

# Mermeladas, Jaleas y Dulces Sin Azúcar

---

Usted tendrá el gusto de servir mermeladas y jaleas sabrosas y tentadoras sin azúcar. Usted no puede usar endulzantes artificiales para reemplazar el azúcar en las recetas comunes de gelatinas. Usted puede, de todas maneras, usar recetas especiales que incluyen edulcorantes artificiales, pero debe leer cuidadosamente.

El almacenaje de las mermeladas o jaleas preparadas sin azúcar debe ser en la heladera o congelador, a menos que hayan sido preparadas por el método de largo tiempo de cocción o preparadas sin pectinas de azúcar. Las pectinas sin azúcar tienen agregados inhibidores del formato. Procese el producto final, ya sea por el método de la cocción prolongada, o a través del uso de pectinas sin azúcar, en un baño de María, por el tiempo especificado en el paquete de la pectina o en la receta.

Para prolongar el tiempo de almacenaje de las mermeladas y jaleas en la heladera, esterilice los recipientes hirviéndolos en agua por 10 minutos. Luego manténgalos calientes hasta que sean llenados con la mezcla de frutas caliente.

## Mermeladas

Para preparar la fruta para mermeladas, elija y lave la fruta bien madura. Elimine los palitos, casquete o carozos. Pele las frutas como los duraznos y damascos. Apisone la fruta. Las mermeladas contienen pulpa de fruta o pedazos de fruta, tienden a aglutinarse en la olla durante la cocción. Revuelva constantemente para prevenir el quemado.

## Mermeladas engrosadas con pectina o gelatina

Para las mermeladas o jaleas, el método de combinación de ingredientes varía con el tipo de pectina usada. Mezcle pectina en polvo con la fruta presionada sin calentar; agregue pectina líquida a la fruta cocinada y

endulce la mezcla inmediatamente luego de alejarla del calor.

El tiempo de cocinado es el mismo para todos los productos, un minuto a plena ebullición. La plena ebullición se logra cuando se forman burbujas en toda la superficie de la mezcla.

## *Mermelada de frutillas (con pectina)*

1 cuarto de galón de frutillas lavadas  
3 - 4 cucharaditas de té de edulcorante artificial  
1 paquete (1 3/4-onza) de pectina de fruta en polvo  
1 cucharada de jugo de limón  
Colorante rojo de alimentos si se desea

Apisone las frutillas en una olla de 1 1/2 de cuarto de galón. Agregue edulcorante artificial, colorante de alimentos, pectina de frutas en polvo y jugo de limón. Hierva por 1 minuto. Retire del fuego. Siga revolviendo por dos minutos. Coloque en recipientes para congelar, cubra y congele. Descongele antes de servir. Almacene en el refrigerador después de abierto. Rindimiento: 2 2/3 tazas

1 cucharada= 5 calorías

## *Mermelada de frutillas (con gelatina)*

1 1/2 cucharaditas de gelatina sin sabor  
1 1/2 cucharadas de agua bien fría  
3 tazas de frutillas, apisonadas  
1 1/2 cucharadas de edulcorante líquido

1/4 cucharadita de ácido ascórbico en polvo  
Colorante rojo de alimentos si se desea

Disuelva la gelatina en agua fría. Combine las frutillas y el edulcorante en una olla. Coloque sobre hornalla de fuego fuerte y revuelva constantemente hasta que la mezcla comienza a hervir. Aleje del fuego; agregue

la gelatina diluida; vuelva al fuego y siga cocinando por un minuto.

Aleje del fuego; agregue el ácido ascórbico en polvo y el colorante. Coloque en recipientes para congelado. Cubra. Almacene en la heladera o congelador. Rendimiento: 32 onzas.

1 cucharada= 5 calorías

### ***Mermelada especial de frutillas***

1/4 taza de jugo de limón fresco

1 sobre de gelatina sin sabor

1 cucharada de almidón de maíz  
sal

1 bolsa de 20 onzas de frutillas congeladas, sin azúcar.

