

Conservas caseras de Productos del Campo.

Alguno de ustedes habrá escuchado alguna vez el dicho: "...hay como para hacer dulce" Dicho que lo utilizamos cuando algo abunda. Los productos que obtenemos en la producción agropecuaria tienen varias características en común una de ellas es que son altamente perecederos y otra es que, sobre todo los de origen vegetal, tienen una marcada estacionalidad. Producto de estas características es que surge la necesidad de conservarlos para poder utilizarlos a lo largo del año. Las posibilidades de conservación varían en función del tipo de producto: La leche la conservamos a través de la elaboración de yogures y quesos principalmente. Las carnes, históricamente se conservaban como charque, cecina o tasajo las variantes tienen que ver con que se seque únicamente al sol o se convine la acción deshidratadora del sol con la sal. Esta práctica se sigue realizando en diversos lugares de nuestro país, pero en nuestra región dejó de tener importancia con la aparición del frigorífico a nivel industrial y la refrigeración de productos en los hogares por medio de las heladeras. Actualmente, las carnes de cerdo principalmente la conservamos por medio de los chacinados. Otras carnes se pueden conservar en preparados como escabeches. Las frutas presentan una variada posibilidad de conservación: disecados, dulces, mermeladas, conserva en almíbar, etc.



Las verduras: picles, encurtidos, escabeches. Las conservas caseras son muy adecuadas para prolongar la vida de los productos del campo y poder utilizarlos a contra estación de la cosecha u obtención de los mismos. Pero resulta muy necesario tomar extremos cuidados en las medidas de higiene, conservación y esterilización, para evitar sufrir problemas de salud, ya que las bacterias contaminan fácilmente los alimentos.

Algunas estrategias para una conservación segura:

De la materia prima a utilizar:

1. Debemos partir de materia prima de primera calidad, que no esté afectada por ningún patógeno.



no, las tenemos que ver sanas sin desperfectos y en un punto de maduración adecuado.

2. A la hora de manipular las verduras tenemos que tener medidas de higiene extremas: manos y utensilios muy limpios.

3. En el caso de verduras y frutas hay que lavar las correctamente, con abundante agua.

4. Para el caso de los encurtidos o vegetales en vinagre (cebollitas, aceitunas y pepinillos) se recurre a vinagre de alcohol o de vino, que es el único conservante necesario.

Consejos para la preparación de los tarros:

1. Los mejores frascos para preparar las conservas son los de vidrio.

2. Es preferible utilizar frascos pequeños.

3. Los tarros deben estar bien limpios y tener cierres herméticos.

4. Se rellenan con la conserva de forma uniforme, procurando dejar el mínimo de aire en el interior al cerrar la tapa. Se dejan unos 2-3cm sin rellenar.

Los frascos de vidrios con tapa a rosca (tipo mermelada) bien lavados pueden reutilizarse infinidad de veces, no así las tapas de los mismos, debido a que estas van perdiendo la capacidad de hermeticidad, con lo cual permiten la entrada de microorganismos no deseables a nuestros alimentos. De esto nos podemos dar cuenta fácilmente cuando la goma que rodea el contorno interno de la tapa se encuentre reseca o de color más oscuro que el habitual.

5. Es conveniente etiquetar el tarro con el producto que contiene y con la fecha de elaboración de la conserva.

Al momento de esterilizar las conservas

1. Es conveniente envasar el producto en caliente y esterilizarlo posteriormente.

Una vez rellenos debemos introducir los tarros envueltos en trapos o papel de diario (para evitar que se rompan los vidrios) en una olla con agua que debe cubrir la tapa. Para conseguir una desinfección más eficaz puedes añadir sal al agua para



incrementar el punto de ebullición.

2. Se aconseja un tiempo de esterilización mínimo de 15 minutos a fuego medio.

Consejos para la correcta conservación y almacenamiento de las conservas

1. Dejaremos los tarros dentro del agua, hasta que se hayan templado.

2. Los sacamos y comprobamos que la tapa está herméticamente cerrada.

3. Los dejamos enfriar por completo y se guardan en lugar seco, fresco (menos de 30°C) y alejado de la luz.

4. Se pueden conservar varios meses. Pero una vez que se abran deben conservarse en heladera y consumir en el transcurso de los 15 días posteriores.

5. No consumir conservas con la tapa abultada, significa que han proliferado microorganismos.

Ing. Agr.: Guillermina Ferraris

Curso Introducción a las Ciencias Agrarias y Forestales.

Facultad de Cs. Agrarias y Ftiles. UNLP.