

# CONSERVAS FRESCAS, CONSERVAS SEGURAS PEPINOS



Al conservar alimentos frescos en casa, siga las técnicas adecuadas para prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos. Estos métodos de inocuidad comprobados se pueden utilizar para procesar pepinos. **Siempre lave sus manos antes de preparar cualquier receta.**

## Preparando encurtidos (escabeches)

### Calidad

Seleccione pepinos firmes del tamaño apropiado, aproximadamente 1½ pulgadas para pepinillos tipo gherkin y 4 pulgadas para pepinos con eneldo. Use pepinos de forma extraña y más maduros para salsas estilo relish y encurtidos estilo pan y mantequilla. Use solo variedades aptas para encurtido.

### Envases, pesos y tapas para fermentar

Un envase de 1 galón tiene capacidad para 5 libras de pepinos frescos; un recipiente de 5 galones tiene capacidad para 25 libras. Se pueden usar envases de vidrio, sin rajaduras, recipientes con cubierta de esmalte y de plástico aptos para uso alimenticio en lugar de la olla de barro tradicional. Use un recipiente de 1 a 3 galones que no sea apto para alimentos forrado con una bolsa de plástico limpia y apta para alimentos. No use bolsas o forros para basura. Antes de usar, lave todos los recipientes, platos y frascos con agua caliente y jabón y enjuague bien con agua caliente.

Para mantener los pepinos debajo de la salmuera o escabeche, coloque un plato para cenar o un plato para tartas dentro del recipiente. Coloque peso con dos o tres frascos de agua sellados o una bolsa de plástico apta para uso alimenticio que contenga 3 litros de agua y 4½ cucharadas de sal. Luego cubra el recipiente con una toalla de baño pesada y limpia para reducir el crecimiento de moho en la superficie de la salmuera.

### Sal, azúcar y vinagre

Use sal para conservas o encurtidos. El material anti aglomerante en otras sales puede hacer que la salmuera se vuelva turbia. La sal en hojuelas varía en densidad y no se recomienda para alimentos encurtidos y fermentados.

En los encurtidos en salmuera, la sal proporciona un sabor característico y es vital para la inocuidad y la textura. En

los alimentos fermentados, la sal favorece el crecimiento de bacterias deseables e inhibe el crecimiento de otras.

**Precaución:** No reduzca la cantidad de sal al hacer encurtidos fermentados.

Los azúcares blancos, granulados y morenos son los edulcorantes más utilizados en los encurtidos. El jarabe de maíz y la miel pueden producir sabores indeseables y no deben usarse a menos que se especifique en una receta probada. Del mismo modo, use sustituto de azúcar solo si la receta lo requiere, ya que algunos sustitutos de azúcar pueden causar amargor. Use vinagres blancos destilados o vinagres de sidra de manzana con una acidez del 5 por ciento (50 granos). El vinagre blanco es preferible cuando se desea un color claro.

### Consejos de inocuidad

El nivel de acidez en un producto encurtido es tan importante para su inocuidad como lo es para su sabor y textura.

1. No cambie las cantidades de vinagre, alimentos o agua en una receta. No use vinagre casero o vinagre con acidez desconocida.
2. Use solo recetas con cantidades probadas de ingredientes.
3. Debe haber suficiente ácido en el producto mezclado para evitar el crecimiento de la bacteria *Clostridium botulinum*. Si estas bacterias crecen dentro de los frascos, pueden producir la toxina que causa el botulismo, una forma a menudo mortal de intoxicación alimentaria.

### 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.

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 con baño de agua hirviendo o al vapor, consulte la *Guía de cómo envasar con baño de agua y envasar al vapor* (MF3241S).

### Tratamiento de pasteurización a baja temperatura para envasar encurtidos de pepino

Coloque los frascos en una envasadora llena hasta la mitad con agua tibia (120°F a 140°F). Agregue agua caliente a un nivel de 1 pulgada por encima de los frascos. Caliente el agua y mantenga una temperatura de 180°F a 185°F durante 30 minutos. Use un termómetro para caramelos o alimentos para asegurarse de que permanezca a esa temperatura durante todo el tiempo de procesamiento. Los pepinos pueden ablandarse a temperaturas superiores a 185 °F. Este método da como resultado una mejor textura del producto, pero debe manejarse con cuidado para evitar posibles deterioros. **Precaución: Úselo solo cuando la receta lo indique.**

### Después del procesamiento

No vuelva a apretar las bandas de rosca. Enfríe los frascos de 12 a 24 horas y retire las bandas de rosca. Revise los sellos de la tapa. Si el centro de la tapa está hundido, el frasco está sellado. Lave, seque, etiquete, ponga la fecha y guarde los frascos sellados en un lugar limpio, fresco y oscuro. Si la tapa no está sellada, examine y reemplace el frasco si está defectuoso, usando una tapa nueva y reproceselo como antes. Lave las bandas de rosca y guárdelas por separado. Después de procesarlos y enfriarlos, los frascos deben almacenarse de cuatro a cinco semanas para que desarrollen el sabor ideal. Los encurtidos son mejores si se usan dentro de un año.

