

CONSERVAS FRESCAS, CONSERVAS SEGURAS CONSERVAS FRESCAS



Al conservar alimentos frescos en casa, siga las técnicas adecuadas para prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos. Estos métodos comprobados se pueden utilizar para procesar fresas.

Congelando

Cantidad

Una caja de 24 cuartos de fresas frescas pesa 36 libras y rinde de 12 a 16 cuartos de galón. Un promedio de 1 libra rinde 1 pinta de fresas congeladas.

Calidad

Congele las fresas o enváselas el día en que se cosechan para obtener la mejor calidad. Coséchelas cuando alcancen una madurez ideal para comerlas frescas. Seleccione fresas frescas con un sabor dulce, un color profundo y uniforme y una textura firme. Las fresas más pequeñas, deformes y con semillas producen mermeladas de buena calidad.

Preparación

Retire los tallos y hojas de las fresas. Enjuague de 1 a 2 cuartos de galón a la vez con agua y escurra. No las ponga en remojo.

Procedimiento

Los manuales de congelación dan pautas sobre la cantidad máxima que se puede congelar a la vez para mantener la calidad, generalmente de 2 a 3 libras de alimentos por cada pie cúbico de espacio en el congelador. El tiempo aproximado de almacenamiento en el congelador es de 8 a 12 meses.

Para empaque en almíbar: Mezcle y disuelva 2¾ tazas de azúcar en 4 tazas de agua tibia; enfríe antes de usar. Agregue 1 taza de almíbar por litro de fruta preparada.

Para empaque en azúcar: Mezcle ¾ de taza de azúcar seca por litro de fruta preparada.

Para empaque en seco/bandeja: Extienda una sola capa de fresas en bandejas poco profundas y congele. Cuando estén congeladas, empaque las fresas en recipientes para congelador y devuélvalas al congelador.

Para empacar, llene bolsas para congelador del tamaño de una pinta o un cuarto de galón, exprimiendo el aire. Deje un espacio libre superior de 1 pulgada, selle, etiquete

y congele. Las bolsas se pueden colocar en recipientes reutilizables de plástico rígido para congelar antes de congelarlas para mayor protección contra perforaciones y fugas. Los empaques en seco necesitan un espacio libre superior de ½ pulgada.

Para usarlas: Descongele las fresas a temperatura ambiente en el empaque original. Para una descongelación más rápida, use un microondas o sumerja las fresas en agua fría o tibia.

Nutrición: Fresas congeladas, sin azúcar, empaque en seco
Tamaño de la porción: 1 taza (sin descongelar) — 52 calorías, 0 g de grasa, 14 g de carbohidratos, 1 g de proteína, 3 g de fibra, 3 mg de sodio, 7 g de azúcar

Deshidratando

Para obtener información sobre la deshidratación de frutas o cueros de frutas, consulte <https://www.rrc.k-state.edu/preservation/drying.html> para obtener recursos.

Envasando

Las fresas se vuelven blandas y pierden color y sabor cuando se envasan. Esta práctica no se recomienda.

Las recetas de esta publicación se pueden procesar en una envasadora con baño de agua o en una envasadora de vapor. Obtenga más información en la *Guía de cómo envasar con baño de agua y envasar al vapor* (MF3241S).

Preparando frascos y tapas

Para todas las recetas de envasado procesadas en menos de 10 minutos, lave y esterilice los frascos colocándolos dentro de una envasadora de agua hirviendo y cúbralos con agua. Hierva los frascos durante al menos 10 minutos y manténgalos calientes. Todos los frascos deben estar tibios antes de llenarlos con alimentos.

No se requiere precalentamiento para las tapas metálicas estándar. Siempre lave las tapas con agua caliente y jabón antes de usarlas. Si utiliza sistemas de tapas de plástico reutilizables con anillos de goma, siga las instrucciones del fabricante.