Edulcorante artificial equivalente a dos tazas de azúcar

En una olla mediana combine el jugo de limón, la gelatina, el almidón de maíz y la sal. Agregue las frutillas, revolviendo constantemente. Caliente hasta plena ebullición. Hierva por 3 minutos; saque del fuego. Agregue edulcorante artificial. Coloque en recipientes. Cubra. Espere a que se enfrien. Coloque en la heladera. Rendimiento: 3 tazas.

1 cucharada= 5 calorías

### ***Mermelada burbujeante de frutillas***

2 sobres de gelatina sin sabor

1 lata de 12 onzas de gaseosa carbonada con sabor a frutillas

2 tazas de frutillas

1 cucharada de edulcorante granulado artificial

En una olla esparza la gelatina sobre la gaseosa. Agregue las frutillas; cocine a fuego lento por 10 minutos. Agregue el edulcorante. Mezcle con el batidor hasta que la mezcla tenga aspecto suave. Coloque en recipientes. Cubra. Almacene en la heladera. Rendimiento: 16 onzas

1 cucharada= 5 calorías

### ***Mermelada de frutillas y bananas***

4 tazas (32 onzas) de frutillas lavadas

1 banana grande, pelada y troceada

1 paquete (1 3/4 onzas) de pectina de frutas en polvo

4 cucharaditas de edulcorante líquido

1/4 cucharadita de colorante rojo de alimentos

En una olla mediana, combine las frutas y píselas un poco. Agregue la pectina de frutas y revuelva. Hierva muy bien, revolviendo constantemente, por 5 a 10 minutos, o hasta que la mezcla se engrosa. Saque del fuego y agregue el edulcorante y el colorante. Revuelva. Coloque en recipientes para congelado. Cubra; congele. Caliente antes de servir. Almacene en la heladera luego de abrir. Rendimiento: 32 onzas.

1 cucharada= 7 calorías

### ***Mermelada de ciruelas y duraznos (con pectina)***

3 tazas de ciruelas (alrededor de 12)

2 tazas de duraznos (alrededor de 4), pelados y troceados

1 paquete de pectina de frutas en polvo (3 3/4 onzas)

4 cucharaditas de edulcorante artificial líquido

En una olla mediana, combine las frutas; apisonese un poco. Agregue la pectina de frutas. Hierva suavemente, revolviendo constantemente por aproximadamente 5 a 10 minutos o hasta que la mezcla se engrose. Retire del fuego y agregue edulcorante líquido. Coloque en recipientes para congelador. Cubra; congele. Descongele antes de servir. Almacene en la heladera luego de abrir. Rendimiento: 32 onzas.

1 cucharada= 5 calorías

### ***Mermelada de duraznos (con pectina)***

4 tazas de duraznos pelados

3 - 4 cucharaditas de edulcorante líquido

1 cucharada de jugo de limón sin azúcar

1/2 cucharadita de ácido ascórbico

1 paquete (1 3/4 onzas) de pectina de fruta en polvo

Apisonese los duraznos en una olla. Agregue el edulcorante, la pectina de frutas, el jugo de limón y el ácido ascórbico. Hierva durante un minuto. Retire del fuego. Revuelva por 2 minutos. Coloque en recipientes para congelado. Cubra; congele. Rendimiento: 16 onzas.

1 cucharada= 10 calorías

### ***Mermelada de frambuesas (con pectina)***

1 quart de frambuesas lavadas

3 - 4 cucharaditas de edulcorante líquido

1 paquete (1 3/4 onzas) de pectina de fruta en polvo

1 cucharada de jugo de limón

Apisonese las frambuesas en una olla. Agregue edulcorante, la pectina en polvo y el jugo de limón. Hierva por 1 minuto. Retire del fuego. continúe revolviendo por 2 minutos. Coloque en recipientes para congelador. Cubra; congele. Descongele antes de servir. Rendimiento: 2 2/3 tazas

1 cucharada= 5 calorías

### ***Mermeladas consistentes sin el agregado de pectinas o gelatinas (método de coccion largo)***

Usted puede seguir los pasos de cualquier receta probada para preparar mermelada sin azúcar, sin el agregado de pectina, al sustituir las 2 cucharadas de edulcorante líquido o el equivalente del sustituto de azúcar, por cada taza de azúcar.

