

INN

INSTITUTO NACIONAL DE NUTRICION  
DIRECCION TECNICA  
DIVISION DE EDUCACION

Recetario

# CONSERVACION DE ALIMENTOS



*P. Quirós*

## CONSERVACION DE ALIMENTOS

### UNIDAD III

EL PRESENTE RECETARIO TIENE COMO OBJETIVO CAPACITAR A LOS PARTICIPANTES PARA QUE APROVECHEN AL MAXIMO LOS ALIMENTOS DE UNA MANERA CORRECTA Y ECONOMICA POSIBLE, Y QUE PUEDA UTILIZAR LOS PRODUCTOS EN EPOCA DE COSECHA, CONSERVANDOLOS EN SU MEJOR FORMA PARA SU POSTERIOR USO O COMERCIALIZACION.

EL PRESENTE MATERIAL RECOGE LAS EXPERIENCIAS DE LA DEMOSTRADORA DEL HOGAR ESTILITA PUERTAS DE JAIMES, Y APORTE DEL PERSONAL TECNICO DE LA DIVISION DE EDUCACION DEL INSTITUTO NACIONAL DE NUTRICION.

## INDICE:

CONSERVACION DE ALIMENTOS

IMPORTANCIA ECONOMICA Y SOCIAL DE LA  
CONSERVACION

CAUSAS DE UNA CONSERVACION DEFECTUOSA

ESTERILIZACION DEL PRODUCTO EN BAÑO DE MARIA

SELECCION DE FRUTAS Y VEGETALES ENVASADOS DE LOS  
PRODUCTOS

## RECETAS

TOMATES AL NATURAL .....	1
ENCURTIDOS .....	2
SALSA DE TOMATE .....	3
MAYONESA .....	4
PICANESA .....	5
CREMA DE AJO .....	6
PETITPOIS .....	7
CEBOLLITAS EN VINAGRE .....	8
CASCOS DE PARCHITA EN ALMIBAR .....	9
GELLETICAS DE HARINA DE YUCA .....	10
PASTA DE TOMATE .....	11



## CONSERVACION DE ALIMENTOS

La Conservación de Alimentos, tiene por objeto enseñar a preparar y envasar convenientemente los productos alimenticios, con el fin de poderlos consumir mucho tiempo después.

Todo producto fresco puede conservarse satisfactoriamente, si se observan las siguientes reglas:

- 1.- Seleccionar productos de primera calidad.
- 2.- Cocer los productos durante un período suficientemente largo, antes de envasarlos.
- 3.- Usar temperatura capaz de destruir las bacterias, mohos y fermentos que puedan dañar al producto envasado.
- 4.- Sellar los productos en envases a prueba de aire.

## IMPORTANCIA ECONOMICA Y SOCIAL DE LA CONSERVACION

La Conservación reporta los siguientes beneficios:

- 1.- Permite aprovechar mejor las épocas de cosechas y cuando se presentan excedentes de buen mercado.
- 2.- Facilitar a las familias una mayor variedad de alimentos en su dieta durante todo el año, y poco a poco, se acostumbra al público a usar con preferencia los productos criollos.
- 3.- Evitar el desperdicio de alimentos nutritivos en el hogar, mejorando gradualmente la dieta y la salud de las familias.
- 4.- Evitar la compra de productos enlatados.

## CAUSAS DE UNA CONSERVACION DEFECTUOSA

- 1.- Mala selección del producto
- 2.- Conocimiento disperejo del producto
- 3.- Envases en mal estado
- 4.- Falta de higiene
- 5.- Descuido al extraerle el aire
- 6.- Envases excesivamente llenos
- 7.- Mal tapado
- 8.- Mal esterilizado
- 9.- Falta de limpieza en el borde
- 10.- Tapas defectuosas
- 11.- Empleo de envases sucios o rotos
- 12.- Utilización de frutas u hortalizas sucias o demasiado maduras.
- 13.- Uso de arandelas de gomas estropeadas, mal ajustadas o de tamaño no apropiado para las tapas.
- 14.- Cocimiento deficiente del producto envasado.
- 15.- Mal almacenamiento.

## ESTERILIZACION DEL PRODUCTO EN BAÑO DE MARIA

Contando los minutos desde que empieza a hervir.

