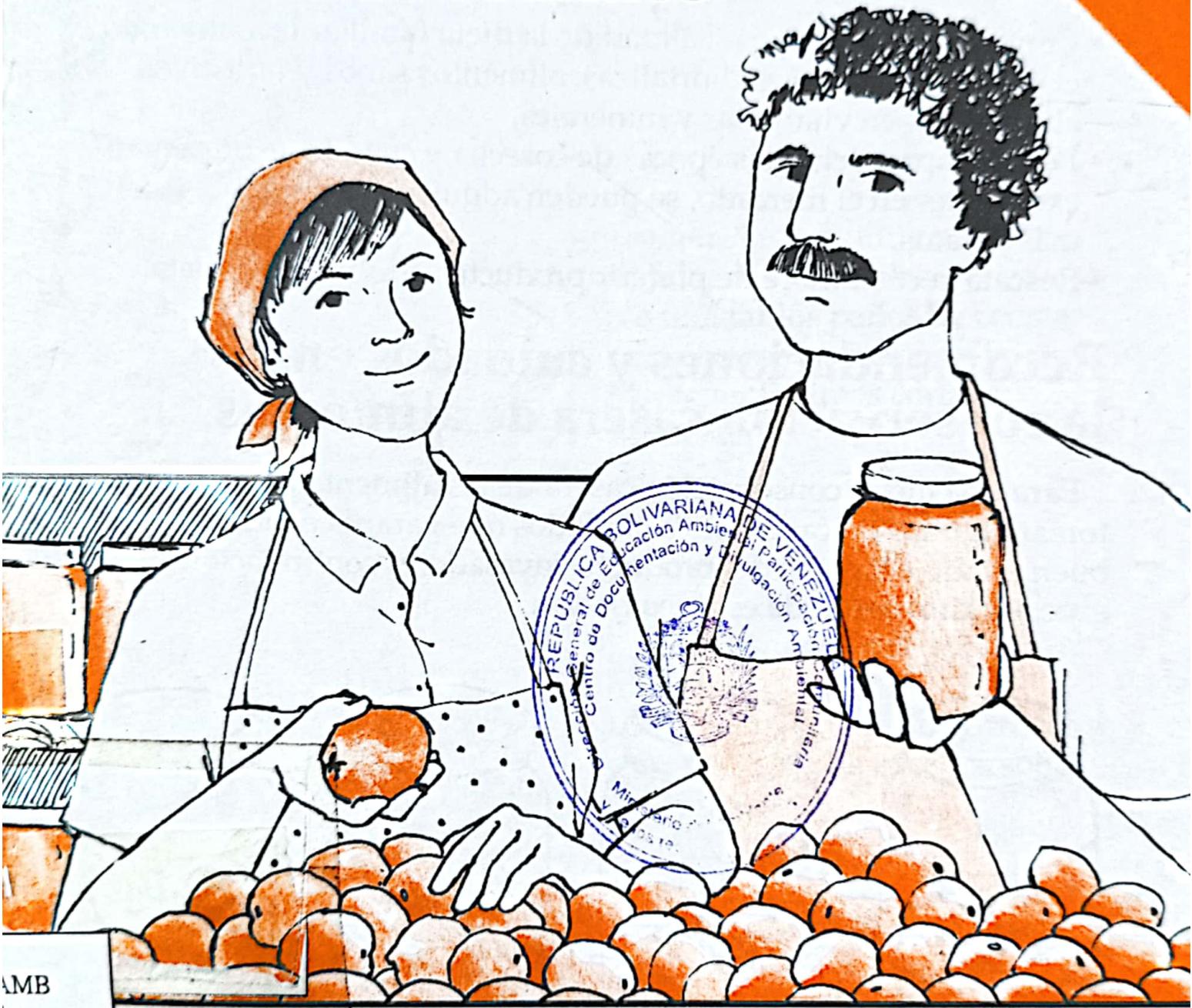


1434

# Conservación casera del tomate

Comisión de Ediciones Divulgativas  
Premio "Monseñor Pellin" 1996  
Trabajo de Investigación del Año



AMB  
let  
5



Ediciones Divulgativas

Folleto 05

Agricultura y Cría Nº 12

# ¿Por qué conservar los alimentos?

La conservación casera de alimentos consiste en la preparación y envasado apropiado de los mismos, a fin de aumentar su durabilidad y para que puedan ser consumidos mucho tiempo después.

