



MERMELADAS Y CONFITURAS

TERESA MILLÀS Y MARIA REGÁS
· MUSEU DE LA CONFITURA ·

Descubre un nuevo mundo
gastronómico

MERMELADAS Y CONFITURAS

TERESA MILLÀS Y MARIA REGÁS
- MUSEU DE LA CONFITURA -

**Descubre un nuevo mundo
gastronómico**

Fotografías de Carles Allende
Estilismo de Beatriz de Marcos



La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47. Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© de los textos: Teresa Millàs & Maria Regàs

© de las fotografías: Carles Allende

© de las fotografías de la página 89: Josep Morató; de la página 125: Quim Coll;

de la página 171: Beatriz Janer; de la página 199: Alex Desplans; de la página

241 izquierda: Alba Yruela; de la página 241 derecha: Luana Failla

Estilismo de las fotografías: Beatriz de Marcos

Diseño de maqueta: Roser Orra

Editorial Planeta, S. A., 2025

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Planeta Gastro es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

www.planetadelibros.com

Primera edición: abril de 2025

Depósito legal: **B. 900-2025**

ISBN: 978-84-08-30093-9

Impresor: Egedsa

Printed in Spain - Impreso en España

El papel de este libro procede de bosques gestionados de forma sostenible y de fuentes controladas.



Prólogo, por Nandu Jubany —	11
Introducción —	13
Quiénes somos —	14
De dónde venimos —	18
Combinaciones saladas —	28
Distinción de conceptos —	33
Pasos para la elaboración —	41
Recetas —	49

CÍTRICOS — 50

Mermelada de naranja amarga —	52
Mermelada de naranja amarga y whisky —	56
Mermelada de naranja amarga y limón —	58
Mermelada de kumquat —	60
Mermelada de limaquat —	62
Mermelada de limón y hierbaluisa —	64
Mermelada de limón y jengibre —	66
Mermelada de mandarina —	68
Mermelada de naranja dulce y Grand Marnier —	70
Mermelada de naranja sanguina —	72
Mermelada de pomelo y Beefeater —	74
Mermelada de pomelo, naranja y lima —	76
Mermelada de lima —	78
Mermelada de lima y apio —	80
Mermelada de limón, pepino y ginebra —	81
Jalea de gin-tonic —	82
Mermelada de cítricos ancestrales —	84
Chutney de naranja dulce y orejones —	86
Receta de Jaume Subirós —	88

SUMARIO

FRUTOS ROJOS — 90

- Confitura de arándanos — 92
- Confitura de arándanos y oporto — 94
- Confitura de arándanos y violeta — 96
- Confitura de cassis — 98
- Confitura de cereza — 100
- Confitura de cereza con kirsch — 102
- Jalea de cereza y vino tinto — 104
- Confitura de frambuesa — 106
- Confitura de fresa, salvia
y pimienta rosa — 108
- Confitura de fresa y Campari — 112
- Jalea de fresas — 114
- Confitura de frutos rojos — 116
- Compota de frutos rojos sin azúcar — 118
- Confitura de moras — 120
- Jalea de granada — 122
- Receta de Carles Gaig — 124

MEDITERRÁNEAS — 126

- Confitura de albaricoque y lavanda — 128
- Confitura de ciruela — 130
- Confitura de higos — 132
- Confitura de higos con vinagre
de Módena — 134
- Confitura de higos con Oporto — 136
- Confitura de higos con nueces
y ratafia — 138
- Compota de higos sin azúcar — 140
- Chutney de higos — 142
- Confitura de manzana y especias — 144
- Confitura de manzana con calvados — 146
- Confitura de manzana con avellanas — 148
- Confitura de membrillo — 150
- Jalea de membrillo — 152
- Confitura de pera con romero — 154
- Confitura de pera con Williams — 156
- Confitura de pera, manzana, almendra
tierna y Amaretto — 158
- Confitura de sandía y melón — 160
- Confitura de calabaza
de cabello de ángel — 162
- Confitura de castaña — 164
- Confitura de Navidad — 166
- Confitura de melocotón, paraguayo
y nectarina — 168
- Receta de Tomàs & Carles Abellan — 170

