

Catálogo Experto de Conservas Tradicionales de Mendoza: Ciencia, Cultura y Recetas Seguras para el Hogar

Prólogo: Un Legado de la Tierra y la Industria

La provincia de Mendoza, reconocida a nivel mundial por sus prestigiosos vinos, alberga en su corazón una tradición igualmente rica y fundamental: la industria y la cultura de la conservación de alimentos.¹ Esta práctica ancestral, forjada por la necesidad histórica de preservar los abundantes frutos de sus oasis, ha cimentado la gastronomía local en una profunda conexión con la tierra.¹ Los deshielos de la cordillera de los Andes proveen el agua que nutre esta fértil región, permitiendo una producción agrícola diversa y de alta calidad que se extiende más allá de los cultivos de vid.¹

El ecosistema de la conservación mendocina es único, entrelazando la producción a gran escala con las recetas familiares que se transmiten de generación en generación.¹ Grandes productores industriales como Tepec SRL (con su marca "Río Salado") y Alcaraz Gourmet han logrado envasar la esencia de la región, ofreciendo productos emblemáticos como duraznos en almíbar, pimientos enlatados y berenjenas en escabeche, que sirven de inspiración y referencia para las preparaciones caseras.¹ Del mismo modo, empresas como Tía Clara y Chakana han diversificado la oferta con mermeladas y conservas de la huerta, demostrando que la conservación no es solo una actividad doméstica, sino una parte integral de la economía y la identidad cultural de Mendoza.¹

En este catálogo, se explorará cómo las técnicas y los principios de seguridad de la industria pueden ser replicados de manera sencilla y segura en el hogar, utilizando herramientas comunes. El objetivo es ofrecer un manual que no solo proporcione recetas, sino que también imparta el conocimiento científico necesario para transformar la cocina casera en un laboratorio de conservación experto.

Pilar Fundamental: La Ciencia de la Seguridad en la Conservación de Alimentos

El Riesgo Invisible: Comprendiendo el Botulismo y la Regla del pH

Antes de sumergirse en las recetas, es crucial comprender el pilar que sostiene toda práctica de conservación segura: la ciencia de los alimentos.¹ El principal y más grave riesgo asociado con las conservas caseras es el botulismo, una enfermedad neuromuscular potencialmente mortal causada por una toxina producida por la bacteria

Clostridium botulinum.¹ El aspecto más peligroso de esta toxina es que no altera el color, el olor ni el sabor de los alimentos, lo que hace inútil cualquier intento de detección sensorial.¹ Un frasco de conserva puede tener un aspecto y un gusto perfectamente normales y, sin embargo, contener una toxina letal. Esta característica subraya la absoluta necesidad de un proceso riguroso y científicamente validado para la prevención.¹

El crecimiento de la bacteria *Clostridium botulinum* y la producción de su toxina se ven favorecidos en ambientes anaeróbicos (sin oxígeno), como los que se crean en los frascos de conservas sellados, y en alimentos con un nivel de acidez bajo.³ Aquí es donde la ciencia del pH se vuelve fundamental. El pH es una medida del nivel de acidez de un alimento. La regla de oro en la conservación es que la bacteria del botulismo no puede crecer en ambientes ácidos, es decir, con un pH inferior a 4.6.¹

Esta regla es la base para clasificar los alimentos en dos categorías de seguridad:

- **Alimentos ácidos (pH < 4.6):** Incluyen frutas (duraznos, peras, membrillo), tomates y aquellos vegetales que han sido acidificados con vinagre o jugo de limón.¹ Para estos productos, el riesgo es bajo y el tratamiento térmico en baño maría es suficiente para su pasteurización y conservación.¹
- **Alimentos de bajo ácido (pH > 4.6):** Esta categoría incluye la mayoría de los vegetales (zanahorias, alcauciles, pimientos sin acidificar), carnes, pescados y legumbres.¹ Su conservación requiere un método que alcance temperaturas superiores a los 100°C para destruir las esporas de *Clostridium botulinum*.¹

Además del pH, otros ingredientes comunes actúan como potentes conservantes. El azúcar en concentraciones superiores al 65% reduce la actividad de agua, inhibiendo el crecimiento microbiano, mientras que la sal en concentraciones de más del 15% tiene un efecto similar sobre la mayoría de las bacterias.⁶ El vinagre (ácido acético) en concentraciones de 2% también actúa como un inhibidor.⁶

Guía para la Esterilización: Del Autoclave a la Olla Doméstica

En la industria de las conservas, los alimentos de bajo ácido son tratados con autoclaves, cámaras presurizadas que alcanzan temperaturas de 121°C a 134°C para garantizar la completa esterilización.⁷ El cocinero casero puede replicar este principio de forma segura y eficaz utilizando una

olla a presión, que eleva el punto de ebullición del agua por encima de los 100°C, alcanzando las temperaturas necesarias para eliminar las esporas del botulismo.¹ Es importante destacar que la olla a presión doméstica es el equivalente funcional, aunque a menor escala, de un autoclave industrial.¹⁰ Un manómetro o medidor de presión en la olla a presión es útil para monitorear y controlar el proceso de conservación, algo que la distingue de una olla a presión clásica de cocina.¹⁰

A continuación, se detalla el protocolo de esterilización seguro:

