



Marine Advisory Program Publication

LOAN COPY ONLY

CUIMR-G-86-010 C2

CÓMO ENVASAR Y CONGELAR EL PESCADO EN CASA

CIRCULATING COPY
Sea Grant Depository

Si usted envasa o congela el pescado fresco, puede disfrutar de este alimento sano durante todo el año.

El pescado es un alimento importante en las comidas de su familia y puede servirse de varias maneras para variar el menú diario. Algunos peces contienen pocas grasas, pero todos contienen grandes cantidades de proteínas y muchas vitaminas y minerales esenciales.

Congele o envasa el pescado inmediatamente después de comprarlo o pescarlo. Cuando vaya de pesca, limpie y enfíe el pescado inmediatamente. Póngalo en hielo o en el refrigerador hasta el momento de conservarlo. Si no es posible enfriar el pescado inmediatamente, frótelo con una mezcla de sal o cúbralo con un paño o bolsa mojados.

PESCADO ENVASADO

Si usted desea usar una envasadora a presión, consulte el folleto número 21362, **Cómo envasar verduras en casa**, para mayor información. Asegúrese de que el medidor de presión de la envasadora funciona perfectamente y marca la presión correcta. No procese durante menos tiempo del indicado.

Use recipientes de una pinta o más pequeños para envasar pescado. Los recipientes de boca ancha son más fáciles de llenar. También puede usar latas pequeñas de estaño de media (½ lb.) o una (1 lb.) libra con interior esmaltado.

Tratamiento con salmuera para pescado crudo

1. Use un cuchillo con una hoja poco filosa para quitar las escamas del salmón y otros pescados de escamas grandes. Raspe desde la cola hacia la cabeza. Quite la piel del atún.
2. Quite las aletas y limpie completamente el pescado. Corte la cabeza y la cola. Lave bien todas las cavidades del cuerpo.
3. Corte a lo largo de la espina dorsal para abrir el pescado por la mitad. Quite la espina dorsal, tratando de sacarla limpia.
4. Corte el pescado en trozos según el alto del frasco o la lata. Remoje los trozos en una solución de ½ libra (¾ de taza) de sal disuelta en un 1 galón de agua. (Un galón de salmuera alcanza para aproximadamente 25 libras de pescado limpio.) Ponga un plato sobre el pescado en remojo para que quede sumergido. Use la salmuera una sola vez. Deje escurrir el pescado por varios minutos. Alternativa. Llene los recipientes con trozos de pescado según se describe en el Paso 5. Agregue por lo menos 1 cucharadita de sal y llene el frasco o la lata con agua.
5. Llene los frascos o latas hasta el borde. El recipiente debe estar bien lleno de pescado. Ponga el lado de la piel contra los bordes del recipiente. Alterne los extremos de la cabeza y la cola para pescados pequeños. No agregue agua si usó el remojo en salmuera.
6. Cierre los frascos. Si usa latas, extraiga el aire por medio de vapor o en el horno porque las latas son poco hondas para ponerlas en agua caliente. Si usa vapor, deje las tapas puestas. Cierre después de extraer el aire.
7. Procese a 10 libras de presión, a 240° F durante 1 hora y 50 minutos.

Envasado de pescado precocido, estilo atún

1. Frote todas las superficies del pescado limpio, incluso la cavidad abdominal con un aceite comestible suave.
2. Cocine el pescado al vapor de 2 a 4 horas, según su tamaño, o cocine en un horno moderado (350° F) durante aproximadamente una hora. Cocine hasta que la sangre a lo largo de la espina dorsal se ha cuajado y ha perdido su color rosado.

3. Enfíe el pescado hasta que esté firme. Para esto póngalo en el refrigerador.
4. Corte el pescado cocido a lo largo y quite la espina dorsal.
5. Quite la piel y rompa a lo largo en cuartos. Raspe para eliminar toda la carne oscura.
6. Corte en trozos que tengan ¾ de pulgada menos que la altura del recipiente. Llene los recipientes; ponga trozos más pequeños en los espacios libres.
7. Ponga ½ cucharadita de sal en los frascos de una pinta. Ponga ¼ de cucharadita de sal en los frascos de ½ pinta.
8. Caliente aceite comestible suave (o use agua hervida). Asegúrese de que el aceite no comience a humear. Ponga de 2 a 4 cucharadas de aceite caliente (o agua hirviendo) por pinta; o de 1 a 2 cucharadas por cada ½ pinta.
9. Cierre los frascos. Si usa latas, extraiga el aire por medio de vapor o en el horno porque las latas son poco profundas para ponerlas en agua caliente. Si usa vapor, deje las tapas puestas. Cierre después de extraer el aire.
10. Procese a 10 libras de presión, a 240° F durante 2 horas.

