

Por [Sandalio García](#) y Daisy Pimentel

La conservación de alimentos mediante procedimientos sencillos y naturales surge desde los orígenes de la civilización como una necesidad de los hombres para garantizar la seguridad alimentaria de la familia. La producción de alimentos por encima de las posibilidades de consumo fresco en un tiempo limitado se producía por la estacionalidad de las cosechas, la abundancia de la caza y la pesca o por el sacrificio de animales de gran tamaño.

Las condiciones naturales y el propio desarrollo social y económico fueron arraigando la cultura de conservación de alimentos en los diferentes asentamientos como una respuesta a qué hacer con los excedentes disponibles y a su vez otros factores asociados como las largas travesías y los innumerables guerras de antaño condicionaron la urgencia de almacenar alimentos por largos períodos de tiempo.

En Cuba por condiciones históricas y culturales, no existía una gran tradición de conservar alimentos en la comunidad. Por las circunstancias impuestas al país después del derrumbe del campo socialista la población fue tomando conciencia de esta necesidad, y se sumó un movimiento creado de promoción y capacitación de la población para lograr que se conservara la mayor cantidad de alimentos. Surge una alternativa de buenas prácticas agrícolas constituida por el movimiento de la agricultura urbana, promotor de la producción de alimentos a nivel familiar y social que favorece a una conservación de los productos a corto, mediano y largo plazo con aportes a la calidad de vida.

Para entender el proceso de conservación de alimentos a escala micro y macro es importante conocer algunos conceptos que son básicos como:

- Esterilización: es el proceso mediante el cual se eliminan a los alimentos microorganismos patógenos a una temperatura mayor de 100c.
- Pasterización: es el proceso mediante el cual se eliminan los microorganismos patógenos a temperaturas menor de 100c de forma que no afecte las propiedades básicas del alimento como olor, sabor, textura partiendo de que el agua alcanza el estados de ebullición a partir de 100c.
- Ebullición: es el proceso mediante el cual el agua expuesta al calor comienza a evaporarse, esto ocurre a una temperatura mayor de 100c.
- Deshidratación, consiste en extraer al alimento el mayor contenido de agua de sus tejidos mediante la acción del sol o el proceso de cocción

Existen diversas formas de elaboración y conservación de alimentos en el hogar y entre ellas se encuentran:

Conservación de frutas en almíbar

- Selección de las frutas que no estén muy maduras, ni muy verdes y que tengan buen aspecto
- Pelar la fruta y sacarle la semilla si fuera necesario de acuerdo al tipo de fruta trocear la fruta en el tamaño deseado y forma
- Depositar en un pomo de cristal previamente esterilizado dejando espacio para la almíbar.

Se pone a hervir el azúcar con agua para la almíbar, se vierte a una concentración 40 a 45 por ciento cubriendo toda la fruta que esta en el frasco, con un tenedor de acero inoxidable estéril

se mueve el producto para sacar el aire, se cierra herméticamente el envase y se colocan en un caldero en baño de maría dejando hervir durante 10 a 15 minutos, luego se enfría y se coloca en un lugar oscuro etiquetado.

Conservación de frutas en forma de mermelada

- Se seleccionan las frutas según su textura que estén en buen estado y se lavan bien
- Se trocean las frutas para facilitar el proceso y se le quita las cáscaras si lo requiere
- Se someten a un proceso de cocción hirviendo durante 5 a 10 min
- Se enfrían y se pasan por una batidora, se pasa por un tamiz para eliminar las semillas
- Se vierte la pulpa en un caldero para hervir durante 10 minutos
- Pasado este tiempo se le echa azúcar al gusto o por cada litro de pulpa, se le agregan 300-350g de azúcar que constituye una relación del 30 al 35 % considerada moderada.
- Se deja enfriar para verter en frasco estéril y cerrar herméticamente
- Los frascos se colocan en lugar tranquilo poniéndole la etiqueta con el nombre del producto y la fecha de vencimiento.