TROPICALES — 172

- Confitura de melón cantalup y piña — 174
- Confitura de coco y naranja — 176
- Confitura de jengibre y mango — 178
- Confitura de kiwi — 180
- Confitura de kiwi y frambuesa — 182
- Confitura de kiwi y pera — 184
- Confitura de mango y limón — 186
- Confitura de piña — 188
- Confitura de piña colada — 190
- Confitura de fruta de la pasión y zanahoria — 192
- Chutney de piña — 193
- Confitura de plátano y ron — 194
- Chutney de mango — 196
- Receta de Quim Casellas — 198

VERDURAS — 200

- Confitura de calabacín y wasabi — 202
- Confitura de calabaza y especias — 204
- Chutney de cebolla agridulce y pasas — 206
- Confitura de cereza, cebolla y pimienta de Jamaica — 208
- Chutney de berenjena — 209
- Confitura de pimiento rojo ahumado — 210
- Confitura de peperoncino — 212
- Confitura de riubarbo — 214
- Confitura de tomate y albahaca — 216
- Confitura de tomate y chili ají — 218
- Confitura de tomate, queso de oveja semicurado y flor de orégano — 220
- Confitura de tomates verdes fritos — 222
- Chutney de remolacha — 223
- Chutney de tomates — 224
- Confitura de boniato y calabaza — 226
- Confitura de aceitunas negras — 228
- Confitura de aceitunas verdes — 230
- Confitura de nuestra versión de la samfaina — 232
- Confitura de ajo con manzana, pera y especias — 234
- Confitura de calçots, almendras y vino blanco — 236
- Confitura de pepinillos — 238
- Receta de Martina Puigvert — 240

FLORES Y HIERBAS AROMÁTICAS — 242

Jalea de jengibre — 244

Jalea de romero y pimienta — 246

Jalea de rosas — 250

Jalea de violetas — 252

Jalea de wasabi — 254

Jalea de ratafia — 255

Receta de Iolanda Bustos — 256

La tabla periódica de las confituras — 260

Bibliografía — 261

Agradecimientos — 262

COMBINACIONES SALADAS

Si has visto la película de Disney *Ratatouille* recordarás la escena en que el pequeño protagonista se mete en la boca un trozo de queso con una fresa y que al saborear la combinación, unos coloridos fuegos artificiales estallan en su cabeza. Así es como queremos que te sientas al combinar los elementos que proponemos en nuestros maridajes.

En nuestra cocina elaboramos más de 150 confituras y mermeladas diferentes y muchas veces nos las imaginamos fuera de la tradicional tostada o acompañando platos salados.

Nuestros clientes comparten con nosotras cómo se las comen o nos preguntan con qué comérselas, cuáles son las idóneas para acompañar un queso, una carne, un *foie*, e incluso cómo alegrar una simple ensalada.

Por lo general, entre semana no hay tiempo para desayunar tranquilamente, y el pobre pan con mantequilla y mermelada ha quedado relegado a los fines de semana.

Por suerte, nuestras confituras se cuegan y casan maravillosamente con muchos platos del día a día, como si de salsas se trataran.

Prueba a hacer una ensalada de tomates con una vinagreta de aceite de oliva y confitura de olivas negras. ¡Es sencillo! Y el resultado, brutal. O de rellenar unos raviolis con confitura de calabaza y especias, te chuparás los dedos.

A veces surgen ideas de donde menos te lo esperas. La idea de nuestra premiada mermelada de lima y apio surgió de nuestras conversaciones acerca de los ingredientes que ponemos en la licuadora cuando preparamos zumos.

Creamos la confitura de pepinillos inspiradas por un *bagel* con *rostbeef*, pepinillos y tomates secos que probamos en un puesto callejero de Nueva York.