PARA FRASCOS DE:	1/4 Kg.	1/2 Kg.	1Kg.	2 Kg.
Mangos	20	25	35	50
Guayabas	20	25	35	50
Melón	20	25	35	50
Patilla	20	25	35	50
Piña	20	25	35	50
Lechosa madura	20	25	35	50
Fresas	20	25	35	50
Duraznos	20	25	35	50
Naranjas	25	30	40	60
Lechosa verde	25	30	40	60
Membrillo	25	30	40	60
Icacos	25	30	40	60
Higos	25	30	40	60
Cabello de angel	20	30	40	60
Tomates al natural	30	35	45	70
Encurtidos de vegetales	25	30	40	60
Cebollitas	25	30	40	60
Vainitas	25	30	40	60
Guasacacas	25	30	40	60
Salsa de tomate	25	30	40	60
Pepinos en vinagre	25	30	40	60
Atún	25	30	40	60

## SELECCION DE FRUTAS Y VEGETALES:

Cuando más frescas las frutas y vegetales, mejor quedará su preparación, además deben tener un aspecto sano y maduro; cuando están un poco verde, presentan sabor ácido y muy maduros su sabor también es desagradable al paladar, por tal motivo la preparación no quedaría gustosa.

- 1.- Los envases deben estar completamente enteros.
- 2.- Sin roturas u oxidación.
- 3.- Revisarlos muy bien.
- 4.- Lavarlos con abundante agua, jabón y cepillo.
- 5.- Se llenan de agua y se colocan en una olla que tenga una rejilla o un paño en el fondo para que no les dé el fuego directamente.
- 6.- Una vez colocados los envases, se llena la olla con agua hasta que los cubra.
- 7.- Deben estar suficientemente separados entre sí, para que el agua circule libremente.
- 8.- Se monta la olla al fuego y desde que comienza a hervir se esperan 25 minutos, tiempo que se requiere para lograr la esterilización.

## ENVASADO DE LOS PRODUCTOS

- 1.- Tanto los frascos como el producto, deben estar calientes.
- 2.- Se toma un frasco y se va llenando por capas, agregándole líquido caliente hasta cubrir el producto.
- 3.- Debe dejarse un espacio libre de dos (2) centímetros en el borde del envase.
- 4.- El producto debe quedar apretado y firme pero sin magullar, romper o aplastar el producto.
- 5.- Se extrae el aire introduciendo un cuchillo, por el contorno de las paredes, oprimiendo suavemente el producto hasta eliminar las burbujas de aire, que lo pueden dañar.



- 6.- Se limpia el borde del frasco con un paño limpio y humedecido con agua hervida, (esterilizado).
- 7.- La tapa se revisa para saber que está en perfecto estado, y se esteriliza.
- 8.- Luego se tapa el frasco totalmente y después se le da media vuelta hacia atrás, para que durante la esterilización pueda salir el aire que haya quedado dentro del frasco.
- 9.- Una vez envasado el producto se esteriliza por el procedimiento del baño de maría.
- 10.- Debe tomarse el tiempo o sea los minutos desde que comience a hervir éste, de acuerdo al tamaño del frasco y del producto (ver tabla de esterilización del producto).
- 11.- Tómese en cuenta que el agua debe cubrir totalmente los frascos, para que así se observe el momento en que bota el aire, el cual quedó dentro del producto, ya que éste lo daña.
- 12.- Una vez esterilizados, se sacan los frascos y se colocan en una tabla y se cubren con un paño para evitar que la corriente de aire los haga estallar.
- 13.- Cuando haya enfriado un poco o sea tibio se le da el cierre total.
- 14.- Al día siguiente del envasado se prueban las tapas de los frascos, dándole un golpecito con un cuchillo de metal.
- 15.- Si están bien envasados dan un sonido claro, mientras que si resuenan, están mal envasados; en este caso debe consumirse el producto enseguida, porque no sirve para almacenar.
- 16.- Después de revisado, se le coloca la etiqueta con el nombre del producto y fecha de envasado.
- 17.- Es conveniente dejar los productos en observación durante 15 días antes de ponerlos a la venta o consumirlos.