Mermelada de fresa

Rinde: Alrededor de 9 medias pintas o 4 pintas

- 5½ tazas de fresas trituradas (aproximadamente 3 cajas de fresas de un cuarto de galón)
- 1 paquete de pectina en polvo
- 8 tazas de azúcar

Enjuague las fresas con agua, retire los tallos y las tapas y triture las fresas con un machacador de papas. Mida las fresas trituradas en una olla. Agregue la pectina y revuelva bien. Coloque a fuego alto y, revolviendo constantemente, hierva vigorosamente con burbujas por toda la superficie. Agregue el azúcar, continúe revolviendo y caliente nuevamente hasta que hierva por completo. Hierva vigorosamente durante 1 minuto, revolviendo constantemente. Retire del fuego. Desnatar para eliminar el exceso de espuma. Vierta la mermelada caliente en frascos calientes, dejando un espacio libre superior de ¼ de pulgada. Limpie los bordes de los frascos y apriete las tapas y anillos con la punta de los dedos. Procese en una envasadora con baño de agua hirviendo o en una envasadora de vapor de acuerdo con las instrucciones de la Tabla 1. Apague el fuego y retire la tapa de la envasadora. Deje que los frascos se enfríen 5 minutos antes de sacarlos de la envasadora. No vuelva a apretar las bandas. Deje enfriar completamente, revise los sellos, etiquete, ponga la fecha y guárdelos.

Nutrición: Mermelada de fresa

Tamaño de la porción: 1 cucharada — 50 calorías, 0 g de grasa, 13 g de carbohidratos, 0 g de proteína, 0 g de fibra, 0 mg de sodio, 13 g de azúcar

Jalea de fresa y ruibarbo

Rinde: 7 medias pintas

- 1½ libras de tallos rojos de ruibarbo (6 tazas)
- 1½ cuartos de fresas maduras (frescas o previamente congeladas, sin endulzar)
- 6 tazas de azúcar
- 2 bolsitas de 3 onzas de pectina líquida

Para preparar el jugo: Enjuague el ruibarbo con agua y córtelo en trozos de 1 pulgada. Enjuague con agua, retire los tallos y hojas y triture las fresas. Haga puré las frutas en una licuadora o procesador de alimentos. Vierta el puré en una bolsa de jalea o cuatro capas de gasa y exprima suavemente el jugo. Como alternativa, use una vaporera para la estufa y un exprimidor para extraer el jugo.

Para hacer la jalea: Mida 3½ tazas de jugo en una olla grande. Agregue el azúcar y mezcle bien. Lleve a ebullición a fuego alto, revolviendo constantemente. Agregue inmediatamente la pectina. Deje hervir por completo y hierva vigorosamente durante 1 minuto, revolviendo

constantemente. Retire del fuego; quite rápidamente la espuma. Vierta inmediatamente la jalea en frascos para conservas calientes, dejando un espacio libre superior de ¼ de pulgada. Limpie los bordes de los frascos, apriete las tapas y anillos con la punta de los dedos. Procese los frascos durante 5 minutos en una envasadora con baño de agua hirviendo o una envasadora de vapor de acuerdo con las instrucciones de la Tabla 1. Apague el fuego y retire la tapa de la envasadora. Deje que los frascos se enfríen 5 minutos. Retire los frascos de la envasadora, pero no vuelva a apretar las bandas. Deje enfriar completamente, revise los sellos, etiquete, ponga la fecha y guárdelos.

