante – antes de consumirmos as conservas de vegetais e após ter-se examinado com atenção – fervermos por 10mn em panela comum, contados a partir da ebulição. As de milho por 10mn.

Finalmente, se o alimento não apresentar nenhum dos sinais mencionados e após a fervura não apresentar odor desagradável, estará seguro para comer.

Nota: Muitos alimentos, já desde o seu preparo, ficam moles ou com a salmoura turva (milho, ervilha, etc); portanto, isto não indica que estejam deteriorados. Na hora do consumo outros sinais deverão ser observados.

INSTRUÇÕES PARA O PREPARO DE CONSERVAS DE VEGETAIS

Antes de iniciar o preparo dos alimentos verifique a quantidade de gás. Tenha a certeza de há o suficiente, pois a falta deste poderá causar diminuição no calor e em conseqüência na pressão e temperatura. Se isto ocorrer deve-se interromper a contagem do tempo.

Prepare os vegetais como indicam as receitas.

Encha os vidros e coloque a tampa de vidro e aros de metal como foi instruído anteriormente.

Tendo colocado os vidros e fechado apropriadamente a panela, comece a contar o tempo somente quando a pressão indicada for atingida. Para painéis com manômetro, este irá indicar a pressão no marcador. Para painéis que contém o controle automático de pressão (graduado em 5, 10 ou 15 libras) siga as instruções adequadas.

Mantenha a pressão constante relando o calor sob a panela e nunca a retirando do fogo ou mexendo na válvula de controle ou no controle automático.

Desligue a chama ao final do tempo. Não retire a panela do fogão. Deixe a pressão diminuir normalmente. Não coloque a panela sob a água da torneira nem abra a válvula para o vapor sair mais rápido. Se isso acontecer ou a pressão não for uniforme durante o aquecimento, o líquido poderá diminuir dentro dos vidros.

Quando não sair mais vapor pela válvula retire a tampa, inclinando-a de maneira que o vapor saia primeiro do lado contrário a você.

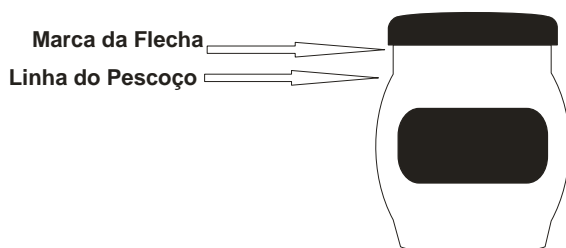
Feche os vidros antes mesmo de retirá-los da panela (ou imediatamente após) empurrando para baixo o aro redondo.

Retire-se com cuidado, protegendo as mãos com luvas grossas e colocando-os sobre superfície de madeira, grade de metal ou mesa protegida com pano, e nunca sobre superfície fria, que poderá provocar a quebra dos vidros. Deixe espaço para que o ar possa circular por todos eles.

Teste a vedação de cada vidro, quando estiverem completamente frios libere o aro quadrado de metal e tente retirar a tampa de vidro com as mãos. Se esta não se abrir, nem se mexer, é sinal de que houve a formação de vácuo e perfeita vedação.

Coloque novamente o aro de metal.

Se a tampa abrir-se facilmente é sinal de que o vidro não ficou bem fechado, não devendo então ser armazenado; seu conteúdo deverá ser consumido em poucos dias.



RECEITAS PARA CONSERVAS DE VEGETAIS

➤ **BATATAS:**

Inteiras ou em pedaços. Lave-as muito bem. Se forem pequenas (3 a 4cm de diâmetro aproximadamente) deixe-as inteiras. Descasque-as e coloque-as em salmoura (1 colher de chá de sal para 1 litro de água) para que não escureçam. Se forem graúdas, após lavar e descascar, corte em cubos de 3cm, mais ou menos e coloque-os na salmoura enquanto prepara. Escorra. Coloque as batatas numa panela, adicione água fervendo (sem sal) e cozinhe por 5 minutos (contados a partir da ebulição). Escorrer novamente. Coloque as batatas nos vidros, até a linha do “pescoço” e adicione sal na proporção de ½ colher de chá de sal para vidros de ½ litro de capacidade e 1 colher de chá de sal para vidros de 1 litro.

