

CONSERVAS FRESCAS, CONSERVAS SEGURAS CONSERVAS CEREZAS

Cuando conserve 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 agrias.

Calidad

Elija cerezas recién cosechadas con un color uniforme y oscuro, y con la madurez ideal para comer frescas. No se demore en envasarlas.

Preparación

Retire los tallos y lave las cerezas. Remueva las semillas si lo desea. Si les quita las semillas, coloque inmediatamente las cerezas en el agua fría que contiene 1 cucharadita de ácido ascórbico en polvo o seis tabletas de 500 mg de vitamina C por galón para evitar la decoloración del pedúnculo. Asegúrese de aplastar las tabletas de vitamina C. Si se conservan con semilla, pinche la cáscara en los lados opuestos con una aguja limpia para evitar que se partan.

Congelación

Los manuales de congelación dan directrices para el número máximo de pies cúbicos de productos no congelados que se pueden congelar de una sola vez, por lo general de 2 a 3 libras de alimentos por cada pie cúbico de espacio en el congelador en 24 horas. La sobrecarga del congelador da como resultado una congelación lenta y larga, y un producto de mala calidad. Las cerezas pueden envasarse en almíbar, azúcar seca o sin azúcar.

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

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

Para empacar sin azúcar: Separe las cerezas en una bandeja para hornear. Congele hasta que estén firmes.

Empaque, selle y congele.

Para empacarlas, llene las bolsas para congelar de una pinta o un cuarto de galón, a un nivel de 3 a 4 pulgadas de la parte superior. Exprima el aire, deje un espacio superior de 1 pulgada, selle, coloque la etiqueta y congele. Antes de la congelación, las bolsas se pueden insertar en recipientes para congelar reutilizables, rígidos y de plástico, para mayor protección contra pinchazos y fugas.

Envasado o Enlatado

Lave los frascos, esterilícelos y manténgalos calientes. Para tapas estándar de metal, el precalentamiento es opcional. Si lo desea, caliéntelos en agua caliente a fuego lento, pero no hirviendo. Si usa tapas reusables de plástico con anillos de goma, siga las instrucciones del fabricante para su uso correcto. Estas recomendaciones son apropiadas para las cerezas dulces o ácidas. Para aprender sobre los métodos de enlatado usando envasadoras con baño de agua hirviendo, vapor, o presión, vea la *Guía Práctica para Envasar con Baño de Agua y Envasar al Vapor* (MF3241) y la *Guía Práctica para Envasar a Presión* (MF3242).

Cantidad

Una canasta pesa 25 libras y produce de 8 a 12 cuartos de galón. Un promedio de $17\frac{1}{2}$ libras rinde una carga de 7 cuartos de galón en la envasadora; 11 libras rinden 9 pintas. Un promedio de $1\frac{3}{8}$ libras rinde 1 pinta de cerezas congeladas.

Las cerezas pueden cubrirse con su elección de agua, jugo de manzana o de uva blanca, o más comúnmente con un almíbar muy ligero o medio. Un almíbar medio se sugiere para las cerezas ácidas y un almíbar muy ligero para las cerezas dulces. Para hacer un almíbar muy ligero para una carga de 7 cuartos de galón en la envasadora, mezcle $1\frac{1}{4}$ tazas de azúcar en $10\frac{1}{2}$ tazas de agua y caliente para que se disuelva. Para hacer un almíbar medio, mezcle $3\frac{3}{4}$ tazas de azúcar en $8\frac{1}{4}$ tazas de agua y caliente para que se disuelva.

Para hacer un empaque caliente: Coloque las cerezas escurridas en almíbar hirviendo, jugo o agua y lleve a ebullición. Utilice ½ taza de líquido por cada cuarto de galón de cerezas escurridas. Llene los frascos limpios con cerezas calientes y líquido de cocci6n, dejando espacio superior de ½ pulgada.

