

### Salsa de Albahaca (Pesto) Congelada

Guarda un poco de esta salsa esmeralda en una bandeja para hielo y ponla a congelarse. Luego agrégala a platillos cuando tu jardín lleno de albahaca ya sea sólo una memoria. La mayoría de las personas disfrutan el queso parmesano en esta receta. Esta receta lo omite, el cual puede agregarse fresco cuando lo sirves, para obtener un óptimo sabor.

3 tazas de albahaca fresca, compactadas con firmeza

2 dientes de ajo, pelados y majados

½ taza de piñones—semillas de marañón o nueces son unos buenos sustitutos

½ taza de aceite de oliva extra virgen

Sal marina al gusto

Combina la albahaca, el ajo y los piñones en un procesador de alimentos y, luego, pulsa hasta que queden bien picados. Agrega el aceite de oliva y procesa hasta que la salsa quede casi sin grumos. Pruébala y ajusta la sal a tu gusto, recordando que cuando se le añada el queso parmesano más tarde eso la hará más salada.

Distribuye cucharadas rellenas de la salsa de albahaca en los huecos de una bandeja para hielo. Congela la salsa hasta que esté firme, luego transfiere los cubos a un recipiente hermético especial para congelar, tal como una bolsa plástica para congelar o un frasco de vidrio Mason y guarda la salsa hasta que estés listo para usarla.

Vierte unos cubos dentro de una sopa de tomate para obtener una explosión de sabor o descongela un cubo para untarlo en emparedados de queso a la parrilla.



### Tomates Secados en el Horno

El rico sabor dulce de tomate se concentra en estas pequeñas joyas. Los puedes guardar para el invierno... ¡si es que puedes esperar tanto! *Nota: como esta receta requiere que se deje la puerta del horno un poco abierta, no es apropiada para hogares con niños pequeños.*

Aceite de oliva o papel encerado para hornear

Tomates frescos (Roma o los para pasta de tomates son los mejores)

Sal marina

Coloca la perilla de tu horno en la temperatura más baja (140°-150°F/60°-66°C es ideal). Coloca papel encerado en una bandeja para hornear o úntale un poco de aceite de oliva con un cepillo. Prepara los tomates cortándolos por la mitad a lo largo y sacándoles las semillas. Colócalos con el lado cortado hacia arriba en la bandeja para hornear y rocíalos ligeramente con sal marina. Pon la bandeja en el horno y deja la puerta del horno un poco abierta para permitir el flujo de aire. Deshidrátalos en el horno de 6–10 horas o hasta que se sientan correosos, pero no quebradizos. Enfríalos completamente, luego almacénalos en un recipiente hermético transparente.

Agita el recipiente a diario de 7 a 10 días para que se distribuya de forma pareja cualquier humedad residual. Si se desarrolla condensación en el recipiente, ábrelo y pon los tomates de nuevo en el horno para secarlos más. Disfruta los tomates secos, o los puedes deshidratar en agua caliente para tener tomates rellenos y jugosos en tus salsas de invierno o en sopas.



Grocery.coop es un sitio web para el consumidor desarrollado por **National Co+op Grocers (NCG)** para nuestra "cadena virtual" de cooperativas de alimentos minoristas.

Grocery.coop provee un lugar para encontrar recetas deliciosas y descubrir más acerca de lo que contienen tus alimentos, de dónde vienen, cómo prepararlos y muchísimo más.

Síguenos @coopgrocery



TODO SOBRE

# Conservación de Alimentos



grocery.coop

©2020 National Co+op Grocers (NCG)

Impreso en papel libre de cloro elemental, reciclado  
10% pos-consumo con tinta de soya.



# Los métodos de conservación de alimentos

son claves para hacer que las cosas buenas duren. Preservar alimentos puede ser tan simple como exprimir un poquito de limón sobre una rebanada de aguacate para prevenir que se oxide o tan complicado como envasar a presión tu propio estofado de venado. Es natural querer disfrutar tus comidas favoritas durante todo el año, y mantenerlas sabiendo tan rescas como sea posible.

La conservación de alimentos puede ser mucho más que sólo algunos métodos prácticos para evitar que se echen a perder los alimentos frescos abundantes. Una excelente cosecha de frambuesas o una caja llena de repollo de una finca local, puede llevarte a nuevas recetas y maneras divertidas y creativas de disfrutar tus comidas favoritas. Si piensas que la albahaca fresca es deliciosa durante el verano, ¡imagina qué deliciosa sería esa chispa de sabor en una cremosa pasta en medio del invierno! Conservar alimentos también se traduce en ahorro de dinero y reduce el desperdicio.