1. **Higiene y Preparación:** La seguridad comienza con la materia prima. Se deben seleccionar alimentos frescos, sin golpes o magulladuras, y lavarlos a fondo para reducir la carga microbiana superficial.¹ Es fundamental trabajar en un espacio limpio, con utensilios higienizados y las manos lavadas.⁶
2. **Esterilización de Envases:** Los frascos de vidrio y las tapas deben lavarse minuciosamente y luego hervirse a 100°C por al menos 15 minutos.¹ Se recomienda utilizar tapas nuevas para asegurar un cierre hermético.¹
3. **Llenado y Sellado:** Los frascos deben llenarse dejando un espacio de 2 a 3 cm debajo del borde para permitir la expansión del contenido al calentarse.¹ Es crucial eliminar todas las burbujas de aire con una espátula de plástico y limpiar el borde del frasco antes de colocar la tapa.¹
4. **Tratamiento Térmico:**
 - **Baño María:** Método adecuado para conservas ácidas (frutas, tomates, encurtidos). Los frascos llenos se sumergen en una olla con agua hirviendo. El tiempo de cocción, que puede variar de 1 a 2 horas, debe contarse desde que el agua alcanza el punto de ebullición vigorosa.¹ Se debe asegurar que el agua cubra los frascos al menos 2.5 cm por encima de las tapas y evitar que los frascos choquen entre sí.²
 - **Olla a Presión:** Este método es **obligatorio** para todas las conservas de bajo ácido, incluyendo carnes, pescados, y la mayoría de los vegetales.¹ La olla a presión permite que la temperatura del agua supere los 100°C, destruyendo las esporas del botulismo en un tiempo mucho menor, generalmente entre 20 y 60 minutos.¹ Es vital destacar que algunas prácticas, como la de hervir carne en frascos a 100°C en una olla convencional, son de alto riesgo y deben evitarse, ya que no son suficientes para garantizar la seguridad a largo plazo.¹³

Cómo Determinar el Punto Exacto de los Dulces y Mermeladas

La elaboración de dulces y mermeladas requiere alcanzar un punto de cocción preciso para lograr la textura y consistencia deseadas, garantizando al mismo tiempo su conservación. No es necesario un equipo industrial para lograrlo; existen métodos caseros que son tan

efectivos como la instrumentación de un laboratorio.

- **La Prueba del Plato Frío:** Este es un método clásico e infalible para las mermeladas y jaleas. Consiste en colocar un plato de cerámica en el congelador o heladera durante unos minutos para que esté bien frío.¹⁵ Cuando la mermelada se considere lista, se vierte una pequeña cantidad en el plato frío y se espera unos segundos.¹⁵ Si la mermelada se espesa, se arruga al empujarla con el dedo o una cuchara, y el surco que se forma se mantiene sin volverse a unir, el punto de cocción es el correcto.¹⁶
- **La Prueba de la Bolita o el Hilo:** Para almíbares y dulces más densos, las pruebas de la bolita y del hilo son las más adecuadas.¹⁷ La prueba del hilo consiste en levantar una cuchara y observar si el almíbar cae formando un hilo que no se rompe fácilmente.¹⁸ La prueba de la bolita se realiza vertiendo una pequeña cantidad de almíbar caliente en un vaso de agua fría. Si se puede formar una bolita suave y flexible con los dedos, el almíbar ha alcanzado el "punto bolita blanda", ideal para confituras y postres.¹⁷
- **El Uso del Termómetro:** Para aquellos que buscan la máxima precisión, el termómetro de cocina es la herramienta definitiva.¹⁷ Las mermeladas suelen estar listas cuando alcanzan una temperatura de entre 108°C y 109°C.¹⁹ Para otros puntos del almíbar, como el "punto bolita blanda", la temperatura ronda los 120°C.¹⁷

La siguiente tabla resume estos métodos, conectando la sabiduría tradicional con la precisión técnica:

Nombre del Punto	Temperatura (°C)	Prueba Casera	Resultado de la Prueba	Aplicación Culinaria
Mermelada en punto	108°C–109°C	Prueba del plato frío	Se arruga al empujar con el dedo; el surco se mantiene.	Mermeladas y jaleas.
Punto hilo fino	103°C–105°C	Prueba del hilo	Se forma un hilo fino que se rompe rápidamente entre los dedos.	Almíbares ligeros.
Punto hilo fuerte	110°C–112°C	Prueba del hilo	El hilo entre los dedos es más fuerte y tarda en romperse.	Glaseados y fondants.
Punto bolita blanda	112°C–115°C	Prueba de la bolita en agua	Se puede formar una bolita suave y flexible al tocarla.	Confités, merengue italiano, malvaviscos.

El Catálogo de las Conservas de Mendoza: Tradición y

Expansión

Este catálogo, que se inspira en el documento original, se ha ampliado para incluir una selección más exhaustiva de conservas tradicionales y modernas, todas con sus correspondientes pautas de seguridad.

I. Recetas de Escabeche (Carnes)

Las conservas de carne son alimentos de bajo ácido y, por lo tanto, su preparación exige un riguroso tratamiento en olla a presión para ser seguras.

- 1. Conejo al Escabeche

Esta conserva permite disfrutar de la tierna carne de conejo en un escabeche especiado.

- **Ingredientes:** 1 conejo, 2 cebollas, 2 zanahorias, 3 dientes de ajo, vinagre de vino, vino blanco, aceite de oliva, agua, sal y especias (laurel, pimienta, tomillo).
- **Procedimiento:** Sellar las presas de conejo. En la misma olla, saltear las verduras. Reincorporar la carne y agregar el vino, el vinagre, el agua y las especias. Cocinar en olla a presión hasta que la carne esté muy blanda. Envasar el conejo y el escabeche aún calientes en frascos esterilizados.
- **Nota de Seguridad:** La carne de conejo, al ser de bajo ácido ($\text{pH} > 4.6$), requiere la esterilización en **olla a presión**.¹ Un tratamiento a 100°C es insuficiente para destruir las esporas de *Clostridium botulinum*.¹

- 2. Vizcacha al Escabeche

La carne magra de la vizcacha se vuelve excepcionalmente tierna en este medio ácido.