Cobrir com água fervendo até a marca da “flecha”. Colocar a tampa conforme instruções anteriores, levando em seguida à panela de pressão apropriada.

Processar: vidros de ½ litro por 35 minutos e de 1 litro por 40 minutos, empregando a pressão adequada.

➤ **BATATA DOCE:**

Lave bem as batatas. Cozinhe até que a casca possa sair facilmente sem deixar, no entanto, que amoleça muito. Descasque e corte em pedaços. Coloque as batatas nos vidros até a linha do “pescoço”. Adicione o sal como nas outras receitas. Cobrir com água fervendo ou com uma calda rala de açúcar até a flecha. Processar: vidros de ½ litro por 35 minutos e vidros de 1 litro por 90 minutos.

➤ **ABROBINHA:**

Lave-as muito bem. Não é necessário descascar. Corte as pontas e depois as abrobinhas em fatias e estas em metades ou 4 partes. Procure cortar pedaços mais ou menos iguais. Coloque os pedaços bem juntos dentro do vidro até a linha do pescoço. Adicione sal como nas outras receitas. Cobrir com água fervente até a flecha.

Processar: por 25 minutos – vidros de ½ litro; por 30 minutos – vidros de um litro.

➤ **ABÓBORA:**

Lavar a abóbora ou moranga, tirar as sementes e descascar. Cortar em cubos de 2,5 a 3 cm. Colocar numa panela e cobrir com água. Cozinhar até ferver somente. Colocar os pedaços de abóbora ainda quentes nos vidros até a linha do “pescoço”. Adicionar sal como nas outras receitas. Cobrir com líquido resultante da fervura, adicionando água fervendo se for necessário, até a marca da flecha.

Processar: por 55 minutos – vidros de ½ litro; por 90 minutos – vidros de 1 litro, empregando a pressão necessária e apropriada.

➤ **BETERRABAS:**

Selecione beterrabas com mais ou menos ou mesmo tamanho. Corte as folhas deixando 2cm de talo e raiz. Lavar bem. Cobrir com água fervendo e cozinhar até que a pele possa sair facilmente sem, contudo, amolecer as beterrabas. Descasque-as cortando os talos e raízes. Corte as beterrabas médias e grandes em cubos ou fatias. As pequenas em metades ou 4 partes. Arrume-as ainda quentes nos vidros até a linha do “pescoço”. Adicionar sal como nas outras receitas. Cobrir com água fervendo até a marca da flecha.

Processar: vidros de ½ litro por 30 minutos e vidros de 1 litro por 35 minutos, empregando a pressão adequada.

➤ **BERINJELAS:**

Lave-as, retire a casca e corte-as em fatias de ½ a 1 cm. Deixe de molho por 1 hora em salmoura fraca. Ferva por 4 minutos em água. Coloque as fatias ainda quentes nos vidros até a linha do “pescoço”, adicionando sal como nas outras receitas.

Processar: vidros de ½ litro por 50 minutos e vidros de 1 litro por 60 minutos, empregando a pressão adequada.

➤ **CENOURA:**

Lave e raspe as cenouras. Corte em rodela, cubos ou tiras não muito finas. Arrume as cenouras dentro dos vidros até a linha do pescoço, adicionando sal como nas outras receitas. Cobrir com água fervendo até a flecha.

Processar: vidros de ½ litros por 25 minutos e vidros de 1 litro por 30 minutos, empregando a pressão adequada.

➤ **COUVE-FLOR:**

Use só a parte das flores, destacando os galhos em, tamanhos médios. Lave-os. Deixe em salmoura fria por 1 hora, usando 2 a 3 colheres de sopa de sal para cada 4 litros de água. Retirar da salmoura e lavar bem em água corrente. Deixe a seguir alguns minutos dentro da água fria. Coloque os pedaços de couve-flor nos vidros até a linha do pescoço, adicionando sal nas mesmas proporções anteriores. Cubra com água fervendo até a marca da flecha.

Processar: vidros de ½ litro por 25 minutos e vidros de 1 litro por 30 minutos, empregando a pressão adequada.