### Encurtidos fermentados con eneldo

Use las siguientes cantidades para cada galón de capacidad de su recipiente de fermentación.

- 4 libras de pepinos para encurtidos, de 4 pulgadas
- 2 cucharadas de semillas con eneldo o 4 a 5 cabezas de eneldo fresco o seco
- ½ taza de sal para envasados y encurtidos
- ¼ taza de vinagre (5% de acidez)
- 8 tazas de agua y uno o más de los siguientes ingredientes:
  - 2 dientes de ajo (opcional)
  - 2 pimientos rojos secos (opcional)
  - 2 cucharaditas de especias para encurtir, mixtas y enteras (opcional)

### Procedimiento

Enjuague y frote los pepinos. Corte una rodaja de ¼ de pulgada del extremo de la flor y deséchala. Deje ¼ de pulgada del tallo adherido. Coloque la mitad del eneldo y

las especias en el fondo de un recipiente limpio y adecuado. Agregue los pepinos, el eneldo restante y las especias. Disuelva la sal en vinagre y agua y vierta sobre los pepinos. Coloque una tapa y un peso adecuados. Almacene a una temperatura entre 70°F y 75°F durante aproximadamente tres a cuatro semanas mientras se fermentan.

Las temperaturas de 55°F a 65°F son aceptables, pero la fermentación tomará de cinco a seis semanas. Evite temperaturas superiores a 80°F, o los encurtidos se volverán demasiado blandos durante la fermentación.

Los encurtidos en fermentación se encurten lentamente. Revise el recipiente varias veces a la semana y elimine rápidamente la espuma o el moho de la superficie.

**Precaución: Si los pepinos se vuelven blandos y viscosos o desarrollan un olor desagradable, deséchelos.**

Los encurtidos completamente fermentados se pueden almacenar en el recipiente original durante aproximadamente cuatro a seis meses, siempre que estén refrigerados y la espuma y el moho de la superficie se eliminen regularmente.

Envasar encurtidos completamente fermentados es una mejor manera de almacenarlos. Para envasarlos, vierta la salmuera en una sartén, caliéntela lentamente hasta que hierva y cocine a fuego lento durante 5 minutos. Filtre la salmuera a través de filtros de café de papel para reducir la turbidez, si lo desea. Llene los frascos con pepinos y salmuera caliente, dejando un espacio superior libre de ½ pulgada. Elimine las burbujas de aire y ajuste el espacio superior libre si es necesario. 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 o envasadora de vapor como se describe en la Tabla 1, o use el tratamiento de pasteurización a baja temperatura como se describe anteriormente. 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:* Encurtidos fermentados con eneldo

Tamaño de la porción: 1 lanza de 4 pulgadas — 16 calorías, 0 g de grasa, 3 g de carbohidratos, 1 g de proteína, 1 g de fibra, 1090 mg de sodio, 1 g de azúcar

### Encurtidos rápidos empacados frescos con eneldo

*Rinde:* 7 a 9 pintas

- 8 libras de pepinos para encurtidos, de 3 a 5 pulgadas
- 2 galones de agua
- 1¼ tazas de sal para envasar o encurtir (dividida)
- 1½ cuartos de vinagre (5% de acidez)

- ¼ taza de azúcar
- 2 cuartos de galón de agua
- 2 cucharadas de especias para encurtir, mixtas y enteras
- Aproximadamente 3 cucharadas de semillas de mostaza enteras (1 cucharadita por frasco de una pinta)
- Aproximadamente 14 cabezas de eneldo fresco (1½ cabezas por frasco de una pinta) o 4½ cucharadas de semillas de eneldo (1½ cucharadita por frasco de una pinta)

## Procedimiento

Enjuague y frote los pepinos. Corte una rodaja de ¼ de pulgada del extremo de la flor y deséchela, dejando ¼ de pulgada del tallo adherido. Disuelva ¾ de taza de sal en 2 galones de agua. Vierta sobre los pepinos y deje reposar 12 horas. Escorra.