Envasado de pescado ahumado

1. Envasa el pescado inmediatamente después de ahumarlo y enfriarlo. Corte el pescado en trozos de la misma altura que el frasco o la lata. Llene bien los recipientes.
2. Cierre y procese según las instrucciones para envasar pescado crudo. Procese durante 2 horas a 10 libras de presión y a 240° F de temperatura.

CÓMO ENVASAR CANGREJOS

La carne de cangrejo pierde su color a menos que se le quite la concha.

Para quitarles la concha

1. Sumerja el cangrejo en agua helada por 1 o 2 minutos. Tome el cuerpo entre las patas traseras y rompa las patas y las pinzas.
2. Para quitar la concha superior, meta los dedos en los agujeros de las patas y arranque la concha. Rompa el cangrejo por la mitad para poder limpiar, cocinar y manipular mas fácilmente el cuerpo.
3. Quite las agallas, la mantequilla y demas visceras. Lave el cuerpo debajo de un chorro de agua fresca o en tinas si no hay agua corriente. Use un cepillo duro para rasparlo, y cambie el agua con frecuencia. Enjuague bien el cangrejo después de lavarlo.
4. Hierva agua en una olla grande y agregue ¼ de taza de vinagre blanco destilado o ¼ de taza de citrato de sodio (el citrato de sodio es mejor que el vinagre para conservar la carne de cangrejo tierna y con buen color). Si lo desea, también puede agregar pimienta negra en grano y hojas de laurel.
5. Hierva el cangrejo durante 20 minutos. Cuente a partir del momento en que el agua comienza a hervir de nuevo.
6. Quite la carne de la concha inmediatamente después de cocinarla. Rompa las tenazas y las patas con un martillo de madera pequeño y pele los trozos rotos. Use un cuchillo afilado para cortar el cuerpo en dos mitades. Luego, golpee la concha contra la olla en la cual va juntando la carne. Esto afloja y desprende la carne en trozos grandes. Separe la carne del cuerpo de la carne de las tenazas y las patas.
7. Prepare una salmuera usando 1 taza de vinagre blanco destilado (o 1 taza de citrato de sodio o ¼ de taza de ácido cítrico) y 1 taza de sal por cada galón de agua. Sumerja la carne en esta solución de salmuera durante 2 minutos. Guarde la salmuera.

8. Apriete la carne con las manos para quitar el exceso de salmuera. Escorra bien.
9. Use frascos de ½ pinta o latas de ½ libra o mas pequeñas. Si es posible, forre las latas con papel pergamino vegetal. Ponga una capa de carne de las patas en el fondo y alrededor de las paredes del recipiente. Ponga la carne del cuerpo en el medio, o alterne las capas de carne del cuerpo y carne de las patas. Agregue 1 cucharada de salmuera (vea el paso 7) a cada frasco o lata.
10. Selle los frascos. Si usa latas, extraiga el aire al vapor o al horno porque son muy poco hondas para ponerlas en agua caliente. Si usa vapor, deje las tapas puestas. Selle después de extraer el aire.
11. Procese a 10 libras de presión, a 240° F durante 65 minutos.

CÓMO CONGELAR EL PESCADO

Si piensa congelar el pescado, mantengalo frío. Limpie y congele el pescado lo mas rápidamente posible.

