

# CONSERVAS FRESCAS, CONSERVAS SEGURAS MELOCOTONES

Cuando conserve alimentos frescos en casa, siga las técnicas adecuadas para prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos. Las siguientes instrucciones pueden utilizarse para preservar albaricoques y nectarinas.

## Calidad

Elija fruta madura, de calidad ideal para comerla fresca. Las variedades *Haven Series*, *Redskin*, *Sun High* y otras variedades de calidad similar son adecuadas.

## 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.

## Cantidad

Un promedio de 1 ¼ libras rinde 1 pinta de producto congelado.

Seleccione la fruta bien madura y manipúlela con cuidado para evitar magulladuras. Clasifíquela, lávela y pélela. *Nota:* Pele fácilmente los melocotones sumergiéndolos en agua hirviendo de 30 a 60 segundos. Retire y coloque en agua fría. Las cáscaras se deslizarán fácilmente. Corte en rebanadas o mitades si lo desea.

*Empaque en almíbar:* Disuelva 2¾ tazas de azúcar en 4 tazas de agua tibia, mezcle hasta que se aclare, luego enfríe antes de usar. Para un producto de mejor calidad, agregue ½ cucharadita de ácido ascórbico cristalino a cada cuarto de galón de almíbar. Corte la fruta directamente en el almíbar en el recipiente, comenzando con ½ taza de almíbar por cada recipiente de una pinta. Presione la fruta hacia abajo, agregue el almíbar para cubrirla, dejando espacio superior, selle y congele.

*Empaque en azúcar:* Antes de combinar los melocotones con el azúcar, trátelos con la siguiente solución para evitar el oscurecimiento: ¼ de cucharadita de ácido ascórbico cristalino y ¼ de taza de agua fría.

Disuelva el ácido ascórbico cristalino en agua fría y rocíe sobre 1 cuarto de galón (1½ lb.) de fruta. Mezcle ⅔ taza de azúcar con cada cuarto de galón de fruta. Revuelva hasta que el azúcar se disuelva. Empaque en contenedores dejando espacio superior, selle y congele.

*Empaque sin azúcar:* Empaque los melocotones en contenedores.

Cubra con agua fría, jugo o almíbar de pectina, que contiene 1 cucharadita de ácido ascórbico cristalino por cada cuarto de galón, dejando espacio superior, selle y congele.

Para hacer el almíbar de pectina, combine 1 paquete regular de pectina en polvo en 1 taza de agua. Caliente hasta que hierva y deje hervir durante 1 minuto. Añada 1¾ tazas de agua fría. Enfríe. Rinde alrededor de 3 tazas.

*Puré sin azúcar:* Triture los melocotones sin cáscara ni semilla, a modo que queden gruesos. Presione los melocotones a través de un tamiz o hágalos puré en una licuadora o procesador de alimentos (calentar la fruta sin semilla durante unos 4 minutos en suficiente agua para evitar que se quemem, facilita el hacerlas puré). Para obtener una mejor calidad, añada ⅛ cucharadita de ácido ascórbico cristalino a cada cuarto de galón de fruta. Empaque en recipientes dejando espacio superior, selle y congele.

Para empacarlos, llene recipientes rígidos o bolsas para congelar de una pinta o un cuarto de galón. Llene las bolsas a un nivel de 3 a 4 pulgadas de la parte superior, exprima el aire, selle y coloque la etiqueta. 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

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).

Lave los frascos. Para tapas estándar de metal, el precalentamiento es opcional. Si lo desea, caliéntelos en agua caliente a fuego lento, pero no hirviendo. Si usa otros sistemas con tapas reusables de plástico con anillos de goma, siga las instrucciones del fabricante.

## Cantidad

Una fanega o bushel de melocotones pesa 50 libras y produce de 19 a 25 cuartos de galón. Un promedio de 17 libras rinde una carga de 7 cuartos de galón en la envasadora; 11 libras rinde 9 pintas.