Combine el vinagre, ½ taza de sal, el azúcar y 2 litros de agua. Agregue las especias mixtas para encurtir atadas en un paño blanco limpio. Caliente hasta que hierva. Llene los frascos calientes con pepinos. Agregue 1 cucharadita de semillas de mostaza y 1½ cabezas de eneldo fresco por pinta. Cubra con la solución de encurtido hirviendo, dejando un espacio superior libre de ½ pulgada. Elimine las burbujas de aire y ajuste el espacio superior libre si es necesario. 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 o en una envasadora de vapor como se describe en la Tabla 1, o use el tratamiento de pasteurización a baja temperatura descrito en la página 2. 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:* Encurtidos rápidos empacados frescos con eneldo  
Tamaño de la porción: 1 lanza de 4 pulgadas — 16 calorías,  
0 g de grasa, 3 g de carbohidratos, 1 g de proteína, 1 g de fibra,  
1090 mg de sodio, 1 g de azúcar

## Encurtidos dulces rápidos

Se pueden envasar como lanzas (tiras) o rodajas.

*Rinde:* Aproximadamente 7 a 9 pintas

- 8 libras de pepinos para encurtidos, de 3 a 4 pulgadas
- ½ taza de sal para envasar o encurtir
- 4½ tazas de azúcar
- 3½ tazas de vinagre (5% de acidez)
- 2 cucharaditas de semillas de apio
- 1 cucharada de pimienta de Jamaica entera
- 2 cucharadas de semillas de mostaza
- 1 taza de cal de grado alimenticio para encurtidos (opcional, para pepinos más firmes)\*

## Procedimiento

*Preparación sin cal de grado alimenticio:* Enjuague y frote los pepinos. Corte una rodaja de ¼ de pulgada del extremo de la flor y deséchelo, pero deje ¼ de pulgada del tallo adherido. Corte en rodajas o en lanzas, si lo desea. Coloque en un tazón y espolvoree con ½ de taza de sal. Cubra con 2 pulgadas de hielo picado o en cubos. Refrigere de 3 a 4 horas. Agregue más hielo según sea necesario.

*\* Preparación con cal de grado alimenticio, para pepinos más firmes:* Enjuague y frote los pepinos. Retire ¼ de pulgada del extremo de la flor, pero deje ¼ de pulgada del tallo adherido. Corte los pepinos en rodajas o en lanzas. Mezcle 1 taza de cal de grado alimenticio para encurtir y ½ taza de sal por galón de agua en una olla o recipiente esmaltado de 2 a 3 galones.

**Precaución:** Evite inhalar polvo de cal mientras mezcla la solución de agua y cal. Use SOLO cal de grado alimenticio comprada en la tienda de comestibles.

Remoje las rodajas o tallos de pepino en una solución de agua de cal de grado alimenticio durante 12 a 24 horas, revolviendo ocasionalmente. Retire de la solución de cal y enjuague y vuelva a remojar durante una hora en agua fresca y fría. Repita el enjuague y vuelva a remojar dos veces más. **No se salte estos pasos de enjuague y remojo.** Manipúlelas con cuidado porque las rodajas o tiras quedarán quebradizas.

*Para hacer pepinos encurtidos:* Escorra bien los pepinos preparados. Combine el azúcar, el vinagre, las semillas de apio, la pimienta de Jamaica y las semillas de mostaza en una olla de 6 cuartos de galón. Caliente hasta que hierva.

*Empaque caliente:* Agregue los pepinos y caliente lentamente hasta que la solución de vinagre vuelva a hervir. Revuelva de vez en cuando para asegurarse de que la mezcla se caliente uniformemente. Llene los frascos estériles, dejando un espacio superior libre de ½ pulgada.

*Empaque crudo:* Llene los frascos, dejando un espacio superior libre de ½ pulgada. Agregue la solución de encurtido caliente, dejando un espacio superior libre de ½ pulgada. Elimine las burbujas de aire y ajuste el espacio superior libre si es necesario. 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 o en una envasadora de vapor como se describe en la Tabla 1, o use el tratamiento de pasteurización a baja temperatura descrito en la página 2. 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.

*Variación:* Agregue 2 rodajas de cebolla cruda a cada frasco antes de llenar con pepinos.

*Nutrición:* Encurtidos dulces rápidos

Tamaño de la porción: 1 lanza de 3 pulgadas — 20 calorías, 0 g de grasa, 6 g de carbohidratos, 0 g de proteína, 0 g de fibra, 200 mg de sodio, 5 g de azúcar

## Encurtidos pan y mantequilla

*Rinde:* Aproximadamente 8 pintas

- 6 libras de pepinos para encurtidos, de 4 a 5 pulgadas
- 8 tazas de cebollas en rodajas finas (aproximadamente 3 libras)
- ½ taza de sal para envasar o encurtir
- 4 tazas de vinagre (5% de acidez)
- 4½ tazas de azúcar
- 2 cucharadas de semillas de mostaza
- 1½ cucharadas de semillas de apio
- 1 cucharada de cúrcuma molida
- 1 taza de cal de grado alimenticio para encurtidos (opcional, para pepinos más firmes)\*

### Procedimiento

*Preparación sin cal:* Enjuague y frote los pepinos. Corte ¼ de pulgada del extremo de la flor y deséchelo. Corte en rodajas de ¾ de pulgada. Combine los pepinos y las cebollas en un tazón grande. Agregue sal. Cubra con 2 pulgadas de hielo picado o en cubos. Refrigere de 3 a 4 horas, agregando más hielo según sea necesario.

