

# CONSERVAS FRESCAS, CONSERVAS SEGURAS LOS CHILES



Cuando conserve alimentos frescos en casa, siga las técnicas adecuadas para prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos. Estas son las pautas para los chiles que se van a congelar, envasar (o enlatar) y hacer en escabeche. Para salsas y otras recetas que contienen chiles, ver Envasando Tomates, MF1185.

## **Congelación**

Congele únicamente hasta 2 libras de alimentos por pie cúbico de capacidad del congelador por día.

## **Cantidad**

Dos tercios de una libra (tres chiles) rinden 1 pinta congelada.

## **Calidad**

Seleccione chiles firmes, amarillos, verdes o rojos, libres de enfermedades y de daño por insectos.

*Pimentón o chiles dulces:* Los chiles dulces o pimentones se pueden congelar sin blanquear. Los chiles blanqueados son blandos y más fáciles de empacar; sin embargo, sólo se pueden utilizar en platillos cocinados. Seleccione los de piel crujiente, tierna, verde o rojo brillante. Lávelos, corte los tallos, córtelos por la mitad y retire las semillas y la membrana blanca. Córtelos en mitades, rodajas, tiras de ½ pulgada, anillos o cuadritos dependiendo del uso previsto.

*Blanqueados* – Blanquee las mitades en agua por 3 minutos y las tiras o anillos por 2 minutos. Enfríelos rápidamente, escúrralos, empáquelos, séllelos y congélelos.

*Sin blanquear* – Empáquelos crudos, séllelos y congélelos.

*Chiles picantes:* Lávelos y remueva los tallos. Empáquelos crudos. Séllelos y congélelos. Precaución: Para evitar quemarse las manos al manipular chiles picantes, use guantes de goma. No se toque los ojos.

*Pimientos:* Seleccione los chiles firmes, crujientes y de color rojo intenso. Pélelos asándolos en el horno de 400 °F a 450°F durante 6 a 8 minutos o hasta que la cáscara o piel se pueda desprender al frotarla. Lávelos para eliminar las pieles carbonizadas, retire los tallos

y semillas. Empaque, dejando ½ pulgada de espacio superior. Séllelos y congélelos.

## **Enlatado o Envasado**

Lave y esterilice los frascos, manteniéndolos calientes. Para tapas estándar de metal, el precalentamiento es opcional. Si se desea, caliéntelos en agua a fuego lento, pero no hirviendo. Si usa las tapas plásticas reutilizables con anillos de goma, siga las instrucciones del fabricante. 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.

## **Chiles**

### **Calidad**

Seleccione chiles amarillos, verdes, rojos que estén firmes, incluyendo pimientos, jalapeños y chiles picantes. No utilice chiles suaves o enfermos.

### **Cantidad**

Se necesita un promedio de 9 libras por carga de 9 pintas en la envasadora. Una fanega (o bushel) pesa 25 libras y produce de 20 a 30 pintas; 1 libra por pinta en promedio.

### **Métodos de Pelado**

Lave los chiles. Pele los chiles colocándolos en un horno de 400 °F a 450 °F durante 6 a 8 minutos. Retire del horno y colóquelos parados en una toalla mojada para que saquen vapor durante 15 minutos. Retire la piel, tallos y semillas. Otra forma de pelarlos es chamuscar la cáscara de los chiles por completo en una estufa caliente o con una llama, girando con frecuencia para evitar que se quemen. Cocine los chiles al vapor como se indicó anteriormente. Corte la piel e inserte un cuchillo en el extremo cónico, tirando de la piel hacia fuera y hacia el tallo. Retire el tallo y las semillas. Apache en forma plana los chiles enteros para eliminar el aire.

### **Procedimiento**

Seleccione su chile o chiles favoritos. Precaución: Si elige chiles picantes, use guantes de goma al tocarlos o lávese

bien las manos con agua y jabón. Evite tocarse la cara.

Los chiles pequeños pueden dejarse enteros. Los chiles grandes pueden cortarse en cuartos. Retire el interior del fruto y las semillas. Corte de dos a cuatro ranuras en cada chile, o bien blanquéelos en agua hirviendo o pélelos usando uno de los métodos de pelado descritos anteriormente.

Añada  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal a cada frasco de una pinta, si lo desea. Llene los frascos con los chiles sin empaquetarlos mucho y añada agua hirviendo fresca, dejando 1 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 de presión de acuerdo a la Tabla 1. Apague el fuego y 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.