Para hacer un empaque crudo: Llene los frascos con las cerezas escurridas y cúbralas con su elecci6n de líquido hirviendo, dejando espacio superior de ½ pulgada. Remueva las burbujas de aire y ajuste el espacio superior. Limpie los bordes de los frascos con una toalla de papel limpia y húmeda. Coloque las tapas y anillos apretando con los dedos. Procese los frascos en una envasadora con ba6o de agua hirviendo, una envasadora de vapor o una envasadora de presi6n. Vea la Tabla 1 o 2 para la informaci6n sobre el procesamiento. Cuando se haya completado el procesamiento, apague el fuego y retire la tapa de la envasadora con ba6o de agua o la de vapor. Si us6 la envasadora de presi6n, deje que la envasadora se despresurice naturalmente. Retire la tapa de la envasadora. Deje enfriar los frascos por 5 minutos. Retire los frascos de la envasadora; no vuelva a apretar las bandas. Enfríe por completo, revise los sellos, coloque las etiquetas y guarde.

Relleno para Tarta de Cereza

Este relleno de fruta es un producto excelente y seguro. Cada cuarto de gal6n envasado rinde una tarta de 8 a 9 pulgadas. Los rellenos pueden ser utilizados como salsas para cubrir postres o pasteles. El producto Clear Jel® es un almid6n modificado para producir una excelente consistencia de salsa, incluso despu6s de que los rellenos se envasan y se hornean. **No utilice el producto Clear Jel® instantáneo.** Otros almidones para cocinar no se recomiendan ya que se desintegran, causando una consistencia acuosa en las salsas cuando se usan en rellenos para tartas. El producto Clear Jel® est6 disponible en tiendas de alimentos a granel o en Internet.

Debido a que la variedad de la fruta puede alterar el sabor de la tarta de frutas, primero debe preparar solo un cuarto de gal6n, hacer la tarta y servirla. Despu6s ajuste el azúcar y las especias para que se adapten a sus preferencias personales. La cantidad de jugo de lim6n no debe alterarse, ya que ayuda a garantizar la seguridad y la estabilidad del almacenamiento de los rellenos. Si el relleno es demasiado agrio, a6ada m6s azúcar al gusto. Al utilizar las cerezas congeladas, elija frutas sin azúcar. Si se ha agregado azúcar, enjuague las frutas cuando est6n congeladas. Recoja, mida y use

el jugo de la fruta en descongelaci6n para reemplazar parcialmente el agua especificada en la receta y ¼ de taza del producto Clear Jel® por cuarto de gal6n o 1¾ tazas para 7 cuartos de gal6n.

Cantidades necesarias de los ingredientes:

Ingrediente	1 cuarto de gal6n de relleno	7 cuartos de gal6n de relleno
Cerezas agrias frescas o descongeladas	3 ½ tazas	6 cuartos de gal6n
Azúcar granulada	1 taza	7 tazas
Clear Jel	¼ taza + 1 cda.	1¾ tazas
Agua fría	1 ½ tazas	9 ½ tazas
Jugo de lim6n embotellado	1 cda. + 1 cdita.	1/2 taza
Canela (opcional)	⅛ cdita.	1 cdita.
Extracto de almendra (opcional)	¼ cdita.	2 cdita.
Colorante de alimentos rojo (opcional)	6 gotas	¼ cdita.

Calidad

Elija cerezas agrias muy maduras y firmes.

Procedimiento

Enjuague y remueva las semillas de las cerezas, y manténgalas en agua fría. Para evitar el oscurecimiento del pedúnculo, mantenga las cerezas sin semillas en agua que contiene 1 cucharadita de cristales de ácido asc6rbico, o aplaste seis tabletas de 500 mg de vitamina C en 1 gal6n de agua.

Blanquee las cerezas frescas colocando 6 tazas a la vez en 1 gal6n de agua hirviendo. Hierva cada lote por 1 minuto despu6s de que el agua vuelva a hervir. Escurra, pero mantenga la fruta caliente en un recipiente u olla con tapa. Combine el azúcar y el producto Clear JEL® en una cacerola grande. Agregue el agua y, si lo desea, la canela, el colorante de alimentos, y el extracto de almendra. Revuelva la mezcla y cocine a fuego medio-alto hasta que la mezcla espese y comience a burbujear. Agregue el jugo de lim6n y hierva por 1 minuto, revolviendo constantemente. Agregue las cerezas escurridas; llene los frascos de inmediato, dejando espacio superior de 1 pulgada. Limpie los bordes de los frascos. Coloque las tapas y anillos apretando con los dedos.