➤ **ERVILHAS:**

Retirar de dentro das vagens e lavá-las. Colocar as ervilhas dentro dos vidros sem apertar, até 3cm abaixo da linha do pescoço. Colocar sal como nas outras receitas. Adicionar água fervendo até a marca da flecha.

Processar: vidros tanto de ½ litro como de 1 litro por 40 minutos, empregando a pressão adequada.

➤ **MILHO VERDE:**

Retirar as palhas das espigas e os fios. Lavar bem. Cortar os grãos com uma faca afiada cerca de 2/3 de seu tamanho total. Encher os vidros até 2cm abaixo da linha do pescoço. Não agite nem aperte. Adicionando o sal como nas outras receitas. Cobrir com água fervendo até a marca da flecha.

Processar: vidros de ½ litro por 55 minutos e vidros de 1 litro por 85 minutos, empregando a pressão adequada.

➤ **VAGENS:**

Lave as vagens. Corte as pontas e depois em pedaços de 2cm mais ou menos. Coloque-as bem juntas nos vidros até a linha do pescoço. Adicionar sal como nas outras receitas. Cobrir com água fervendo até a marca da flecha.

Processar: vidros de ½ litro por 20 minutos e vidros de 1 litro por 25 minutos, empregando a pressão adequada.

➤ **QUIABO:**

Escolhe sempre quiabos macios. Lave-os bem e corte as pontas. Cozinhe por um minuto e corte em pedaços de aproximadamente 3cm. Coloque os pedaços ainda quentes nos vidros até a linha do pescoço. Adicione sal como nas outras receitas. Cobrir com água fervendo até a marca da flecha.

Processar: vidros de ½ litro por 25 minutos e vidros de 1 litro por 40 minutos, empregando a pressão adequada.

OBS.: Ferva água antes e a seguir coloque os quiabos para cozinhar.

➤ **MILHO PARA CANJICA:**

Selecione os milhos, lave-os e coloque-os de molho em água como de costume. A seguir cozinhe até amaciarem. Coloque-os ainda quentes nos vidros sem apertar, até 2cm abaixo da linha do pescoço. Adicionar sal como nas outras receitas anteriores. Cobrir com água fervendo até a marca da flecha.

Processar: vidros de ½ litro por 60 minutos e vidros de 1 litro por 70 minutos, empregando a pressão adequada.

➤ **FEIJÃO:**

Existem duas formas de preparo:

a) Escolha e lave os feijões. Cubra com água fervendo; leve para ferver mais 2 minutos (contados a partir da água entrar em ebulição). Retire do fogo e deixe descansar por uma hora. Aqueça novamente até que comece a ferver; escorra, mas guarde o líquido. Encha os vidros até 2cm abaixo da linha do pescoço, com o feijão. Adicione sal como nas outras receitas. Cubra com água fervendo (ou líquido restante se for suficiente) até a marca da flecha. Se quiser faça um caldo usando 3 xícaras de água (ou o líquido que restou) com uma xícara de catchup e leve a ferver. Empregue da mesma forma.

b) Escolha e lave os feijões, Deixem-os em água fria por 10 a 12 horas trocando a água a cada 3 horas. Em seguida coloque-os em panela comum com água fervendo e a partir da ebulição marque 3 minutos. Encha os vidros da mesma maneira anterior; coloque o sal e cubra com água fervente, ou o líquido restante ou o suco (caldo) de tomate até a flecha.

c) Processar: vidros de ½ litro por 65 minutos e vidros de 1 litro por 75 minutos, empregando a pressão adequada.

➤ **PICKLES:**

Legumes: cenoura, pepino, couve-flor, chuchu, nabo, vagem, cebola, rabanete, beterraba.

Coloque os legumes lavados e cortados numa panela com água e sal por uns 10 minutos. Escorra e em seguida despeje água fervendo. Escorra novamente.

Calda: coloque 1 parte de vinagre para duas de água em uma panela, adicione uma colher de chá de sal e duas de açúcar (para cortar a acidez). Leve ao fogo e deixe ferver. Coloque 1/3 da calda no vidro,

previamente esterilizado e arrume os legumes, em seguida complete com a calda sem encher até a borda. Feche o vidro e ferva em banho-maria por 10 minutos. Deixe esfriar sem mexer.

