

CONSERVAS FRESCAS, CONSERVAS SEGURAS PEPINOS



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 pepinos.

Preparando Encurtidos (Escabeches)

Calidad

Elija pepinos firmes del tamaño apropiado, de más de 1½ pulgadas para pepinillos tipo gherkin y 4 pulgadas para pepinillos al eneldo. Utilice los pepinos de forma rara y más maduros para condimentos llamados relish y encurtidos estilo pan y mantequilla. Solo use variedades aptas para encurtidos.

Envases, pesos y cubiertas para la fermentación de encurtidos

Un envase de 1 galón contiene 5 libras de pepinos frescos; un envase de 5 galones contiene 25 libras. Los envases de vidrio sin rajaduras, las bandejas con cubierta de esmalte y los envases de plástico de calidad alimentaria son excelentes sustitutos de las ollas de barro tradicionales. Usted puede utilizar otros envases de 1 a 3 galones, de grado no alimentario, siempre y cuando usted los forre con una bolsa de plástico limpia, de calidad alimentaria. No utilice bolsas o forros para basura. Antes de utilizar, lave todos los envases, platos y frascos con agua caliente y jabón y enjuague bien con agua muy caliente.

Para mantener los pepinos dentro de la salmuera o escabeche, inserte un plato para pastel o tarta suficientemente pequeño como para caber dentro del envase. Coloque peso sobre el plato colocando dos o tres frascos de un cuarto de galón sellados llenos de agua. O coloque peso sobre el plato colocando una bolsa sellada de plástico muy grande, de calidad alimentaria que contiene 4 ½ cucharadas de sal y 3 cuartos de galón de agua.

Cubra lo que está usando para peso y la parte superior del envase con una toalla de baño pesada y limpia, para reducir el crecimiento de moho en la superficie de la salmuera.

Sal, azúcar y vinagre

Utilice sal para conservas o encurtidos. El material anti-apelmazamiento añadido a otras sales podría hacer que la salmuera se nuble. La sal en hojuelas varía en densidad, por lo que no se recomienda para hacer alimentos encurtidos o fermentados.

La sal utilizada en la fabricación de encurtidos en salmuera no sólo proporciona un sabor característico, sino que también es vital para la seguridad y la textura. En los alimentos fermentados, la sal favorece el crecimiento de bacterias deseables mientras que inhibe el crecimiento de otras. Precaución: No reduzca la cantidad de sal al hacer encurtidos fermentados.

Los azúcares granulados blancos y morenos son los endulzantes más utilizados en los encurtidos. El jarabe de maíz y la miel, a menos que se indique en las recetas confiables, pueden producir sabores indeseables. Sólo use sustitutos de azúcar si la receta lo requiere. Algunos sustitutos del azúcar no son estables al calor y pueden causar sabores amargos. Utilice vinagres blancos destilados o de sidra con 5 por ciento de acidez (50 gr.). El vinagre blanco generalmente se prefiere cuando se desea un color claro.

Consejos de Seguridad o Inocuidad

El nivel de ácido en un producto encurtido es tan importante para su seguridad, como lo es para su sabor y textura.

1. No cambie las cantidades de vinagre, alimentos o agua en una receta. No utilice un vinagre con porcentaje de acidez desconocido. No utilice vinagre casero.
2. Sólo utilice recetas con cantidades de ingredientes que ya han sido probadas.
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, las mismas pueden producir la toxina que causa el botulismo, una forma a menudo mortal de intoxicación alimentaria.

Envasados o Enlatados

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, esterilice y mantenga calientes 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 tapas reusables de plástico con anillos de goma, siga las instrucciones del fabricante.

Procesamiento utilizando un tratamiento de pasteurización a baja temperatura

Coloque los frascos en una envasadora llena hasta la mitad de 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 manténgala a una temperatura de 180 °F durante 30 minutos. Utilice un termómetro para caramelos o jaleas para asegurarse de que la temperatura del agua es de al menos 180 °F durante todos los 30 minutos. Las temperaturas superiores a 185 °F pueden causar un ablandamiento innecesario de los pepinillos. Este tratamiento da como resultado una mejor textura del producto, pero debe hacerse cuidadosamente para evitar un posible deterioro. **Precaución:** Utilice sólo cuando la receta lo indica.