# Recetas

## TOMATES AL NATURAL

### INGREDIENTES:

- 1 Kilo de tomate
- 1 Taza de vinagre
- 4 Tazas de agua
- 2 Cucharadas de azúcar
- 1 Cucharadita de sal

### PREPARACIONES:

- 1.- Seleccionar el tomate de textura firme (ni muy maduros ni muy verdes).
- 2.- Lávelos bien, colocándolos en una bandeja.
- 3.- Monte al fuego una olla con suficiente agua.
- 4.- Cuando el agua comience a hervir, vaya sumergiendo los tomates en grupos pequeños, durante un minuto.
- 5.- Sumérjalos luego en agua fría.
- 6.- Con un cuchillo quite cuidadosamente la corteza que los recubre y colóquelos en una bandeja cuidadosamente para no estropearlos.
- 7.- Extraiga las semillas del tomate, haciendo un corte en forma redonda y profunda, por el extremo donde va pegado el tallo. Si lo prefiere sin el proceso anterior puede hacerlo y se conservan igual.
- 8.- Aparte, prepare en una olla inoxidable, la solución de agua y vinagre ya indicada. Monte al fuego hasta que hierva.
- 9.- Se agrega el azúcar y la sal.
- 10.- Cuando haya hervido la solución ya preparada, se toman los tomates uno por uno y se pasan por este líquido.
- 11.- Luego se van colocando los tomates dentro del frasco ya esterilizado.
- 12.- Los tomates con abertura, se colocan con cuidado, tomando en cuenta que por donde está abierto queda hacia arriba y luego se les agrega el líquido.
- 13.- Los tomates enteros no tienen problema de colocación; si se debe tomar en cuenta de no estropearlos para su buena presentación.

## ENCURTIDOS

### I.- SELECCION:

- Zanahorias (Delgadas y medianas)
- Pimentones (Maduros grandes)
- Vainitas (Tiernas y frescas)
- Coliflor (Blancos y apretaditos)
- Cebollas (Blancas y pequeñas)
- Ají dulce (Maduros)
- Pepinos (Tiernos y frescos)

### II.- PREPARACION:

- a) Zanahorias: Se lavan con un cepillo y se raspan o pelan, se pican con picadores de legumbres o cuchillo.
- b) Pimentones: Se lavan y se pican en tajadas o tiras anchas.
- c) Vainitas: Se lavan, se les quita las venas y se dejan enteras (no se eliminan extremos porque se abren y dan mala presentación), pero si lo prefiere hacer, hágalo.
- d) Coliflor: Se usa el día del envasado, no se macera, se lavan y se separan en gajitos. Se colocan en una vasija y se les añade agua hirviendo y jugo de limón por 15 minutos, luego se lavan con agua fría.
- e) Cebollas: Se pelan y lavan y se les eliminan los extremos.
- f) Ajíes: Se lavan y se les hace una incisión en uno de los extremos y a la vez se les extraen las semillas.
- g) Ajo: Se pelan y se lavan.
- h) Pepinos: Se lavan, si son muy pequeños se dejan enteros, los medianos se parten en dos a lo largo y los grandes en cuatro; hay que cuidar de no pelarlos.

### MACERAR:

En una vasija de peltre o cristal se colocan: Una capa de esos ingredientes y una de sal alterándolos (tapados). Se dejan de un día para otro. Al día siguiente se lavan hasta que pierdan la sal y queden al gusto.

Se prepara una solución en partes iguales, tomando en cuenta que para una taza de vinagre se ponen dos de agua, se le agregan bolsitas de especias (una con guayabitas y otra con pimienta, otra con clavos de olor).

Al hervir esta solución, se les añaden los ingredientes macerados y lavados, (cuando empiece a hervir se coloca encima el coliflor y se deja por dos minutos).

Los pasos restantes son similares a los ya explicados en la conservación de pepinillos en vinagre.

Se envasan colocando los ingredientes con estética y variando los colores.

La vainita y coliflor se sancochan con dos cucharadas de azúcar por 20 minutos.

### NOTA:



## SALSA DE TOMATE

### INGREDIENTES:

- 2 Kilos de tomate
- 1/4 Kilo de cebolla
- 1/4 Kilo de ají dulce
- 4 Cabezas de ajo
- 2 Pimentones
- 1/2 Taza de aceite
- 1 Cucharada de vinagre
- 2 Tazas de azúcar
- Hojas de albahacas blancas o laurel

### PREPARACION:

- 1.- Se lavan los tomates, cebolla, ají y pimentones, extrayéndoles las conchas y semilla.
- 2.- Se pican todos y se colocan en una olla, y luego se lleva al fuego durante 20 minutos (esto debe moverse continuamente con poca agua).
- 3.- Cuando empiece a hervir se le agrega el ajo bien machacado.
- 4.- Bajar del fuego y licuarlo muy bien, luego se cuela.
- 5.- Se pone de nuevo al fuego, dándole una cocción pareja y moviéndolo continuamente, se le agrega el aceite poco a poco, el vinagre y azúcar.
- 6.- Cuando haya mermado o se haya puesto pastosa, se envasa.
- 7.- Después de envasado se lleva a esterilización por 35 minutos (si es de 1/2 kilo).