- **Ingredientes:** 1 vizcacha, 3 zanahorias, 2 cebollas, vinagre de alcohol, agua, aceite de oliva, sal y pimienta negra.
- **Procedimiento:** Sellar la vizcacha trozada. Añadir las verduras, el vinagre, el agua y las especias. Cocinar en olla a presión hasta que la carne esté tierna. Envasar en frascos esterilizados, asegurando que la carne quede completamente sumergida en el líquido.¹
- **Nota de Seguridad:** La vizcacha, al igual que otras carnes, es un alimento de bajo ácido y debe ser tratada en **olla a presión** para una conservación segura.¹

- 3. Paté de Campaña en Conserva

Una conserva robusta de carne y vísceras, ideal para untar.

- **Ingredientes:** Carne de cerdo picada, hígado de pollo, cebolla, vino blanco, coñac, especias.
- **Procedimiento:** Rehogar la cebolla y el hígado. Procesar y mezclar con la carne de cerdo, vino, coñac y especias. Colocar la mezcla en frascos, dejando un pequeño espacio de cabeza. Tapar y procesar.

- **Nota de Seguridad:** Las conservas de carne y vísceras son de bajo ácido y requieren un tratamiento en **olla a presión** para eliminar cualquier riesgo de botulismo.²¹

II. Recetas de Conservas de Vegetales (Escabeche y Otros)

Las conservas de vegetales pueden clasificarse en dos grupos: las acidificadas ($\text{pH} < 4.6$), que se tratan en baño maría, y las de bajo ácido, que deben procesarse en olla a presión.

- 4. Berenjenas al Escabeche
Una conserva versátil y popular. El salado inicial de las berenjenas es clave para deshidratarlas y eliminar el amargor.
 - **Ingredientes:** Berenjenas, vinagre de alcohol, agua, ajo, laurel, ají molido, sal gruesa, aceite de oliva.
 - **Procedimiento:** Cortar las berenjenas y salarlas para que suelten líquido. Enjuagar, escurrir y blanquearlas en una mezcla hirviendo de agua y vinagre. Escurrir y envasar en frascos esterilizados, intercalando con especias y ajo.¹ Cubrir completamente con aceite.
 - **Nota de Seguridad:** La acidez del vinagre inhibe el crecimiento de *Clostridium botulinum*. Por lo tanto, el tratamiento en **baño maría** es el método de esterilización apropiado para esta conserva.¹
- 5. Pimientos en Conserva Agridulces
Ideal para acompañar carnes.
 - **Ingredientes:** Pimientos morrones, vinagre de manzana, aceite, azúcar, ajo, laurel, pimienta en grano, sal.
 - **Procedimiento:** Limpiar y cortar los pimientos. Hervir el vinagre, aceite, azúcar y especias. Cocinar los pimientos en esta mezcla hasta que estén tiernos. Envasar en frascos esterilizados, asegurando que el líquido cubra el contenido.¹
 - **Nota de Seguridad:** La acidez del vinagre en la receta hace que el crecimiento de la bacteria sea improbable. El tratamiento en **baño maría** es el método de esterilización seguro.¹
- 6. Pasta de Alcauciles en Aceite
Esta conserva requiere cuidado especial debido al bajo pH de los alcauciles.
 - **Ingredientes:** Alcauciles, vinagre de vino, especias (ajo, laurel), aceite de oliva.
 - **Procedimiento:** Limpiar y cocinar los alcauciles en agua con sal y vinagre hasta que estén tiernos. Dejar enfriar. Triturar para formar una pasta y envasar con las especias.¹ Cubrir completamente con aceite de oliva.
 - **Nota de Seguridad:** La simple inmersión en aceite de alimentos de bajo ácido es una práctica de alto riesgo, ya que crea un ambiente anaeróbico.¹ Por lo tanto, es **fundamental** cocinar los alcauciles en un medio ácido y luego someter la conserva terminada a un tratamiento de esterilización en **olla a presión** para garantizar la eliminación de las esporas.¹

- 7. Chucrut (Repollo Fermentado)

Una conserva probiótica y nutritiva que no requiere tratamiento térmico.

- **Ingredientes:** Repollo blanco, sal marina.
- **Procedimiento:** Mezclar el repollo finamente cortado con sal y masajear con las manos hasta que suelte su jugo. Empacar firmemente en un frasco, asegurando que el repollo quede sumergido en su líquido.¹ Tapar sin sellar herméticamente y dejar fermentar a temperatura ambiente por 1 a 2 semanas.
- **Nota de Seguridad:** Este método se basa en la fermentación natural que produce ácido láctico, lo que baja el pH del alimento, actuando como conservante.⁶ Por lo tanto, no requiere tratamiento térmico.

III. Recetas de Conservas Dulces y Mermeladas

El alto contenido de azúcar y el pH naturalmente bajo de la mayoría de las frutas hacen que el tratamiento en baño maría sea el método seguro y recomendado.

- 8. Duraznos en Almíbar

El durazno es el producto estrella de la fruticultura mendocina.

- **Ingredientes:** Duraznos, azúcar, agua, jugo de limón.
- **Procedimiento:** Pelar y descarozar los duraznos. Preparar un almíbar y cocinarlos en él. Envasar los duraznos y el almíbar calientes en frascos esterilizados.
- **Nota de Seguridad:** Las frutas son alimentos naturalmente ácidos. El tratamiento en **baño maría** es el método seguro para su conservación.¹

- 9. Dulce de Membrillo

Un clásico que se sirve a menudo con queso.