### **Chiles Dulces (Pimentones) en Escabeche**

*Rinde:* Aproximadamente 9 pintas o 18 medias pintas

- 7 libras de chiles dulces (o pimentones) firmes
- $3\frac{1}{2}$  tazas de azúcar
- 3 tazas de vinagre (5%)
- 3 tazas de agua
- 9 dientes de ajo
- $4\frac{1}{2}$  cucharaditas de sal para conservas o escabeches

#### **Procedimiento**

Lave los chiles, córtelos en cuartos, retire la parte interior y las semillas, y corte cualquier mancha. Corte los pimentones en tiras. Hierva el azúcar, el vinagre y el agua durante 1 minuto. Añada los chiles y lleve a ebullición. Coloque  $\frac{1}{2}$  diente de ajo y  $\frac{1}{4}$  cucharadita de sal en cada frasco esterilizado de media pinta; duplique las cantidades para frascos de una pinta. Añada las tiras de pimentones y cubra con la mezcla de vinagre 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 o de vapor de acuerdo a la Tabla 2. Apague el fuego y 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.

### **Chiles Picantes en Escabeche**

Chiles húngaros, ajís amarillos en forma de banana, picantes, jalapeños

*Rinde:* Aproximadamente 9 pintas o 18 medias pintas

- 4 libras de chiles picantes largos, rojos, verdes o amarillos
- 3 libras de chiles dulces rojos y verdes, mezclados
- 5 tazas de vinagre (5%)
- 1 taza de agua
- 4 cucharaditas de sal para conservas o escabeches
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 dientes de ajo

#### **Procedimiento**

*Precaución:* Use guantes de goma al manipular chiles picantes o lávese bien las manos con agua y jabón. Tenga cuidado con tocar su cara.

Lave los chiles. Si deja enteros los chiles pequeños, corte de dos a cuatro ranuras en cada uno. Corte en cuartos los chiles grandes. Blanquee en agua hirviendo o pele usando uno de los métodos de pelado descritos en la página 1. Deje que se enfríen y pele las cáscaras. Aplane los chiles pequeños. Llene los frascos calientes, dejando  $\frac{1}{2}$  pulgada de espacio superior. Combine los ingredientes restantes, caliéntelos hasta que hiervan y deje que hiervan a fuego lento por 10 minutos. Retire el ajo. Vierta el líquido de escabeche caliente sobre los chiles, dejando  $\frac{1}{2}$  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 o de vapor de acuerdo a la Tabla 2. Apague el fuego y 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.

### **Escabeche Agridulce de Chile y Cebolla**

*Rinde:* Aproximadamente 4 pintas o 9 medias pintas

- 6 tazas de cebolla finamente picada
- 3 tazas de pimentones dulces rojos finamente picados
- 3 tazas de chiles verdes finamente picados
- $1\frac{1}{2}$  tazas de azúcar
- 6 tazas de vinagre blanco (5%), preferiblemente destilado
- 2 cucharadas de sal para conservas o escabeches

#### **Procedimiento**

Lave y corte las verduras. Combine todos los ingredientes y hierva suavemente hasta que la mezcla

espese y el volumen se reduzca a la mitad (unos 30 minutos). Llene los frascos esterilizados con el 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 y anillos apretando con los dedos. Guarde en el refrigerador y use antes de un mes. Precaución: Si necesita guardarlo por más tiempo, este producto debe procesarse en una envasadora con baño de agua o de vapor de acuerdo a la Tabla 2. Apague el fuego y 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.

### **Piccalilli (Encurtidos Picantes)**

Rinde: Aproximadamente 4 pintas o 9 medias pintas

- 6 tazas de tomates verdes picados
- 1½ taza de chiles rojos dulces picados
- 1½ tazas de chiles verdes picados
- 2 ¼ tazas de cebolla picada
- 7 ½ tazas de repollo picado
- ½ taza de sal para conservas o escabeches
- 3 cucharadas de especias para escabeches, enteras en ramitas
- 4½ tazas de vinagre (5%)
- 3 tazas de azúcar morena

### **Procedimiento**

Lave, corte y combine las verduras con ½ taza de sal. Cubra con agua caliente y deje reposar por 12 horas. Escurra y preñe en un paño blanco limpio para eliminar todo el líquido posible. Ate las especias suavemente en una bolsa para especias, añada a la combinación de vinagre con azúcar morena, y caliente en una cacerola. Añada las verduras y hierva suavemente durante 30 minutos o hasta que el volumen se reduzca a la mitad. Retire la bolsa de especias. Llene los frascos esterilizados calientes con la mezcla 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 y anillos apretando con los dedos. Procese en una envasadora con baño de agua o de vapor de acuerdo a la Tabla 2. Apague el fuego y 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.