*\*Preparación con cal de grado alimenticio:* Enjuague y frote los pepinos. Corte ¼ de pulgada del extremo de la flor y deséchelo. Corte en rodajas de ¾ de pulgada. Mezcle 1 taza de cal de grado alimenticio para encurtidos y ½ taza de sal con 1 galón de agua en una olla o recipiente esmaltado de 2 a 3 galones.

**Precaución:** Evite inhalar polvo de cal mientras mezcla la solución de agua y cal. Use SOLO cal de grado alimenticio comprada en una tienda de comestibles.

Remoje las rodajas de pepino en agua con cal de grado alimenticio durante 12 a 24 horas, revolviendo ocasionalmente. Retire de la solución de cal, enjuague y vuelva a remojar durante 1 hora en agua fresca y fría. Repita los pasos de enjuague y remojo dos veces más. **No se salte estos pasos de enjuague y remojo.** Manipúlelas con cuidado, ya que las rodajas son quebradizas. Escorra bien.

*Para hacer pepinos encurtidos:* Escorra bien los pepinos y las cebollas. Combine los ingredientes restantes en una olla grande y hierva durante 10 minutos. Agregue los pepinos y las cebollas escurridos y vuelva a calentar hasta que hierva. Llene los frascos de una pinta calientes con las rodajas y la solución para encurtir, dejando un espacio superior libre de ½ pulgada. Elimine las burbujas de aire y ajuste

el espacio superior libre si es necesario. 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 o en una envasadora de vapor como se describe en la Tabla 1, o use el tratamiento de pasteurización a baja temperatura descrito en la página 2. 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 y guarde.

*Variación para encurtidos de calabacines estilo pan y mantequilla:* Sustituya los pepinos por calabacines (zucchini) delgados (de 1 a 1½ pulgadas de diámetro) o calabacitas amarillas de verano. **Precaución:** No use la variación con cal de grado alimenticio para obtener encurtidos más firmes.

*Nutrición:* Encurtidos pan y mantequilla

Tamaño de la porción: Aproximadamente 3 rebanadas — 25 calorías, 0 g de grasa, 6 g de carbohidratos, 0 g de proteína, 0 g de fibra, 300 mg de sodio, 5 g de azúcar

## Pepinillos gherkin dulces

*Rinde:* 6 a 7 pintas

- 7 libras de pepinos para encurtidos (de 1½ pulgadas o menos)
- ½ taza de sal para envasar o encurtir
- 8 tazas de azúcar
- 6 tazas de vinagre (5% de acidez)
- ¾ cucharadita de cúrcuma
- 2 cucharaditas de semillas de apio
- 2 cucharaditas de especias para encurtir, mixtas y enteras
- 2 palitos de canela
- ½ cucharadita de hinojo (opcional)
- 2 cucharaditas de vainilla (opcional)

### Procedimiento: Este es un proceso de varios días

#### Día uno — Mañana

Enjuague y frote los pepinos. Corte una rodaja de ¼ de pulgada del extremo de la flor y deséchela, pero deje ¼ de pulgada del tallo adherido. Coloque los pepinos en un recipiente grande y cúbralos con agua hirviendo. Espere de 6 a 8 horas.

#### Día uno — Tarde

Escorra y agregue ¼ de taza de sal. Cubra con agua hirviendo fresca. Deje reposar durante la noche y la mañana del segundo día.

## Día dos — Tarde

Escorra y agregue  $\frac{1}{4}$  taza de sal; cubra con agua fresca hirviendo. Deje reposar toda la noche.

## Día tres — Mañana

Escorra y perfore agujeros en los pepinos con un tenedor.

Para hacer el líquido de encurtido, combine y deje hervir 3 tazas de vinagre, 3 tazas de azúcar, cúrcuma y especias. Vierta sobre los pepinos. Espere de 6 a 8 horas.

## Día tres — Tarde

Escorra y guarde el líquido de encurtido. Agregue otras 2 tazas de azúcar de vinagre, agregue al líquido guardado y vuelva a calentar hasta que hierva. Vierta sobre los pepinos. Deje reposar toda la noche.

## Día cuatro — Mañana

Escorra y guarde el líquido. Agregue otras 2 tazas de azúcar y 1 taza de vinagre. Caliente hasta que hierva y vierta sobre los pepinos. Espere de 6 a 8 horas.