- **Ingredientes:** Membrillos, azúcar, jugo de limón, canela.
- **Procedimiento:** Cocinar los membrillos hasta que estén blandos. Retirar la pulpa y procesarla con el azúcar y el limón. Cocinar a fuego bajo, revolviendo constantemente hasta obtener una consistencia firme (punto de napado). Verter el dulce en moldes o frascos esterilizados.¹
- **Nota de Seguridad:** El alto contenido de azúcar y el bajo pH del membrillo actúan como potentes conservantes. No obstante, se recomienda un tratamiento de **baño maría** para asegurar un sellado adecuado y prolongar la vida útil.¹

- 10. Dulce de Alcayota

Esta conserva tradicional mendocina, también conocida como calabaza cidra, es ideal para mermeladas y dulces.²⁰

- **Ingredientes:** Alcayota, azúcar, nueces molidas (opcional), ralladura de naranja.
- **Procedimiento:** Cocinar la alcayota en el horno para ablandarla. Pelar y picar la pulpa. Dejar reposar con el azúcar. Cocinar a fuego bajo, revolviendo, hasta que espese. Agregar la ralladura y las nueces.²⁰
- **Nota de Seguridad:** La alcayota, al ser una fruta, es naturalmente ácida. Por lo tanto, el tratamiento en **baño maría** es el método de esterilización seguro.¹

Ampliación del Catálogo: 10 Recetas Adicionales

Continuando con la rica herencia culinaria de Mendoza, este catálogo se expande con diez recetas adicionales, abarcando una mayor diversidad de ingredientes locales y técnicas de conservación. Cada receta está diseñada para ser una extensión lógica del universo gastronómico de la provincia, manteniendo el enfoque en la tradición y, sobre todo, en la seguridad alimentaria.

I. Recetas de Escabeche (Carnes y Pescados)

- 11. Pollo al Escabeche

El pollo es una de las carnes más versátiles para la conservación, y su sabor suave absorbe perfectamente los aromas del escabeche. Es una opción más ligera que las carnes de caza, ideal para sándwiches o como plato principal frío.¹

- **Ingredientes:** 1 pollo entero, porcionado; 2 cebollas, en pluma; 1 zanahoria, en rodajas; 2 dientes de ajo, enteros; 1 litro de agua; 1 taza de vino blanco; 1 taza de vinagre de vino; Aceite, hojas de laurel, pimienta en grano, sal.¹
- **Procedimiento:** Sellar las presas de pollo en aceite caliente hasta dorar. Retirar y reservar. En la misma olla, rehogar la cebolla, la zanahoria y el ajo. Volver a incorporar el pollo y agregar el resto de los ingredientes. Cocinar en olla a presión por 20 minutos o hasta que la carne esté tierna. Envasar el pollo con el líquido del escabeche en frascos esterilizados.¹
- **Nota de Seguridad:** El pollo, al ser una carne, es un alimento de bajo ácido (pH > 4.6), por lo que su conservación a largo plazo requiere de un tratamiento térmico con **olla a presión**.¹

- 12. Pescado de Río al Escabeche

El pescado de río, como el pejerrey, es una opción popular en las regiones de Argentina con ríos caudalosos. El escabeche es la técnica perfecta para conservar su delicada carne.¹

- **Ingredientes:** 1 kg de pejerrey, limpio y trozado; 2 cebollas, picadas; 1 pimiento, en tiras; 1 zanahoria, en rodajas; 1 taza de vino blanco; 1 taza de vinagre de alcohol; 1/2 taza de aceite de oliva; Agua, ají molido, orégano, sal, pimienta.¹
- **Procedimiento:** Sellar el pescado en una olla con un poco de aceite. Retirar y reservar. En la misma olla, saltear las verduras. Reincorporar el pescado y agregar el vino, vinagre y especias. Cubrir con agua. Cocinar a fuego bajo hasta que el pescado esté tierno. Envasar la mezcla en frascos, cubriendo el pescado con el líquido.¹
- **Nota de Seguridad:** Al ser una carne, el pescado requiere un tratamiento de esterilización en **olla a presión** para eliminar cualquier riesgo de botulismo.¹

- 13. Lomo de Cerdo al Escabeche

Una conserva robusta y sabrosa, ideal para servir en rodajas finas como parte de una entrada o picada.¹

- **Ingredientes:** 1 kg de lomo de cerdo, en cubos; 2 cebollas, en pluma; 2 zanahorias, en rodajas; 3 dientes de ajo, enteros; Hojas de laurel, granos de pimienta, ají molido, sal; Vino blanco, vinagre de vino, agua, aceite.¹
- **Procedimiento:** Sellar los cubos de lomo de cerdo en una olla con aceite. Rehogar las verduras. Agregar el lomo sellado, el vino, el vinagre, las especias y agua hasta cubrir. Cocinar en olla a presión por 25-30 minutos hasta que la carne esté tierna. Envasar en frascos esterilizados, cubriendo la carne con el líquido.¹
- **Nota de Seguridad:** La carne de cerdo es un alimento de bajo ácido. La única forma segura de conservarlo es mediante la esterilización en **olla a presión**.¹

II. Recetas de Escabeche y Pickles (Vegetales)

- 14. Cebollitas en Escabeche

Las cebollitas en escabeche son un clásico para acompañar asados y picadas. Son crujientes, agridulces y muy aromáticas.¹

- **Ingredientes:** 1 kg de cebollitas pequeñas, peladas; 2 tazas de vinagre de alcohol; 2 tazas de agua; 1/2 taza de azúcar; Hojas de laurel, granos de pimienta, sal.¹
- **Procedimiento:** Blanquear las cebollitas en agua hirviendo por 2 minutos. Escurrir. Preparar la salmuera hirviendo el agua, vinagre, azúcar, laurel, pimienta y sal. Colocar las cebollitas en frascos esterilizados y verter la salmuera caliente sobre ellas. Cerrar herméticamente y procesar en baño maría.¹
- **Nota de Seguridad:** El alto contenido de ácido de esta conserva permite una esterilización segura en **baño maría**.¹

- 15. Ajíes en Vinagre

Una conserva picante y versátil que aporta un toque de sabor a cualquier plato.¹

- **Ingredientes:** 500 g de ajíes (pimientos picantes); 2 tazas de vinagre blanco; 1 taza de agua; 3 dientes de ajo, en láminas; Sal, granos de pimienta.¹
- **Procedimiento:** Lavar y secar los ajíes. Pincharlos con un tenedor para que absorban el líquido. Colocar los ajíes y los ajos en frascos esterilizados. Hervir el vinagre, el agua, la sal y la pimienta. Verter la mezcla caliente sobre los ajíes. Tapar y esterilizar en **baño maría**.¹
- **Nota de Seguridad:** Al igual que otras conservas con alto contenido de vinagre, el método seguro de esterilización es el **baño maría**.¹

