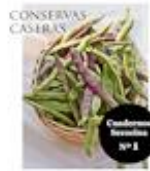


## Cuaderno Secocina nº1 Conservas caseras



### Índice

Nota previa .....	5
1. Un poco de historia .....	7
2. Formas de conservar los alimentos.....	12
3. Seguridad de las conservas caseras.....	13
3.1 ¿Por qué se estropean los alimentos? Peligros de las conservas caseras.....	13
3.2 Conservas defectuosas .....	15
3.3 Medidas básicas de higiene.....	17
4. Botes adecuados para las conservas .....	19
5. Envasado.....	20
5.1 Llenado de los botes.....	20

5.2 Eliminar aire y cerrar los botes.....	21
6.Esterilización.....	22
6.1 Acidez y formas de esterilización .....	22
6.3 Esterilización en olla abierta al baño María .....	25
6.4 Esterilización en olla a presión .....	27
7. Enfriado y comprobación del sellado .....	30
8. Almacenamiento y duración de las conservas caseras .....	31
9. Apertura y consumo de las conservas caseras .....	32
10. Selección y preparación de los alimentos para conservas .....	33
11. Elaboración de conservas caseras .....	35
11.1 Frutas en almíbar.....	36
Tabla 1 Frutas en almíbar .....	37
11.2 Verduras al natural y cocinadas .....	38
Tabla 2 Verduras.....	40
Tabla 3 Tomates y pimientos .....	41
11.3 Conservas en vinagre (encurtidos) y conservas agridulces.....	42
Tabla 4 Conservas en vinagre: proporciones y condimentos.....	44
Tabla 5 Conservas en vinagre: preparación, envasado y sellado .....	45
11.4 Conservas de carne .....	46
11.5 Conservas de pescado .....	47
Bibliografía	