



BONUS

ESCUELA DE CHACINADOS CASEROS

CONSERVAS CASERAS

Tomate, mermeladas, frutas en almíbar y encurtidos
al baño maría, seguros y para todo el año

Complemento del Recetario Latino · Argentina · México · Colombia

CONTENIDO

LO QUE VAS A ENCONTRAR

ANTES DE EMPEZAR

Bienvenida	3
Lo que se puede y lo que no	4
El equipo	5
El baño maría paso a paso	6
¿Selló bien? y la altura	7

RECETAS

Tomate triturado	9
Mermelada de durazno	11
Mermelada de frutos rojos	13
Duraznos en almíbar	15
Peras en almíbar con canela	17
Higos en almíbar	19
Pepinos en vinagre	21
Ajíes en vinagre	23
Remolachas encurtidas	25
Jalea de ají	27

PARA TENER A MANO

Mi registro de conservas	29
--------------------------------	----



BIENVENIDA

EL VERANO, GUARDADO EN FRASCOS

Conservar es la otra mitad del oficio del chacinero. Con este bonus vas a llenar tu alacena de tomate, mermeladas, frutas en almíbar y encurtidos, con el método del **baño maría**, el que se puede hacer de forma segura en casa.



ANTES DE EMPEZAR

En este libro solo hay conservas **ácidas** (frutas, tomate con limón y encurtidos con vinagre). Son las únicas que se pueden hacer en casa al baño maría sin olla a presión. Lee las páginas de seguridad antes de la primera receta.

«Una buena conserva empieza
con un frasco bien cerrado.»

SEGURIDAD

LO QUE SE PUEDE Y LO QUE NO

La clave es la acidez. La bacteria del botulismo no crece en alimentos ácidos, pero sí en los que no lo son, sin aire y a temperatura ambiente.

✓ AL BAÑO MARÍA, EN CASA	⊘ NUNCA AL BAÑO MARÍA
Frutas: mermeladas, jaleas, frutas en almíbar	Carnes, chorizos, pollo y pescado
Tomate con limón o ácido cítrico	Verduras sin vinagre: morrón, berenjena, choclo, arvejas, chauchas
Encurtidos con vinagre de 5 % en la proporción de la receta	Caldos, legumbres y salsas con cebolla, ajo o aceite
Jaleas con vinagre	Ajo, hierbas o ajíes en aceite

 IMPORTANTE

Lo de la columna roja necesita olla a presión y recetas validadas, o se guarda en la heladera o el freezer. Las recetas de este libro están pensadas para frascos de hasta 1 L.

EQUIPO

LO QUE NECESITAS

**FRASCOS PARA CONSERVA**

De vidrio, sin rajaduras ni bordes saltados. Los frascos se reusan; **las tapas, no**: usa tapas nuevas cada vez.

**OLLA ALTA**

Que el agua pueda cubrir los frascos por 3 cm. Con una rejilla o un repasador doblado en el fondo, para que los frascos no toquen el metal.

**EMBUDO Y ESPÁTULA**

El embudo para llenar sin ensuciar el borde y una espátula de plástico para sacar las burbujas.

**PINZA Y PAÑOS**

Una pinza para sacar frascos (o guantes de silicona) y paños limpios para apoyarlos.

**LIMÓN ENVASADO**

El jugo de limón de botella tiene una acidez pareja. El limón fresco varía mucho: para el tomate y los higos, usa el envasado.

**RELOJ Y BALANZA**

Los tiempos y las cantidades se respetan. Una balanza de cocina ayuda mucho.

EL MÉTODO

EL BAÑO MARÍA PASO A PASO

1. **Lava** frascos y tapas con agua caliente y detergente. Mantén los frascos calientes (en agua caliente o en el horno a 100 °C) hasta llenarlos.
2. **Llena** con la preparación caliente, dejando el espacio libre que pide la receta.
3. **Saca las burbujas** pasando una espátula por dentro del frasco.
4. **Limpia el borde** con un paño húmedo: una gota de almíbar impide que selle.
5. **Tap**a y cierra firme, sin forzar: el aire tiene que poder salir.
6. **Sumerge** los frascos en la olla con agua caliente, de pie y sin que se toquen. El agua debe cubrirlos por 3 cm.
7. **Cuenta el tiempo** desde que el agua vuelve a hervir, con hervor suave y la olla tapada.
8. **Apaga, espera 5 min** y saca los frascos derechos, sin inclinarlos. Déjalos 24 horas sobre un paño, sin tocarlos.

