

CONSERVAS FRESCAS, CONSERVAS SEGURAS CEREZAS

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 cerezas dulces o ácidas. **Siempre lave sus manos antes de preparar cualquier receta.**

Calidad

Seleccione cerezas recién cosechadas con un color profundo y uniforme y una madurez ideal para comer frescas. No demore el procesamiento.

Preparación

Quite el tallo y enjuague las cerezas. Quite la semilla si lo desea. Coloque inmediatamente las cerezas sin semilla en agua fría. Agregue 1 cucharadita de ácido ascórbico en polvo o seis tabletas de vitamina C trituradas de 500 mg por galón de agua para evitar la decoloración del extremo del tallo. Para las cerezas sin semilla, perforo la piel por ambos lados con una aguja limpia para evitar que se partan.

Congelando

Los manuales de los congeladores ofrecen 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.

Un promedio de 1 $\frac{3}{8}$ libras rinde 1 pinta de cerezas congeladas. Las cerezas se pueden envasar con almíbar, azúcar seca o dejarlas sin azúcar.

Para empaque en almíbar: Mezcle y disuelva 4 tazas de azúcar en 4 tazas de agua tibia para las cerezas ácidas; o mezcle 2 $\frac{3}{4}$ tazas de azúcar en 4 tazas de agua tibia para las cerezas dulces. Agregue 1 taza de almíbar a cada cuarto de galón de cerezas preparadas. Agregue $\frac{1}{2}$ cucharadita de ácido ascórbico para una mejor calidad.

Para empaque en azúcar: Mezcle $\frac{3}{4}$ de taza de azúcar seca por cada cuarto de galón (1 $\frac{1}{2}$ libras) de cerezas ácidas.

Para empaque sin azúcar: Extienda las cerezas en una bandeja para hornear. Congele hasta que estén firmes. Empaque, selle y congele.

Para empacarlas, llene recipientes para congelador del tamaño de una pinta o un cuarto de galón. Exprima el aire,

deje un espacio libre superior de 1 pulgada, selle, etiquete y congele. Antes de congelar, las bolsas se pueden insertar en recipientes reutilizables de plástico rígido para congelador para mayor protección contra perforaciones y fugas.

Nutrición: Cerezas congeladas, sin azúcar, empaque en seco
Tamaño de la porción: 1 taza — 95 calorías, 0 g de grasa, 24 g de carbohidratos, 2 g de proteína, 3 g de fibra, 0 mg de sodio, 19 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.

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. Para recetas procesadas por más de 10 minutos, los frascos se esterilizarán durante el proceso de envasado. 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.

Envasando

Para obtener más información sobre el envasado, consulte la *Guía de cómo envasar con baño de agua y envasar al vapor* (MF3241S) y la *Guía práctica para envasar a presión* (MF3242).

Cantidad

Un promedio de 17 $\frac{1}{2}$ libras produce una carga de 7 cuartos en la envasadora; 11 libras rinden 9 pintas.

Las cerezas se pueden cubrir con agua, jugo de manzana o jugo de uva blanca, pero el almíbar medio o el almíbar espeso son más comunes. Se sugiere un almíbar medio para las cerezas dulces y un almíbar espeso para las cerezas

ácidas. Para hacer un almíbar mediano para una carga de siete cuartos de galón, mezcle 3¾ tazas de azúcar en 8 ¼ tazas de agua y caliente para disolver. Para un almíbar espeso, mezcle 5¼ tazas de azúcar y 7¾ tazas de agua y caliente para disolver. Puede encontrar más información en <https://nchfp.uga.edu/how/can/canning-fruits-and-fruit-products/preparing-and-using-syrups-for-canning-fruit/>.

Empaque caliente: En una olla grande, agregue ½ taza de líquido por cada litro de cerezas escurridas; lleve a hervir. Llene los frascos limpios con cerezas calientes y líquido de cocción, dejando un espacio libre superior de ½ pulgada.