Después del procesamiento

No vuelva a apretar las bandas de atornillado. Deje enfriar los frascos de 12 a 24 horas y quite las bandas de atornillado. Revise los sellos de la tapa. Si el centro de la tapa está hundido, el frasco está sellado. Lave, seque, coloque la etiqueta y guarde los frascos sellados 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. Después del procesamiento y la refrigeración, los frascos se deben almacenar de cuatro a cinco semanas para desarrollar el sabor ideal. Es mejor usar los encurtidos antes de un año.

Encurtidos Fermentados al Eneldo

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

- 4 libras de pepinos para encurtir de 4 pulgadas
- 2 cucharadas de semillas de eneldo o de 4 a 5

cabezas de eneldo fresco o seco

½ taza de sal para envasados

¼ taza de vinagre (5 %)

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 encurtidos mixtas y enteras (opcional)

Procedimiento

Lave los pepinos. Corte un trozo de ¼ de pulgada del extremo de la flor y deseche. Deje ¼ de pulgada de su tallo adherido. Coloque la mitad del eneldo y las especias en la parte inferior de un envase adecuado limpio. Añada los pepinos, el eneldo y las especias restantes. Disuelva la sal en el vinagre y el agua, y vierta sobre los pepinos. Añada una cubierta adecuada y agregue peso sobre la misma.

Guarde donde la temperatura esté entre 70 °F y 75 °F durante aproximadamente tres a cuatro semanas, mientras se fermenta.

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

Los encurtidos bajo fermentación se curan o encurten lentamente. Revise el envase varias veces a la semana, y quite rápidamente la espuma o moho superficial. Precaución: Si los pepinillos se vuelven blandos y viscosos o desarrollan un olor desagradable, descártelos.

Los encurtidos fermentados por completo pueden almacenarse en su envase original por alrededor de cuatro a seis meses con la condición de que se refrigeren y que la espuma y mohos de la superficie se retiren con regularidad.

Envasar los encurtidos fermentados por completo es una mejor manera de almacenarlos. Para envasarlos, coloque la salmuera en una cacerola, caliente lentamente hasta que hierva y cocine a fuego lento por 5 minutos.

Filtre la salmuera a través de filtros de café de papel para reducir la turbidez, si lo desea. Llene los frascos con pepinillos y salmuera caliente, dejando espacio superior de ½ pulgada. 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 y anillos apretando con los dedos. Procese en una envasadora con baño de agua hirviendo o de vapor como se describe en la Tabla 1, o use el tratamiento de pasteurización a baja temperatura que se describe 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 por completo, revise los sellos, coloque las etiquetas y guarde.

Encurtidos Rápidos Empacados Frescos al Eneldo

Rinde: de 7 a 9 pintas

8 libras de pepinos para encurtidos de 3 a 5 pulgadas
2 galones de agua
1¼ tazas de sal para conservas o encurtidos (dividida)
1½ cuartos de galón de vinagre (5 %)
¼ taza de azúcar
2 cuartos de galón de agua
2 cucharaditas de especias para encurtidos mixtas y enteras
Como 3 cucharadas de semillas enteras de mostaza (1 cda. por frasco de una pinta)
Como 14 cabezas de eneldo fresco (1 ½ cabezas por frasco de una pinta), o
4½ cucharadas de semillas de eneldo (1 ½ cucharaditas por frasco de una pinta)

Procedimiento

Lave los pepinos. Corte un trozo de ¼ de pulgada del extremo de la flor y deseche, pero deje ¼ de pulgada de su tallo adherido. Disuelva ¾ taza de sal en 2 litros de agua. Vierta sobre los pepinos y deje reposar doce horas. Escurra.

Combine el vinagre, ½ taza de sal, el azúcar y los 2 cuartos de galón de agua. Añada las especias mixtas para encurtidos atadas en un paño blanco limpio. Caliente hasta que hierva. Llène los frascos calientes con los pepinos. Añada 1 cucharadita de semillas de mostaza y 1½ cabezas de eneldo fresco por pinta.