## Este método ofrece grandes ventajas

- Contribuye a mejorar la calidad de la dieta familiar incentivando el consumo de frutas y hortalizas, alimentos sanos y nutritivos, abundantes en vitaminas y minerales.
- Permite aprovechar las épocas de cosecha y cuando se presentan excedentes en el mercado, se pueden adquirir alimentos más baratos.
- Rescata la costumbre de preferir productos criollos en la dieta.

## Recomendaciones y cuidados en la conservación casera de alimentos

Para una mejor conservación casera de los alimentos, es importante tomar algunas precauciones o cuidados que garanticen la calidad, buen estado e higiene del producto envasado. A continuación se especifican algunos de estos cuidados.

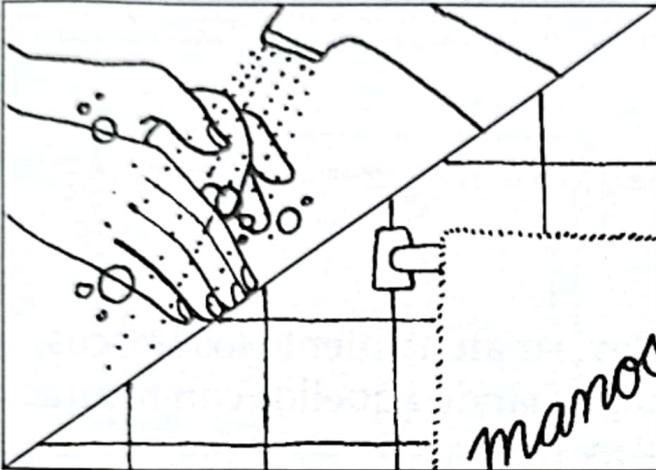
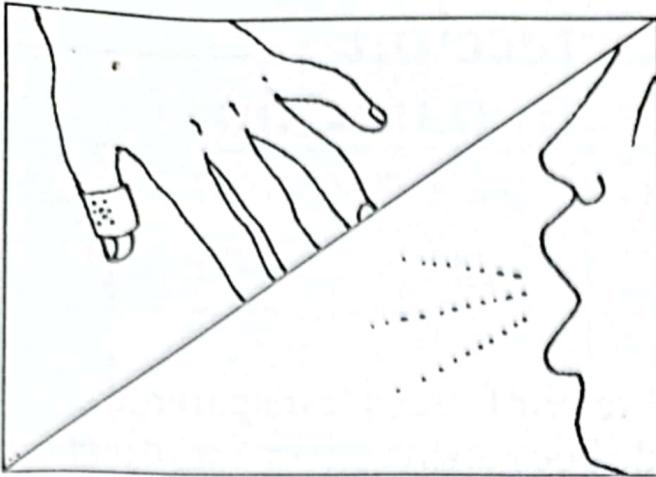


## Higiene personal en la manipulación de alimentos

Gozar de buena salud.

Evitar manipular alimentos con heridas en las manos.

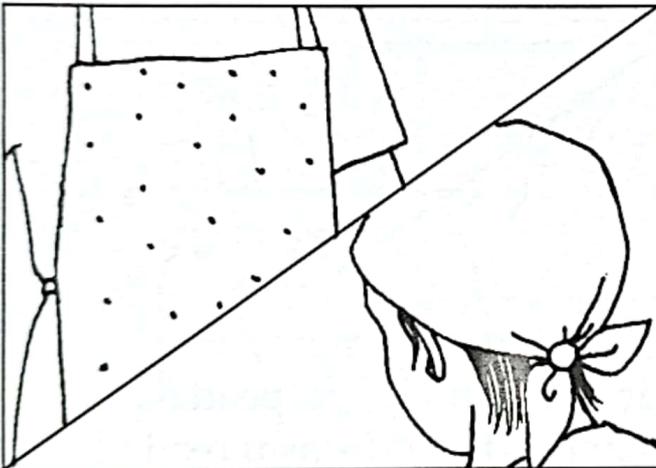
Evitar toser o estornudar sobre los alimentos.