Sumerja los melocotones en agua hirviendo de 30 a 60 segundos o hasta que las cáscaras se aflojen. Sumérjalos rápidamente en agua fría y deslice las cáscaras. Corte los melocotones por la mitad, retire las semillas y rebánelos si lo desea. Para evitar el oscurecimiento, mantenga la fruta pelada en agua que contiene 1 cucharadita de cristales de ácido ascórbico o seis tabletas de 500 miligramos de vitamina C (trituradas) en 1 galón de agua.

Los melocotones pueden cubrirse con su elección de agua, jugo de manzana o de uva blanca, o más comúnmente con un almíbar muy ligero, ligero o medio.

*Empaque caliente:* En una olla grande, coloque en almíbar, jugo o agua la fruta escurrida y lleve a ebullición. Llène los frascos limpios con la fruta caliente y líquido de cocción, dejando espacio superior de ½ pulgada.

*Empaque crudo:* Los empaques crudos producen melocotones de mala calidad. Llène los frascos con fruta cruda, con el lado cortado hacia abajo, y añada agua caliente, jugo o almíbar, dejando espacio superior de ½ pulgada.

*Procesamiento:* Limpie los bordes de los frascos. Coloque las tapas y anillos apretando con los dedos. Procese en una envasadora con baño de agua hirviendo o una envasadora de vapor de acuerdo a la Tabla 1, o en una envasadora de presión de acuerdo

a la Tabla 2. Apague el fuego y retire la tapa de la envasadora. Si usó la envasadora de presión, deje que la envasadora se despresurice naturalmente; retire la tapa. 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 Melocotón

### General

El producto Clear Jel® es un almidón modificado para producir una excelente consistencia de salsa, incluso después de que los rellenos se envasan y se hornean. No utilice el producto Clear Jel® instantáneo. Otros almidones para cocinar que están disponibles no se recomiendan ya que se desintegran, causando una consistencia acuosa en las salsas cuando se usan en estos rellenos para tartas. El producto Clear Jel® está 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 galón de relleno, hacer la tarta y servirla. Después ajuste el azúcar y las especias en la receta para que se adapten a sus preferencias personales. La cantidad de jugo de limón no debe alterarse, ya que ayuda a garantizar la seguridad y la estabilidad del almacenamiento de los rellenos. Si el relleno es demasiado agrio, añada más azúcar al gusto.

Cada cuarto de galón de relleno para tartas envasado rinde una tarta de 8 a 9 pulgadas. Los rellenos pueden ser utilizados como salsas para cubrir postres o pasteles.

## Ingredientes

Ingrediente	Cantidades necesarias de los ingredientes:	
	1 cuarto de galón	7 cuartos de galón
Melocotones frescos en rebanadas	3½ tazas	6 cuartos de galón
Azúcar granulada	1 taza	7 tazas
Clear Jel®	¼ taza + 1 cda.	2 tazas + 3 cda.
Agua fría	¾ taza	5¼ tazas
Canela (opcional)	⅛ cda.	1 cda.
Extracto de almendra (opcional)	⅛ cda.	1 cda.
Jugo de limón amarillo embotellado	¼ taza	1¾ tazas

## Procedimiento

Pele los melocotones. Para aflojar la piel, sumerja los melocotones en agua hirviendo durante 30 a 60 segundos, y luego colóquelos en agua fría durante 20 segundos. Retire las cáscaras y corte en rodajas de ½ pulgada de ancho. Coloque las rodajas en agua que contenga una cucharadita de cristales de ácido ascórbico o seis tabletas de 500 miligramos de vitamina C (trituras) en un galón de agua para evitar el oscurecimiento. Para fruta fresca, coloque 6 tazas a la vez en 1 galón de agua hirviendo. Hierva cada lote por 1 minuto después de que el agua vuelva a hervir. Escorra pero mantenga la fruta caliente en un recipiente u olla tapada.

Combine el azúcar, el producto Clear JEL®, el agua y, si se desea, la canela o el extracto de almendras en una olla grande. Revuelva y cocine a fuego medio-alto hasta que la mezcla espese y comience a burbujear. Agregue el jugo de limón y hierva la salsa un minuto más, revolviendo constantemente. Mezcle las rodajas de melocotón escurridas y continúe calentando durante 3 minutos, luego llene los frascos con la mezcla dejando espacio superior de 1 pulgada.