Cubra con el líquido de encurtido hirviendo, dejando espacio superior de ½ pulgada. 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 y anillos apretando con los dedos. Procese en una

envasadora con baño de agua hirviendo o de vapor como se describe en la Tabla 1, o use el tratamiento de pasteurización a baja temperatura que se describe en la página 2.

Encurtidos Rápidos Dulces

Se pueden envasar ya sea en tiras o rodajas.

Rinde: Aproximadamente de 7 a 9 pintas

8 libras de pepinos para encurtido de 3 a 4 pulgadas
¼ taza de sal para conservas o encurtidos
4½ tazas de azúcar
3½ tazas de vinagre (5%)
2 cucharaditas de semillas de apio
1 cucharada de pimienta de Jamaica (pimienta inglesa) entera
2 cucharadas de semillas de mostaza
1 taza cal de grado alimentario para encurtidos (opcional, para encurtidos más firmes) *

Procedimiento

Lave los pepinos. Corte un trozo de ¼ de pulgada del extremo de la flor y deseche, pero deje ¼ de pulgada de su tallo adherido. Corte en rodajas o tiras, si lo desea. Coloque en un tazón y espolvoree con ½ taza de sal. Cubra con 2 pulgadas de hielo picado o en cubos. Refrigere de 3 a 4 horas. Añada más hielo según sea necesario. Escurra bien.

Combine el azúcar, el vinagre, la semilla de apio, la pimienta de Jamaica y la semilla 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 que la mezcla se caliente uniformemente. Llène los frascos esterilizados, dejando espacio superior de ½ pulgada.

Empaque crudo: Llène los frascos, dejando espacio superior de ½ pulgada. Añada el líquido de encurtido caliente, dejando espacio superior de ½ pulgada. 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 y anillos apretando con los dedos. Procese en una envasadora con baño de agua hirviendo o de vapor como se describe en la Tabla 1, o use el tratamiento de pasteurización a baja temperatura que se describe 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 por completo, revise los sellos, coloque las etiquetas y guarde.

Variación para encurtidos más firmes: Lave los pepinos. Corte un trozo de $\frac{1}{16}$ de pulgada del extremo de la flor y deseche, pero deje $\frac{1}{4}$ de pulgada de su tallo adherido. Corte los pepinos en rodajas o tiras. Mezcle 1 taza de cal de grado alimentario para encurtidos y $\frac{1}{2}$ taza de sal en 1 galón de agua en una olla o recipiente esmaltado de 2 a 3 galones.

Precaución: Evite la inhalación de polvo de cal mientras esté mezclando la solución de agua y cal.
*Use SOLAMENTE la cal de categoría alimenticia obtenida en una tienda de comestibles.

Remoje las rodajas o tiras de pepino en una solución de agua de cal de grado alimentario durante 12 a 24 horas, revolviendo ocasionalmente. Retire los pepinos de la solución de cal, enjuague y vuelva a remojarlos por una hora en agua fresca y fría. Repita el enjuague y remojo dos veces más. Manipúlelas con cuidado porque las rodajas y tiras serán frágiles. Escorra bien.

Encurtidos Pan y Mantequilla

Rinde: Aproximadamente 8 pintas

6 libras de pepinos para encurtido de 4 a 5 pulgadas
8 tazas de cebollas en rodajas finas (alrededor de 3 libras)
 $\frac{1}{2}$ taza de sal para conservas o encurtidos
4 tazas de vinagre (5 %)
4 $\frac{1}{2}$ tazas de azúcar
2 cucharadas de semilla de mostaza
1 $\frac{1}{2}$ cucharadas de semillas de apio
1 cucharada de cúrcuma molida
1 taza de cal de grado alimentario para encurtidos (opcional, para encurtidos más firmes)*

Procedimiento

Lave los pepinos. Corte un trozo de $\frac{1}{16}$ de pulgada del extremo de la flor y deseche. Corte en rodajas de $\frac{3}{16}$ 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, añadiendo más hielo según sea necesario.