Las mermeladas preparadas sin la pectina o gelatina, deben ser cocinadas por más tiempo que aquellas en las que se agrega la pectina (221 °F). Si usted no tiene un termómetro, cocine los productos sin pectina o gelatina, hasta que tengan algo de consistencia. De tiempo para que logre mas consistencia al enfriarse. Las mermeladas sin azúcar son más líquidas que las que contienen azúcar. Cocine la fruta con edulcorante líquido hasta que la misma tenga la consistencia deseada.

Coloque la mermelada caliente en envases limpios y calientes; cierre herméticamente cada recipiente tan pronto luego del llenado. Sumerja en agua hirviendo por 15 minutos.

### ***Mermelada de frutillas (método de cocción largo)***

4 tazas de frutillas apisonadas  
8 cucharadas de edulcorante líquido

Coloque las frutillas en una olla. Agregue el edulcorante y revuelva bien. Hierva rápidamente, revolviendo constantemente hasta que la mezcla tome consistencia. Coloque en recipientes esterilizados. Deje 1/4 pulgada de espacio en la parte superior del recipiente. Cierre herméticamente y procese.

1 cucharada= 10 calorías

Nota: Las frambuesas pueden ser sustituidas por las moras en dicha receta.

### ***Jaleas***

La jalea es mejor prepararla en cantidades chicas. Lave la fruta varias veces en aguas nuevas frías. Sáquelas del agua cada vez. No permita que la fruta quede en el agua.

La cantidad de fruta necesaria para que rinda la cantidad de jugo deseado en la receta varía en función de los jugos de la fruta elegida en particular. El método de extracción de los jugos difiere con los tipos de frutas. Las fresas jugosas pueden ser apisonadas y se separa el jugo de las frutas. El calentamiento es necesario para que las frutas más firmes comiencen a liberar el jugo. Generalmente se agrega algo de agua cuando se calienta la fruta. Coloque la fruta preparada en una bolsa o procesador de frutas para extraer el jugo. Haga pasar el jugo extraído a través de un género o un tamizador.

### ***Jalea de uvas (con gelatina)***

2 paquetes o 2 cucharadas de gelatina sin sabor  
1 frasco (8 onzas) de jugo de uvas sin azúcar  
2 cucharadas de jugo de limón sin azúcar  
2 cucharadas de edulcorante líquido

En una olla, disuelva la gelatina y el jugo de limón en el jugo de uvas. Hierva muy bien, disolviendo la gelatina; hierva por 1 minuto. Retire del fuego. Agregue el edulcorante líquido. Coloque en recipientes. Cubra. Almacene en la heladera.  
Rendimiento: 1 1/2 pints.

1 cucharada= 11 calorías

### ***Jalea de manzanas (con gelatina)***

4 cucharaditas de gelatina sin sabor  
2 tazas de jugo de manzanas sin azúcar  
2 cucharadas de edulcorante líquido  
1 1/2 cucharada de jugo de limón  
Colorante de alimentos si se desea

Disuelva la gelatina en 1/2 taza de jugo de manzanas. Hierva el remanente de 1 1/2 taza ; retire del calor. Agregue la gelatina diluida revolviendo constantemente para disolver. Agregue edulcorante líquido, jugo de limón y colorante. Hierva muy bien. Coloque en recipientes para congelador. Cubra. Mantenga en heladera.  
Rendimiento: 1 pint.  
1 cucharada= 9 calorías

### ***Jalea de manzanas (A partir de la botella de jugo)***

2 paquetes o 2 cucharadas de gelatina sin sabor  
1 quart de jugo de manzanas sin azúcar  
2 cucharadas de jugo de limón sin azúcar  
2 cucharadas de edulcorante líquido  
Colorante de alimentos, si se desea

En una olla disuelva la gelatina con el jugo de manzanas y el jugo de limón; hierva 1 minuto. Retire del fuego. Coloque el edulcorante y el colorante revolviendo. Coloque en recipientes. Cubra. Almacene en la heladera.  
Rendimiento: 2 pints.

1 cucharada= 8 calorías

Para preparar jalea de menta: Agregue colorante verde al jugo de manzana, para lograr un color verde claro y homogéneo.