Y uno de nuestros clientes nos contó que siempre acompaña su salmón a la plancha con la confitura de piña colada. Un plato de lo más fresco y exótico.

La confitura de arándano y violeta hace homenaje a una pequeña tienda de Francia dedicada a la flor de violeta.

Otras de nuestras confituras hablan de costumbres populares y fechas señaladas, como la de Navidad, la de *calçots* o la de *samfaina*, y durante todo el año nos traen recuerdos al paladar.

Así que ¡adelante!, sigue leyendo y descubre mucho más, y si en el proceso se te ocurren, atrévete, aún hay mucho por descubrir.



Sin embargo, si lo tuyo sigue siendo la mermelada en el desayuno, prueba la de limón con jengibre o la de albaricoque con lavanda en una buena rebanada de pan con mantequilla, o la de pera con romero sobre un trozo de queso, seguro que en tu cabeza estallan esos fuegos artificiales.





DISTINCIÓN DE CONCEPTOS

Las confituras, las mermeladas y las jaleas son conservas elaboradas con frutas, verduras, hierbas aromáticas, especias...

La eterna pregunta es: ¿mermelada y confitura no son lo mismo?

Hay una corriente que defiende que la diferencia está en la cantidad de azúcar utilizada en la cocción. Otros dicen que mientras que la confitura se hace con fruta entera o troceada, la mermelada se hace con la fruta triturada o pasada por el colador.

En el Museu de la Confitura seguimos la distinción que hacen los ingleses, también aprobada por la Unión Europea en el año 1995. Esta distinción define mermelada a la elaboración que se hace con cítricos; y confitura a la que se hace con el resto de las frutas y verduras.

Por otra parte, la jalea se obtiene hirviendo con azúcar el zumo de frutas jugosas ricas en pectina. Las jaleas tienen un color brillante y una textura similar a la miel.

Mermeladas

Según la legislación de la Unión Europea, se reserva el término «mermelada» (y sus versiones locales) a las conservas dulces de cítricos, también llamados agrios.

La mermelada es la mezcla, con la consistencia gelificada apropiada, de aguas, azúcares y uno o varios de los siguientes productos obtenidos a partir de agrios: pulpa, puré, jugo, extracto acuoso y pieles.

La familia de los cítricos es muy extensa (naranjas dulces, amargas, sanguinas, limones, limas, limaquats, kumquats, pomelos, mandarinas...) y tiene muchas combinaciones y variantes distintas.

La etimología de la palabra «mermelada» proviene de un dulce llamado «confitura de membrillo», un postre portugués que en su idioma se dice *marmelo*, que deriva del latín *melimelum*.

El *melimelum* original es un tipo de manzana específico, típico de la antigua Grecia. En la Grecia clásica, esta manzana ya se cocía con miel para crear un postre dulce similar al membrillo.

Jalea



Confitura





Chutney



Compota



Mermelada

Confituras

La confitura es la mezcla, con la consistencia gelificada apropiada, de azúcares, pulpa o puré de una o varias especies de frutas y agua.

La familia de frutas, que no sean cítricos, y verduras con las que se pueden elaborar confituras es muy extensa. Desde las mediterráneas, como manzanas, melocotones, higos, ciruelas, peras, pasando por los frutos rojos, como fresas, arándanos, cerezas, moras, frambuesas, las tropicales, como piña, kiwi y mango, hasta la gran familia de verduras, como berenjena, cebolla, calabaza, calabacín o pimientos.

Con ellas podemos hacer una gran variedad de combinaciones para acompañar nuestros platos preferidos.

Jaleas

La jalea es la mezcla suficientemente gelificada del jugo de una o varias especies de frutas o verduras filtradas con azúcar.

Aunque no contienen la pulpa, conservan todo el sabor. Y a diferencia de la mermelada, la consistencia es gelatinosa y transparente. Tiene una textura parecida a la miel.