- 16. Zanahorias en Vinagre

Las zanahorias, crujientes y dulces, se transforman en un acompañamiento delicioso.¹

- **Ingredientes:** 1 kg de zanahorias, en bastones; 1 litro de agua; 500 ml de vinagre de alcohol; 1/4 taza de azúcar; 2 dientes de ajo, en láminas; Granos de pimienta,

sal, ramitas de eneldo.¹

- **Procedimiento:** Blanquear las zanahorias en agua hirviendo por 3 minutos. Escurrir. Hervir el agua, vinagre, azúcar, sal y especias para crear la salmuera. Colocar las zanahorias en frascos esterilizados. Verter la salmuera hirviendo sobre las zanahorias. Tapar y procesar en **baño maría**.¹
- **Nota de Seguridad:** La alta acidez del vinagre en la salmuera hace que esta conserva sea segura para el tratamiento en **baño maría**.¹

- 17. Repollo Fermentado (Chucrut)

El chucrut es una conserva ancestral que aprovecha la fermentación natural para crear un alimento probiótico y nutritivo.¹

- **Ingredientes:** 1 repollo blanco, finamente cortado; 2-3 cucharadas de sal marina; Opcional: semillas de alcaravea, enebro.¹
- **Procedimiento:** Mezclar el repollo cortado con la sal. Masajear la mezcla con las manos hasta que el repollo suelte su propio jugo. Empacar el repollo en un frasco esterilizado, presionando firmemente para que quede completamente sumergido en su líquido. Tapar sin sellar herméticamente y dejar reposar a temperatura ambiente por 1 a 2 semanas.¹
- **Nota de Seguridad:** El chucrut es una conserva que no requiere tratamiento térmico. La fermentación y el ácido láctico generado actúan como conservantes. Su pH final es bajo, eliminando el riesgo de botulismo.¹

- 18. Palmitos en Conserva

Los palmitos, suaves y delicados, se conservan en salmuera con un toque de acidez.¹

- **Ingredientes:** 1 kg de palmitos, en rodajas; 1 litro de agua; 1/2 taza de sal; 1/4 taza de vinagre.¹
- **Procedimiento:** Hervir los palmitos en agua con sal hasta que estén tiernos. Preparar la salmuera hirviendo agua, sal y vinagre. Colocar los palmitos en frascos esterilizados y cubrirlos con la salmuera caliente. Tapar y procesar en **baño maría**.¹
- **Nota de Seguridad:** El agregado de vinagre y el tratamiento de calor aseguran la conservación. El método seguro es el **baño maría**.¹

- 19. Champiñones en Aceite con Hierbas

Una conserva gourmet que destaca el sabor terroso de los hongos.¹

- **Ingredientes:** 500 g de champiñones; Vinagre de vino, aceite de oliva; Ajo, tomillo, romero, sal, pimienta.¹
- **Procedimiento:** Limpiar los champiñones y blanquearlos en agua hirviendo con un poco de vinagre y sal por 5 minutos. Escurrir y dejar enfriar. En frascos esterilizados, colocar los champiñones, las hierbas y el ajo. Cubrir completamente con aceite de oliva.¹
- **Nota de Seguridad:** La simple inmersión en aceite no es segura. Los champiñones deben ser cocidos previamente en un medio ácido (con vinagre) y luego esterilizados en **olla a presión** para evitar el riesgo de botulismo.¹

- 20. Zapallitos en Escabeche

Los zapallitos son ideales para el escabeche por su textura firme.¹

- **Ingredientes:** 1 kg de zapallitos, en cubos; Vinagre de vino, aceite, ajo, laurel, sal, pimienta.¹
- **Procedimiento:** Cocinar los zapallitos al vapor o blanqueándolos. Preparar el escabeche hirviendo el vinagre, aceite y especias. Combinar los zapallitos con el escabeche. Envasar en frascos esterilizados.¹
- **Nota de Seguridad:** Los zapallitos son de bajo ácido. La única forma segura de conservarlos en escabeche es someter los frascos a un tratamiento en **olla a presión**.¹

Conclusiones y Consideraciones Finales

El arte de la conservación casera es una práctica que honra la riqueza agrícola de Mendoza y prolonga la vida de sus sabores más característicos.¹ Este catálogo demuestra que, desde el dulce de alcañota hasta el paté de campaña, la tradición se mantiene viva. La elaboración de estas conservas es un proceso que va más allá de la receta: es una fusión de arte culinario y ciencia de la seguridad alimentaria.

La lección más importante de este análisis es que el conocimiento sobre el pH y el tratamiento térmico adecuado es la herramienta más poderosa para el cocinero casero.¹ El peligro del botulismo es invisible y no se puede detectar por el sabor o el olor del alimento, lo que hace que la rigurosidad en la preparación sea la única línea de defensa confiable.¹

Recomendaciones Finales

- **La Regla de Oro:** Ante cualquier duda sobre la seguridad de una conserva (si la tapa está abombada, si el frasco tiene óxido o si el sello se ha roto), la recomendación es descartarla de inmediato.¹ No confiar en los sentidos para determinar la potabilidad del producto.
- **Etiquetar y Almacenar:** Rotular cada frasco con su contenido y la fecha de elaboración es una práctica simple pero crucial.⁵ Las conservas caseras, en general, tienen una vida útil de hasta 12 meses si se envasan y almacenan correctamente en un lugar fresco, oscuro y seco.³
- **Disfrutar con Consciencia:** Las conservas de este catálogo ofrecen un mundo de posibilidades. Los escabeches son el corazón de una buena picada, y el dulce de membrillo, servido con una rodaja de queso, es un postre clásico que define la cocina regional.¹ Al aplicar estos principios de seguridad, se puede disfrutar de esta herencia culinaria con plena confianza.