## Envasado

Los cocineros del hogar han estado preservando alimentos en frascos por siglos, entonces existen suficientes recursos para hacerlo con seguridad y confianza. Conservar requiere recetas diseñadas y comprobadas por seguridad, tanto como algo de equipo especial, disponible en muchas cooperativas y ferreterías. Después de una inversión inicial en los frascos, un envasador, y unos cuantos accesorios,



los gastos son mínimos y los resultados pueden ser fenomenales. Los productos conservados incluyen mucho más que los usuales tomates y los frijoles verdes/ejotes/habichuelas. Las recetas modernas de conservación te permiten crear alimentos únicos y memorables para dar como regalos a seres queridos o para que tú los disfrutes.

**¿Sabías que?** Los productos conservados en casa se deben consumir dentro del plazo de un año para que su calidad sea óptima, pero son seguros por mucho más tiempo, siempre y cuando se hayan seguido métodos seguros para preservarlos.

## Congelar

Cuando se trata de alimentos nutritivos preservados, congelar ocupa el segundo lugar después de las comidas frescas. Mientras que congelar puede afectar la textura de algunos alimentos, la mayoría de las verduras, frutas, carnes, sopas, y hierbas pueden ser congeladas con facilidad en un recipiente hermético para ser usadas todo el año. La clave es empezar con alimentos fríos para que el tiempo que les tome congelarse sea muy corto. Esto minimiza cristales de hielo y preserva el color, textura, y sabor de tus alimentos. Trata de congelar bayas frías o vegetales cortados colocados en una bandeja para hornear y organizados en una sola capa. Una vez congelados, transfíreles a una bolsa plástica para congelar o frasco Mason para guardarlos. Podrás sacar una sola baya o una medida de 2 tazas del recipiente sin tener que descongelar toda la tanda. Y recuerda: un congelador lleno es más eficiente, ¡así que no tengas vergüenza de llenarlo!



**¿Sabías qué?** Las nueces, las semillas, y los granos y harinas integrales pueden ser guardados en el congelador para extender su vida y prevenir que se pongan malos.

## Secar o deshidratar

Deshidratar alimentos es una manera fácil y simple de preservar vegetales, frutas, y aún carnes manteniéndolos almacenados hasta que estés listo para usarlos. Secar preserva alimentos sacándoles la humedad: sin la humedad, bacterias no pueden crecer y tus comidas permanecen deliciosas por meses—hasta años. Aunque hay muchos aparatos para deshidratar disponibles, para muchas recetas es posible usar el horno de casa. Las hierbas frescas se pueden secar en un microondas o colgadas de tu cielo raso. Lo mejor de secar es que usa muy poca energía, y los alimentos preservados son livianos—fáciles para guardar y transportar (¡perfectos para acampar!).

**¿Sabías qué?** Mojar trozos de fruta en jugo de piña o de cítricos antes de secarlos puede preservar su color y prevenir que se oxiden. ¡También es delicioso!

## Fermentar

La fermentación produce algunos alimentos favoritos: queso, yogur, cerveza, vino, encurtidos, y chocolate. Casi todas las culturas del mundo hacen uso de los efectos preservantes naturales de la fermentación. La fermentación transforma los azúcares naturales de los alimentos y el resultado es alimentos ácidos y sabrosos que tienden a resistir dañarse a bajas temperaturas. La fermentación se hace posible por la acción de bacteria beneficiosa—la misma que mantiene nuestros sistemas inmunológico y digestivo saludables. Por lo tanto los alimentos fermentados no solo son prácticos, sino que entregan una dosis saludable de probióticos. Además no requiere equipo especial. Puedes empezar con tan poco como un cuchillo, un frasco con tapa, un repollo y un poco de sal, y ¡unas semanas más tarde estarás disfrutando de repollo o col fermentado!

**¿Sabías qué?** Cada fermentación es única por la bacteria y la levadura que se encuentran presentes de forma natural en el aire y en las comidas de esa región. ¡La misma receta puede saber diferente en otra parte del mundo!

## Recursos

**National Center for Home Food Preservation (Centro Nacional para las Conservas Caseras)**  
[www.uga.edu/nchfp](http://www.uga.edu/nchfp)

**Canning Across America (Conservación de Alimentos a Lo Ancho de América)**  
[www.canningacrossamerica.com](http://www.canningacrossamerica.com)

**National Institute of Food and Agriculture (Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura)**  
**Cooperative Extension System Offices (Oficinas del Sistema de Extensión Cooperativa)** (para encontrar los recursos en su estado)  
[www.csrees.usda.gov/Extension](http://www.csrees.usda.gov/Extension)

## Referencia

*The Ball Complete Book of Home Food Preserving*  
Judi Kingry y Lauren Devine, Robert Rose, 2006

*Wild Fermentation: The Flavor, Nutrition and Craft of Live-Culture Foods*  
Sandor Ellix Katz, Chelsea Green Publishing, 2003