Procese en una envasadora con ba6o de agua hirviendo segú n las recomendaciones de procesamiento de la Tabla 1. Apague el fuego y retire la tapa de la envasadora. Deje que los frascos

se enfríen por 5 minutos. Retire los frascos de la envasadora; no vuelva a apretar las bandas. Deje enfriar por completo, revise los sellos, coloque las etiquetas y guarde.

Jalea de Cereza Agria

Rinde: Cerca de 8 medias pintas

- 3 tazas de jugo preparado (alrededor de 3 libras y ½ taza de agua)
- 7 tazas de azúcar
- 2 bolsas de 3 oz de pectina líquida

Clasifique, lave y retire los tallos de las cerezas completamente maduras. Aplaste las cerezas. Agregue ½ taza de agua; cocine a fuego lento con la tapa por 10 minutos, revolviendo ocasionalmente. Coloque la fruta preparada en la bolsa para jalea humedecida o en varias capas de gasa de queso humedecida. Deje que gotee el jugo, sin tocarlo, durante al menos 2 horas o durante la noche. Nota: Exprimir la bolsa de jalea puede causar que se enturbie la jalea. Mida el jugo y los ingredientes. Para el jugo, añada agua a la pulpa o extracto de frutas. Mezcle el jugo y el azúcar en una cacerola de 6 u 8 cuartos de galón. Lleve la mezcla a hervir vigorosamente, sin que deje de hervir al moverla, a fuego alto, revolviendo frecuentemente. Añada la pectina líquida, apretando de inmediato todo el contenido de los paquetes. Continúe hirviendo vigorosamente durante 1 minuto, revolviendo constantemente. Retire del calor. Remueva la espuma si es necesario. Coloque la jalea caliente con un cucharón en los frascos calientes, dejando espacio superior de ¼ de pulgada. Limpie los bordes de los frascos con una toalla de papel limpia. Coloque las tapas y anillos apretando con los dedos.

Procese en una envasadora con baño de agua hirviendo o una envasadora de vapor según las recomendaciones de procesamiento de la Tabla 1. Apague el fuego y retire la tapa de la envasadora. Deje que los frascos se enfríen por 5 minutos. Retire los frascos de la envasadora; no vuelva a apretar las bandas. Deje enfriar por completo, revise los sellos, coloque las etiquetas y guarde.

Mermelada de Cereza

Rinde: 8 medias pintas

- 1 cuarto de galón de cerezas dulces o agrias
- 6 ¼ tazas de azúcar
- 2 cucharadas de jugo de limón (usar sólo con cerezas dulces)
- 2 bolsas de 3 oz de pectina líquida

Combine las cerezas, el azúcar y el jugo de limón (si es necesario) en una cacerola grande. Lleve a ebullición, revolviendo hasta que el azúcar se disuelva. Agregue y revuelva la pectina líquida. Vuelva a hervir. Hierva vigorosamente por 1 minuto, revolviendo constantemente. Retire del calor.

Remueva la espuma si es necesario. Coloque la mermelada caliente con un cucharón en los frascos calientes, dejando espacio superior de ¼ de pulgada. Coloque las tapas y anillos y ajústelos hasta que hayan quedado fijos, apretando con los dedos. Procese en una envasadora con baño de agua hirviendo o una envasadora de vapor de acuerdo a la Tabla 1. Apague el fuego y retire la tapa de la envasadora. Deje que los frascos se enfríen por 5 minutos. Retire los frascos de la envasadora; no vuelva a apretar las bandas. Deje enfriar por completo, revise los sellos, coloque las etiquetas y guarde.

Después del Procesamiento

Las bandas no deben volver a apretar ya que esto puede interferir con el proceso de sellado. Después de enfriar los frascos, haga una prueba presionando el centro de cada tapa. Si una tapa no se flexiona hacia arriba y abajo, está sellada. Si una tapa no está sellada, guarde la mermelada en el refrigerador inmediatamente por un tiempo máximo de 3 semanas o reprocese por toda la cantidad de tiempo indicada con una nueva tapa.