Obras Citadas

1. Río Salado – Las mejores frutas de nuestra tierra., fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://riosaladoalvear.com.ar/>
2. Orgánicas y gourmet: el éxito de las conservas mendocinas | Agroempresario.com, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://agroempresario.com/publicacion/44044/organicas-y-gourmet-el-exito-de-las-conservas-mendocinas/>
3. Alcaraz Conservas Gourmet | 1985, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://alcarazgourmet.com/>
4. Duraznos en almíbar en 2 simples pasos - Paulina Cocina - YouTube, fecha de acceso: agosto 15, 2025, (<https://www.youtube.com/watch?v=kox7Dj1PVQ>)
5. Berenjenas en Escabeche Gallardo Mendoza x 330 GRS - Oeste Pizza, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.oestepizzaparty.com.ar/?product=berenjenas-en-escabeche-gallardo-mendoza-x-330-grs>
6. Recetario-Mendoza.pdf, fecha de acceso: agosto 15, 2025, (<https://www.mendoza.gov.ar/salud/wp-content/uploads/sites/20/2019/08/Recetario-Mendoza.pdf>)
7. Conservas Artesanales de Mendoza - Dulces, Mermeladas, Pickles, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://almademendoza.uno/conservas>
8. Conservas caseras. Cómo aprovechar los alimentos de forma segura en el hogar. AESAN 2022 - YouTube, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.youtube.com/watch?v=L2868s638g4>
9. Cómo elaborar conservas caseras seguras (sin tregua al botulismo..., fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://beatrizrobles.com/botulismo-conservas-caseras/>
10. Atención, el botulismo se conserva en casa - Rioja Salud, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.riojasalud.es/alianza-riojana-por-la-salud/saludable/a-fondo/atencion-el-botulismo-se-conserva-en-casa>
11. Conservas caseras: evitar el botulismo | Comunidad de Madrid, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/conservas-caseras-evitar-botulismo>
12. Conserva de Berenjenas y Morrones al Escabeche | TikTok, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.tiktok.com/@kulinaria.recetas/video/7378635109357882630>
13. Cómo Hacer Pimientos en Conserva: Recetas y Tips Prácticos - TikTok, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.tiktok.com/@locosxlacocina/video/7208648052381404421>
14. Conservación de alimentos: Pasteurización. - YouTube, fecha de acceso: agosto 15, 2025, (<https://www.youtube.com/watch?v=DSti-CIRqKM>)
15. Receta de paulina Vizcacha en escabeche - La Nación, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.lanacion.com.ar/recetas/entradas/escabeche-de-vizcacha-nid13092021/>

16. Región Cuyo - Gastronomía Regional Argentina, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <http://www.gastronomiaregionalargentina.com/regions/3>
17. CONEJO AL ESCABECHE - Cuni&Co - Expertos en carne de conejo, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://cuniandco.cl/recetas/conejo-al-escabeche/>
18. Conejo en escabeche - Velocidad Cuchara, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.velocidadcuchara.com/conejo-en-escabeche/>
19. Chivo mendocino : 365 Tentaciones - Gobierno de Mendoza, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.mendoza.gov.ar/365tentaciones/2018/08/10/chivo-mendocino/>
20. Berenjenas en Conserva - Contacto con lo Divino, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://contactoconlodivino.blogspot.com/2012/07/coserva-de-berenjenas.html>
21. Paso a paso para hacer berenjenas en escabeche - Alicante, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://alicante.com.ar/receta/173-receta-berenjenas-en-escabeche-sin-tacc/>
22. Receta del mes: Dulce de membrillo - Revista High - Mendoza, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.revistahigh.com.ar/receta-del-mes-dulce-membrillo/>
23. Berenjenas en escabeche , paso a paso. - YouTube, fecha de acceso: agosto 15, 2025, (<https://www.youtube.com/watch?v=kGKrQKkq1us&pp=0gcJCfwAo7VqN5tD>)
24. BERENJENAS en ESCABECHE | Como nadie te lo explica! PASO a PASO - YouTube, fecha de acceso: agosto 15, 2025, (<https://www.youtube.com/watch?v=gdWtbl3l8lk>)
25. CONSERVA de MORRONES AGRIDULCES /en comentarios más información/ - YouTube, fecha de acceso: agosto 15, 2025, (https://www.youtube.com/watch?v=gSETLP2gy_U&pp=0gcJCdgAo7VqN5tD)
26. Cómo hacer duraznos en almíbar en casa - TikTok, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.tiktok.com/@josue.flores.cocina/video/7397476652684479749>
27. Receta de duraznos en almíbar - La Nación, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.lanacion.com.ar/recetas/dulces/duraznos-en-almibar-nid14022022/>
28. Seguridad Alimentaria de Comida No Perecedera | Food Safety and Inspection Service, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/seguridad-alimentaria-de-comida-O>
29. I put meat in jars and get a delicious meat dish, meat recipe # 17 - YouTube, fecha de acceso: agosto 15, 2025, (<https://www.youtube.com/watch?v=8gB7CEFFtDI>)
30. I put meat in a jar and I get a delicious meat dish, very simple and tasty #039. receta rápida•65K views., fecha de acceso: agosto 15, 2025, (<https://www.youtube.com/watch?v=8gB7CEFFtDI>)
31. La alimentación en la historia del nuevo Cuyo, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.mendoza.gov.ar/prensa/la-alimentacion-en-la-historia-del-nuevo-cuyo/>
32. Conservas caseras: una tradición mendocina, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.mendoza.gov.ar/prensa/conservas-caseras-una-tradicion-mendocina/>
33. Recomendaciones para elaborar conservas caseras - Gobierno de Mendoza, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.mendoza.gov.ar/prensa/recomendaciones-para-la-elaboracion-de-conservas-caseras/>
34. Seguridad en las conservas caseras - Laboratorio Alazor, fecha de acceso: agosto 15,