## MAYONESA

### INGREDIENTES:

- 1 Huevo
- 2 Cucharadas de vinagre o limón
- 1 Taza de aceite
- 1 Cucharadita de sal
- 1 Cucharadita de azúcar
- 1 Cucharadita de mostaza

### PREPARACION:

Bata bien el huevo y añada la mostaza, sal, vinagre o limón y azúcar, mezcle bien, comience a añadir el aceite poco a poco hasta que la mezcla comience a espesar y continúe batiendo hasta que la mezcla esté bien espesa.



## PICANESA

### INGREDIENTES:

- 1 Huevo
- 1 Taza de aceite
- 1 Cucharadita de vinagre o jugo de limón
- 1 Cucharadita de sal
- 1 Cucharadita de mostaza
- 2 Tomates
- 1 Cebolla
- 1 Pimentón
- 4 Dientes de ajo
- 1 Cucharada de Azúcar
- 1 Hojita de laurel
- 1/4 Kilo de encurtidos
- 1/2 Taza de agua
- 1/4 Taza de aceite

### PREPARACION:

Tomar los huevos y colocarlos en una licuadora, licúe poco a poco y vaya agregando el aceite, la mostaza, sal, azúcar, el vinagre o jugo de limón. Los encurtidos ya previamente preparados se pican en cuadritos pequeños, iguales todos. Lave los tomates, la cebolla, el ajo, pimentón y proceda a picarlos bien o licuarlos, tomándose en cuenta que no debe agregársele mucha agua mientras menos mejor. Ponga a cocinar bien en aceite y agréguele una hoja de laurel, antes de poner en su sitio debe retirar la hoja de laurel. Una la salsa con la preparación anterior y remuévalas hasta que se ponga uniforme, agregue los encurtidos ya picados anteriormente a la mezcla. Esterilice el envase de 1/4 kilo y luego envase, guárdelo o consúmalo al elaborarlo.

## CREMA DE AJO

### INGREDIENTES:

- 1/4 Kilo de ajo (grande)
- 4 Cucharadas de vinagre
- 1 Taza de agua
- 1 Pizca de pimienta negra
- 1 Tacita de leche en polvo desleída
- 250 Gramos de queso crema Filadelfia

### PREPARACION:

Lavar y pelar los ajos (grandes). Ponerlos en una escudilla de acero inoxidable y llevarlos al fuego con el agua, vinagre, sal y pimienta, dejarlos hervir por 20 minutos hasta que seque el líquido, bajarlos y proceder a triturarlos en la misma escudilla, hasta que se torne cremoso, agregue poco a poco el queso Filadelfia sin dejar de batir. Proceda a colocarle la leche poco a poco hasta que se vea bien unido; si lo desea puede agregarle ramitas de perejil.

NOTA: Da para 15 personas.

## PETITPOIS

### INGREDIENTES:

- 1 Kilo de arvejas en vaina
- 1 1/2 Taza de azúcar
- 2 Cucharadas de vinagre
- 1 Cucharada de sal.

### PREPARACION:

Seleccione las arvejas en vaina, frescas y sanas, esgrane y lávelas, colóquelas en un recipiente y hierva por espacio de una hora. Cuando estén blandas, baje del fuego y enjuague. Ponga de nuevo en un recipiente con agua que las cubra. Monte nuevamente al fuego y cuando comiencen a hervir agrégueles el azúcar poco a poco, el vinagre y la sal. Déjelas por espacio de veinte (20) minutos al comenzar a hervir. Envase en caliente, esterilice el producto por espacio de veinticinco (25) minutos, si el frasco es de un 1/4 de kilo y treinta y cinco (35) minutos si es de 1/2 kilo.