DESPUÉS

¿SELLÓ BIEN?

 SELLÓ

A las 24 horas, la tapa está hundida en el centro y al apretarla no hace «clic». Guárdalo en un lugar fresco, seco y oscuro: dura hasta 1 año.

 NO SELLÓ

La tapa sube y baja. No pasa nada: guarda ese frasco en la heladera y consúmelo en 1 semana (o repite el baño maría el mismo día con tapa nueva).

 AL GUARDAR

- Saca el aro o la tapa a rosca y limpia el frasco.
- Ponle etiqueta con el nombre y la fecha (en el bonus «Guarda y Etiqueta» tienes etiquetas).
- Una vez abierto: siempre a la heladera.

 TÍRALO SIN PROBAR SI...

La tapa está abombada o floja, sale espuma o gas al abrir, el líquido está turbio, hay moho o huele raro. **Nunca pruebes una conserva dudosa.**

MUY IMPORTANTE

SI VIVES EN ALTURA, SUMA TIEMPO

Cuanto más alto vives, a menor temperatura hierve el agua. Por eso los tiempos de este libro (calculados para menos de 300 m de altura) se alargan.

ALTURA DE TU CIUDAD	SUMA AL TIEMPO DE LA RECETA
0 a 300 m	Nada
301 a 900 m	+ 5 minutos
901 a 1.800 m	+ 10 minutos
1.801 a 2.400 m	+ 15 minutos
2.401 a 3.000 m	+ 20 minutos



ALGUNOS EJEMPLOS

- + 0:** Buenos Aires, Rosario, Barranquilla, Veracruz.
- + 5:** Córdoba, Mendoza, Bariloche, Monterrey.
- + 10:** Salta, Cali, Medellín, Guadalajara.
- + 15:** Ciudad de México, Puebla.
- + 20:** Bogotá.



RECETA 01

TOMATE TRITURADO

La salsa casera de toda la vida, para tener tomate de verano todo el año.

 1 h 30 min

 Baño maría 35 min

Rinde 4 frascos de 500 ml

Dificultad fácil

INGREDIENTES

- 3 kg de tomates perita bien maduros y sanos
- Jugo de limón envasado: 1 cda por frasco de 500 ml (o 1/4 cdta de ácido cítrico)
- Sal: 1/2 cdta por frasco (opcional)

EQUIPO

- Frascos de vidrio para conserva con tapa nueva (500 ml)
- Olla alta con rejilla o repasador en el fondo



RECETA 01 · PASO A PASO

TOMATE TRITURADO

- 1 Lava los tomates, hazles una cruz en la base y pásalos 1 min por agua hirviendo. Pélalos y córtalos en cuartos.
- 2 Pon una cuarta parte en una olla y aplástalos mientras hierven. Agrega el resto de a poco, sin dejar de hervir, y cocina 5 min.
- 3 Pon el limón (y la sal) en cada frasco limpio y caliente.
- 4 Llena con el tomate bien caliente dejando 2 cm libres arriba. Pasa una espátula por dentro para sacar las burbujas.
- 5 Limpia el borde con un paño húmedo, pon la tapa y ciérrala firme, sin forzar.
- 6 Baño maría: el agua 3 cm por encima de las tapas. Cuenta **35 min** desde que vuelve a hervir (45 min si el frasco es de 1 L). Suma tiempo según tu altura.

✓ SEGURIDAD

El limón no es opcional: muchos tomates de hoy no son lo bastante ácidos. No agregues cebolla, ajo, morrón, aceite ni carne antes de envasar: súmalos cuando cocines la salsa.

💡 TRUCO

Abre un frasco, sofríe cebolla y ajo, suma el tomate y en 15 min tienes una salsa de domingo para tus chorizos.

MIS NOTAS



RECETA 02

MERMELADA DE DURAZNO

Dorada, con trocitos de fruta. Para el desayuno o para acompañar quesos.

