

Tomates en Conserva

Quadarius Whitson
Asociado del Programa
de Nutrición Culinaria y
Seguridad Alimentaria
- Ciencias de la Familia y
del Consumidor

Introducción

¿Hay algo que le recuerde más al verano que esos deliciosos tomates rojos colgando de la planta? Son tan sabrosos como los de su jardín, el jardín del vecino o el mercado agrícola local. Con el equipo de envasado apropiado y una receta confiable, puede disfrutar de esos tomates mucho tiempo después de que las plantas se hayan marchitado. ¿Sabía que los tomates se envasan más que cualquier otro producto del jardín? Pueden envasarse de varias maneras, triturados, enteros o en porciones. Veamos maneras seguras de procesar los tomates.

Instrucciones Generales

- **Calidad y selección** – Asegúrese de seleccionar tomates libres de enfermedades, preferiblemente aquellos que maduraron en la planta y que son lo suficientemente firmes como para mantener su forma durante el proceso de envasado y evitar que se vuelvan blandos. No envase tomates de plantas muertas o afectadas por las heladas. Los tomates verdes pueden envasarse de forma segura siguiendo estas recomendaciones, ya que tienen una mayor acidez en comparación con la fruta madura.
- **Acidificación** – Para garantizar la acidez segura de los tomates enteros, triturados o en jugo, siga las recomendaciones de la Tabla 1. La acidificación es necesaria al envasar a presión al realizar un baño de agua hirviendo a los tomates.



Agregue ácido directamente a los frascos antes de llenarlos con tomates. Agregue 1 cucharada de azúcar por cuarto para contrarrestar el sabor ácido. El vinagre puede causar cambios desagradables en el sabor.

- **Sodio** – El uso de sal es opcional en todos los productos de tomates envasados. La sal se puede utilizar para dar sabor o para proteger el color.

Proceso

Si bien se indican los tiempos tanto para el baño de agua hirviendo como para el procesamiento a presión (ver Tablas 2 y 3), estudios recientes muestran que, para algunos productos de tomates, el procesamiento a presión genera productos envasados más nutritivos y de mayor calidad. Las recetas que especifican únicamente el envasado a presión pueden contener muchos ingredientes con bajo contenido de ácido y solo se pueden envasar de forma segura en una envasadora a presión, siguiendo la presión y el tiempo indicados.

*Arkansas es
nuestro campus*

Visite nuestro sitio web
<https://www.uaex.uada.edu>

Ácido	Pinta	Cuarto
Jugo de limón embotellado	1 cucharada	2 cucharadas
Ácido cítrico	¼ cucharadita	½ cucharadita
Vinagre (5% de acidez)	2 cucharadas	4 cucharadas

Tabla 1. Recomendaciones de acidez para tomates envasados.

Tomates Triturados (Sin Líquido Agregado)

Se necesitan aproximadamente 22 libras de tomates por carga de envasadora de 7 cuartos; se necesitan 14 libras por carga de envasadora de 9 pintas. Una fanega pesa 53 libras y rinde de 17 a 20 cuartos de tomates triturados, un promedio de 2¾ de libras por cuarto.

Lave los tomates y sumérjalos en agua hirviendo durante 30 a 60 segundos o hasta que la piel se agriete; a continuación, sumérjalos en agua helada. Retire la piel y quite los corazones. Corte las partes magulladas o descoloridas y, a continuación, proceda a cortar los tomates en cuartos.

En una olla grande, caliente rápidamente un sexto de los cuartos de tomate. A medida que se agregan los tomates a la olla, aplástelos con un mazo o cuchara de madera. Esto extrae algo de jugo. Continúe calentando los tomates. Revuelva para evitar que se quemen.

Tan pronto como hiervan los tomates, agregue gradualmente los tomates restantes en cuartos. Revuelva constantemente. No es necesario triturar los tomates restantes; se ablandarán con el calor y al revolver. Continúe hasta agregar todos los tomates. Hierva ligeramente por 5 minutos.

Agregue jugo de limón embotellado o ácido cítrico a los frascos según se indica en la tabla de acidificación. Si



Foto cortesía del Centro Nacional de Conservación de Alimentos en el Hogar.

lo desea, agregue 1 cucharadita de sal por cada frasco de cuarto, o ½ cucharadita por cada pinta. Llene los frascos calientes inmediatamente con los tomates calientes. Deje 1/2 pulgada de espacio libre en el frasco. Elimine las burbujas de aire. Limpie los bordes de los frascos. Ajuste las tapas y procese los frascos según se indica en la Tabla 2 o 3.

Tomates Enteros o en Porciones

Se necesitan aproximadamente 21 libras de tomates por carga de envasadora de 7 cuartos; se necesitan alrededor de 13 libras por carga de envasadora de 9 pintas. Una fanega pesa 53 libras y rinde de 15 a 21 cuartos, un promedio de 3 de libras por cuarto.

Lave los tomates. Sumérjalos en agua hirviendo durante 30 a 60 segundos o hasta que la piel se agriete; a continuación, sumérjalos en agua helada. Retire la piel y quite los corazones. Déjelos enteros o en porciones.



Foto cortesía de Centro Nacional de Conservación de Alimentos en el Hogar.

Agregue jugo de limón embotellado o ácido cítrico a los frascos según se indica en la tabla de acidificación. Si lo desea, agregue 1 cucharadita de sal por cuarto, o ½ cucharadita por cada pinta.