Tener las manos limpias y libres de adornos y prendas.

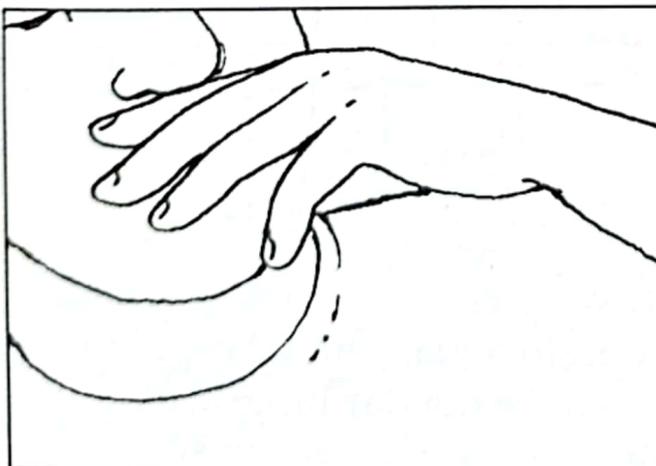
No utilizar los paños de cocina para secarse las manos o la cara.

Mantener las uñas cortas y pulcras.



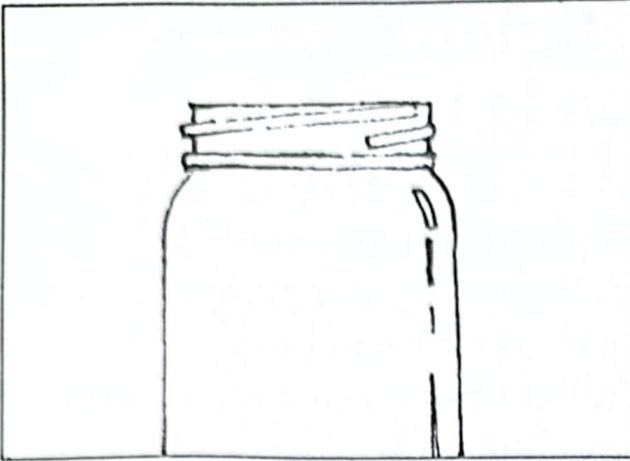
Estar aseado y usar ropa limpia, preferiblemente, delantal o bata blanca.

Usar pañuelo, malla o gorro para evitar la caída de cabellos sobre los alimentos.

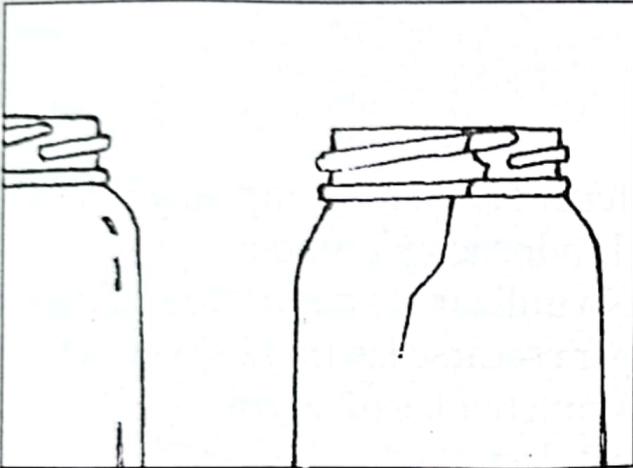


Evitar rascarse la nariz o la cabeza, o frotarse los ojos.