OBS.: Abra após 15 dias no mínimo. Não consumir o líquido. Válido por 1 ano.

INSTRUÇÕES PARA O PREPARO DE CONSERVAS DE FRUTAS, TOMATE E PIMENTÃO

Para o aquecimento final dos vidros utilizamo-nos do processo caseiro de banho-maria.

Aqueça previamente a água na panela colocando a seguir os vidros ainda quentes com as conservas. Deve-se usar sempre água filtrada. Comece a contar o tempo somente quando a água começar a ferver formando bolhas.

As frutas e os sucos de frutas podem ser também preparados sem calda de açúcar. Este ajuda a reter a cor e o sabor, mas não é suficiente para evitar a deterioração. Para preparar sem açúcar, cozinhe a fruta até a fervura e coloque dentro dos vidros ainda quentes. Cobrir com suco de frutas ou água fervendo. Processar pelo tempo indicado.

Para fazer umas caldas ralas, médias ou grossas junte:

1. Bem rala: 4 xícaras de água (ou suco) com 1 xícara de açúcar = 4 e $\frac{3}{4}$ xícara de calda
2. Rala: 4 xícaras de água (ou suco) com 2 xícaras de açúcar = 5 xícaras de calda.
3. Média: 4 xícaras de água (ou suco) com 3 xícaras de açúcar = 5 xícaras e $\frac{1}{2}$ de calda
4. Grossa: 4 xícaras de água (ou suco) com 4 xícaras de açúcar = 6 e $\frac{1}{2}$ xícaras de calda
5. Aqueça-os até dissolver o açúcar. Deve-se empregar calda bem rala para frutas ligeiramente ácidas e grossas para as frutas ácidas.

RECEITAS PARA CONSERVAS DE FRUTAS

➤ **MAÇÃ:**

Prepare uma calda bem rala e conserve-a quente. Lave, descasque, tire os caroços da maçã e corte-a em 4 partes. Enquanto prepara, coloque os pedaços na mistura de água com limão (ou vinagre) para que não escureçam. Leve a calda para ferver. Junte os pedaços da maçã até a linha do pescoço e cubra com a calda até a flecha.

Processe: vidros de $\frac{1}{2}$ litro por 15 minutos e vidros de 1 litro por 20 minutos.

Molho de maçã: Lave, descasque, tire os caroços e corte em pedaços. Coloque-os na mistura da água com limão (ou vinagre). Escorra bem e junte água até cobrir os pedaços de maçã. Leve para ferver em fogo brando por 15 minutos. Triture a fruta e coloque de novo na panela para o açúcar dissolver (a proporção de açúcar varia com a quantidade de maçã e a preferência), mexendo para não grudar na panela. Coloque ainda quente nos vidros até a linha do pescoço.

Processar: por 10 minutos tanto vidros de $\frac{1}{2}$ como os de 1 litro.

➤ **MANGA:**

Prepare uma calda rala e conserve-a quente. Lave as frutas e descasque-as e corte-as em fatias. Leve a calda para ferver. Coloque as fatias nos vidros até a linha do pescoço. Cubra com a calda até a flecha.

Processe: vidros de $\frac{1}{2}$ litro por 15 minutos e vidros de 1 litro por 20 minutos.

➤ **PÊSSEGOS E PÊRAS:**

Prepare uma calda rala e conserve-a quente. Lave as frutas e descasque-as. Corte as frutas em metades e retire os caroços. Enquanto prepara coloque as frutas na água com limão (ou vinagre) para que não escureçam. Leve a calda para ferver colocando os pedaços de fruta em seguida. Ferva mais um pouco apenas para amolecerem ligeiramente. Arrume primeiramente os pedaços de frutas nos vidros até a linha do pescoço e em seguida coloque a calda até a flecha.

Processe: vidros de $\frac{1}{2}$ litro por 20 minutos e vidros de 1 litro por 25 minutos.