Combine los ingredientes restantes en una olla grande. Hierva por 10 minutos. Escorra, añada los pepinos y cebollas, y vuelva a calentar lentamente hasta que hierva. Llene los frascos de una pinta calientes con las rodajas y el líquido de cocción,

dejando espacio superior de $\frac{1}{2}$ pulgada. 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 y anillos apretando con los dedos. Procese en una envasadora con baño de agua hirviendo o de vapor como se describe en la Tabla 1, o use el tratamiento de pasteurización a baja temperatura que se describe 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 por completo, revise los sellos, coloque las etiquetas y guarde.

Variación para encurtidos más firmes: Lave los pepinos. Corte un trozo de $\frac{1}{16}$ de pulgada del extremo de la flor y deseche. Corte en rodajas de $\frac{3}{16}$ de pulgada. Mezcle 1 taza de cal de grado alimentario para encurtidos y $\frac{1}{2}$ taza de sal en 1 galón de agua en una olla o recipiente esmaltado de 2 a 3 galones.

Precaución: Evite la inhalación de polvo de cal mientras esté mezclando la solución de agua y cal.
*Use SOLAMENTE la cal de categoría alimenticia obtenida en una tienda de comestibles.

Remoje las rodajas de pepino en agua de cal durante 12 a 24 horas, revolviendo ocasionalmente. Retire los pepinos de la solución de cal, enjuague y vuelva a remojarlos por una hora en agua fresca y fría. Repita el enjuague y remojo dos veces más. Manipúlelas con cuidado porque las rodajas y tiras serán frágiles. Escorra bien.

Variación para encurtidos de calabacines estilo pan y mantequilla: Sustituya los pepinos por calabacines verdes (zucchini) delgados o calabacitas amarillas de verano (de 1 a $1\frac{1}{2}$ pulgadas de diámetro).

Encurtidos En Rodajas Bajos en Sodio al Eneldo

Rinde: Aproximadamente 8 pintas

4 libras (de 3 a 5 pulgadas) de pepinos para encurtidos
6 tazas de vinagre (5%)
6 tazas de azúcar
2 cucharadas de sal para conservas o encurtidos
 $1\frac{1}{2}$ cucharaditas de semillas de apio
 $1\frac{1}{2}$ cucharaditas de semilla de mostaza
2 cebollas grandes, en rodajas finas
8 cabezas de eneldo fresco

Procedimiento

Lave los pepinos. Corte un trozo de $\frac{1}{16}$ de pulgada del extremo de la flor y deseche. Corte en rodajas de $\frac{1}{4}$ de pulgada. Combine el vinagre, el azúcar, la sal, el apio y las semillas de mostaza en una cacerola grande. Lleve la mezcla a ebullición.

Coloque dos rodajas de cebolla y media cabeza eneldo en el fondo de cada frasco de una pinta. Llene los frascos con rodajas de pepino, dejando espacio superior de $\frac{1}{2}$ pulgada. Añada una rodaja de cebolla y $\frac{1}{2}$ cabeza de eneldo en la parte superior. Vierta la solución de encurtido caliente sobre los pepinos, dejando espacio superior $\frac{1}{4}$ de pulgada. 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 y anillos apretando con los dedos. Procese en una envasadora con baño de agua hirviendo o 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 por completo, revise los sellos, coloque las etiquetas y guarde.

Pepinillos Gherkin Dulces Encurtidos

Rinde: 6 a 7 pintas

7 libras de pepinos para encurtidos (de 1 1/2 pulgadas o menos)

$\frac{1}{2}$ taza de sal para conservas o encurtidos

8 tazas de azúcar

6 tazas de vinagre (5 %)

$\frac{3}{4}$ cucharadita de cúrcuma

2 cucharaditas de semillas de apio

2 cucharaditas de especias para encurtidos mixtas y enteras (opcional)

2 palitos de canela

$\frac{1}{2}$ cucharadita de hinojo (opcional)

2 cucharaditas de vainilla (opcional)

Procedimiento

Lave los pepinillos. Corte un trozo de $\frac{1}{16}$ de pulgada del extremo de la flor y deseche, pero deje $\frac{1}{4}$ de pulgada de su tallo adherido. Coloque los pepinillos en un recipiente grande y cubra con agua hirviendo. De seis a 8 horas más tarde, y de nuevo en el segundo día, escúrralos y cúbralos con 6 litros de agua hirviendo fresca que contiene $\frac{1}{4}$ taza de sal. En el tercer día, escurra y pique los pepinos con un tenedor.

