**MERMELADA DE PIÑA**

(Rendimiento: 750 g aprox.)

Tiempo de preparación: 1 hora

**Ingredientes**

* 500g de pulpa de piña, cortada en cuadritos (3 tazas aprox)
* 500g de azúcar (2 tazas aprox)
* 1 taza de agua muy caliente
* la cáscara blanca (albedo) de un limón grande

**Utensilios**

* un pedazo de tela limpio de 15 x 15cm (gasa o tul, limpio)
* hilo
* pocillo con capacidad de medio litro
* cacerola con recubrimiento y con capacidad de 3 litros
* cuchara de madera
* cucharón de plástico limpio
* 2 frascos de vidrio con tapa de sello hermético y con capacidad de 500 ml cada uno, previamente esterilizados
* paño limpio y seco

**Procedimiento**

1. La cáscara blanca (albedo) del limón se coloca en el pedazo de tela formando un saquito, bien amarrado con hilo para evitar que se salgan y se deja reposar diez minutos en el pocillo con el agua muy caliente, reserve para su uso posterior, pues servirá para extraer la pectina, un azúcar que ayuda a dar la consistencia característica de las mermeladas.
2. Mientras en la cacerola añada la fruta y exponga a fuego medio, cuando la piña haya soltado un poco de jugo agregue, poco a poco, el azúcar y mueva constantemente con la cuchara, enseguida añada sólo el saquito, bien exprimido, del paso uno.
3. La mermelada estará lista cuando al seguir moviendo, se forme un jarabe y se vea el fondo de la cacerola, siendo el momento adecuado para retirar el saquito, con mucho cuidado.
4. Después retire del fuego y proceda a envasar.

**Envasado y conservación**

1. La mermelada aún caliente se vacía a los frascos previamente esterilizados, con ayuda del cucharón, dejando mínimo un centímetro de distancia entre el contenido y la boca del recipiente, se deja salir un poco el vapor y se tapa perfectamente, dejando enfriar boca abajo y sobre un paño seco y limpio en un lugar seguro.
2. Coloque la etiqueta con el nombre del producto, fecha de elaboración y la de caducidad. Conserve la mermelada en un lugar fresco, como la alacena, por ejemplo; una vez abierto debe conservar en el refrigerador.

**Caducidad**

La mermelada, sin abrir el envase, durará hasta un año en condiciones óptimas de consumo. Una vez abierto se recomienda consumir en un periodo no mayor de tres meses.

**Aporte nutrimental**

La piña es rica en vitamina C, la cual crea refuerzos en el organismo, para evitar enfermedades de las vías respiratorias. La mermelada por su gran contenido de carbohidratos (azúcares), es una fuente de calorías, útiles para generar energía en nuestro cuerpo. Controle el consumo de azúcares, desde temprana edad, de esta manera se evitarán enfermedades como la diabetes.

**Dato interesante**

Aproveche la temporada de piña, entre diciembre y junio, de esta manera se consigue con facilidad, a buen precio y en un óptimo estado madurez, es decir, que sus componentes nutritivos serán en mayor cantidad y calidad. Las mermeladas son una buena opción para conservar algunas frutas y poder consumirlas fuera de temporada. Elija las piñas de cáscara amarilla, con brillo, olor característico, fuerte y dulce; si al retirar una hoja de la corona de la piña, se desprende con facilidad, es un buen indicador de madurez óptima para su buena selección.

**Beneficios**

La elaboración de su propia mermelada, asegura la higiene y evita el consumo de aditivos y conservadores, además obtendrá un ahorro hasta del 50%, en comparación con un producto comercial.

**Recomendaciones**

1. No use flama alta, pues se el azúcar se puede llegar a quemar y dará un color muy oscuro y un sabor amargo.
2. Al usar la mermelada, esta puede llegar a cristalizar y bastará con ponerla a baño María para disolver los cristales.
3. Aproveche la temporada de piña, que va de diciembre a junio, pues será más nutritiva y contará con un sabor y olor más rico.
4. Las cáscaras y corazón sobrantes de la piña los puede ocupar para preparar un fresco tepache.
5. Ingredientes alternativos:
6. Los bagazos del limón pueden sustituirse por una cucharada cafetera de pectina y un cuarto de cucharada copeteada de ácido cítrico o 1 gramo, que se consigue en farmacias grandes o tiendas de materias primas para alimentos.
7. También se puede usar la cáscara limpia de dos manzanas y sus corazones sin semillas, en lugar de albedo del limón.