## Día cuatro — Tarde

Escorra y guarde el líquido de encurtido. Agregue 1 taza de azúcar y 2 cucharaditas de vainilla (opcional) y caliente hasta que hierva.

Empaque los pepinos en frascos de una pinta calientes y estériles y cúbralos con el líquido caliente, dejando un espacio superior libre de  $\frac{1}{2}$  pulgada. Elimine las burbujas de aire y ajuste el espacio superior libre si es necesario. 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 o en una envasadora de vapor como se describe en la Tabla 1, o use el tratamiento de pasteurización a baja temperatura descrito en la página 2. 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:* Pepinillos gherkin dulces

Tamaño de la porción: Aproximadamente 2 pepinillos — 30 calorías, 0 g de grasa, 8 g de carbohidratos, 0 g de proteína, 0 g de fibra, 260 mg de sodio, 8 g de azúcar

## Pepinos en rodajas con eneldo y reducidos en sodio

*Rinde:* Aproximadamente 8 pintas

- 4 libras de pepinos para encurtidos (de 3 a 5 pulgadas)
- 6 tazas de vinagre (5% de acidez)
- 6 tazas de azúcar
- 2 cucharadas de sal para envasar o encurtir
- $1\frac{1}{2}$  cucharaditas de semillas de apio

- $1\frac{1}{2}$  cucharaditas de semillas de mostaza
- 2 cebollas grandes, cortadas en rodajas finas
- 8 cabezas de eneldo fresco

## Procedimiento

Enjuague y frote los pepinos. Corte una rodaja de  $\frac{1}{6}$  de pulgada del extremo de la flor y deséchela. Corte los pepinos en rodajas de  $\frac{1}{4}$  de pulgada. Combine el vinagre, el azúcar, la sal, el apio y las semillas de mostaza en una olla grande. Lleve la mezcla a ebullición. Coloque dos rodajas de cebolla y media cabeza de eneldo en el fondo de cada frasco de una pinta. Llene los frascos con rodajas de pepino, dejando un espacio superior libre de  $\frac{1}{2}$  pulgada. Agregue una rodaja de cebolla y la mitad de una cabeza de eneldo encima. Vierta la solución de encurtido caliente sobre los pepinos, dejando un espacio superior libre de  $\frac{1}{4}$  de pulgada. Elimine las burbujas de aire y ajuste el espacio superior libre si es necesario. 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 o envasadora de vapor como se describe en 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:* Pepinos en rodajas con eneldo y reducidos en sodio  
Tamaño de la porción: Aproximadamente 3 rebanadas — 35 calorías, 0 g de grasa, 8 g de carbohidratos, 0 g de proteína, 0 g de fibra, 90 mg de sodio, 8 g de azúcar

## Pepinos en rodajas dulces y reducidos en sodio

*Rinde:* Aproximadamente 4 a 5 pintas

- 4 libras de pepinos para encurtir (de 3 a 4 pulgadas)

*Solución de salmuera:*

- 1 cuarto de vinagre blanco destilado (5% de acidez)
- 1 cucharada de sal para envasar o encurtir
- 1 cucharada de semillas de mostaza
- $\frac{1}{2}$  taza de azúcar

*Jarabe para envasados:*

- $1\frac{2}{3}$  tazas de vinagre blanco destilado (5% de acidez)
- 3 tazas de azúcar
- 1 cucharada de pimienta de Jamaica entera
- $2\frac{1}{4}$  cucharaditas de semillas de apio

## Procedimiento

Enjuague y frote los pepinos. Corte  $\frac{1}{6}$  de pulgada del extremo de la flor y deséchelo. Corte los pepinos en rodajas de  $\frac{1}{4}$  de pulgada. Combine todos los ingredientes para el jarabe para envasados en una olla y deje hervir. Mantenga el líquido caliente hasta que lo use. En una olla grande, mezcle los ingredientes para la solución de salmuera. Agregue los

pepinos cortados, cubra y cocine a fuego lento hasta que los pepinos cambien de color de verde brillante a verde opaco (aproximadamente de 5 a 7 minutos). Escurra las rodajas de pepino. Llene los frascos calientes y cúbralos con el jarabe para envasados caliente, dejando un espacio superior libre de ½ pulgada. Elimine las burbujas de aire y ajuste el espacio superior libre si es necesario. 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 o en una envasadora de vapor siguiendo 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:* Pepinos en rodajas dulces y reducidos en sodio  
Tamaño de la porción: Aproximadamente 3 rebanadas —  
25 calorías, 0 g de grasa, 6 g de carbohidratos, 0 g de proteína,  
0 g de fibra, 55 mg de sodio, 6 g de azúcar