➤ **GOIABA:**

Escolha frutas perfeitas e firmes. Descasque-as, corte em metades e retire as sementes. Coloque numa panela, cubra com água fervendo e leve a ferver por $\frac{1}{2}$ minuto. Arrume os pedaços nos vidros até a linha do pescoço. Adicione calda rala quente até a flecha.

Processe: vidros de ½ litro por 25 minutos e vidros de 1 litro por 30 minutos.

➤ **ABACAXI:**

Prepare uma calda média e conserve-a quente. Lave o abacaxi, descasque e retire os “olhinhos”. Corte as fatias ou pedaços, removendo o centro do abacaxi. Em uma panela junte as fatias com a calda para ferver por 5 minutos. Coloque a fruta ainda quente nos vidros até a linha do pescoço e cubra com a calda até a flecha.

Processe: vidros de ½ litro por 25 minutos e vidros de 1 litro por 30 minutos.

➤ **FIGOS:**

Selecione figos verdes, perfeitos e firmes. Lave-os bem. Cozinhe em panela de pressão comum por 5 minutos. Em seguida escorra e leve-os ao congelador por uma noite (ou 8 horas). Lave cada figo em água corrente cuidadosamente para que a pele possa sair. Espere total descongelamento. Prepare uma calda rala e quando ferver coloque os figos, deixando por mais 5 minutos. Coloque as frutas ainda quentes nos vidros até a linha do pescoço. Cubra com a calda até a marca da flecha.

Processe: vidros de ½ litro por 15 minutos e vidros de 1 litro por 20 minutos.

➤ **SUCOS DE FRUTAS:**

Lave as frutas e retire as sementes. Amasse bem as frutas. Aqueça em fogo brando. Passe através de uma peneira fina. Adicione açúcar se desejar, aproximadamente ½ xícara para cada 2 litros; aqueça novamente em fogo lento. Quando começar a ferver coloque nos vidros até a marca da flecha. Para suco de laranja, basta espremer, adoçar a gosto e levar ao fogo até ferver. Para abacaxi, cortar os pedaços, triturar no liquidificador e coar se for necessário. Adoçar, levar ao fogo até ferver e em seguida proceder da mesma forma.

Processe: tantos vidros de ½ litro como de 1 litro por 5 minutos.

➤ **PURÊ DE FRUTAS:**

Use frutas maduras e boas. Lave-as e retire as sementes. Corte as frutas grandes em pedaços. Para frutas como maçã, pêssigo e pêra não escureçam coloque-as na mistura de água com limão enquanto prepara. Leve para cozinhar em fogo brando até ficarem macias. Adicionar um pouco de água, se achar necessário, para que não grudem na panela. Passe através de uma peneira ou triture no liquidificador. Adicione açúcar a gosto. Cozinhe mexendo sempre até ferver. A seguir coloque nos vidros até a marca da flecha.

Processe: tantos vidros de ½ litro como de 1 litro por 10 minutos.

➤ **TOMATE:**

Empregue tomates maduros, mas bem firmes. Tomates muito maduros perdem a acidez. Para retirar a pele coloque-os em água fervendo por ½ minuto e logo em seguida mergulhe-os na água fria. Corte-os em metades ou 4 partes. Retire as sementes com uma colher pequena. Arrume-os com cuidado para preencher todos os pedaços acima da linha do pescoço. Não coloque água. Adicione uma colher de chá de sal para cada litro.

Processe: vidros de ½ litro por 35 minutos e vidros de 1 litro por 45 minutos.

➤ **MASSA DE TOMATE:**

Lave os tomates cuidadosamente. Retire a pele e passe tudo através de uma peneira. Se preferir corte os tomates ao meio, retire as sementes com uma colher pequena e triture no liquidificador. A seguir leve para cozinhar mexendo freqüentemente durante o cozimento. É aconselhável untar a panela com óleo de cozinha para evitar que a massa se queime ou grude. Quando adquirir a consistência desejada, encha os vidros até a flecha.

Processe: vidros de ½ litro por 50 minutos e vidros de 1 litro por 60 minutos.

