

5. Jam de laranja

O jam de laranja é preparado observando os seguintes passos:

Ingredientes

4 chávenas de sumo de laranja

4 chávenas de açúcar

Modo de preparar

- Escolha laranjas bem maduras
- Lave-as em água bem limpa
- Prepare o sumo de laranja e coar
- Misture com açúcar, mexer muito bem até o açúcar dissolver
- Leve ao lume até atingir o ponto
- Retire a panela do lume e retire o excesso de espuma
- Ponha em frascos apropriados
- Guardar em local fresco e arejado

O jam de laranja é bom para por no pão



7. Farinha de Banana

A farinha de banana é preparado observando os seguintes passos:

Ingredientes

Banana verde q.b

Modo de preparar

- Lavar a banana
- Ferver com a casca durante 15 minutos
- Descascar e cortar em fatias grossas e secar
- Depois de seca triturar e passar em peneira ou coador.
- Guardar em local fresco

A farinha de banana é bastante saborosa é pode ser usada nas papas de farinha de milho e mapira.

6. Chips de Banana

O chips de banana é preparado observando os seguintes passos:

Ingredientes

Banana verde

Oleo

Sal fino

Modo de preparar

- Lavar a banana com água corrente
- Descascar e cortar em rodela muito finas de aproximadamente 1 mm;
- Fritar em óleo bem quente;
- Drenar o excesso de óleo em papel vegetal ou de caqui;
- Por sal ou piri-piri ou açúcar de acordo com o seu gosto
- Empacotar e armazenar

O chips de banana é bom quando servido como aperitivo. É ótimo também para as crianças



Design & Print: PIXEL DESIGN & SERVIÇOS



MINISTÉRIO DA AGRICULTURA
DIRECÇÃO NACIONAL DE EXTENSÃO AGRÁRIA
Praça dos Heróis Moçambicanos
C. P 1406 MAPUTO

Telefax : 258- 21460027 - Maputo, Marco de 2010

Informações:
contacte o extensionista da sua área

Processamento de
FRUTAS

Introdução

Moçambique é um grande produtor de frutas, principalmente manga, banana, papaia, laranja e ananás. Entretanto, tem se verificado grandes perdas pós colheita, havendo assim necessidade de se proceder ao seu processamento como forma de dar valor a fruta e conserva-la por mais tempo.

Com vista a minimizar o efeito negativo destas perdas, produziu-se este folheto para divulgar as diferentes alternativas existentes para conservar a fruta.

De seguida apresenta-se apenas algumas receitas de processamento de frutas doces e chips e farinha de banana.

1. Ananás em Calda

O ananas em calda é preparado observando os seguintes passos:

Ingredientes

4 kg de ananás descascado

2 kg de açúcar

4 l de água

Modo de preparar

- Escolher ananases maduros,
- Retirar a coroa;
- Lavar o ananas com água corrente;
- Esterilizar os frascos durante 15 minutos, depois colocá-los de boca para baixo para evitar contaminação;
- Descascar o ananás;
- Cortar em rodela e retirar o miolo;
- Pesar e colocar a fruta cortada nos frascos
- Preparar a calda (4l de água para 2 kg de açúcar);
- Pôr a ferver até o ponto fio;
- Colocar a fruta nos frascos;
- Deitar a calda quente nos frascos até cobrir a fruta e fechar muito bem
- Ferver os frascos durante 15 minutos. Retirar os frascos, fechá-los bem e voltar a colocar na panela durante 5 minutos para esterilizar a tampa;
- Retirar do fogo a panela com os frascos;
- Pôr água fria aos poucos, não por cima dos frascos porque haverá choque térmico;
- Secar os frascos, rotular e armazená-los em local seco e arejado;
- Após 15 dias a calda estará pronta para o consumo

O ananas em calda pode ser usado na preparacao de doces e sobremesas

2. Jam de Papaia

O jam de papaia é preparado observando os seguintes passos:

Ingredientes

3 kg de papaia madura triturada

2kg de açúcar

1chávena de água

1 chávena de sumo de limão

Modo de preparar

- Seleccionar papaias bem maduras;
- Lavar em água corrente ;
- Descascar e esmagar as papaias
- Preparar sumo de limão e coar ;
- Medir os ingredientes e misturar;
- Cozinhar em fogo moderado até o ponto;
- Deitar em vidros pasteurizados e quentes;
- Limpar as bordas de vidro e fechar com tampa metálica pasteurizada;
- Ferver os frascos em agua por 15 minutos, seguido de esfriamento;
- Rotular e armazenar em local seco e arejado.

O jam de papaia é muito bom quando posto no pão ou bolachas salgadas.



3. Jam de Manga

O jam de manga é preparado observando os seguintes passos:

Ingredientes

5 kg de manga descascada e cortada em fatias

3.5 kg de açúcar

3 l de água para calda

Modo de preparar

- Selecionar mangas bem maduras e outras pouco maduras,
- Lavar com água corrente;
- Descascar as frutas e reservar em água contendo sumo de limão para não escurecer;

- Cortar as mangas em fatias, em metades ou em cubos, dependendo da variedade da manga;
- Fazer o pré-cozimento rápido, ate ficarem bem moles ou seja ate se formar uma pasta;
- Passar a pasta por um coador
- Preparar a calda,(açúcar e agua) concentranda até o ponto;
- Adicionar as frutas e deixar ferver até que o atinja o ponto
- Deitar em frascos esterilizados e quentes;
- Limpar as bordas dos frascos com pano humedecido e fechar com tampa esterilizados;
- Por o jam numa panela a ferver por 15 minutos, seguido de resfriamento;
- Rotular os frascos e armazenar em local fresco e arejado.

O jam de manga é um excelente acompanhante no pão



4. Jam de Banana

O jam de banana é preparado observando os seguintes passos:

Ingredientes

5 kg de banana descascada

3,5 kg de açúcar cristal

1,5 litro de água

1,5 chávena de sumo de limão

Modo de preparar

- Selecionar bananas com grau de maturação diferente: parte madura e parte com maturação incompleta;
- Lavar as bananas escolhidas;
- Descascar e cortar as bananas em rodela finas;
- Pesar as bananas e o açúcar;
- Preparar um xarope grosso, usando o açúcar e água;
- Acrescentar as bananas o caldo de limão a xarope;
- Mexer, no início, de vez em quando e constantemente, no final, para não colar no fundo da panela;
- Retirar do fogo quando o jam estiver pronto;
- Colocar o jam nos frascos ou receipientes apropriados
- Armazenar em local seco e fresco.

O jam de banana é uma boa alternativa quando posto no pão.