🕒 1 h

🍲 Baño maría 10 min

🍷 Rinde 4 frascos de 250 ml

📖 Dificultad fácil

🛒 INGREDIENTES

- 1 kg de duraznos maduros, pelados y picados (sin carozo)
- 700 g de azúcar
- Jugo de 1 limón

🔧 EQUIPO

- Frascos de vidrio para conserva con tapa nueva (250 ml)
- Un plato chico en el freezer



RECETA 02 · PASO A PASO

MERMELADA DE DURAZNO

- 1 Mezcla la fruta con el azúcar y el limón y déjala 1 hora: suelta su jugo.
- 2 Cocina a fuego medio, revolviendo, unos 30 a 40 min.
- 3 Prueba el punto: pon una gotita en el plato frío; si al empujarla con el dedo se arruga, está lista.
- 4 Llena los frascos calientes con la mermelada hirviendo, dejando 1 cm libre.
- 5 Limpia el borde, tapa y cierra firme.
- 6 Baño maría **10 min** desde que hierve. Saca los frascos y déjalos 24 horas sin tocar.

 SEGURIDAD

No bajes el azúcar a la mitad: en la mermelada, el azúcar también conserva. Si quieres menos dulce, guárdala en la heladera y consúmela en 3 semanas.

 TRUCO

Con una ramita de romero en la cocción queda espectacular con queso de cabra y bondiola ahumada.

 MIS NOTAS



RECETA 03

MERMELADA DE FRUTOS ROJOS

Frutilla y frambuesa, intensa y brillante.

🕒 50 min

🍲 Baño maría 10 min

🍷 Rinde 4 frascos de 250 ml

📌 Dificultad fácil

🛒 INGREDIENTES

- 700 g de frutillas sin cabito, en mitades
- 300 g de frambuesas (o más frutillas)
- 700 g de azúcar
- Jugo de 1 limón

🔧 EQUIPO

- Frascos de vidrio para conserva con tapa nueva (250 ml)
- Un plato chico en el freezer



RECETA 03 · PASO A PASO

MERMELADA DE FRUTOS ROJOS

- 1 Mezcla las frutas con el azúcar y el limón y deja reposar 1 hora.
- 2 Cocina a fuego medio, revolviendo y quitando la espuma, 25 a 35 min.
- 3 Haz la prueba del plato frío: si se arruga, está lista.
- 4 Llena los frascos calientes con la mermelada hirviendo, dejando 1 cm libre.
- 5 Limpia el borde, tapa y cierra firme.
- 6 Baño maría **10 min** desde que hierve. Deja reposar 24 horas.

 SEGURIDAD

Usa fruta sana, sin partes podridas ni moho. Una fruta en mal estado arruina todo el frasco.

 TRUCO

Las frutillas congeladas también sirven. Ideal para cuando hay oferta.

 MIS NOTAS



RECETA 04

DURAZNOS EN ALMÍBAR

El postre clásico de la abuela, con crema o con flan.

 1 h 15 min

 Baño maría 20 min

Rinde 4 frascos de 500 ml

Dificultad media

INGREDIENTES

- 2 kg de duraznos firmes y maduros

ALMÍBAR LIVIANO

- 1 L de agua
- 300 g de azúcar

PARA QUE NO SE OSCUREZCAN

- Agua fría con el jugo de 1 limón

EQUIPO

- Frascos de vidrio para conserva con tapa nueva (500 ml)



RECETA 04 · PASO A PASO

DURAZNOS EN ALMÍBAR

- 1 Pasa los duraznos 1 min por agua hirviendo y luego por agua fría: la piel sale sola.
- 2 Córtalos en mitades, saca el carozo y ponlos en el agua con limón.
- 3 Hierve el agua con el azúcar. Agrega los duraznos escurridos y cocina 2 a 3 min.
- 4 Acomoda las mitades en los frascos calientes, con el hueco hacia abajo.
- 5 Cubre con el almíbar hirviendo dejando 1,5 cm libres. Saca las burbujas, limpia el borde y tapa.
- 6 Baño maría **20 min** desde que hierve (25 min si el frasco es de 1 L).

✓ SEGURIDAD

Los duraznos tienen que ir calientes al frasco (cocidos en el almíbar). Si los pones crudos, el tiempo de esta receta no alcanza.

💡 TRUCO

El almíbar que sobra, con un chorrito de ron, es una salsa riquísima para helado.

✍ MIS NOTAS



RECETA 05

PERAS EN ALMÍBAR CON CANELA

Perfumadas, suaves y doradas. Un postre que se hace solo.