## Pepinos en rodajas dulce sin azúcar añadida

*Rinde:* Aproximadamente 4 o 5 frascos de una pinta

- 3½ libras de pepinos para encurtir
- Agua hirviendo para cubrir los pepinos en rodajas
- 4 tazas de vinagre de sidra (5% de acidez)
- 3 tazas de Splenda®
- 1 cucharada de sal para envasar o encurtir
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de semillas de mostaza
- 1 cucharada de pimienta de Jamaica entera
- 1 cucharada de semilla de apio
- 4 palitos de canela de 1 pulgada

## Procedimiento

Enjuague y frote los pepinos. Corte ¼ de pulgada de los extremos de las flores y deséchelos. Corte los pepinos en rodajas de ¼ de pulgada de grosor. Vierta agua hirviendo sobre las rodajas de pepino y deje reposar de 5 a 10 minutos. Escurra el agua caliente y vierta agua fría sobre los pepinos. Deje correr agua fría continuamente sobre las rodajas de pepino o cambie el agua con frecuencia hasta que los pepinos se enfríen. Escurra bien las rodajas.

Mezcle el vinagre, 1 taza de agua, Splenda® y todas las especias en una cacerola holandesa de 10 cuartos de galón. Lleve a ebullición. Agregue las rodajas de pepino escurridas con cuidado al líquido hirviendo. Vuelva a hervir.

Coloque un palito de canela en cada frasco, si lo desea. Con una espumadera, llene con las rodajas de pepinos calientes los frascos de una pinta limpios y calientes, dejando un espacio superior libre de ½ pulgada. Cubra con el líquido

hirviendo de salmuera, dejando un espacio superior libre de ½ pulgada. Elimine las burbujas de aire y ajuste el espacio superior libre si es necesario. 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 de agua hirviendo o en una envasadora de vapor de acuerdo con las recomendaciones descritas en 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:* Rodajas de pepino dulce sin azúcar añadida  
Tamaño de la porción: Aproximadamente 3 rebanadas —  
10 calorías, 0 g de grasa, 1 g de carbohidratos, 0 g de proteína,  
0 g de fibra, 75 mg de sodio, 0 g de azúcar

## Salsa relish de pepinos

*Rinde:* Aproximadamente 9 pintas

- 3 cuartos de galón de pepinos para encurtidos picados
- 3 tazas de pimientos verdes y rojos dulces picados
- 1 taza de cebollas picadas
- ¾ taza de sal para envasar o encurtir
- 4 tazas de hielo
- 8 tazas de agua
- 2 tazas de azúcar
- 4 cucharaditas de cada una: semillas de mostaza, cúrcuma, pimienta de Jamaica entera y clavo entero
- 6 tazas de vinagre blanco (5% de acidez)

## Procedimiento

Enjuague y frote las verduras y prepárelas como se indica. Combine los pepinos, los pimientos, las cebollas, la sal y el hielo con el agua y deje reposar 4 horas. Escurra y vuelva a cubrir las verduras con agua helada fresca durante una hora más. Escurra de nuevo. Combine las especias en una bolsa de especias o gasa. Agregue las especias al azúcar y el vinagre en una olla. Caliente hasta que hierva y vierta la mezcla sobre las verduras. Cubra y refrigere 24 horas. Caliente la mezcla hasta que hierva y llene los frascos calientes, dejando un espacio superior libre de ½ pulgada. Elimine las burbujas de aire y ajuste el espacio superior libre si es necesario. 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 o en una envasadora de vapor siguiendo 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:* Salsa relish de pepinos

Tamaño de la porción: 1 cucharada — 5 calorías, 0 g de grasa, 1 g de carbohidratos, 0 g de proteína, 0 g de fibra, 230 mg de sodio, 1 g de azúcar

## Salsa relish de pepinos con eneldo fresco

Es una salsa o condimento dulce con eneldo, no una salsa salada de pepinos encurtidos.

*Rinde:* Aproximadamente 6 a 7 frascos de una pinta

- 12 tazas de pepinos para encurtidos picados (aproximadamente 4 1/2 libras de pepinos para encurtidos comprados)
- 3 tazas de pimientos rojos picados
- 1 taza de cebolla picada

*Ingredientes para el remojo previo:*

- 3/4 taza de sal para encurtir o envasar
- 4 tazas de hielo picado o en cubos
- 8 tazas de agua

*Solución de encurtido:*

- 5 tazas de vinagre de sidra (5% de acidez)
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de agua
- 2 cucharadas de semillas de mostaza
- 1 taza de eneldo fresco picado
- 1 cucharadita de ajo en polvo

### Procedimiento

Enjuague y frote los pepinos. Corte 1/6 de pulgada de los extremos de las flores y deséchelos. Córtelos en trozos de aproximadamente 1 pulgada y luego píquelos en un procesador de alimentos (usando aproximadamente tres pulsos en “picar” o “chop”) para obtener trozos de aproximadamente 1/4 de pulgada o un poco más grandes. Mida 12 tazas de pepino picado.