Para extraer el jugo de la fruta, no se pela ni se saca el corazón ni las pepitas. Se cuecen, se chafan y se cuellan. Puedes agregar gelatina o pectina para facilitar la gelificación. Nosotras conseguimos la pectina de manera natural con agua de manzana y las pepitas de los cítricos.

Son ideales para acompañar pasteles, yogures o potenciar el sabor de las infusiones.

Chutneys

Su origen es indio y proviene de la palabra *catni* que significa «delicia dulce».

Los *chutneys* son unas confituras agridulces cuya base es la cebolla, el vinagre de manzana o de vino y las especias que más te gusten: jengibre, cúrcuma, curri, clavo, ras el hanout, pimienta, bolitas de mostaza, cilantro, canela, nuez moscada, cayena e incluso sal, que potenciará su sabor.

Puedes utilizar azúcar blanco para que te quede un *chutney* más claro o azúcar moreno para *chutneys* más oscuros.

Es importante cortar las frutas y las verduras en trocitos pequeños. Añade primero la cebolla con un poco de agua para reblandecerla y, después, el vinagre con el resto de los ingredientes. También aceptan muy bien los frutos secos como pasas, piñones, ciruelas, orejones, dátiles...

Su cocción debe ser lenta, a fuego bajo para concentrar todo el sabor del agridulce.

Es ideal para acompañar arroz, pollo, cordero, pescado, verduras, pastas y platos veganos.

Se recomienda dejar pasar un tiempo antes de consumirlo, y así encontraremos todos los sabores de las frutas, verduras y especias.

Compotas

Las compotas se diferencian de las confituras y mermeladas en la forma de cocción y preparado. Es mejor hacerlas con frutas carnosas, como manzana, pera e incluso calabaza.

Se puede elaborar cortando la fruta en trozos pequeños y dejándola cocer en una cazuela con un poco de agua, o también hacer la fruta en el horno y cuando está lista, sacarle la pulpa y meterla en una cazuela.

En ambas opciones se añade el zumo de limón, una rama de canela o vainilla y entre un 10-15 por ciento de azúcar de su peso.

Como prácticamente no tiene azúcar, su caducidad es muy corta. Si no la esterilizas, puedes conservarla un máximo de 4-5 días en el frigorífico.

Los azúcares

Hemos llegado al tema más controvertido de la actualidad, ¿más azúcar, menos azúcar, sin azúcar?

Le hemos dado muchas vueltas y hemos realizado innumerables pruebas en nuestra cocina, ¡incluso tuvimos una conversación sobre este tema con Albert Adrià!, y todavía hoy no hemos encontrado un mejor sustituto al azúcar de caña (ecológico o no) o remolacha para obtener una buena confitura ya que su sabor es más neutro y no altera el color, siempre que pongamos la cantidad equilibrada y justa. Además de que actúa como conservante junto al limón.

Antes se añadía un kilo de azúcar por un kilo de fruta, hoy trabajamos añadiendo 500 gramos por kilo o menos, dependiendo del azúcar que tenga la fruta en su



«Si no
puedes
ofrecer azúcar,
al menos
usa palabras
dulces.»

Proverbio indio

punto de madurez. Puedes intentar poner menos, pero si bajas a más de un 30 por ciento ya no confitará, te quedará líquida y su conservación será más corta.

El azúcar moreno altera el color y el sabor de las confituras, por eso no lo recomendamos.

La miel endulza, pero su sabor domina sobre la confitura.

Tampoco recomendamos el sirope de arce o agave ya que cuesta mucho de gelificar si no añades una pectina o espesante.

La *stevia* endulza, no confita y deja un sabor a regaliz. Al igual que el azúcar de coco, que tiene un sabor marcado y dificulta el proceso de confitar.

Pero, como todo en la vida, hay gustos para todo. Te invitamos a que experimentes y encuentres tu propio sabor.