1 h 15 min

Baño maría 20 min

Rinde 4 frascos de 500 ml

Dificultad media

INGREDIENTES

- 2 kg de peras firmes

ALMÍBAR

- 1 L de agua
- 300 g de azúcar
- 2 ramas de canela y 2 estrellas de anís (opcional)

PARA QUE NO SE OSCUREZCAN

- Agua fría con el jugo de 1 limón

EQUIPO

- Frascos de vidrio para conserva con tapa nueva (500 ml)



RECETA 05 · PASO A PASO

PERAS EN ALMÍBAR CON CANELA

- 1 Pela las peras, córtalas en mitades, sácales el centro con una cuchara y ponlas en el agua con limón.
- 2 Hierve el agua con el azúcar y las especias.
- 3 Agrega las peras escurridas y cocínalas 5 min.
- 4 Acomódalas en los frascos calientes con un trocito de canela.
- 5 Cubre con el almíbar hirviendo dejando 1,5 cm libres. Saca las burbujas, limpia el borde y tapa.
- 6 Baño maría **20 min** desde que hierve (25 min si el frasco es de 1 L).



SEGURIDAD

Elige peras firmes. Las muy maduras se deshacen y quedan con huecos de aire.



TRUCO

Sírvelas tibias con un queso azul y nueces: un final de picada de restaurante.



MIS NOTAS



RECETA 06

HIGOS EN ALMÍBAR

Oscuros y brillantes. Con queso son una joya.

🕒 1 h 30 min

🍲 Baño maría 45 min

🍷 Rinde 3 frascos de 500 ml

📖 Dificultad media

🛒 INGREDIENTES

- 1,5 kg de higos firmes, sin golpes

ALMÍBAR

- 1 L de agua
- 400 g de azúcar

OBLIGATORIO

- Jugo de limón envasado: 1 cda por frasco de 500 ml

EQUIPO

- Frascos de vidrio para conserva con tapa nueva (500 ml)



RECETA 06 · PASO A PASO

HIGOS EN ALMÍBAR

- 1 Lava los higos con cuidado y córtales el cabito.
- 2 Hierve el agua con el azúcar. Agrega los higos y cocínalos 2 min.
- 3 Pon el limón en cada frasco caliente.
- 4 Acomoda los higos calientes y cúbrelos con el almíbar hirviendo, dejando 1,5 cm libres.
- 5 Saca las burbujas, limpia el borde y tapa.
- 6 Baño maría **45 min** desde que hierve (50 min si el frasco es de 1 L).

✓ SEGURIDAD

Los higos son poco ácidos: el limón es lo que los hace seguros en el baño maría. Nunca lo saltees.

💡 TRUCO

Con queso de cabra o un azul, y unas nueces tostadas, cierran cualquier picada.

📝 MIS NOTAS



RECETA 07

PEPINOS EN VINAGRE

Los pickles de eneldo que duran todo el año en la alacena.

1 h

Baño maría 10 min

Rinde 4 frascos de 500 ml

Dificultad fácil

INGREDIENTES

- 2 kg de pepinos chicos y firmes

LÍQUIDO

- 750 ml de vinagre blanco (5 % de acidez)
- 750 ml de agua
- 45 g de sal fina sin yodo (3 cdas)

- 2 cdas de azúcar

POR FRASCO

- 1 diente de ajo
- 1 cdta de semillas de mostaza
- 1 ramita de eneldo



RECETA 07 · PASO A PASO

PEPINOS EN VINAGRE

- 1 Lava los pepinos y córtales 2 mm de cada punta (ahí está lo que los ablanda).
- 2 Déjalos en agua con hielo 2 horas: quedan más crocantes.
- 3 Hierve el vinagre, el agua, la sal y el azúcar.
- 4 Pon en cada frasco caliente el ajo, la mostaza y el eneldo, y acomoda los pepinos enteros o en cuartos.
- 5 Cubre con el líquido hirviendo dejando 1,5 cm libres. Saca las burbujas, limpia el borde y tapa.
- 6 Baño maría **10 min** desde que hierve (15 min si el frasco es de 1 L).

✓ SEGURIDAD

Respetar la mitad de vinagre y la mitad de agua: no pongas más agua. Usa vinagre de 5 % de acidez.

💡 TRUCO

Espera 3 semanas antes de abrirlos: el sabor mejora muchísimo.



MIS NOTAS



RECETA 08

AJÍES EN VINAGRE

Picantes, crocantes y listos para la parrilla, la botana o la picada.