Enjuague los pimientos, retire el tallo, las semillas y las membranas blancas. Córtelos en trozos o rodajas de aproximadamente 1 pulgada. Pique en un procesador de alimentos (usando aproximadamente tres pulsos en “picar” o “chop”) para obtener trozos de aproximadamente 1/4 de pulgada o un poco más grandes. Mida 3 tazas de pimientos picados. Retire la cáscara de las cebollas. Enjuague bien y córtelas en cubos de aproximadamente 1/4 de pulgada, o procese la misma medida de los pimientos en un procesador de alimentos. Mida 1 taza de cebolla picada.

Combine el pepino, la cebolla y los pimientos picados medidos con la sal, hielo y las 8 tazas de agua en un tazón grande o una olla. Cubra; deje reposar de 3 a 4 horas en el refrigerador. Escorra; enjuague bien con agua helada y escorra bien nuevamente a través de un colador forrado con una gasa (hasta que no gotee más agua, aproximadamente de 15 a 20 minutos). Caliente el vinagre, el azúcar, 1 taza de agua y las especias en una olla grande. Caliente hasta

que el azúcar se disuelva. Agregue las verduras escurridas y picadas y deje hervir. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 10 minutos.

Llene con la salsa caliente los frascos de una pinta limpios y calientes, dejando un espacio superior libre de 1/2 pulgada. Elimine las burbujas de aire y ajuste el espacio superior libre si es necesario. 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 de agua hirviendo o en una envasadora de vapor como se describe en 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:* Salsa relish de pepinos con eneldo fresco

Tamaño de la porción: 1 cucharada — 5 calorías, 0 g de grasa, 1 g de carbohidratos, 0 g de proteína, 0 g de fibra, 280 mg de sodio, 1 g de azúcar

## Salsa revuelta estilo relish

*Rinde:* Aproximadamente 8 frascos de una pinta

- 2 cuartos de galón de tomates verdes picados y sin corazón (aproximadamente 16 medianos)
- 1 cuarto de galón de tomates rojos maduros pelados, sin corazón y picados (aproximadamente 6 grandes)
- 1 cuarto de repollo picado (aproximadamente 1 cabeza pequeña)
- 3 tazas de cebollas picadas
- 2 tazas de apio picado
- 1 taza de pimientos verdes dulces picados (aproximadamente 2 medianos)
- 1 taza de pepinos picados
- 1 taza de pimientos rojos dulces picados (aproximadamente 2 medianos)
- 1/2 taza de sal para envasar o encurtir
- 4 tazas de azúcar morena
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de semilla de apio
- 1 cucharada de canela molida
- 1 cucharada de semillas de mostaza
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 1/2 cucharadita de clavo molido
- 2 cuartos de vinagre (5% de acidez)

### Procedimiento

Combine las verduras; agregue sal y mezcle bien. Deje reposar de 12 a 18 horas en el refrigerador; escorra bien. Agregue el azúcar, las especias y el ajo al vinagre en una olla grande; cocine a fuego lento durante 10 minutos.

Agregue las verduras; cocine a fuego lento durante 30 minutos. Lleve a ebullición.

Empaque la salsa relish caliente en frascos calientes, dejando un espacio superior libre de ½ pulgada. Elimine las burbujas de aire y ajuste el espacio superior libre si es necesario. 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 de agua hirviendo o en una envasadora de vapor como se describe en 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.

Variación: Para una salsa curry, agregue 2 tazas de pasas y 1½ cucharaditas de curry en polvo cuando se agreguen verduras a la solución de encurtido. Rinde aproximadamente 9 pintas.

*Nutrición:* Salsa revuelta estilo relish

Tamaño de la porción: 1 cucharada — 10 calorías, 0 g de grasa, 2 g de carbohidratos, 0 g de proteína, 0 g de fibra, 130 mg de sodio, 2 g de azúcar

## Problemas y Soluciones

### 1. ¿Por qué se deben remover las flores de los pepinos antes de encurtirlos?

Las flores pueden ser una fuente de enzimas que ablandan los encurtidos. Siempre corte ¼ de pulgada del extremo de la flor de los pepinos en cualquier receta.

### 2. ¿Por qué recomendamos usar sal granulada pura (sal para envasados y encurtidos), en lugar de sal de mesa, para hacer encurtidos?

La sal granulada pura (sal para envasados y encurtidos) no contiene ingredientes anti aglomerantes, lo que puede hacer que la salmuera se vuelva turbia. La sal yodada también puede oscurecer los encurtidos.

### 3. ¿Por qué se recomienda el procesamiento de todos los productos encurtidos?

El procesamiento mata los organismos que causan deterioro y asegura un buen sellado en el frasco.