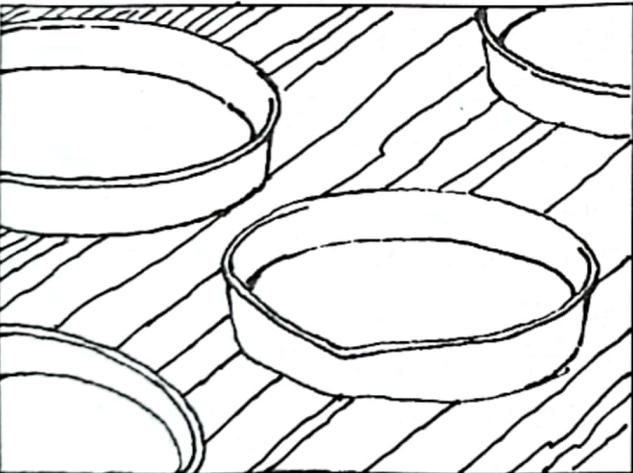
## Selección y preparación de los envases



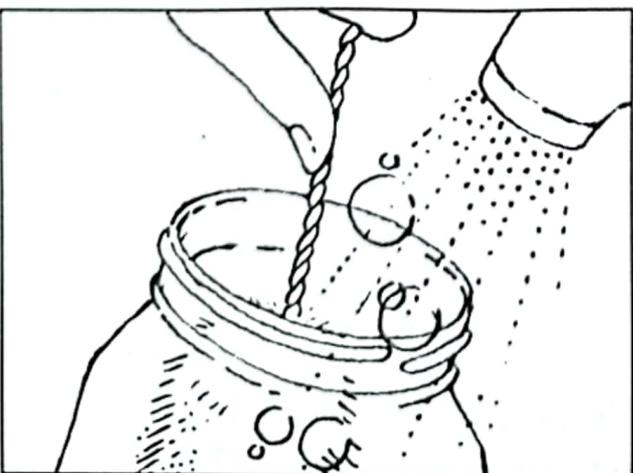
Preferir frascos transparentes,  
de boca ancha y rosca completa.



Revisar atentamente los frascos,  
desechando aquellos con roturas  
y manchas.



Seleccionar las tapas,  
descartando las golpeadas,  