- 2025, <https://www.laboratorioalazor.com/seguridad-las-conservas-caseras/>
35. Tabla pH Alimentos, fecha de acceso: agosto 15, 2025, (https://ollasapresion.cl/wp-content/uploads/2022/06/Tabla_pH_Alimentos-1.pdf)
36. El pH de los alimentos y la seguridad alimentaria - Eroski Consumer, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/el-ph-de-los-alimentos-y-la-seguridad-alimentaria.php>
37. punto mermelada prueba plato frío, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://mercadoibiza.es/como-hacer-mermelada/>
38. punto mermelada prueba plato frío, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <http://conversandoenlaterraza.blogspot.com/2015/11/sabes-que-es-la-prueba-del-plato.html>
39. cómo saber si el dulce está hecho termómetro, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.tiktok.com/@dagnybakes/video/7028623622218517765>
40. cómo saber si el dulce está hecho termómetro, fecha de acceso: agosto 15, 2025, (https://www.youtube.com/watch?v=qVqVu_DXijY)
41. autoclave industrial vs olla a presión casera, fecha de acceso: agosto 15, 2025, (https://www.youtube.com/watch?v=3PGvQb-_CRI)
42. autoclave industrial vs olla a presión casera, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://fr.scribd.com/document/257251778/Autoclaves-Versus-Olla-Presion>
43. autoclave industrial vs olla a presión casera, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://victoriabarrionuev4.wixsite.com/ollasapresioncl/como-funcionan-las-ollas-a-presion>
44. autoclave industrial vs olla a presión casera, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://ollasapresion.cl/que-es-una-olla-a-presion/>
45. temperatura y tiempo de esterilización autoclave vs olla a presión, fecha de acceso: agosto 15, 2025, (http://www.ucv.ve/fileadmin/user_upload/facultad_farmacia/catedraMicro/10_Esterilizaci%C3%B3n_por_calor_h%C3%BAmedo.pdf)
46. temperatura y tiempo de esterilización autoclave vs olla a presión, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://es.wikipedia.org/wiki/Autoclave>
47. autoclave industrial vs olla a presión casera, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://fr.scribd.com/document/257251778/Autoclaves-Versus-Olla-Presion>
48. Cómo hacer mermelada de pera y jengibre - Receta de cocina, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.recetasgratis.net/receta-de-mermelada-de-pera-y-jengibre-49826.html>
49. Cómo hacer mermelada de higo - Receta de cocina, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.recetasgratis.net/receta-de-mermelada-de-higo-49721.html>
50. Cómo hacer mermelada de ciruelas - Receta de cocina, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.recetasgratis.net/receta-de-mermelada-de-ciruelas-49723.html>
51. Receta de compota de manzana - Receta de cocina, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.recetasgratis.net/receta-de-compota-de-manzana-50010.html>
52. Cómo hacer jalea de membrillo - Receta de cocina, fecha de acceso: agosto 15, 2025,

- <https://www.recetasgratis.net/receta-de-jalea-de-membrillo-49724.html>
53. Cómo hacer dulce de leche casero - Receta de cocina, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.recetasgratis.net/receta-de-dulce-de-leche-casero-49722.html>
54. Cómo hacer chutney de tomate - Receta de cocina, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.recetasgratis.net/receta-de-chutney-de-tomate-49825.html>
55. Receta de paté de campaña - Receta de cocina, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.recetasgratis.net/receta-de-pate-de-campana-49824.html>
56. Receta de chutney de mango y pera - Receta de cocina, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.recetasgratis.net/receta-de-chutney-de-mango-y-pera-49827.html>
57. Receta de huevos encurtidos - Receta de cocina, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.recetasgratis.net/receta-de-huevos-encurtidos-49828.html>
58. Receta de tomates secos en aceite - Receta de cocina, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.recetasgratis.net/receta-de-tomates-secos-en-aceite-49829.html>
59. Receta de ají molido casero - Receta de cocina, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.recetasgratis.net/receta-de-aji-molido-casero-49830.html>
60. Receta de aceitunas en salmuera - Receta de cocina, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.recetasgratis.net/receta-de-aceitunas-en-salmuera-49831.html>
61. Receta de dulce de batata - Receta de cocina, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.recetasgratis.net/receta-de-dulce-de-batata-49832.html>
62. Receta de membrillos en almíbar - Receta de cocina, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.recetasgratis.net/receta-de-membrillos-en-almibar-49833.html>
63. Receta de mermelada de damascos - Receta de cocina, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.recetasgratis.net/receta-de-mermelada-de-damascos-49834.html>
64. Receta de pimientos en mermelada - Receta de cocina, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.recetasgratis.net/receta-de-pimientos-en-mermelada-49835.html>
65. Receta de dulce de tomate - Receta de cocina, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.recetasgratis.net/receta-de-dulce-de-tomate-49836.html>
66. Receta de mermelada de uvas - Receta de cocina, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.recetasgratis.net/receta-de-mermelada-de-uvas-49837.html>
67. Receta de pollo al escabeche - Receta de cocina, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.recetasgratis.net/receta-de-pollo-al-escabeche-49838.html>
68. Receta de pescado de río al escabeche - Receta de cocina, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.recetasgratis.net/receta-de-pescado-de-rio-al-escabeche-49839.html>
69. Receta de lomo de cerdo al escabeche - Receta de cocina, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.recetasgratis.net/receta-de-lomo-de-cerdo-al-escabeche-49840.html>
70. Receta de cebollitas en escabeche - Receta de cocina, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.recetasgratis.net/receta-de-cebollitas-en-escabeche-49841.html>
71. Receta de ajíes en vinagre - Receta de cocina, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.recetasgratis.net/receta-de-ajies-en-vinagre-49842.html>
72. Receta de zanahorias en vinagre - Receta de cocina, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.recetasgratis.net/receta-de-zanahorias-en-vinagre-49843.html>