Problemas y Soluciones

1. ¿Cómo puedo reducir la cantidad de formación de espuma en las mermeladas o jaleas?

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

2. ¿Es la cera de parafina todavía segura de usar en la parte superior de las mermeladas y jaleas?

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

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

Producto	Estilo de empaque	Tamaño del frasco	Minutos de procesamiento a diferentes altitudes (en pies)		
			0- 1,000	1,001-3,000	3,001-6,000
Cerezas	Caliente	Pintas	15	20	20
		Cuartos de galón	20	25	30
Cerezas	Crudo	Pintas o Cuartos de galón	25	30	35
Relleno para Tarta de Cereza	Caliente	Pintas o Cuartos de galón	30	35	40
Jalea de Cereza Agria	Caliente	Medias Pintas	5	10	15
Mermelada de Cereza	Caliente	Medias Pintas	15	20	25

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

Estilo del empaque	Tamaño del Frasco	Tiempo de proceso (min.)	Presión necesaria en el regulador de la envasadora para diferentes altitudes (en pies)			
			Manómetro de dial (lb.)		Manómetro de peso (lb.)	
			0- 2,000	2,001-4,000	0- 1,000	Más de 1,000
Caliente	Pintas	8	6	7	5	10
	Cuartos de galón	10	6	7	5	10
Crudo	Pintas o cuartos de galón	10	6	7	5	10

Tabla 3. Análisis Nutricional de las Cerezas

	Calorías	Carbohidratos (g)	Grasa (g)	Vit. C (mg)	Fibra Dietética (g)	Sodio (mg)
Cerezas, ½ taza						
Agua	102.0	24.0	1.4	10.0	1.6	0.0
Jugo de Manzana	125.0	29.0	1.4	10.0	1.6	1.5
Almíbar Muy Ligero	119.0	28.0	1.4	10.0	1.6	0.0
Almíbar Medio	154.0	37.0	1.4	10.0	1.6	0.0
Relleno para Tarta de Cereza (½ taza)	150.0	39.0	0.2	8.0	6.5	15.0
⅓ de tarta de doble costra	361.0	58.0	14.0	8.0	7.0	231.0
Jalea de Cereza Agria (1 cdita.)	29.9	7.8	0.0	0.25	0.1	1.8
Mermelada de Cereza (1 cdita.)	44.0	11.4	0.0	0.1	0.1	1.0

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

Adaptado de la publicación original por Karen P. Penner, Ph.D. y Jeanne Dray, Abril 1995

Complete Guide to Home Canning (Guía Completa de Conservas Caseras), USDA AIB No. 539, 2009; y So Easy to Preserve (Tan Fácil de Conservar), 6ta ed., Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Georgia. La receta de la Mermelada de Cereza fue proporcionada por Jarden Home Brands, fabricantes de los Productos para Conservas Frescas Marca Ball. ©2014 Hearthmark, LLC dba Jarden Home Brands. Todos los derechos reservados. Distribuido por Hearthmark, LLC dba Jarden Home Brands, Daleville, IN 47334. Hearthmark, LLC es una subsidiaria de Jarden Corporation (NYSE: JAH). Las marcas que aparecen en esta publicación son para fines de identificación de productos solamente. No se pretende endosar ninguno ni hay crítica implícita de productos similares que no se mencionan.

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

Las publicaciones se revisan o actualizan anualmente por miembros del profesorado adecuado para reflejar la investigación y las prácticas actuales. La fecha que se muestra es la de publicación o última revisión. El contenido de esta publicación puede ser reproducido libremente para propósitos educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, de crédito a Karen Blakeslee, et al., *Preserve it Fresh, Preserve it Safe, Cherries* (Conservas Frescas, Conservas Seguras, Cerezas), Universidad Estatal de Kansas, Diciembre 2015.

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

MF1180S — Diciembre 2015

La Investigación y Extensión de K-State es un proveedor y empleador de oportunidades equitativas. Emitido en promoción del Trabajo Cooperativo de Extensión, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, según enmienda. Cooperan la Universidad Estatal de Kansas, los Concilios de Extensión de los Condados, los Distritos de Extensión y el Departamento de Agricultura, John D. Floros, Director.