## CEBOLLITAS EN VINAGRE

### INGREDIENTES:

- 24 Cebollitas (pequeñas)
- 2 Tazas de vinagre
- 8 Tazas de agua
- 1 Paquetico de sal
- Especias (guayabita, clavos de olor)

### PREPARACION:

Se pelan y se lavan, eliminándosele los extremos, en un recipiente de peltre o acero inoxidable, se colocan camadas de cebollitas y capas de sal molida. Se dejan de un día para otro, luego procederá a lavarlas hasta que pierdan la sal. Prepare la solución de vinagre, tomándose en cuenta, que para una taza de vinagre, agregue 4 de agua, llevarlas al fuego. A la solución anterior le pondrá las especias en una bolsita. Al hervir esta solución se le agregan las cebollitas por espacio de diez (10) minutos. Enváselas calientes y esterilícelas por veinte (20) minutos, si es de 1/2 kilo el frasco.

NOTA: Las especias tienden a oscurecer las cebollitas, si las desea blanquitas, no se le agregan las mismas.



## CASCOS DE PARCHITA EN ALMIBAR

### INGREDIENTES:

- 12 Parchitas pintonas
- 3/4 Kilo de azúcar
- Especias dulces

### PREPARACION:

Seleccionar las parchitas frescas y sanas que estén pintonas y lisas. Se lavan muy bien y le quitas la corteza con cuidado de no estropearlas. Partalas por la mitad y extraiga las semillas con una cuchilla dejando el casco limpio; enjuáguelas. Colocar una olla con agua al fuego con los cascos de parchita, dejándolos hervir durante 30 minutos. Bájelos del fuego y los colocas en un colador de espaguetis y se lavan de nuevo con abundante agua. Colocar de nuevo la olla con agua y los cascos de parchita; cuando haya hervido ésta, agregue el azúcar poco a poco para que así no se hagan grumos y las especias para darle gusto y color (éstas cuando comience a hervir). Cuando se tornen brillantes y parejos, puedes envasarlos o comer: Cuando envases debes tener previamente esterilizados los envases, y lo llevas a baño de maría por espacio de 30 minutos.

Envasarlos calientes.

## GALLETAS DE HARINA DE YUCA

### INGREDIENTES:

- 1 Taza de harina de yuca (1/2 kilo de yuca)
- 1/2 Taza de azúcar
- 1/4 Taza de mantequilla
- 2 Huevos
- 1 Cucharadita de polvo para hornear
- 1/2 Cucharadita de vainilla o esencia de almendra.

### PREPARACION:

Bata la mantequilla con el azúcar, añada la harina cernida con el polvo para hornear, agregue las yemas y claras sin batir, amase bien hasta unir-la en forma pareja. No debe batirse. Al molde para las galletas se le pone aceite y luego harina. La mezcla debe dejarse reposar por 10 minutos hasta que enfríe. Prepare una tabla de picar y pongale harina, coloque la mezcla y extienda con un rodillo. Corte las galletas con una lata de diablito vacía, ya que esta medida es buen tamaño. Acuérdesse siempre de espolvorear con harina el molde. Colóquelas en el molde y póngalas al horno a 350° por 30 minutos.

## PASTA DE TOMATE

### INGREDIENTES:

- 2 Kilos de tomates
- 1/4 Kilo de cebolla
- 1/4 Kilo de pimentones rojos
- 1/8 Kilo de ají dulce(rojos)
- 1 Cabeza de ajo (grande)
- 2 Tazas de aceite
- 2 Tazas de vinagre
- 2 Tazas de azúcar
- 8 Cucharadas de maicena
- 1 Cucharadita de pimienta (rasa)
- 1 Cucharadita de orégano molido
- 5 Hojas de laurel
- 3 Zanahorias grandes
- Sal al gusto.

### PREPARACION:

Limpia y lava bien las hortalizas, pica y limpia muy bien los ajíes, cebolla, tomate, pimentón, la zanahoria rallada, el ajo machacado. Coloca todo en una olla con el vinagre y lo llevas al fuego, cuando comience a hervir tomarle los minutos que sean 20, tiempo necesario para que se cocine, revolviendo constantemente. Retire del fuego y licúe. Cuele enseguida o sea caliente, para que así le sea más fácil. Después de colar, coloque tres (3) tazas de ésta aparte y el resto lo lleva al fuego; colocándole el aceite, pimentón, azúcar, sal y las hojas de laurel. A las tres (3) del colado de salsa de tomate, le agregas las 8 de maicena y cuando comience a hervir la salsa, la vas colocando poco a poco para evitar le salga grumos. Debes dejarlo por espacio de quince (15) minutos hirviendo, después de colocarle la maicena. Debe envasarse caliente, en frasco previamente esterilizado.