Si usa extracto saborizante, agréguelo lentamente a la jalea caliente, revolviendo rápido para distribuir bien el sabor.

Si usa hojas de menta, coloque en cada recipiente un ramillete con brotes de 2 a 3 hojas. Cuando termine de preparar la jalea, retire del fuego, deje enfriar un poco, y vierta en los recipientes. La menta subirá a la superficie de la jalea y se la puede dejar allí.

### ***Untables***

Los untables de frutas son generalmente preparados a partir de frutas bien carnosas como las peras, duraznos, manzanas, ciruelas y uvas. Lave la fruta, y en el caso de frutas grandes, trocéelas; luego colóquelas en un recipiente cubierto con agua suficiente para evitar que se oxiden. Cocine hasta que se ablanden; luego presione la pulpa a través de una malla metálica o colador. Pase la pulpa y vuelva a colocarla en la olla, y cocine hasta que quede apilada al probar con una cuchara. Agregue especias y continúe cocinando hasta que el untable se suelte de la cuchara. Llene los recipientes esterilizados

cuando la misma esta aún caliente, y luego sumerja los mismos en un baño de agua hirviendo.

Remueva el untable constantemente para prevenir el quemado. Al comienzo del proceso de cocinado, use una cuchara, pero a medida que el untable se concentra, las gotas del untable caliente pueden saltar afuera de la olla y ocasionar serias quemaduras. Por lo tanto, use una cuchara de revolver fabricadas en madera blanca sin sabor.

Los recipientes donde son cocinados los untables deberían ser de aluminio, porcelana, esmaltados o cobre. Una olla pesada de cobre es muy buena, especialmente para el cocinado de untables, ya que son las que menos se queman en la base de las mismas.

### *Untable de manzanas y especias*

1 libra de manzanas para cocción  
2 tazas de jugo de manzanas sin azúcar  
1/4 cucharadita de clavo de olor molido  
1/4 cucharadita de mezcla de especias en polvo  
1 cucharadita de ralladura de cáscara de limón fina  
2 cucharadas de jugo de limón  
1 cucharada de vinagre de manzanas  
1/2 cucharadita de edulcorante líquido

Lave, trocee en cuartos, elimine los palillos de las manzanas, pero no las pele o saque el centro de las mismas. En una olla grande, cocine las manzanas y el jugo de manzanas, revolviendo ocasionalmente por 20 - 45 minutos, o hasta que las manzanas esten tiernas. Elimine el líquido de la mezcla y vuelva el puré a la olla; agregue el clavo de olor, la mezcla de especias, la ralladura de limón, y el vinagre. Cocine muy bien hasta que no quede líquido, cuando se coloque una cucharadita del untable en un plato frío. Retire de la fuente de calor y agregue el edulcorante. Llene los recipientes. Deje 1/4 de pulgada en la parte superior de los mismos. Cierre herméticamente. Procese 10 minutos en un baño de agua hirviendo. Rendimiento: 3 tazas.

1 cucharada= 10 calorías

### *Untable de manzanas*

manzanas bien maduras  
1/2 taza de agua  
1/2 cucharadita de sal  
5 gotas de aceite de canela  
Edulcorante equivalente a dos tazas de azúcar

Use las suficientes manzanas maduras, extraiga el centro de las mismas y trocee, para llenar una olla de 6 quart. Agregue agua. Cubra y cocine sobre fuego medio entre 6 a 8 horas, removiendo frecuentemente. Pase por colador. Vuelva a calentar y agregue sal, aceite de canela, y edulcorante. Cocine hasta la consistencia deseada. Coloque en recipientes calientes. Deje 1/4 de pulgada de espacio en la parte superior de los recipientes. Cierre herméticamente. Sumerja por 10 minutos en baño de agua hirviendo. Rendimiento: 5 pints.

1 cucharada= 10 calorías

Nota: 1/8 de cucharadita de líquido edulcorante es equivalente a una cucharadita de polvo edulcorante. Si usa otros edulcorantes, lea la etiqueta para saber el poder endulzante y el contenido de calorías. Si usa pectinas especiales no azucaradas, siga las instrucciones del paquete.