Conservación del tomate en forma de puré

- Se selecciona los tomates en buen estado maduros y se lavan
- Se trocea para facilitar el proceso de cocción
- Se vierte en el caldero y hierve durante 10 o 15 min
- Se pasa por una batidora y se pasa por un tamiz para evitar que quede semillas
- La pulpa se hierve de 15 a 20 minutos y posteriormente se hecha sal a gusto.
- Se envasa y se hermetiza el recipiente
- Los envases se colocan en un lugar tranquilo etiquetándolo.

Algunos productos admiten conservación en presencia de ácido acético o vinagre tales como los encurtidos:

Pepinos encurtidos

- Seleccionar los pepinos frescos en condiciones óptimas
- Cortar en rebanadas o se dejan enteros
- introducir en agua y hervir 2 o 3 min.
- Se enfrían y se colocan en un embase dejando espacio para la solución de vinagre
- Se prepara solución con vinagre que contiene: 1 taza de vinagre, 1 taza de agua, 2 cucharadas de sal y 1 de azúcar para un litro
- Se elimina el aire y se cierra herméticamente
- Los frascos se colocan en baño maría durante 10-15 min comenzando a medir cuando rompe a hervir.
- Etiquetar poniendo el nombre del producto, fecha de elaboración y vencimiento.

Esta técnica de encurtido puede ser aplicada a hortalizas como tomate verde, col, cebolla, ajíes, siguiendo los mismos pasos por lo que se deja a su consideración la selección. Además de estas técnicas se ha popularizado en la actualidad la conservación en forma de

pulpa y sin el uso de muchos recursos como es la:

Pulpa de ají pimiento

- Se selecciona los ajíes ,sanos con piel lisa y color rojo brillante
- Se lavan y saca las semillas
- Se ponen a hervir durante 3 0 4 min
- Los ajíes calientes se pasan por una batidora , echando 2 cucharadas de sal por cada litro de pulpa
- Se hierva la pulpa de 10 a 15 min
- Se envasa en frasco dejando espacio vacío de 2 a 3 cm y cerrar herméticamente
- Etiquetar y dejar en lugar de reposo

Es importante conocer otros procedimientos de conservación de plantas condimentados a través del secado al sol en el hogar que ayudan a disminuir el consumo de algunas especies que son necesarias en el sazón de la cocina como:

Orégano en polvo

- Las hojas se seleccionan en estado fresco, se deben cortar con tijera
- Las hojas se ponen al sol en un nailon de polietileno por 3-4 días , voltear 2 veces al día y se recogen por la noche para evitar humedad
- Cuando las plantas al moverlas crujen están en condiciones de ser recogidas
- Moler en máquina de cuchilla fina
- Envasar en recipiente de cristal o plástico y etiquetar

Este procedimiento se le puede aplicar a un grupo de plantas como, cebollino, hojas de cebolla, perejil, opio, jengibre, ajo porro, pimiento.

Conservación de harina de yuca deshidratada al sol

- Se selecciona las yucas que estén sanas y que tengan buen aspecto
- Se pelan las yucas y se lavan bien
- Se cortan en rabanadas o chicharras de dos a tres milímetros
- Se colocan al sol sobre un nailon de polietileno durante 3 o 4 días moviéndolas en varias ocasiones
- A partir del cuarto día se mueven y si crujen están en condiciones de ser recogidas
- La yuca se muele en una máquina de moler carne con una cuchilla fina y se sirne la harina en un colador
- La harina se envasa en recipientes cerrados ya sean de cristal o bolsas de polietileno, estas bolsas se guardan en un lugar seco para evitar el contacto con la humedad.
- El etiquetado requiere el nombre del producto y la fecha de vencimiento.

La conservación de alimentos a nivel del hogar es una alternativa familiar que garantiza soberanía alimentaria, tiene efecto económico y contribuye a la sostenibilidad, las técnicas usadas son muy prácticas y no requieren de recursos externos. Se debe tener siempre

presente la higiene y esterilización de todo lo usado.