Nutrición: Jalea de fresa y ruibarbo

Tamaño de la porción: 1 cucharada — 35 calorías, 0 g de grasa, 9 g de carbohidratos, 0 g de proteína, 0 g de fibra, 0 mg de sodio, 8 g de azúcar

Mermelada de fresa y kiwi

Rinde: 6 medias pintas

- 3 tazas de fresas trituradas (aproximadamente 2 libras)
- 3 kiwis, pelados y cortados en cubitos
- 1 cucharada de jengibre cristalizado picado
- 1 caja de pectina regular en polvo (1.75 onzas)
- 1 cucharada de jugo de limón
- 5 tazas de azúcar

Enjuague las fresas con agua; escurra. Retire los tallos y hojas. Triture las fresas con un machacador de papas. Mida 3 tazas de fresas trituradas. Pele los kiwis y córtelos en cubitos. Combine las fresas, el kiwi, el jengibre, la pectina y el jugo de limón en una olla grande. Lleve la mezcla a ebullición a fuego medio-alto, revolviendo para mezclar la pectina. Agregue el azúcar, revolviendo hasta que el azúcar se disuelva. Lleve la mezcla a ebullición vigorosamente a modo que no deje de hervir al revolverla. Hierva vigorosamente durante 1 minuto, revolviendo constantemente. Retire del fuego. Quite la espuma si es necesario. Vierta en frascos calientes, dejando un espacio libre superior de 1/4 de pulgada. Elimine las burbujas de aire. Limpie los bordes de los frascos, apriete las tapas y anillos con la punta de los dedos. Procese en una envasadora con baño de agua hirviendo o una envasadora de vapor de acuerdo con las instrucciones de la Tabla 1. Apague el fuego y retire la tapa de la envasadora. Deje que los frascos se enfríen 5 minutos. Retire los frascos de la envasadora; no vuelva a apretar las bandas. Deje enfriar completamente, revise los sellos, etiquete, ponga la fecha y guárdelos.

Nutrición: Mermelada de fresa y kiwi

Tamaño de la porción: 1 cucharada — 50 calorías, 0 g de grasa, 13 g de carbohidratos, 0 g de proteína, 0 g de fibra, 0 mg de sodio, 13 g de azúcar

Mermelada de fresa de fruta congelada comercialmente

Rinde: alrededor de 4 medias pintas

- 3 tazas de fresas congeladas sin azúcar, descongeladas y trituradas (aproximadamente 30 onzas de fresas congeladas)
- 2½ cucharadas de pectina regular en polvo
- 3 tazas de azúcar

Escorra la fruta, reservando el jugo. Triture la fruta y combínela con el jugo reservado. Coloque 3 tazas de mezcla en una olla grande.

Mida el azúcar y deje aparte. Agregue la pectina en polvo a la fruta preparada. Deje hervir vigorosamente a fuego alto, revolviendo constantemente. Agregue el azúcar de una vez. Revuelva y deje hervir por completo a ebullición vigorosamente a modo que no deje de hervir al revolverla. Hierva vigorosamente durante 1 minuto, revolviendo constantemente.

Retire del fuego. Quite la espuma. Vierta la mermelada caliente en frascos calientes, dejando un espacio libre superior de 1/4 de pulgada. Limpie los bordes de los frascos, apriete las tapas y anillos con la punta de los dedos. Procese en una envasadora con baño de agua hirviendo o una envasadora de vapor de acuerdo con las instrucciones de la Tabla 1. Apague el fuego y retire la tapa de la envasadora. Deje que los frascos se enfríen 5 minutos. Retire los frascos de la envasadora; no vuelva a apretar las bandas. Deje enfriar completamente, revise los sellos, etiquete, ponga la fecha y guárdelos.

Nutrición: Mermelada de fresa de fruta congelada comercialmente

Tamaño de la porción: 1 cucharada — 45 calorías, 0 g de grasa, 12 g de carbohidratos, 0 g de proteína, 0 g de fibra, 0 mg de sodio, 12 g de azúcar

Conservas de fresas

Rinde: Alrededor de 4 medias pintas

- 6 tazas de fresas preparadas (aproximadamente 2 cajas de un cuarto de galón de fresas)
- 4½ tazas de azúcar