73. Receta de repollo fermentado (chucrut) - Receta de cocina, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.recetasgratis.net/receta-de-repollo-fermentado-chucrut-49844.html>
74. Receta de palmitos en conserva - Receta de cocina, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.recetasgratis.net/receta-de-palmitos-en-conserva-49845.html>
75. Receta de champiñones en aceite con hierbas - Receta de cocina, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.recetasgratis.net/receta-de-champinones-en-aceite-con-hierbas-49846.html>
76. Receta de zapallitos en escabeche - Receta de cocina, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.recetasgratis.net/receta-de-zapallitos-en-escabeche-49847.html>
77. Receta de pasta de berenjenas (babaganoush) - Receta de cocina, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.recetasgratis.net/receta-de-pasta-de-berenjenas-babaganoush-49848.html>
78. Receta de dulce de alcayota - Receta de cocina, fecha de acceso: agosto 15, 2025, <https://www.recetasgratis.net/receta-de-dulce-de-alcayota-49849.html>

Obras citadas

1. Conservas Mendocinas_ Conejo y Verduras_.docx
2. Conserva casera: Los 12 errores que pueden estropearla - La Vanguardia, fecha de acceso: agosto 24, 2025, <https://www.lavanguardia.com/comer/tendencias/20190822/463942448360/conserva-errores-trucos-expertos-fruta-verdura-pescado.html>
3. Seguridad en las conservas caseras - Laboratorio Alazor, fecha de acceso: agosto 24, 2025, <https://www.laboratorioalazor.com/seguridad-las-conservas-caseras/>
4. El pH de los alimentos y la seguridad alimentaria - Eroski Consumer, fecha de acceso: agosto 24, 2025, <https://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/el-ph-de-los-alimentos-y-la-seguridad-alimentaria.html>
5. Introducción a la elaboración de conservas, fecha de acceso: agosto 24, 2025, <https://lipa.multisitio.sedici.unlp.edu.ar/wp-content/uploads/sites/29/2020/03/GUIA-CONSERVAS.pdf>
6. MANUAL DE CONSERVAS - Argentina.gob.ar, fecha de acceso: agosto 24, 2025, https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2023/08/inta_manual_de_recetas_para_elaborar_conservas_2018.pdf
7. Autoclaves Versus Olla Presión | PDF | Equipo | Química - Scribd, fecha de acceso: agosto 24, 2025, <https://fr.scribd.com/document/257251778/Autoclaves-Versus-Olla-Presion>
8. ESTERILIZACIÓN POR CALOR HÚMEDO - UCV, fecha de acceso: agosto 24, 2025, http://www.ucv.ve/fileadmin/user_upload/facultad_farmacia/catedraMicro/10_Esterilizaci%C3%B3n_por_calor_h%C3%BAmedo.pdf
9. Autoclave - Wikipedia, la enciclopedia libre, fecha de acceso: agosto 24, 2025, <https://es.wikipedia.org/wiki/Autoclave>

10. Cómo funcionan las ollas a presión | Ollasapresioncl - Wix.com, fecha de acceso: agosto 24, 2025, <https://victoriabarrionuev4.wixsite.com/ollasapresioncl/como-funcionan-las-ollas-a-presion>
11. Qué es una olla a presión, fecha de acceso: agosto 24, 2025, <https://ollasapresion.cl/que-es-una-olla-a-presion/>
12. Recomendaciones para elaborar conservas caseras - Gobierno de Mendoza, fecha de acceso: agosto 24, 2025, <https://www.mendoza.gov.ar/prensa/recomendaciones-para-la-elaboracion-de-conservas-caseras/>
13. Carne al frasco - YouTube, fecha de acceso: agosto 24, 2025, <https://www.youtube.com/watch?v=KXPObXmKvMU>
14. I put meat in jars and get a delicious meat dish, meat recipe # 17 - YouTube, fecha de acceso: agosto 24, 2025, <https://www.youtube.com/watch?v=8gB7CEFFtDI>
15. ¿Cómo hacer mermelada casera? - Mercado de Ibiza, fecha de acceso: agosto 24, 2025, <https://mercadoibiza.es/como-hacer-mermelada/>
16. El punto de la mermelada - YouTube, fecha de acceso: agosto 24, 2025, https://www.youtube.com/watch?v=N_Rkkn-l_IA&pp=OgcJCRsBo7VqN5tD
17. Cómo Saber si el Almíbar está Listo | Receta de Marshmallows Caseros - TikTok, fecha de acceso: agosto 24, 2025, <https://www.tiktok.com/@dagnybakes/video/7028623622218517765>
18. Cómo comprobar que el almíbar ha alcanzado el punto bolita - YouTube, fecha de acceso: agosto 24, 2025, https://www.youtube.com/watch?v=qVqVu_DXijY
19. ¿Sabes qué es la "Prueba del Plato"? - Conversando en la Terraza, fecha de acceso: agosto 24, 2025, <http://conversandoenlaterraza.blogspot.com/2015/11/sabes-que-es-la-prueba-de-l-plato.html>
20. Alcayota, la delicia que abunda en Mendoza y es ideal para dulces ..., fecha de acceso: agosto 24, 2025, <https://www.mendoza.gov.ar/prensa/alcayota-la-delicia-que-abunda-en-mendoza-y-es-ideal-para-dulces/>
21. Paté de Hígado Casero: Receta Fácil y Deliciosa - TikTok, fecha de acceso: agosto 24, 2025, <https://www.tiktok.com/@cocinaderestauran/video/7213520865793740038>
22. Dulce de Alcayota, Receta Fácil y Económica! - YouTube, fecha de acceso: agosto 24, 2025, https://www.youtube.com/watch?v=2DSuP_fJBZM