

Jam de laranja

Ingredientes

- 4 chavenas de sumo de laranja
- 4 chavenas de caucar
- Modo de preparar
- Escolha laranjas bem maduras
- Lave-as em agua bem limpa
- Prepare o sumo de laranja e coe
- Misture com acucar , nexer muito bem ate o acucar dissolver
- Leve ao lume ate atingir o ponto
- Retire a panela do lume e retire o excesso de espuma
- Ponha em frascos apropriados
- Guardar em local fresco e arejado

Chips de Banana

Ingredientes

- Banana verde
- Oleo
- Sal fino

Modo de preparar

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

Farinha de Banana

Ingredientes

Banana verde (variedade plantan)

Tecnologia de fabricação

- Lavar a banana;
- Ferver com a casca durante 15 min
- Descascar e Cortar em fatias grossas;
- Colocar para secar;
- Depois de seca triturar e passar em peneira/coador.

A farinha de banana é rica em vitaminas.

Em relação a dosagem, ela pode ser servida de acordo com o seu gosto.



FICHA TÉCNICA

Direcção executiva	Adolfo Simbine
Textos	Orlando Macuacua
Imagens	Victor Mendes
Locução	Agostinho Soares
Linguagem de sinais	Maria Luísa
Edição	Victor Mendes
Preparação das frutas	Associação Forca da Mudança_Ribangua União dos Camponeses de Munguine Cooperativa Eduardo Mondlane
Supervisão	Albertina Alage
Produção	Julieta Eliseu Isabel Monjane Maria Chissico Armando Dimande
Agradecimentos	DPA Maputo SDAE de Manhiça Orfanato Menino Jesus de Manhiça Freira Carolina
Realização	Global comunicação
Design & Print	PIXEL DESIGN & SERVIÇOS, 2010

Processo de
preparação de doces,
chips e farinha de frutas.

Introdução

Moçambique é um grande produtor de frutas, principalmente ao nível da região rural, tem se verificado colheitas animadoras.

Apesar de haver uma grande produção, verifica-se um sub aproveitamento destes resultados, situação que faz com que haja uma necessidade de processar furtas

O que seria então processar frutas?

O processamento de furtas é a parte final da produção, depois da colheita há uma necessidade de transformar os produtos.

Essa transformação tem como objectivo acrescentar valor ao produto e conserva-lo por mais tempo.

Ananás em Calda

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;
- Colocar a fruta cortada nos frascos e pesar;
- 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;
- Fechar os frascos Não hermeticamente;
- Ferver os frascos durante 25 minutos. Os frascos não devem estar bem fechados para permitir a saída do ar e evitar o desenvolvimento de microrganismos e consequente escurecimento da compota;
- Retirar os frascos, fechá-los hermeticamente 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 compota estará pronta para o consumo (a calda está mais concentrada que a fruta, é necessário que ocorra a difusão até o equilíbrio osmótico: "o açúcar para a fruta e os ácidos orgânicos para a calda".

Jam de Banana

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 e o caldo de limão ao 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 recipientes apropriados
- Armazenar em local seco e fresco.

Jam de Papaia

Ingredientes

3 kg de papaia madura triturada

2kg de açúcar

1 chávena de água

1 chávena de sumo de limão

Modo de preparar

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



Jam de Manga

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 frutas 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 cuador
- Preparar a calda, concentrada até o ponto de fio;
- Adicionar as frutas e deixar ferver até que o atinja o ponto
- Deitar em frascos pasteurizados e quentes;
- Limpar as bordas dos frascos com pano humedecido e fechar com tampa pasteurizada;
- Por o jam numa panela a ferver por 15 minutos, seguido de resfriamento;
- Rotular os frascos e armazenar em local fresco e arejado.

