



Pasteurización de frutas y verduras



https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Pasteurisation_de_fruits_et_l%C3%A9gumes/es

Dernière modification le 29/09/2020

 Difficulty Easy

 Duration 10 minute(s)

 Cost 0 EUR (€)

Description

Preservar los excedentes de frutas y verduras mediante la pasteurización

Summary

Contents

Description

Summary

Introduction

Video overview

Step 1 - Preparación de frutas y verduras

Step 2 - Preparación del tarros

Step 3 - Envasado

Step 4 - Almacenamiento

Step 5 - Consumo

Notes and references

Comments

Introduction

Este tutorial ha sido producido en colaboración con Claire Yobé, profesional de la pasteurización desde hace más de 30 años y formadora en el tema.

El objetivo es poder almacenar fácilmente los excedentes de verduras de la huerta a largo plazo (en verano, por ejemplo) o de una compra que sea demasiado grande para la necesidad.

Cifras clave sobre residuos de comida

- 1/3 de los alimentos producidos en el mundo se pierden o se desperdician
- En Francia, el 50% de los desperdicios se realizan en casa
- Un francés desperdicia 20 kg de comida al año
- Las verduras y las frutas son las más desperdiciadas, con un 31% y un 19% de pérdidas, respectivamente.

¿Qué es la pasteurización?

La pasteurización es un proceso de conservación de alimentos. Consiste en calentarlas a una temperatura de 80°C antes de ponerlas en tarro y enfriarlas.

¿Cómo se puede conservar gracias a la pasteurización?

Calentando las frutas y verduras a 80°C se eliminará gran parte de los microorganismos patógenos, el enlatado a esta temperatura permite expulsar el oxígeno y evita la proliferación de los que quedan.

¿Qué tipos de alimentos se pueden conservar en pasteurización?

Es fácil mantener todo tipo de frutas y verduras en pasteurización. Sin embargo, este método no puede aplicarse a carnes o pescados que requieran esterilización para eliminar el 100% de los patógenos.

¿Cuáles son las cualidades nutricionales de los alimentos pasteurizados?

Cocinar disminuye necesariamente la calidad nutricional de los alimentos por la degradación de vitaminas, proteínas, etc.

La pasteurización es uno de los métodos de conservación térmica donde el deterioro de la calidad de los alimentos es muy bajo debido a la baja temperatura de calentamiento, a diferencia de la esterilización que puede llegar a más de 120°C.

¿Cómo comer alimentos pasteurizados?

Las frutas y verduras pasteurizadas pueden consumirse a voluntad sin ningún problema. Una vez abierto, puede guardarse en la nevera y consumirse en el plazo de una semana.

¿Existe algún riesgo con la pasteurización?

Como en todos los métodos de conservación tratados térmicamente, la estanqueidad de la lata es primordial. Si el aire se infiltra, pueden desarrollarse microorganismos patógenos.

En este tutorial, que sólo se refiere a frutas y verduras, el riesgo es limitado, sin embargo en caso de dudas, olores o colores sospechosos, no dude en tirar la lata.

Materials

- Frutas y hortalizas excedentes
- Agua

Tools

- Frascos a rosca o de vidrio con tapas y juntas
- Cazuelas
- Termómetro de cocina hasta 100°C
- Guantes de cocina
- Embudo de salida ancho

Step 1 - Preparación de frutas y verduras

- Pele y lave cuidadosamente las frutas y verduras para pasteurizarlas.
- Ponga las frutas y verduras al fuego, ya sea en una receta de su elección (como pisto, compota, puré de frutas o verduras, frutas en almíbar, etc.) o directamente en trozos en agua.
- Dejar calentar



Step 2 - Preparación del tarros

- Lávese bien las manos, los frascos y las tapas.
- Poner una cacerola con un fondo de agua al fuego hasta que hierva a fuego lento.
- Enrolle el tarro en agua caliente y colóquelo verticalmente en la cacerola siempre a fuego lento.

Nota: Poner el frasco en agua caliente calienta el vidrio para asegurar que todo el contenido permanezca a 80°C durante el llenado.



Step 3 - Envasado

- Asegúrese de tener las manos limpias.
- Usando el termómetro, validar que el preparado culinario está a 80°C
- Llene el frasco caliente tanto como sea posible, si es necesario con el embudo.
- Cierre el frasco y atorníllelo si es necesario, forzando el cierre lo más posible.
- Colocar el frasco sobre una mesa, tapa abajo y dejar enfriar.

Notas:

- 1) La validación de la temperatura a 80°C y el cierre perfecto de los tarros son 2 etapas esenciales de la pasteurización
- 2) La colocación del frasco, con la tapa hacia abajo, permite validar la buena estanqueidad (si hay fugas, la lata no es buena) y permite dejar que la tapa se retraiga enfriándose en buenas condiciones para un cierre perfecto.



Step 4 - Almacenamiento

- Guarde los alimentos enlatados en un lugar fresco y oscuro.

Nota: Las conservas pasteurizadas pueden conservarse durante varios meses / años.

Step 5 - Consumo

- Consumir a voluntad
 - Una vez abierto, mantenga el frasco abierto en el refrigerador y consuma el contenido dentro de la semana.
-

Notes and references

- Video tuto dirigido por Camille Duband y aviso escrito dirigido por Pierre-Alain Lévêque para el Low-tech Tour, abril de 2018
- Conocimientos y know-how transmitidos por Claire Yobé
- ARTE, Basura de alimentos en 7 cifras clave.
- Wikipedia, pasteurisation