manchadas, rajadas u oxidadas.



Lavar y enjuagar bien los frascos,  
usando agua, jabón y cepillo  
(no debe quedar ningún olor  
ni rastros de jabón).

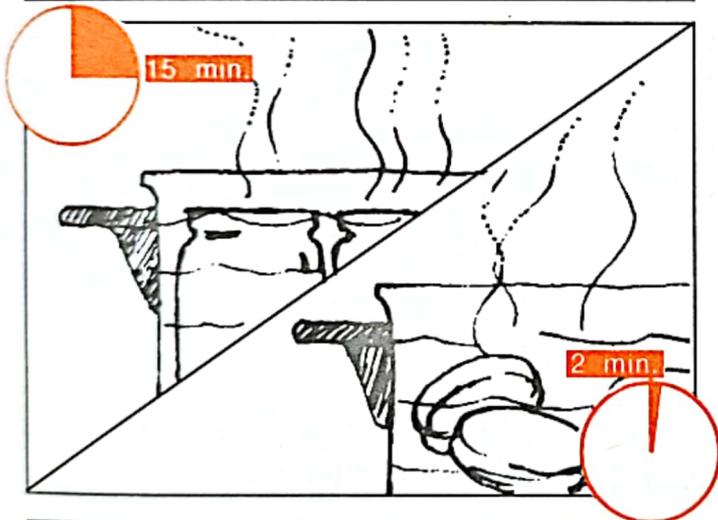
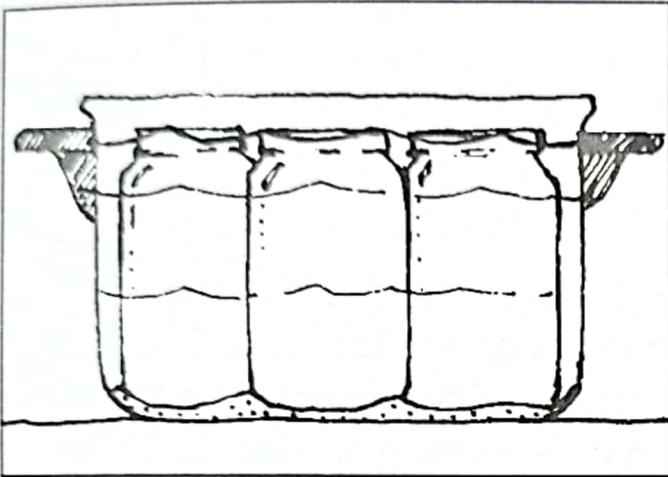
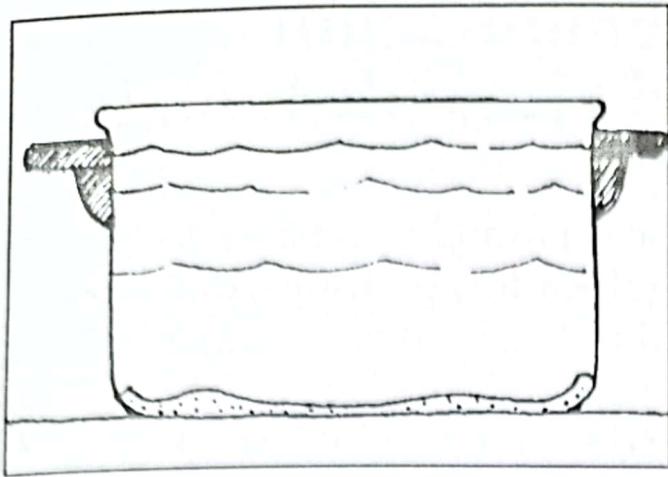
## Esterilización de los envases