Procese en una envasadora con baño de agua hirviendo o de vapor de acuerdo a 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 por completo, revise los sellos, coloque las etiquetas y guarde.

## Mermelada de Melocotón

*Rinde:* 8 frascos de media pinta

2 cuarto de galón de melocotones pelados, triturados  
½ taza de agua  
6 tazas de azúcar

## Procedimiento

Combine los melocotones y el agua; cocine a fuego lento durante 10 minutos. Añada el azúcar; lleve lentamente a ebullición, revolviendo ocasionalmente hasta que el azúcar se disuelva. Cocine rápidamente hasta que se espese, por unos 15 minutos, revolviendo con frecuencia para evitar que se pegue. Vierta la mermelada caliente en los frascos calientes, dejando espacio superior de ¼ de pulgada. Limpie los bordes de los frascos. Coloque las tapas y anillos apretando con los dedos.

Procese en una envasadora con baño de agua hirviendo o de vapor de acuerdo a 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 por completo, revise los sellos, coloque las etiquetas y guarde.

*Nota:* Para mermelada de melocotón con especias, ate los siguientes ingredientes en una gasa para quesería y añada a la mermelada durante la cocción:

1 cucharadita de clavos de olor  
1 palito de canela (un trozo de 3 pulgadas)  
½ cucharadita de pimienta de Jamaica (pimienta inglesa)

Retire la bolsa de especias antes de verter la mermelada en los frascos calientes. Procese según las indicaciones para la mermelada de melocotón.

## Mantequilla de Melocotón

*Rinde:* Aproximadamente 8 frascos de medias pintas o 4 pintas

4 a 4 ½ libras de melocotones (como 18 medianos)  
4 tazas de azúcar

*Para Preparar la Pulpa:* Lave y banquee los melocotones. Ponga los melocotones en agua fría. Pele, retire las semillas y rebane los melocotones. Combine los melocotones y ½ taza de agua en una cacerola grande. Cocine a fuego lento hasta que los melocotones estén suaves. Hágalos puré usando un procesador o molino de alimentos, teniendo cuidado de no licuarlos. Mida 2 cuartos de galón de pulpa de melocotón.

*Para Hacer Mantequilla:* Combine la pulpa de melocotón y el azúcar en una cacerola grande. Cocine hasta que esté lo suficientemente espesa como para acumularla sobre la cuchara. A medida que la mezcla se espese, revuelva con frecuencia para evitar que se pegue. Sirva la mantequilla caliente en frascos calientes, dejando espacio superior de 1/4 de pulgada. Remueva las burbujas de aire. Limpie los bordes de los frascos. Coloque las tapas y anillos apretando con los dedos. Procese en una envasadora con baño de agua hirviendo o de vapor de acuerdo a 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 por completo, revise los sellos, coloque las etiquetas y guarde.

*Variación de la Receta:* Para mantequilla de melocotón con especias añada ½ a 1 cucharadita de jengibre, nuez moscada y canela o cualquier combinación de estas especias al añadir el azúcar.

## Salsa Fresca de Melocotón

*Opción:* Se pueden utilizar mangos en lugar de melocotones

*Rinde:* Aproximadamente 6 frascos de media pinta

- 6 tazas de melocotones amarillos firmes y no tan maduros, cortados en cubitos
- 1½ tazas de pimentón dulce rojo cortado en cubitos
- ½ taza de cebolla amarilla finamente picada
- ½ cucharadita de hojuelas de pimienta roja, trituradas
- 2 cucharaditas de ajo finamente picado
- 2 cucharaditas de jengibre finamente picado
- 1 taza de azúcar morena clara
- 1 ¼ tazas de vinagre de sidra (5%)
- ½ taza de agua

Lave todos los productos bien. Pele y pique los melocotones en cubos de ½ pulgada. Corte los pimentones en cubos de ½ pulgada. Pique las cebollas amarillas finamente.

Combine todos los ingredientes en una cacerola Danesa para horno o una olla de 8 cuartos de galón. Lleve a ebullición a fuego alto, revolviendo para disolver el azúcar. Reduzca a fuego lento y cocine a fuego lento durante 5 minutos.

