



MANUAL PARA LA CONSERVACIÓN Y ALMACENAJE DE ALIMENTOS

¡Entre cuarentena y
producción, no
hay contradicción!

Autora: Blanca Eekhout Gómez



TÉCNICA CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS DESHIDRATAR EN EL HORNO

FRUTAS SECAS AL HORNO

Ingredientes:

- Cambur
- Mango
- Fresas
- Manzanas
- Naranjas o cualquier otra

**A MAYOR GROSOR DE LAS FRUTAS MAYOR
TIEMPO EN EL HORNO PARA SU DESHIDRATACIÓN**

PASO A PASO

- 1** Corta las frutas muy finas (unos 2 o 3 mm de grosor).
- 2** Colócalas en una bandeja en el horno a una temperatura no mayor a 55°C, separadas unas de otras.
- 3** Cada 20- 30 minutos le vas dando vuelta.
- 4** Al verlas ya secas (entre 2 a 4 horas) la retiras del horno.

TOMATES SECOS AL HORNO

PASO A PASO



1 Cortar los tomates por la mitad, quitándoles todas las impurezas.



2 Poner en una bandeja para el horno papel de aluminio y untar con aceite para que los tomates no se peguen. Encima colocar los tomates picados por la mitad boca arriba.



3 Coloca en el horno a 180 °C por 3 horas para que pierda toda la humedad.



4 Al verlas ya secas (entre 2 a 4 horas) la retiras del horno.

INGREDIENTES:

- Tomates maduros pero carnosos.
- Papel de aluminio.
- Aceite (preferiblemente soya, oliva, maíz).
- Envase de vidrio.



TÉCNICA DE CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

DESHIDRATAR AL SOL

Deshidratar o secar alimentos al sol, es una de las técnicas más antiguas utilizadas por nuestros ancestros, ya que conservaban los alimentos de manera artesanal, no existían hornos, neveras ni electricidad.

Es un método de conservación de alimentos que extrae el agua de los alimentos mediante el calor suave entre 35° a 60°. No pueden ser ambientes húmedos ya que estos favorecen crecimientos de moho o bacterias.