Llenar una olla grande con agua. Colocar en el fondo un paño de cocina limpio o una rejilla para evitar que se rompan los frascos.

Introducir en la olla los frascos sin tapa, boca abajo o boca arriba, procurando que queden separados y que el agua los cubra bien. No deben quedarles burbujas de aire adentro para que no vayan a romperse.

Se lleva la olla al fuego y se deja hervir durante 15 minutos. Las tapas se hierven durante dos minutos.

Se pueden conservar los frascos dentro del agua caliente hasta que comience el envasado o se pueden escurrir cubriéndolos con un paño limpio.



# Elaboración de jugo de tomate

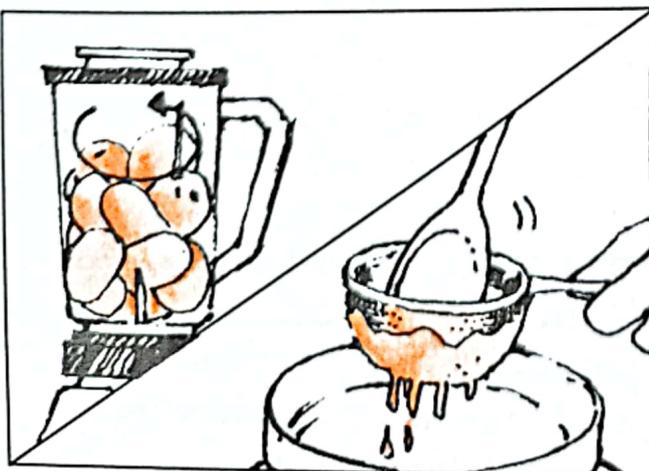
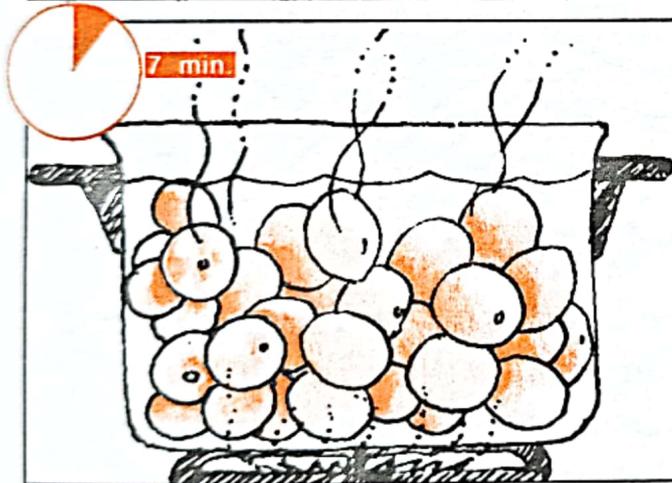
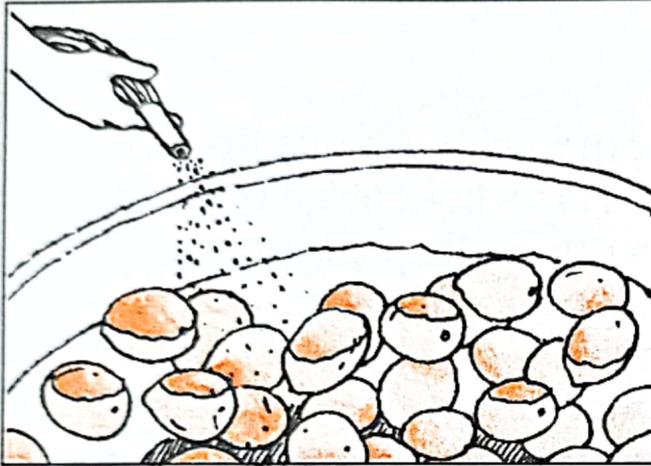
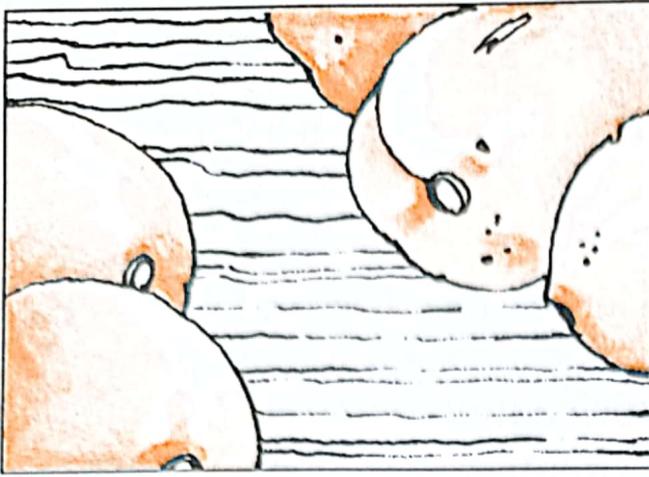
Se separan los tomates golpeados, podridos, dañados, abiertos, verdes, etc., y se escogen los más firmes y de color rojo intenso.



Seleccionados los tomates en buenas condiciones, se lavan en agua corriente o sumergiéndolos en un envase grande.

Se cuecen en agua hirviendo durante siete minutos.

Aún calientes, se licúan los tomates semi-cocidos. Se cuela la mezcla licuada para eliminar semillas y restos de piel, obteniendo así **jugo de tomate**.



## Elaboración de puré de tomate

Para preparar puré de tomate, el jugo colado se lleva al fuego hasta que se reduzca a la mitad.