Empaque crudo: Vierta ½ taza de agua caliente, jugo o almíbar en cada frasco. Llene los frascos con cerezas escurridas, sacudiendo las cerezas a medida que las llena, y cúbralas con el líquido hirviendo de su elección, dejando un espacio libre superior de ½ pulgada.

Elimine las burbujas de aire y ajuste el espacio libre superior. Limpie los bordes de los frascos con una toalla de papel limpia y húmeda. Apriete las tapas y anillos con la punta de los dedos. Procese en una envasadora con baño de agua hirviendo, envasadora de vapor o de presión de acuerdo con las recomendaciones de la Tabla 1 y la Tabla 2. Cuando se complete el procesamiento, apague el fuego y retire la tapa de la envasadora con baño de agua hirviendo o de la envasadora de vapor. Si envasa a presión, deje que la envasadora se despresurice naturalmente antes de quitar la tapa. 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: Cerezas dulces envasadas, en agua
Tamaño de la porción: ½ taza — 64 calorías, 0 g de grasa, 16 g de carbohidratos, 1 g de proteína, 2 g de fibra, 1 mg de sodio, 14 g de azúcar

Relleno para tarta de cerezas

Cada cuarto de galón enlatado rinde una tarta de 8 a 9 pulgadas. Clear Jel® (del tipo que se cocina) es un almidón modificado para producir una excelente consistencia de salsa incluso después de que los rellenos se envasan y hornean. **No use el llamado Instant Clear Jel®.** No se recomiendan otros almidones para cocinar, ya que se desintegran, lo que provoca una consistencia acuosa cuando se usan en rellenos para tartas. Clear Jel® está disponible en tiendas de alimentos a granel o en Internet.

Debido a que la variedad de frutas puede alterar el sabor de la tarta, haga solo un cuarto de galón y úselo en una tarta. Sírvale y luego ajuste el azúcar y las especias al gusto. No altere la cantidad de jugo de limón, lo que garantiza la seguridad y la estabilidad de almacenamiento de los rellenos. Si el relleno es demasiado ácido, agregue más azúcar al gusto.

Relleno para tarta de cerezas

| Ingrediente | Cantidades de ingredientes necesarias para: | |
|--|---|--------------------|
| | 1 cuarto de galón | 7 cuartos de galón |
| Cerezas ácidas frescas o descongeladas | 3½ tazas | 6 cuartos de galón |
| Azúcar granulada | 1 taza | 7 tazas |
| Clear Jel® | ¼ taza + 1 cda. | 1¾ tazas |
| Agua fría | 1½ tazas | 9½ tazas |
| Jugo de limón embotellado | 1 cda. + 1 cdira. | ½ taza |
| Canela (opcional) | ⅛ cdira. | 1 cdira. |
| Extracto de almendras (opcional) | ¼ cdira. | 2 cdira. |
| Colorante rojo para alimentos (opcional) | 6 gotas | ¼ cdira. |

Cuando use cerezas congeladas, seleccione fruta sin azúcar. Si se le ha agregado azúcar, enjuague la fruta mientras está congelada. Recoja y mida el jugo de la fruta descongelada, reservándolo para una porción del agua requerida en la receta.

Procedimiento

Seleccione cerezas maduras, firmes y ácidas. Enjuague y remueva las semillas de las cerezas y manténgalas en agua fría. Para evitar que el extremo del tallo se oscurezca, mantenga las cerezas sin semilla en agua que contenga 1 cucharadita de cristales de ácido ascórbico, o triture seis tabletas de vitamina C de 500 mg en 1 galón de agua.