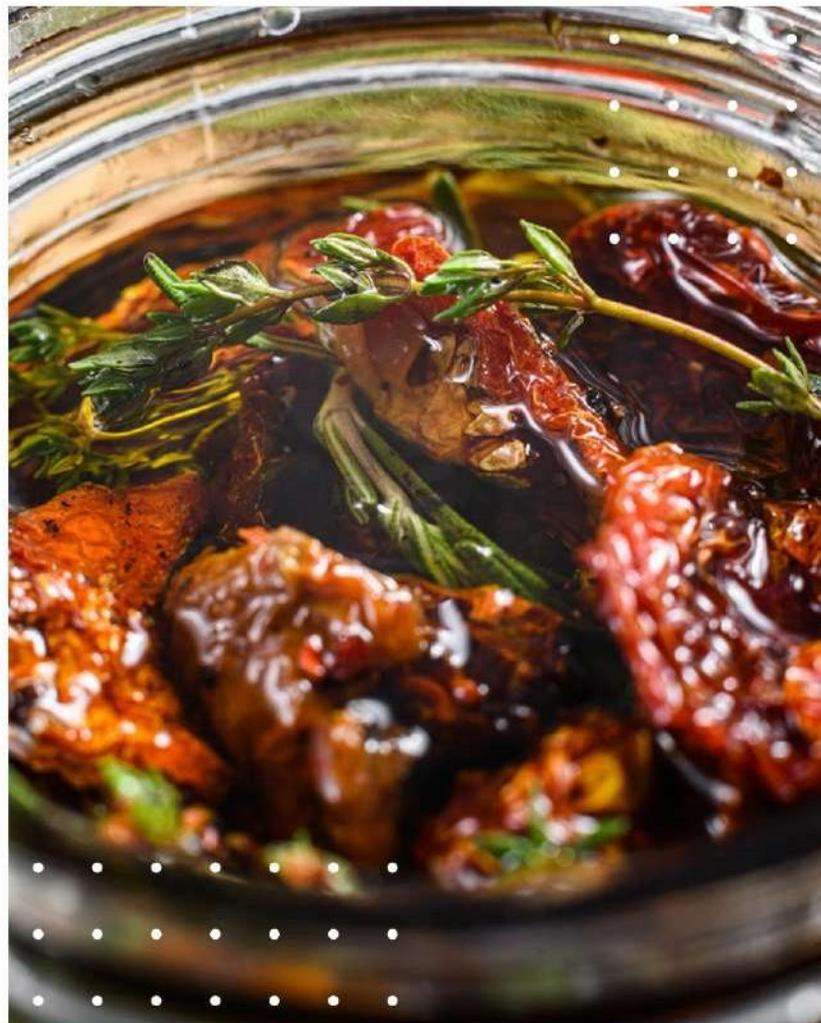
VENTAJAS

- Conserva los alimentos por meses o años.
- Mantiene buen porcentaje de las propiedades de los alimentos: mejor conservación cuando menor sea la temperatura de deshidratación.
- Diversifica el consumo de alimentos y condimentos.

SECADO AL AIRE LIBRE

Es el método más simple, se aprovechan las condiciones del medio ambiente. El calor ambiental remueve lentamente la humedad de los alimentos que con ayuda del viento es eliminada gradualmente.

Los alimentos pueden colocarse sobre concreto, patios, azoteas, deben voltearse mientras estén al sol por lo menos 1 o 2 veces al día para acelerar la deshidratación. Deben recogerse en las noches para evitar la humedad y se coloca en la mañana nuevamente al sol deben cubrirse suavemente para evitar polvo u algún animal.





PIMENTONES SECOS AL SOL

INGREDIENTES:

- Pimentones pequeños
- Agua
- Sal

Si los pimentones son muy grandes se deben cortar a lo largo, se lavan se secan antes de cocinar en agua con sal.

- PUEDES UTILIZAR LA MISMA TÉCNICA PARA SECAR AL HORNO, EN VEZ DE COLOCAR AL SOL, COLOCAS AL HORNO 180° POR 2 HORAS.

- IMPORTANTE TENER CUIDADO QUE ESTÉN SEPARADOS.



PASO A PASO

1. Se lavan bien los pimentones y se secan.
2. Se colocan en una olla con agua y dos o tres cucharadas de sal gruesa.
3. Se lavan bien los pimentones y se secan.
4. Se colocan en una olla con agua y dos o tres cucharadas de sal gruesa. Se cocinan por unos minutos (escalfan- hierven).
5. Se secan bien y se extienden en una madera separados, que no peguen uno del otro.
6. Se tapan con una gasa o tela muy suave (para evitar se paren animales y polvo).
7. Se dejan por 3 días al sol directo, en la noche se resguardan para que no les pegue el Roscio.

TOMATES SECOS AL SOL

INGREDIENTES:

- Tomates pequeños.
- Aceite.
- Hierbas aromáticas.
- Sal.

PASO A PASO

1. Se rebanan los tomates y se colocan en bandejas y se le agregan por encima hierbas aromáticas (romero, oréganos, etc).
2. Se coloca directamente al sol y se voltean 2 veces al día. Se tapan con una gasa o tela muy suave (para evitar se paren animales y polvo).
3. En la noche se resguardan para que no les pegue el Roscio
4. Dos o tres días después- según la sequedad de tu preferencia, eliges un envase de cristal y colocas la mayor cantidad de tomates con todo y hiervas y agregas aceite al gusto.





 @Mp_Comunas   @MpComunas

 www.mppcomunas.gob.ve



Ministerio del Poder Popular
para las Comunas y los Movimientos Sociales