Combine, y lleve a ebullición, 3 tazas de vinagre, 3 tazas de azúcar, la cúrcuma y las especias. Vierta sobre los pepinillos. De seis a 8 horas más tarde, escúrralos pero guarde el líquido de encurtido. Agregue otras 2 tazas de azúcar y 2 tazas de vinagre, y caliente hasta que hierva. Vierta sobre los pepinillos.

En el cuarto día, escúrralos y guarde el líquido de encurtido. Añada otras 2 tazas de azúcar y 1 taza de vinagre. Caliente hasta que hierva y vierta sobre los pepinillos. De seis a 8 horas más tarde, escúrralos pero guarde el líquido de encurtido. Añada 1 taza de azúcar y 2 cucharaditas de vainilla, y lleve a ebullición. Llene los frascos calientes y esterilizados de una pinta con los pepinillos y cubra con el líquido caliente, dejando espacio superior de $\frac{1}{2}$ pulgada. 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 y anillos apretando con los dedos. Procese en una envasadora con baño de agua hirviendo o de vapor como se describe en la Tabla 1, o use el tratamiento de pasteurización a baja temperatura que se describe 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 por completo, revise los sellos, coloque las etiquetas y guarde.

Condimento Relish de Pepinos

Rinde: Aproximadamente 9 pintas

3 cuartos de galón de pepinos para encurtidos, picados

3 tazas de pimentones dulces verdes y 3 tazas de pimentones dulces rojos, picados

1 taza de cebolla picada

$\frac{3}{4}$ taza de sal para conservas o encurtidos

4 tazas de hielo

8 tazas de agua

2 tazas de azúcar

4 cucharaditas de cada una: semilla de mostaza, cúrcuma, pimienta de Jamaica (pimienta inglesa) entera y clavos enteros

6 tazas de vinagre blanco (5%)

Procedimiento

Combine los pepinos, pimientos, cebolla, sal y hielo con el agua y deje reposar 4 horas. Escurra y vuelva a cubrir las verduras con agua helada fresca durante otra hora. Escurra de nuevo. Combine las especias en

una bolsa de especias o una gasa de quesería. Añada las especias al azúcar y el vinagre. Caliente hasta que hierva y vierta la mezcla sobre las verduras. Cubra y refrigere por 24 horas. Caliente la mezcla hasta que hierva y llene los frascos calientes, dejando 1/2 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 y anillos apretando con los dedos. Procese en una envasadora con baño de agua hirviendo o 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 por completo, revise los sellos, coloque las etiquetas y guarde.

Rodajas de Pepinos Dulces Encurtidos Bajos en Sodio

Rinde: Aproximadamente de 4 a 5 pintas

4 libras de pepinos para encurtidos (de 3 a 4 pulgadas)

Solución de salmuera

- 1 cuarto de galón de vinagre blanco destilado (5%)
- 1 cucharada de sal para conservas o encurtidos
- 1 cucharada de semillas de mostaza
- ½ taza de azúcar

Líquido de encurtido

- 1 ⅔ tazas de vinagre blanco destilado (5%)
- 3 tazas de azúcar
- 1 cucharada de pimienta de Jamaica entera
- 2¼ cucharaditas de semillas de apio

Procedimiento

Lave los pepinos. Corte ⅛ de pulgada del extremo de la flor y descarte. Corte los pepinos en rodajas de ¼ de pulgada. Combine todos los ingredientes para el líquido de encurtido en una cacerola y lleve a ebullición. Mantenga el líquido caliente hasta su uso. En una olla grande, mezcle los ingredientes para la solución de salmuera. Agregue los pepinos cortados, tape y cocine a fuego lento hasta que los pepinos cambien de color de verde brillante a verde apagado (alrededor de 5 a 7 minutos). Escorra las rodajas de pepino. Llene los frascos calientes y cubra con el líquido de encurtido caliente, dejando espacio superior de ½ pulgada. 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 y anillos apretando con los dedos. Procese en una envasadora con baño de agua hirviendo o 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 por completo, revise los sellos, coloque las etiquetas y guarde.