Blanquee (o escale) las cerezas frescas colocando 6 tazas a la vez en 1 galón de agua hirviendo. Hierva cada lote 1 minuto después de que el agua vuelva a hervir. Escurra, pero mantenga la fruta caliente en un recipiente u olla tapada. Combine el azúcar y el Clear Jel® en una olla grande. Agregue agua y, si lo desea, la canela, el colorante para alimentos y el extracto de almendras. Revuelva la mezcla y cocine a fuego medio-alto hasta que la mezcla espese y comience a burbujear. Agregue el jugo de limón y hierva durante 1 minuto, revolviendo constantemente. Incorpore las cerezas escurridas; llene los frascos inmediatamente, dejando un espacio libre superior de 1 pulgada. Elimine las burbujas de aire y ajuste el espacio libre superior. 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 en una envasadora de vapor de acuerdo con 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: Relleno para tarta de cereza

Tamaño de la porción: 1/3 taza — 98 calorías, 0 g de grasa, 24 g de carbohidratos, 0 g de proteína, 0 g de fibra, 15 mg de sodio, 24 g de azúcar

Jalea de cereza ácida

Rinde: Alrededor de 8 medias pintas

- 3 tazas de jugo de cereza ácida preparado (aproximadamente 3 libras y 1/2 taza de agua)
- 7 tazas de azúcar
- 2 bolsitas de 3 onzas de pectina líquida

Clasifique, lave y retire los tallos de las cerezas completamente maduras. Triture las cerezas. Agregue 1/2 taza de agua; cocine a fuego lento durante 10 minutos, tapadas, revolviendo ocasionalmente. Coloque la fruta preparada en una bolsa para jaleas humedecida o en varias capas de gasa humedecida. Deje que el jugo gotee, sin tocarlo, durante al menos 2 horas o toda la noche. Nota: Exprimir la bolsa de jalea puede hacer que la jalea quede turbia. Como alternativa, use una vaporera para la estufa y un exprimidor para extraer el jugo. Mida y combine el jugo y el azúcar en una olla de 6 u 8 cuartos de galón. Lleve la mezcla a ebullición completa, que no deje de hervir al revolverla, a fuego alto, revolviendo con frecuencia. Agregue la pectina líquida y caliente hasta que hierva. Hierva vigorosamente durante 1 minuto, revolviendo

constantemente. Retire del fuego. Quite la espuma si es necesario. Vierta la jalea caliente en los frascos calientes, dejando un espacio libre superior de 1/4 de pulgada. Limpie los bordes de los frascos con una toalla de papel limpia. 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 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: Jalea de cereza ácida

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

Cobertura dulce de cereza

Rinde: 2 pintas

- 5 tazas de cerezas Bing sin semilla y cortadas por la mitad (*aproximadamente 2.5 libras según lo comprado*)
- 1/4 taza de agua
- 2 tazas de azúcar
- 1 bolsa de pectina líquida (3 onzas líquidas)

Enjuague las cerezas con agua, retire los tallos y las semillas. Corte las cerezas por la mitad. Mida 5 tazas de cerezas preparadas en una cacerola holandesa de 4 cuartos de galón. Agregue el agua. Caliente a fuego medio-alto mientras revuelve para evitar que se pegue y se queme. Cocine a

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

| Producto | Estilo del empaque | Tamaño del frasco | Minutos de procesamiento a diferentes elevaciones (en pies) | | |
|-------------------------------|--------------------|---------------------------|---|-------------|-------------|
| | | | 0-1,000 | 1,001-3,000 | 3,001-6,000 |
| Cerezas | Caliente | Pintas | 15 | 20 | 20 |
| | | Cuartos | 20 | 25 | 30 |
| Cerezas | Crudo | Pintas o cuartos de galón | 25 | 30 | 35 |
| Relleno para tarta de cerezas | Caliente | Pintas o cuartos de galón | 30 | 35 | 40 |
| Jalea de cereza ácida | Caliente | Medias pintas | 5 | 10 | 15 |
| Cobertura dulce de cereza | Caliente | Medias pintas o pintas | 15 | 20 | 25 |