Llene los frascos de media pinta calientes y limpios, dejando espacio superior de ½ pulgada. Cubra con líquido caliente, dejando ½ pulgada de espacio

superior. Remueva las burbujas de aire y ajuste el espacio superior si es necesario. Limpie los bordes de los frascos con una toalla de papel limpia y húmeda; coloque las tapas de metal para envasados de dos piezas. Procese en una envasadora con baño de agua hirviendo o de vapor de acuerdo a 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 por completo, revise los sellos, coloque las etiquetas y guarde.

## Después del Procesamiento

Quite las bandas de atornillado y revise los sellos de la tapa. Si el centro de la tapa está abollado, lave, seque, coloque la etiqueta y guarde el frasco en un lugar fresco, oscuro y limpio. Si la tapa está sin sellar, examine y reemplace el frasco si está defectuoso, utilizando una tapa nueva y reprocesándolo como antes. Lave las bandas de atornillado y guarde por separado. Es mejor consumir los productos envasados en casa antes de un año.

## Problemas y Soluciones

### 1. ¿Por qué flotan los trozos de melocotones en la parte superior de la mermelada?

La fruta no estaba lo suficientemente madura, no se trituró en trozos pequeños, no se cocinó el tiempo suficiente o no se empacó correctamente en los frascos.

### 2. ¿Qué hace que los melocotones enlatados floten?

El fruto es más ligero en peso que el almíbar de azúcar. Utilice fruta firme y madura. Utilice el método de empaque caliente para eliminar el aire de la fruta. Use un almíbar ligero o medio en lugar de un almíbar espeso. Empaque la fruta tan cerca como sea posible y libere el aire atrapado antes de colocar la tapa.



**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
Melocotones	Caliente	Pintas	20	25	30
		Cuartos de galón	25	30	35
Melocotones	Crudo	Pintas	25	30	35
	Caliente	Cuartos de galón	30	35	40
Relleno para Tarta de Melocotón	Caliente	Pintas o Cuartos de galón	30	35	40
Mermelada de Melocotón	Caliente	Medias Pintas	5	10	10
Mantequilla de Melocotón	Caliente	Medias Pintas o Pintas	10	15	20
Salsa Fresca de Melocotón	Caliente	Medias Pintas	10	15	15

**Tabla 2. Tiempos de procesamiento recomendados 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 y crudo	Pintas o cuartos de galón	10	6	7	5	10

## Análisis Nutricional

	Calorías	Carbohidratos (g)	Grasa (g)	Vitamina C (mg)*	Fibra Dietética (g)	Sodio (mg)
<b>Melocotones Congelados (½ taza)</b>						
Almíbar	230.0	59.0	0.0	52.0	1.4	0.5
Azúcar	101.0	26.0	0.0	99.0	1.4	0.2
Sin Endulzar	37.0	9.5	0.0	380.0	1.4	0.0
Puré	146.0	37.5	0.0	54.0	1.8	0.2
<b>Melocotones (½ taza)</b>						
Agua	61.0	16.0	0.0	9.0	2.3	0.0
Jugo de Manzana	84.0	21.6	0.0	10.0	2.3	1.5
Almíbar Muy Ligero	78.0	20.0	0.0	9.0	2.3	0.1
Almíbar Medio	113.0	29.0	0.0	9.0	2.3	0.1
Relleno para Tarta de Melocotón (½ taza)	151.0	39.0	0.0	7.0	6.8	14.0
⅓ tarta con doble costra	362.0	58.0	14.0	7.0	7.6	231.0
Mermelada de Melocotón (1 cda.)	42.0	11.0	0.0	1.0	0.2	1.8
Mantequilla de Melocotón (1 cda.)	24.8	6.4	0.0	0.8	0.2	1.0
Salsa Fresca de Melocotón (1 cda.)	14.5	3.0	0.0	0.0	0.0	NA

\*El contenido de vitamina C en los melocotones congelados es mayormente debido al ácido ascórbico agregado.





***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 Melocotón 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 endorsar 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](http://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, Peaches (Conservas Frescas, Conservas Seguras, Melocotones), Universidad Estatal de Kansas, diciembre 2015.