Rodajas de Pepino Dulce Encurtido sin Azúcar Añadido

Rinde: Aproximadamente de 4 a 5 frascos de una pinta

- 3 ½ libras de pepinos para encurtidos
- Agua hirviendo para cubrir los pepinos en rodajas
- 4 tazas de vinagre de sidra (5%)
- 3 tazas de Splenda®
- 1 cucharada de sal para conservas o encurtidos
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de semillas de mostaza
- 1 cucharada de pimienta de Jamaica (pimienta inglesa) entera
- 1 cucharada de semillas de apio
- 4 palitos de canela de 1 pulgada

Procedimiento

Lave los pepinos. Corte ¼ de pulgada del extremo de la flor y descarte. Corte los pepinos en rodajas de ¼ de pulgada de ancho. Vierta agua hirviendo sobre las rodajas de pepino y deje reposar de 5 a 10 minutos. Escorra el agua caliente y vierta agua fría sobre los pepinos. Deje correr el agua fría de forma continua sobre las rodajas de pepino, o cambie el agua con frecuencia hasta que se enfríen los pepinos. Escorra las rodajas bien. Mezcle el vinagre, 1 taza de agua, Splenda® y todas las especias en una cacerola holandesa o una olla de 10 cuartos de galón. Lleve a ebullición. Añada rodajas escurridas de pepino con cuidado al líquido hirviendo. Deje que vuelva a hervir.

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

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

Condimento Relish de Pepino al Eneldo Fresco

(Es un condimento relish dulce, no un condimento relish encurtido salado al eneldo)

Rinde: Aproximadamente de 6 a 7 frascos de una pinta

12 tazas de pepinos para encurtidos picados (aproximadamente 4½ libras de pepinos para encurtidos, según la compra)
3 tazas de pimentones rojos picados
1 taza de cebolla picada

Ingredientes para el Remojo Previo:

¾ taza de sal para conservas o encurtidos
4 tazas de hielo picado o en cubos
8 tazas de agua

Líquido de Encurtido:

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

Procedimiento

Lave los pepinos. Corte un trozo fino de ambos extremos del tallo y la flor y descarte. Corte en trozos de 1 pulgada más o menos, y luego pique en un procesador de alimentos (pulsando como tres veces el botón de “picar o *chop* en inglés”) para producir trozos de aproximadamente ¼ de pulgada o un poco más grandes. Mida 12 tazas de pepino picado. Lave los pimentones, retire los tallos, semillas y membranas blancas. Corte en trozos o rodajas de aproximadamente 1 pulgada. Pique en un procesador de alimentos (pulsando como tres veces el botón de “picar o *chop* en inglés”) para producir trozos de aproximadamente ¼ de pulgada o un poco más grandes. Mida 3 tazas de pimentones picados.

Pele la cebolla. Lávela bien y córtela en cubos de aproximadamente ¼ de pulgada, o procese a la misma

medida que los pimentones en un procesador de alimentos. Mida 1 taza de cebolla picada.

Combine las medidas de pepino, pimentones y cebolla que ha picado, con la sal, el hielo y 8 tazas de agua en un tazón o cacerola grande. Cubra; deje reposar de 3 a 4 horas en el refrigerador. Escorra; enjuague bien con agua helada y escorra bien de nuevo usando un colador forrado con gasa de quésería (hasta que no más agua gotee a través del mismo, entre 15 y 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. Añada las verduras escurridas, picadas, y lleve a ebullición. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento por 10 minutos. Llene los frascos limpios de una pinta con el condimento relish caliente, dejando espacio superior de ½ pulgada. 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 y anillos apretando con los dedos. Procese en una envasadora con baño de agua hirviendo o 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 por completo, revise los sellos, coloque las etiquetas y guarde.