Tabla 2. Tiempos de procesamiento recomendados para cerezas en una envasadora de presión

| Estilo de empaque | Tamaño del frasco | Tiempo de proceso (mín.) | Presión manométrica de envasadora para diferentes elevaciones (en pies) | | | |
|-------------------|---------------------------|--------------------------|---|-------------|-------------------------|-----------|
| | | | Manómetro de dial (lb.) | | Manómetro de peso (lb.) | |
| | | | 0-2,000 | 2,001-4,000 | 0-1,000 | Más 1,000 |
| Caliente | Pintas | 8 | 6 | 7 | 5 | 10 |
| | Cuartos | 10 | 6 | 7 | 5 | 10 |
| Crudo | Pintas o cuartos de galón | 10 | 6 | 7 | 5 | 10 |

fuego lento hasta que las cerezas se ablanden lo suficiente como para triturarlas con un machacador de papas, aproximadamente de 8 a 10 minutos. Triture las cerezas. Agregue 2 tazas de azúcar.

Lleve la mezcla a ebullición completa, a modo que no deje de hervir al revolverla. Hierva por 1 minuto. Retire del fuego. Agregue la pectina líquida hasta que esté bien combinada. Quite la espuma superior. Vierta la cobertura de cereza caliente en frascos limpios y calientes, dejando un espacio libre superior de ½ pulgada. Elimine las burbujas de aire y ajuste el espacio libre superior. Limpie los bordes de los frascos con una toalla de papel limpia y humedecida. 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 recomendaciones de la Tabla 1. Apague el fuego y retire la tapa de la envasadora. Deje que los frascos se enfríen durante 5 minutos. Retírelos de la envasadora; no vuelva a apretar las bandas. Deje enfriar completamente, revise los sellos, etiquete, ponga la fecha y guárdelos.

Nutrición: Cobertura dulce de cereza
Tamaño de la porción: 2 cucharadas — 50 calorías, 0 g de grasa, 14 g de carbohidratos, 0 g de proteína, 1 g de fibra, 0 mg de sodio, 13 g de azúcar

Problemas y soluciones

1. ¿Cómo puedo reducir la cantidad de espuma en la mermelada o jalea?

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

2. ¿Sigue siendo segura de usar la 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 tipo de 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.

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>.

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: Cerezas*, Universidad Estatal de Kansas, enero 2024.

Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

MF1180S rev. — Enero 2024

La Investigación y Extensión de K-State es un proveedor y empleador con igualdad de oportunidades. Emitido en fomento del Trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, el Director de la Investigación y Extensión de K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Consejos de Extensión del Condado, los Distritos de Extensión.

3. ¿Cuáles son algunos pasos para evitar que el relleno para tarta envasado se rebalse?

Al envasar el relleno para tarta, a veces el mismo se expande y rebalsa por la parte superior del frasco después de sacar los frascos de la envasadora. Algunos consejos de prevención incluyen:

1. Prepare la fruta con cuidado, por ejemplo, descongelando completamente la fruta congelada y blanqueando (escaldando) la fruta fresca. Esto ayuda a eliminar el aire del interior de la fruta.
2. Retire las burbujas de aire antes de colocar la tapa y el anillo.
3. Reduzca la cantidad de ClearJel® a ¾ de la cantidad indicada en la receta. Por ejemplo, si la receta indica 1½ tazas de ClearJel®, use 1 taza más 2 cucharadas. No use almidón de maíz o harina regular cuando envase el relleno para tartas, ya que estos espesantes dan resultados de mala calidad.
4. No duplique las recetas.
5. Deje al menos 1 pulgada de espacio libre superior. Es aceptable dejar un espacio libre superior de 1 1/4 de pulgada en este caso.
6. Mantenga el relleno caliente y tenga una envasadora caliente lista para usar.
7. Después del procesamiento, deje los frascos en la envasadora con baño de agua hirviendo durante 10 minutos. Si usa una envasadora de vapor, retire los frascos después de que haya finalizado el tiempo de procesamiento.

Fuente: Conservación segura: relleno para tartas envasado rezumante, Dra. Barbara H Ingham, Universidad de Wisconsin-Madison, <https://fyi.extension.wisc.edu/safefood/2017/10/23/safe-preserving-oozing-canned-pie-filling/>