### **Después de Envasar**

Quite las bandas de enrosca y revise los sellos de la tapa. Si el centro de la tapa está abollado, lave y seque el frasco, coloque la etiqueta y guárdelo en un lugar fresco, oscuro y limpio. Si la tapa está sin sellar, examine y remplace el frasco si está defectuoso, utilizando tapas nuevas y reprocesando igual que antes dentro de las 24 horas del procesamiento inicial. De lo contrario, guarde los frascos sin sellar en el refrigerador y utilícelos primero. Lave las bandas de enrosca y guarde por separado. Es mejor consumir todos los alimentos enlatados o envasados en menos de un año.

### **Problemas y Soluciones**

#### **1. ¿Se pueden envasar los chiles en escabeche en una envasadora de presión?**

No se recomienda procesar chiles en escabeche en envasadora de presión. Este tratamiento a temperatura alta hará que los chiles se vuelvan demasiado suaves y blandos. Envasar en baño de agua es el mejor método de procesamiento para los chiles en escabeche.

#### **2. ¿Por qué se envasan en envasadora de presión los chiles que no están en escabeche?**

Los chiles son un alimento con bajo contenido de acidez. Sin ácido añadido, como el vinagre, deben envasarse a presión para que sean seguros.

#### **3. En los productos en escabeche de verduras mixtas con chiles, ¿se puede utilizar cualquier tipo de chile?**

Sí. Cualquier variedad de chile se puede utilizar debido a que tienen un contenido de ácido similar. Sin embargo, no cambie la cantidad de chiles que se pide en la receta. Cualquier cambio alterará la acidez de la receta y hará que sea inseguro.

#### **4. Al manipular chiles picantes, ¿qué causa la sensación de ardor en la piel?**

Los chiles picantes contienen un compuesto llamado capsaicina que puede quemar la piel. Use guantes de goma al manipular chiles picantes y lávese bien las manos con agua y jabón antes de tocarse la cara.

**Tabla 1. Tiempo de procesamiento recomendado en una envasadora de presión para chiles simples SOLAMENTE**

Estilo de empaque	Tamaño del Frasco	Tiempo de proceso (min.)	Presión 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	35	11	12	10	15

**Tabla 2. Tiempo de procesamiento recomendado para chiles en escabeche en una envasadora con baño de agua o con vapor**

Producto	Estilo de Empaque	Tamaño del Frasco	Tiempos de procesamiento en minutos a diferentes altitudes (en pies)	
			0- 1,000	1,001-6,000
Chiles Dulces en Escabeche	Caliente	Medias pintas o pintas	5	10
Chiles Picantes en Escabeche	Crudo	Medias pintas o pintas	10	15
Escabeche Agridulce de Chile y Cebolla	Caliente	Medias pintas o pintas	5	10
Piccalilli	Caliente	Medias pintas o pintas	5	10

### Análisis Nutricional

	Calorías	Carbohidratos (g)	Grasa (g)	Vit. C (mg)	Fibra Dietética (g)	Sodio (mg)
Chiles Congelados (1/2 taza) Todas las variedades	12.0	2.6	0.2	64.0	1.9	1.7
Chiles Enlatados (1/2 taza) Todas las variedades	13.0	2.7	0.2	32.6	0.8	276.0*
Chiles Dulces en Escabeche (1 cda.)	12.0	3.0	0.0	7.0	0.3	34.0
Chiles Picantes en Escabeche (1 cda.)	5.0	1.3	0.0	21.0	0.2	30.0
Escabeche Agridulce de Chile y Cebolla (1 cda.)	15.0	4.0	0.0	7.4	0.2	89.0
Piccalilli (1 cda.)	18.0	4.6	0.0	7.0	0.4	358.0

\*Se puede omitir la sal para reducir al contenido de sodio en los chiles simples envasados

### 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](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, Peppers (Conservas Frescas, Conservas Seguras, Los Chiles), Universidad Estatal de Kansas, diciembre 2015.