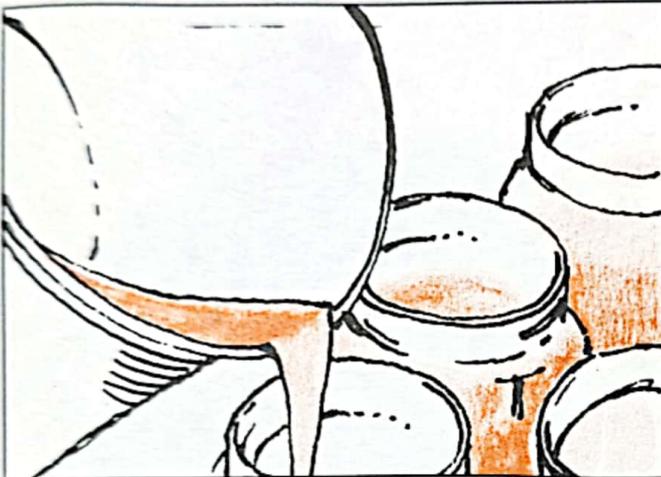
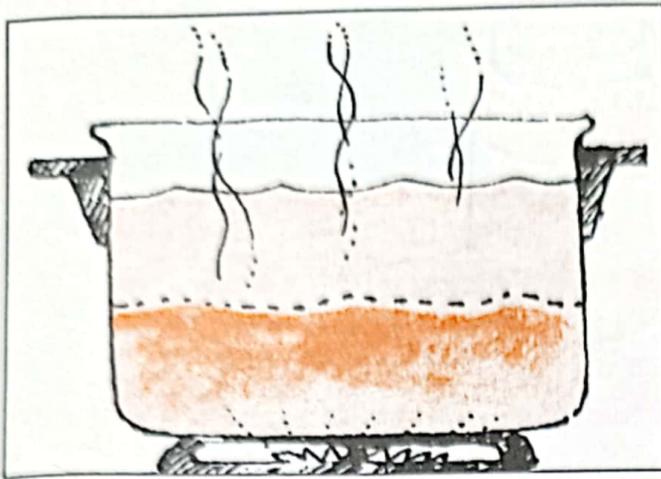
Se retira el puré del fuego y se envasa en frascos de vidrio preparados previamente.

Se tapan los frascos suavemente (sin apretar la tapa), y se colocan en una olla con agua caliente. El nivel de agua debe alcanzar el borde de la tapa de los envases, sin cubrirla.

**Los frascos de puré deben hervir en el agua durante:**

- 10 minutos para frascos de 200 cc
- 25 minutos para frascos de 500 cc

Contando el tiempo a partir del momento en que el agua comienza a hervir.



# Elaboración de salsa de tomate

(Preparación para litros de puré para 2 a 2,4 lt. de salsa)

Ingredientes:

- 5 litros de puré de tomate
- 2 dientes de ajo licuados
- 1/2 cebolla licuada
- 1/2 kg. de azúcar
- 6 cucharadas rasas de sal
- 400 ml. de vinagre
- Especies al gusto en un saquito de liencillo (hojas de laurel, clavo, canela, pimienta negra)

Para preparar la salsa se elabora primero el puré. Cuando se haya obtenido, se sazona con pimienta negra, clavos, canela y hojas de laurel, todo dentro en un saquito de liencillo.

La mezcla condimentada se cuece nuevamente en la olla hasta concentrarla un poco más agregando el ajo, la sal, el azúcar y la cebolla.

La salsa debe permanecer en el fuego durante unos 30 minutos, hasta reducirse a un poco menos de la mitad del puré original.

Luego se le agrega el vinagre y se deja cocinar por unos cinco minutos más.

Se envasa en frascos de vidrios previamente preparados, se tapan y se dejan enfriar a temperatura ambiente.



# Conservación del tomate entero

Se lavan y seleccionan los tomates. Estos deben ser más firmes que los que se utilizan para la salsa.

Se introducen en agua hirviendo por 1 o 2 minutos para poder sacarles la piel.

Se colocan en un colador y se ponen bajo el chorro de agua fría. Luego se procede a pelarlos.

Una vez pelados, se les quita con un cuchillo la pequeña marca redonda que queda donde estaba pegada la rama (pedúnculo), evitando romperlos.

Se introducen los tomates listos en los frascos previamente preparados, cubriéndolos con jugo de tomate, sal y limón.

**De acuerdo al tamaño de los frascos se emplea la siguiente cantidad de sal y limón:**

Frasco de 1 kg. (1000 cc)

- 2 cucharadas soperas de limón
- 2 cucharaditas de sal

Frasco de 1/2 kg. (500 cc)

- 1 cucharada sobera de limón
- 1 cucharadita de sal

Frasco de 1/4 kg (250 cc)

- 1/2 cucharada sobera de limón
- 1/2 cucharadita de sal



Se tapan los envases suavemente, poniéndolos al fuego en una olla con agua tibia y dejándolos hervir. **Deben permanecer en el agua hirviendo durante el siguiente tiempo:**

- 25 minutos para frascos de 200 cc
- 35 minutos para frascos de 500 cc
- 45 minutos para frascos de 1000 cc

Se retiran del agua los tomates envasados esterilizados y se le extraen las burbujas con pequeños golpes secos sobre una superficie de madera.