Envasado en Agua

Envase Caliente: - Coloque los tomates preparados en una cacerola grande y agregue suficiente agua como para cubrirlos por completo. Hierva los tomates ligeramente por 5 minutos. Llene los frascos calientes con tomates calientes, dejando ½ pulgada de espacio libre. Agregue el líquido de cocción a los frascos para cubrir los tomates, dejando ½ pulgada de espacio libre. Elimine las burbujas de aire. Limpie los bordes de los frascos. Ajuste las tapas y procese los frascos según se indica en la Tabla 2 o 3.

PRODUCTO	ESTILO DE ENVASE	TAMAÑO DEL FRASCO	TIEMPO DEL PROCESO	PRESIÓN DEL MANÓMETRO DE LA ENVASADORA EN DIFERENTES ALTITUDES (EN LIBRAS)		
				INDICADOR DE DIAL	INDICADOR DE PESO	
				0-2,000 pies	0-1,000 pies	1,000+ pies
TRITURADOS Tomates	CALIENTE	pintas o cuartos	20 min	6 lb	5 lb	10 lb
		pintas o cuartos	15 min	11 lb	10 lb	15 lb
Tomates enteros o en porciones ENVASADOS EN AGUA	CALIENTE o CRUDO	pintas o cuartos	15 min	6 lb	5 lb	10 lb
		pintas o cuartos	10 min	11 lb	10 lb	15 lb
Tomates enteros o en porciones ENVASADOS EN JUGO O SIN LÍQUIDO AGREGADO	CALIENTE o CRUDO	pintas o cuartos	40 min	6 lb	5 lb	10 lb
		pintas o cuartos	25 min	11 lb	10 lb	15 lb

Tabla 2. Tiempo de procesamiento recomendado para tomates en una envasadora a presión.

PRODUCTO	ESTILO DE ENVASE	TAMAÑO DEL FRASCO	TIEMPO EN MINUTOS PARA ALTITUDES DE			
			0-1,000 PIES	1,001-3,000 pies	3,001 – 6,000 pies	Más de 6,000 pies
TRITURADOS Tomates	CALIENTE	pintas	35 min	40 min	45 min	50 min
		cuartos	45 min	50 min	55 min	60 min
Tomates enteros o en porciones	CALIENTE o CRUDO	pintas	40 min	45 min	50 min	55 min
ENVASADO EN AGUA		cuartos	45 min	50 min	55 min	60 min
Tomates enteros o en porciones ENVASADOS EN JUGO O SIN LÍQUIDO AGREGADO	CALIENTE o CRUDO	pintas o cuartos	85 min	90 min	95 min	100 min

Tabla 3. Tiempo de procesamiento recomendado para tomates en una envasadora de agua hirviendo.

Envase en Crudo – Caliente el agua para envasar los tomates hasta que hierva. Llene los frascos calientes con los tomates crudos preparados, dejando 1/2 pulgada de espacio libre. Cubra los tomates en los frascos con agua hirviendo, dejando 1/2 pulgada de espacio libre. Limpie los bordes de los frascos. Ajuste las tapas y procese los frascos según se indica en la Tabla 2 o 3.

Envasado en Crudo sin Líquido Agregado

Llene los frascos calientes y limpios con tomates crudos. Presione los tomates en between los frascos hasta que los espacios entre ellos se llene

con jugo. Deje 1/2 pulgada de espacio libre en el frasco. Limpie los bordes de los frascos. Ajuste las tapas y procese los frascos según se indica en la Tabla 2 o 3.

Envasado en Jugo de Tomate

Envase Caliente: – Coloque los tomates en una cacerola grande y agregue suficiente jugo de tomate como para cubrirlos por completo. Hierva tomates y el jugo ligeramente por 5 minutos. Llene los frascos con tomates calientes, dejando 1/2 pulgada de espacio libre. Agregue jugo de tomate caliente a los frascos

para cubrir los tomates, dejando 1/2 pulgada de espacio libre. Elimine las burbujas de aire y ajuste el espacio libre si es necesario. Limpie los bordes de los frascos. Ajuste las tapas y procese los frascos según se indica en la Tabla 2 o 3.

Envase en Crudo: – Caliente jugo de tomate en una cacerola. Llene los frascos con tomates crudos, dejando 1/2 pulgada de espacio libre. Cubra los tomates en los frascos con jugo de tomate caliente, dejando 1/2 pulgada de espacio libre. Elimine las burbujas de aire y ajuste el espacio libre si es necesario.

Limpie los bordes de los frascos. Ajuste las tapas y procese los frascos según se indica en la Tabla 2 o 3.

Referencias:

Complete Guide to Home Canning.

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Agriculture Information Bulletin No. 539. Revisado en 2015.

So Easy to Preserve (Sexta Ed.). Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad de Georgia, Atenas. Revisado en 2015.

Agradecemos a Easter H. Tucker, autora original.

Impreso por University of Arkansas Cooperative Extension Service Printing Services.

QUADARIUS WHITSON is a culinary nutrition & food safety program associate in Fames asociado del programa del nutrición culinaria y seguridad alimentaria de Ciencias de la Familia y del Consumidor, parte de la Extensión Cooperativa de la División de Agricultura del Sistema de la Universidad de Arkansas en Little Rock.

Publicado gracias al trabajo de Extensión Cooperativa, Leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en colaboración con el Departamento de Agricultura de los EE.UU., Director, Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad de Arkansas. La División de Agricultura del Sistema de la Universidad de Arkansas (Division of Agriculture, University of Arkansas System) ofrece todos sus programas y servicios de Extensión e Investigación sin distinción de raza, color, sexo, identidad de género, orientación sexual, origen nacional, religión, edad, discapacidad, estado civil o de veterano, información genética ni ninguna otra categoría legalmente protegida, y es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades y acción afirmativa.