🕒 45 min

🍲 Baño maría 10 min

🍷 Rinde 4 frascos de 250 ml

📌 Dificultad fácil

🛒 INGREDIENTES

- 1 kg de ajíes picantes o jalapeños, enteros con un tajo
- 4 dientes de ajo

LÍQUIDO

- 1,25 L de vinagre (5 % de acidez)

- 250 ml de agua
- 2 cdtas de sal
- 1 cda de azúcar

OPCIONAL

- Orégano y pimienta en grano



RECETA 08 · PASO A PASO

AJÍES EN VINAGRE

- 1 Usa guantes. Lava los ajíes y hazles un tajo a lo largo para que entre el vinagre.
- 2 Hierve el vinagre, el agua, la sal y el azúcar.
- 3 Pon un diente de ajo (y las especias) en cada frasco caliente y acomoda los ajíes bien apretados.
- 4 Cubre con el líquido hirviendo dejando 1 cm libre.
- 5 Saca las burbujas, limpia el borde y tapa.
- 6 Baño maría **10 min** desde que hierve.

 SEGURIDAD

Esta receta lleva mucho más vinagre que agua a propósito: es lo que la hace segura. Lávate bien las manos y no te toques los ojos.

 TRUCO

El vinagre picante que queda es ideal para la salsa criolla o para aliñar ensaladas.

**MIS NOTAS**



RECETA 09

REMOLACHAS ENCURTIDAS

Dulces y ácidas, con un color que alegra cualquier plato.

 1 h 15 min Baño maría 30 min

Rinde 4 frascos de 500 ml

Dificultad fácil

INGREDIENTES

- 2 kg de remolachas chicas
- 1 cebolla en aros

LÍQUIDO

- 500 ml de vinagre (5 % de acidez)
- 250 ml de agua
- 200 g de azúcar
- 1 cdta de sal
- 1 rama de canela y 4 clavos de olor (opcional)



RECETA 09 · PASO A PASO

REMOLACHAS ENCURTIDAS

- 1 Lava las remolachas sin cortarles la raíz ni todo el tallo (así no destiñen) y hiérvelas 25 a 30 min, hasta que estén tiernas.
- 2 Pélalas en agua fría y córtalas en rodajas.
- 3 Hierve el vinagre, el agua, el azúcar, la sal y las especias.
- 4 Agrega las remolachas y la cebolla y hierve 5 min.
- 5 Llena los frascos calientes dejando 1,5 cm libres. Saca las burbujas, limpia el borde y tapa.
- 6 Baño maría **30 min** desde que hierve (también para frascos de 1 L).

 **SEGURIDAD**

La remolacha sola no es ácida: el vinagre es lo que la vuelve segura. Respeta las cantidades.


TRUCO

Pícalas con cebolla y huevo duro: ensalada lista para acompañar la bondiola.



 MIS NOTAS



RECETA 10

JALEA DE AJÍ

Dulce y picante. Sobre queso crema con galletitas y salame, desaparece.

🕒 40 min

🍲 Baño maría 10 min

🍷 Rinde 6 frascos de 250 ml

📖 Dificultad media

🛒 INGREDIENTES

- 200 g de morrón rojo picado muy fino
- 50 g de ají picante picado muy fino
- 375 ml de vinagre de manzana (5 % de acidez)
- 1,2 kg de azúcar

- 170 ml de pectina líquida (2 sobres de 85 ml)

EQUIPO

- Frascos de vidrio para conserva con tapa nueva (250 ml)



RECETA 10 · PASO A PASO

JALEA DE AJÍ

- 1 Usa guantes para picar el ají.
- 2 Pon en una olla grande el morrón, el ají, el vinagre y el azúcar.
- 3 Lleva a hervor fuerte, ese que no baja aunque revuelvas.
- 4 Agrega la pectina, vuelve a hervor fuerte y cuenta 1 minuto exacto, revolviendo.
- 5 Retira, saca la espuma y llena los frascos calientes dejando 0,5 cm libres. Limpia el borde y tapa.
- 6 Baño maría **10 min** desde que hierve. Deja reposar 24 horas: ahí termina de cuajar.

 SEGURIDAD

No cambies las proporciones de vinagre, ají y azúcar: están pensadas para que sea segura.



TRUCO

Pinta una bondiola o unas costillitas en los últimos 15 minutos de ahumado. Glaseado perfecto.



MIS NOTAS

PARA IMPRIMIR

MI REGISTRO DE CONSERVAS

FECHA	CONSERVA	FRASCOS	TIEMPO	¿SELLÓ?	NOTAS