Condimento Relish Revuelto

Rinde: Aproximadamente 8 frascos de una pinta

2 cuartos de galón de tomates verdes picados, sin centro (como 16 medianos)
1 cuarto de galón de tomates maduros rojos pelados y picados, sin centros (como 6 grandes)
1 cuarto de galón de repollo picado (como 1 cabeza pequeña)
3 tazas de cebolla picada
2 tazas de apio picado
1 taza de pimentones dulces verdes picados (como 2 medianos)
1 taza de pepino picado
1 taza de pimentones dulces rojos picados (como 2 medianos)
½ taza de sal para conservas o encurtidos
4 tazas de azúcar morena
2 dientes de ajo picados
1 cucharada de semillas de apio

- 1 cucharada de canela en polvo
- 1 cucharada de semillas de mostaza
- 1 cucharadita de jengibre molido
- ½ cucharadita de clavo molido
- 2 cuartos de galón de vinagre (5 %)

Procedimiento

Combine las verduras; añada la sal y mezcle bien. Deje reposar de 12 a 18 horas en el refrigerador; escurra bien. Añada el azúcar, las especias y el ajo al vinagre; cocine a fuego lento por 10 minutos. Añada las verduras; cocine a fuego lento por 30 minutos. Lleve a ebullición. Empaque el condimento relish caliente en los frascos calientes, dejando espacio superior de ½ pulgada.

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 y anillos apretando con los dedos. Procese en una envasadora con baño de agua hirviendo o 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 por completo, revise los sellos, coloque las etiquetas y guarde.

Variación: Para un condimento relish de curry, añada 2 tazas de pasas y 1 ½ cucharaditas de curry en polvo cuando se añaden las verduras al líquido de encurtido. Rinde alrededor de 9 litros.

Problemas y Soluciones

1. ¿Por qué se deben remover las flores del pepino antes de hacer encurtidos?

Las flores pueden ser una fuente de enzimas que hacen que los encurtidos se ablanden.

2. ¿Por qué se recomienda el uso de sal granulada pura, en lugar de la sal de mesa, para hacer encurtidos?

La sal granulada pura no contiene ingredientes antiapelmazantes, lo que puede hacer que la salmuera se nuble. La sal yodada también puede hacer que se oscurezcan los encurtidos.

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

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

Para el procesamiento de encurtidos, ¿el agua en la envasadora con baño de agua tiene que estar hirviendo vigorosamente? No. Para mantener los encurtidos crujientes, cocine a fuego lento gentilmente en lugar de permitir que el agua hierva vigorosamente en la envasadora.

4. ¿Se pueden envasar los encurtidos a presión?

No, va a arruinar la textura de los encurtidos. Si usted no tiene una envasadora con baño de agua, use su envasadora de presión como una envasadora con baño de agua.

5. ¿Es el agua dura aceptable para los encurtidos?

No. Usted puede “suavizar” el agua dura hirviéndola y retirando la espuma o los residuos.

6. ¿Cuáles son las diferencias entre encurtidos empacados en fresco (crudos) y encurtidos fermentados?

Los encurtidos empacados en fresco se hacen con vinagre para obtener ácido acético. Los encurtidos fermentados están hechos de fermentación bacteriana para obtener ácido láctico.

7. ¿Por qué el líquido en mis encurtidos al eneldo se volvió color rosa?

Podría ser de dos fuentes. Una es el uso de eneldos sobre maduros. Estos son seguros para comer. La otra fuente es el crecimiento de levadura. Estos deben ser descartados.

8. ¿Por qué los dientes de ajo en mis encurtidos se vuelven verdes o verde azulados?

Esto podría ser debido al hierro, estaño o aluminio en la olla de cocción, el agua o las tuberías de agua que reaccionan con los pigmentos en el ajo. El ajo fresco también puede ponerse azul. Asegúrese de que el ajo se cure de 2-4 semanas a 70 °F antes de hacer el encurtido. Los encurtidos son seguros para comer, pero descarte el ajo.

9. ¿Por qué mis encurtidos enteros al eneldo se echan a perder cuando todo estaba “bien hecho”?