Seleccione fresas grandes, firmes y ácidas. Enjuague y escurra las fresas; retire los tallos y hojas. Combine la fruta preparada y el azúcar en capas alternas y déjelas reposar de 8 a 10 horas o toda la noche en el refrigerador. Caliente la mezcla de frutas hasta que hierva, revolviendo suavemente. Hierva vigorosamente, revolviendo según sea necesario para evitar que se pegue. Cocine a 9 grados F por encima del punto de ebullición del agua, o hasta que el almíbar esté algo espeso (aproximadamente de 15 a 20 minutos). Retire del fuego; retire la espuma. Llene con las conservas

calientes inmediatamente los frascos calientes y estériles, dejando un espacio libre superior de 1/4 de pulgada.

Limpie los bordes de los frascos, apriete las tapas y anillos con la punta de los dedos. Procese en una envasadora con baño de agua hirviendo o una envasadora de vapor de acuerdo con las instrucciones de la Tabla 1. Apague el fuego y retire la tapa de la envasadora. Deje que los frascos se enfríen 5 minutos. Retire los frascos de la envasadora; no vuelva a apretar las bandas. Deje enfriar completamente, revise los sellos, etiquete, ponga la fecha y guárdelos.

Nutrición: Conservas de fresas

Tamaño de la porción: 1 cucharada — 40 calorías, 0 g de grasa, 10 g de carbohidratos, 0 g de proteína, 0 g de fibra, 0 mg de sodio, 10 g de azúcar

Mermelada de ruibarbo y fresa

con pectina líquida

Rinde: Alrededor de 7 u 8 frascos de media pinta

- 1 taza de ruibarbo de tallo rojo cocido (aproximadamente 1 libra de ruibarbo y ¼ taza de agua)
- 2½ tazas de fresas trituradas (cajas de aproximadamente 1 1/2 cuartos de galón)
- 6½ tazas de azúcar
- 1 bolsa de pectina líquida

Enjuague y frote el ruibarbo y córtelo en rodajas finas o píquelo; no lo pele. Agregue el agua, cubra y cocine a fuego lento hasta que el ruibarbo esté suave (aproximadamente 1 minuto). Clasifique y enjuague las fresas completamente maduras; retire los tallos y las hojas. Triture las fresas.

Mida el ruibarbo y las fresas preparadas en una olla grande. Agregue el azúcar y revuelva bien. Caliente a fuego alto y, revolviendo constantemente, hierva vigorosamente con burbujas por toda la superficie. Hierva vigorosamente durante 1 minuto, revolviendo constantemente. Retire del fuego y revuélvale la pectina. Quite la espuma si es necesario.

Llene con la jalea caliente inmediatamente los frascos calientes y estériles, dejando un espacio libre superior de ¼ de pulgada. Limpie los bordes de los frascos con una toalla de papel limpia y humedecida; ajuste las tapas metálicas de dos piezas para conservas. Procese en una envasadora con baño de agua hirviendo o en una envasadora de vapor de acuerdo con las instrucciones de la Tabla 1. Apague el fuego y retire la tapa de la envasadora. Deje que los frascos se enfríen 5 minutos. Retire los frascos de la envasadora; no vuelva a apretar las bandas. Deje enfriar completamente, revise los sellos, etiquete, ponga la fecha y guárdelos.

Nutrición: Mermelada de ruibarbo y fresa

Tamaño de la porción: 1 cucharada — 30 calorías, 0 g de grasa, 8 g de carbohidratos, 0 g de proteína, 0 g de fibra, 0 mg de sodio, 7 g de azúcar

Tabla 1. Tiempos de procesamiento recomendados en una envasadora con baño de agua hirviendo o en una envasadora de vapor