➤ **PIMENTÃO:**

Os pimentões devem estar firmes, sem partes moles ou com mofo. Lave e enxugue-os. Retire as peles colocando os pimentões no forno quente por 10 minutos aproximadamente (ou até que possam ser retiradas com facilidade, sem, no entanto deixar queimar. Se preferir ponha os pimentões numa chapa aquecida, o tempo necessário, e a seguir em água corrente, retirando a pele com o auxílio das unhas ou

uma faca pequena. Retire também cuidadosamente as hastes com as sementes sem ferir muito os pimentões.

Coloque-os em camadas até um pouco acima da linha do pescoço do vidro. Não adicione sal nem água pois durante o aquecimento final haverá formação de líquido que cobrirá os pimentões.

Processe: vidros de ½ litro por 30 minutos e vidros de 1 litro por 40 minutos.

POSSÍVEIS OCORRÊNCIAS NAS CONSERVAS

- a) Mudança na cor: pode surgir coloração diferente nas conservas de pêra, maçã e pêssego devido a mudanças químicas. Podem mudar de cor também devido a: demora no preparo, superaquecimento ou pouco aquecimento, líquido que não cobriu totalmente o alimento, bolhas de ar dentro dos vidros que não foram removidas ou a conserva foi estocada em lugar muito quente ou com muita luz.
- b) A conserva flutua porque: As frutas ou vegetais foram colocados muito folgados ou a calda (para frutas) era muito espessa; a fruta estava muito madura ou houve superaquecimento.
- c) Sedimento no fundo ou turvação do líquido: minerais presentes na água usada para cozinhar os alimentos ou para encher os vidros. A água filtrada pode evitar isso. Amido proveniente de alguns vegetais (batata, feijão, milho, ervilha) podem apresentar turvação assim como frutas muito maduras.
- d) Diminuição do volume do líquido: provocada por bolhas de ar que não foram removidas; alimentos com amido absorvem água; frutas ou vegetais foram colocados muito apertados; houve variação na pressão durante o processamento de vegetais.

CONSERVAS DE CARNES

Toda carne deve ser a mais fresca possível. Deve-se ter o cuidado de mantê-la sob refrigeração até o momento de fazer a conserva. Use carne magra, retire toda a gordura possível, sebo e ossos.

Corte em pedaços que caibam num vidro de ½ litro. Pode filtrar, cozer ou assar a carne sem óleo, até que a cor vermelha mude para marrom claro. A carne não pode ser passada pela farinha para dourar, nem a farinha deve ser usada no caldo que vai aos vidros. Pode-se colocar caldo concentrado, molho de tomate ou simplesmente água fervida. Use uma colher de chá de sal para cada litro de líquido. Prontas, acondicione ainda quentes em vidros quentes. Cubra com água, caldo concentrado ou milho, deixando 2cm de espaço. Limpe o gargalo, tampe e processe durante 3 ½ horas em banho-maria.

CONSERVAS DE FRANGO ASSADO

Temperar o frango e deixar na vinha d'alho algumas horas. Assar. Depois de assado, cortar em pedaços e colocar em vidros, adicionar o líquido que ficou na forma (assadeira), não mais que 2/3 do vidro. Limpe o gargalo, tampe e processe.

mergulhados nesta solução e conservados em lugar fresco e ventilado.

ARMAZENAMENTO DE OVOS

Há dois métodos:

1. Embrulhe em papel seda, colocando-os numa caixa de madeira forrada com algodão em rama. Para cada camada de ovos, uma camada de algodão. Até encher a caixa. Guarde em lugar fresco e ventilado.
2. Guardar os ovos em água de cal. Coloca-se em vidro de boca larga, ou em pote de barro ou de louça uma solução de água de cal: 250g de cal para cada 4 litros de água. Os ovos são

ARMAZENAMENTO DE ÁGUA

Guarde as vasilhas de qualquer alvejante (água sanitária) sem enxaguar, somente deixe escorrer virando-as de boca para baixo. Pode-se armazenar a água filtrada nestas garrafas por anos, tendo o cuidado de a cada 2 meses chacoalhar para oxigenação da água. Água pode ser armazenada também nas garrafas limpas de refrigerantes (2 litros), colocando-se 4

gotas de cloro. A cada 2 meses deve-se chacoalhar as garrafas.