### 4. Para procesar encurtidos, ¿el agua en la envasadora al baño de agua tiene que estar hirviendo vigorosamente?

No. Para mantener los pepinos crujientes, cocine a fuego lento en lugar de hervir el agua en la envasadora.

### 5. ¿Se pueden envasar los encurtidos a presión?

No. Arruinará la textura de los encurtidos. Si no tiene una envasadora con baño de agua hirviendo, use su envasadora a presión como una envasadora con baño de agua hirviendo, sin aplicar el peso.

### 6. ¿Es aceptable el agua dura para los encurtidos?

No. Puede “suavizar” el agua dura hirviéndola, dejándola reposar durante la noche y eliminando la espuma o los residuos.

### 7. ¿Cuáles son las diferencias entre los encurtidos frescos y los encurtidos fermentados?

Los encurtidos frescos están hechos con vinagre para obtener ácido acético. Los encurtidos fermentados se elaboran a partir de la fermentación bacteriana para producir ácido láctico.

### 8. ¿Por qué el líquido de mis pepinos encurtidos con eneldo se volvió rosado?

Podría provenir de dos fuentes. Una de ellas es el uso de eneldo demasiado maduro. Estos son seguros para comer. La otra fuente es el crecimiento de la levadura. Estos deben ser descartados.



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

Pepinillos	Estilo de empaque	Tamaño del frasco	Tiempo de procesamiento en minutos a diferentes elevaciones (en pies)	
			0- 1,000	1,001-6,000
Fermentados con eneldo	Crudo	Pintas	10	15
		Cuartos	15	20
Rápidos y empacados frescos con eneldo	Crudo	Pintas	10	15
		Cuartos	15	20
Dulces rápidos	Crudo	Pintas	10	15
		Cuartos	15	20
	Caliente	Pintas o cuartos de galón	5	10
Pan y mantequilla	Caliente	Pintas o cuartos de galón	10	15
Pepinillos gherkin dulces	Crudo	Pintas	5	10
En rodajas con eneldo y reducidos en sodio	Crudo	Pintas	15	20
En rodajas dulces y reducidos en sodio	Caliente	Pintas	10	15
En rodajas dulces sin azúcar añadida	Caliente	Pintas	10	15
Salsa relish de pepinos	Caliente	Pintas o cuartos de galón	10	15
Salsa relish de pepinos frescos con eneldo	Caliente	Pintas	15	20
Salsa revuelta estilo relish (rummage relish)	Caliente	Pintas	15	20

**9. ¿Por qué los dientes de ajo de mis pepinos encurtidos se volvieron verdes o verde azulados?**

Esto podría deberse al hierro, el estaño o el aluminio en la olla de cocción, el agua o las tuberías de agua que reaccionan con los pigmentos del ajo. El ajo fresco también puede volverse azul. Asegúrese de que el ajo se cure de 2 a 4 semanas a 70°F antes de encurtirlo. Los encurtidos son seguros para comer, pero deseche el ajo.

**10. ¿Por qué se echaron a perder todos mis pepinos encurtidos con eneldo cuando todo estaba “bien hecho”?**

Los pepinos probablemente estaban tan apretados en el frasco que no había espacio para la solución de encurtido hirviendo. Los pepinos enteros deben empaquetarse sin apretar.

**11. ¿Es necesario agregar alumbre a los encurtidos para que queden firmes?**

El alumbre no es necesario en los encurtidos. Siempre que se utilicen ingredientes de buena calidad y procedimientos actualizados, no lo use. Puede usarlo para pepinos fermentados. No funciona con encurtidos

de proceso rápido. La mayoría de las recetas no tienen alumbre como ingrediente. Un método más seguro para hacer pepinos crujientes es sumergir los pepinos en agua helada durante 4 a 5 horas antes de encurtirlos.

**12. ¿Qué es Ball® Pickle Crisp o Mrs. Wages® Xtra Crunch?**

Es un producto fácil de usar que hace que cualquier producto encurtido quede crujiente sin el largo proceso de remojar los productos durante horas en cal de grado alimentario y sin el enjuague repetido. El producto es cloruro de calcio, que se usa en encurtidos comerciales. Siga las instrucciones del frasco para un uso adecuado.

**13. ¿Qué porcentaje de acidez debe tener el vinagre para hacer encurtidos seguros?**

Las recetas de encurtidos de hoy en día se elaboran con vinagre con un 5% de acidez. Asegúrese de leer la etiqueta en el recipiente de vinagre. Puede indicarse en la etiqueta frontal o en la declaración de ingredientes. No use vinagre con otros niveles de acidez. El vinagre blanco y el vinagre de sidra de manzana son intercambiables en las recetas.

**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](http://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: Pepinos*, Universidad Estatal de Kansas, febrero 2024.