Los pepinos probablemente fueron acuñados con tanta fuerza en el frasco que no había lugar para el líquido de encurtido hirviendo. Los pepinos enteros deben ser empacados bastante flojos.

10. ¿Es necesario añadir alumbre para encurtidos para hacerlos firmes?

El alumbre no es necesario en los encurtidos. No lo use, siempre y cuando usted utilice ingredientes de buena calidad y procedimientos actualizados. Se puede utilizar para los pepinos fermentados. No funciona con encurtidos de procesamiento rápido. La mayoría de las recetas no tienen alumbre como ingrediente. Un método más seguro para hacer encurtidos crujientes es sumergir los pepinos en agua helada durante 4 a 5 horas antes de hacer el encurtido.

11. ¿Qué es el producto Pickle Crisp de la marca Ball?

Este es un producto fácil de usar que hace que cualquier producto encurtido sea crujiente sin el largo proceso de sumergir los productos durante horas en la cal de grado alimentario y sin el enjuague repetido. El producto es el cloruro de calcio, que se utiliza en encurtidos de fabricación comercial. Siga las instrucciones que vienen en el frasco para el uso apropiado.

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

Pepinos	Estilo de empaque	Tamaño del frasco	Minutos de procesamiento a diferentes altitudes (en pies)	
			0- 1,000	1,001-6,000
Fermentados al eneldo	Crudo	Pintas	10	15
		Cuartos de galón	15	20
Rápidos Empacados Frescos al Eneldo	Crudo	Pintas	10	15
		Cuartos de galón	15	20
Rápidos Dulces	Crudo	Pintas	10	15
		Cuartos de galón	15	20
		Caliente	5	10
Pan y Mantequilla	Caliente	Pintas o Cuartos de galón	5	10
	Caliente	Pintas o Cuartos de galón	10	15
En Rodajas Bajos en Sodio al Eneldo	Crudo	Pintas	15	20
Pepinillos Gherkin Dulces	Crudo	Pintas	5	10
Condimento Relish de Pepino	Caliente	Medias Pintas o Pintas	10	15
Rodajas de Pepinos Dulces Bajos en Sodio	Caliente	Pintas	10	15
Rodajas de Pepino Dulce sin Azúcar Añadido	Caliente	Pintas	10	15
Condimento Relish al Eneldo Fresco	Caliente	Pintas	15	20
Condimento Relish Revuelto	Caliente	Pintas	15	20

Tabla 2. Información Nutricional de los Pepinos

Pepinos	Tamaño de ración	Calorías	Grasa (g)	Carbohidratos		Vit. C (mg)	Sodio (mg)
				(g)	Fibra (g)		
Fermentados al eneldo	1 tajada larga	2.16	0.02	1.0	0.19	1.0	656.3
Rápidos Empacados Frescos al Eneldo	1 tajada larga	3.5	0.0	0.5	0.15	0.9	572.8
Rápidos Dulces	1 tajada larga	23.3	0.0	5.6	0.2	1.2	204.5
Pan y Mantequilla	5 chips (rodajas)	23.1	0.0	5.6	0.23	1.2	297.0
En Rodajas Bajos en Sodio al Eneldo	5 chips (rodajas)	33.1	0.0	8.06	0.15	0.83	87.98
Pepinillos Gherkin Dulces	1 pequeño	32.64	0.0	8.0	0.10	0.48	263.88
Condimento Relish de Pepino	1 cucharada	7.6	0.0	1.7	0.08	1.5	295.6
Rodajas de Pepinos Dulces Bajos en Sodio	5 chips (rodajas)	25.0	0.0	5.8	0.14	0.85	54.1
Rodajas de Pepino Dulce sin Azúcar Añadido	5 chips (rodajas)	6.78	0.0	1.18	0.17	1.01	73.54
Condimento Relish al Eneldo Fresco	1 cucharada	5.28	0.0	1.07	0.08	2.35	310.56
Condimento Relish Revuelto	1 cucharada	10.0	0.0	2.0	0.13	2.40	128.92

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.

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, Cucumbers (Conservas Frescas, Conservas Seguras, Pepinos), Universidad Estatal de Kansas, diciembre 2015.