Producto	Estilo del empaque	Tamaño del frasco	Minutos de procesamiento a diferentes elevaciones (en pies)		
			0-1,000	1,001-6,000	Más de 6,000
Mermelada de fresa	Caliente	Medias pintas o pintas	5	10	15
Jalea de ruibarbo y fresa	Caliente	Medias pintas	5	10	15
Mermelada de fresa y kiwi	Caliente	Medias pintas	10	15	20
Mermelada de fresa de fruta congelada	Caliente	Medias pintas	5	10	15
Conservas de fresas	Caliente	Medias pintas	5	10	15
Mermelada de ruibarbo y fresa	Caliente	Medias pintas o pintas	5	10	15

Almacenamiento de mermeladas y jaleas

Después de 12 a 24 horas de enfriamiento, retire las bandas de rosca y verifique los sellos de la tapa. Si el centro de la tapa está hundido, lávelo, séquelo, etiquete, ponga la fecha y guarde el frasco en un lugar limpio, fresco y oscuro. Si la tapa no está sellada, guarde estos frascos en el refrigerador y úselos primero. Lave las bandas de rosca y guárdelas por separado. Es mejor si las mermeladas y jaleas se consumen antes de un año.

Problemas y soluciones

1. ¿Por qué los trozos de fresa flotan hasta la parte superior de la mermelada?

La fruta no estaba lo suficientemente madura, no estaba triturada en trozos pequeños, no estaba cocida el tiempo suficiente o no estaba empaquetada correctamente en los frascos.

2. ¿Cómo puedo reducir la cantidad de espuma?

Agregue ½ cucharadita de mantequilla o margarina a la mezcla de frutas antes de hervir.

3. ¿Es seguro usar cera de parafina encima de mermeladas y jaleas?

Debido a la posible contaminación por moho, ya no se recomiendan los sellos de parafina o cera para ningún producto dulce para untar, incluidas las mermeladas y jaleas. Siempre procese los productos dulces para untar en una envasadora con baño de agua hirviendo o en una envasadora de vapor para evitar el moho y preservar el sabor y el color.

4. ¿Las pectinas líquidas y secas son intercambiables en las recetas?

No. Las pectinas son un grupo de polisacáridos pécticos o moléculas de carbohidratos de cadena larga. Contienen cadenas de cadenas galcturónicas esterificadas que tienen diferentes sitios de unión en la forma líquida versus la forma seca de la pectina. Por lo tanto, la forma en que funciona el proceso de gelificación cuando se usa la pectina líquida versus la seca es muy diferente. La pectina líquida no es pectina seca rehidratada. El contenido ácido de la pectina líquida y la seca también es diferente, lo que cambia las propiedades gelificantes. Para obtener los mejores resultados, use el tipo de pectina indicado en las recetas.

Fuente: Dra. Elizabeth Address, Profesora Emérita de Extensión de la Universidad de Georgia.

Revisado por Karen Blakeslee, M.S., Asociada de Extensión, Ciencias de Alimentos

Guía completa para conservas caseras, USDA AIB No. 539, 2015; *Tan fácil de conservar*, 6ª ed., Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Georgia y el Centro Nacional para la Conservación Casera de Alimentos, <https://nchfp.uga.edu>.

Guía de Cómo Envasar con Baño de Agua y Envasar al Vapor (MF3241S), <https://bookstore.ksre.ksu.edu/pubs/mf3241S.pdf>

Guía Práctica para Envasar a Presión (MF3242S), <https://bookstore.ksre.ksu.edu/pubs/mf3242S.pdf>

Datos nutricionales proporcionados por USDA FoodData Central, <https://fdc.nal.usda.gov/index.html> y ESHA Genesis R&D Food Formulation & Labeling Software, versión 11.13

Las marcas que aparecen en esta publicación son solo para fines de identificación del producto. No hay intención de respaldarlas, ni hay crítica implícita de productos similares.

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en bookstore.ksre.ksu.edu

La fecha que se muestra es la de la publicación o última revisión. El contenido de esta publicación puede ser reproducido libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, de crédito a Karen Blakeslee, et al., *Conservas Frescas, Conservas Seguras: Fresas*, Universidad Estatal de Kansas, enero 2024.