Se sella bien los envases y se ponen boca abajo, dejando que se enfríen a temperatura ambiente.

Si el proceso de envasado se hace bien, el producto puede durar de ocho (8) meses a un (1) año almacenado.



# Recomendaciones finales

- Seguir al pie de la letra los cuidados en la higiene personal y la preparación de los envases.

- Lavar muy bien los utensilios de trabajo en la cocina, si es posible, esterilizarlos.

- Escoger siempre tomates en buen estado: el proceso de conservación no mejora la calidad, apenas la mantiene por más tiempo.

- Envasar correctamente los alimentos, evitando que se derramen o que les queden burbujas o espacios vacíos.

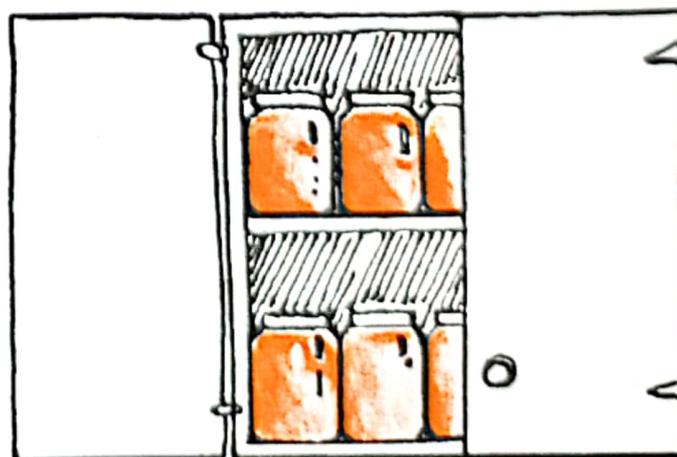
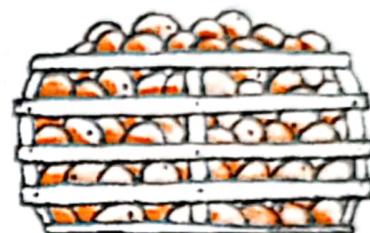
- Limpiar muy bien el borde de los envases, evitando que queden residuos en la rosca.

- Cumplir con exactitud el tiempo de esterilización de los alimentos ya envasados y verificar que, después de hervidos, no presenten rajaduras.

- Almacenar el producto en lugares secos, frescos y oscuros.

- Destapar los envases sólo al momento de consumir.

- Después de abierto, el resto del producto debe ser refrigerado.





Ediciones  
Divulgativas

## COMISIÓN DE EDICIONES DIVULGATIVAS

### Edición

Biblioteca Nacional, Grupo Social CESAP,  
Fondo Nacional de Investigaciones  
Agropecuarias, Instituto Agrario Nacional,  
Ministerio de Agricultura y Cría.

### Grupo

Agricultura y Cría

### Coordina

Biblioteca Nacional,  
Comisión de Ediciones Divulgativas,  
Foro Libertador, final Av. Panteón.

### Texto

Esperanza Cova

### Estilo

Marisela Capriles

### Diagramación e ilustración

Morella Fuenmayor

### Impresión

Gráficas Colson

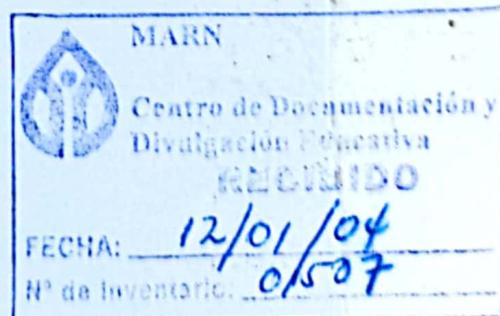
ISBN 980-319-117-9

Tiraje 25.000

### 1ra. Reedición

Caracas, Venezuela, enero de 1998.

**Colabora en su difusión dándolo a leer a  
otras personas.**



Ministerio de Agricultura y Cría