1. Limpie, lave y escurra bien el pescado. Séquelo con toallas de papel.
2. Congele los pescados pequeños enteros. Corte los pescados grandes en rodajas, filetes o tiras sin espinas.
3. Para evitar el oscurecimiento y sabor rancio de los pescados grasos, como el atún y el salmón, sumerja en una solución de ácido ascórbico (2 cucharadas de ácido ascórbico por 1 cuarto de galón de agua) durante 20 segundos. O cubra el pescado con una capa de aceite vegetal suave, como el aceite de maíz o de semillas de algodón.
4. Use papel a prueba de humedad para envolver el pescado. Haga paquetes para una comida. Separe los trozos con dos capas de papel para congelar, envoltura de polietileno o papel de aluminio.
5. Congele rápidamente y guarde el pescado a 0° F o por debajo de cero grado. El pescado congelado puede guardarse por más tiempo cuando las temperaturas son inferiores a cero grado Fahrenheit.

Cómo congelar el pescado ahumado

1. Congele el pescado ahumado apenas lo saque del cuarto de ahumar.
2. Cubra cada trozo con una capa de aceite para ensaladas. Use papel a prueba de humedad para envolver el pescado. Separe los trozos con dos capas de papel para congelar, envoltura de polietileno o papel de aluminio.
3. Congele rápidamente y guarde a 0° F o a menor temperatura.

Cómo congelar el cangrejo

Separe las patas del cuerpo según las instrucciones para envasar. Limpie y cocine el cangrejo de acuerdo a estas instrucciones. La carne de cangrejo puede congelarse con la concha o sola. Envuelva bien el cangrejo entero en un papel a prueba de humedad o ponga la carne en un envase especial para congelar, y guárdela bien apretada.

Si desea guardar la carne de cangrejo por más de cuatro meses, cúbrala con una salmuera preparada con 3 cucharadas de sal por cada galón de agua. Asegúrese de dejar espacio en el recipiente para que la carne se expanda. Selle el recipiente y congele la carne. La carne de un cangrejo congelado entero no es tan blanca como los trozos de carne congelados por separado.

Conservación de pescados y mariscos a 0° F

	Meses
Pescados grasos—caballa, salmón, pez espada, etc.	6
Pescados magros—bacalao, merluza, etc.	9 - 12
Mariscos	
langostas y cangrejos	6 - 8
camarones	6 - 8
ostiones	6 - 8
véneras	6 - 8
almejas	6 - 8

Cómo descongelar el pescado

El pescado se cocina mas fácilmente cuando está medio descongelado. Descongele un paquete de una libra de pescado en el refrigerador durante 3 ó 4 horas.

CUIDADO CON EL BOTULISMO

Si usted no sigue atenta y completamente las instrucciones de esta publicación, o si tiene dudas sobre el contenido de un frasco o de una lata, no pruebe el pescado. Hierva los productos envasados en casa durante por lo menos 10 minutos. Esto se aplica a todos los productos envasados en casa que contiene poco ácido, como por ejemplo: verduras (aun las envasadas en ácido), carnes, pollo y pescado. Los alimentos ácidos, como las frutas, tomates, ruibarbo y encurtidos pueden perder su acidez debido a la formación de mohos.

El botulismo es un tipo de envenenamiento por alimentos en malas condiciones. Este envenenamiento se debe a la toxina producida por la bacteria botulínica. Estas bacterias crecen sin aire en los alimentos poco ácidos o que han perdido su acidez. La bacteria botulínica es una de las sustancias más venenosas que existen. Pero, puede destruirse completamente hirviendo los alimentos. Nunca pruebe los alimentos que parecen estar en malas condiciones. Para mayor información, vea el folleto 21362, *Cómo envasar verduras en casa*.

Redactado por Christine C. Groppe y Ruth Crawford, Economistas del Hogar, Eméritas.

Revisado por George K. York, Tecnólogo en Alimentos, Extensión Cooperativa, Universidad de California, Davis.

Las autoras desean agradecer al Dr. Lionel Farber, Bioquímico Investigador, Laboratorio de Investigaciones sobre Nutrición y Alimentos Marinos, y a la Fundación George Williams Hooper, Centro

Médico de la Universidad de California, San Francisco, por su ayuda en la preparación de la sección sobre el envasamiento de pescado.

NATIONAL SEA GRANT DEPOSITORY
PELL LIBRARY BUILDING
URI, NARRAGANSETT BAY CAMPUS
NARRAGANSETT, RI 02882

RECEIVED
NATIONAL SEA GRANT DEPOSITORY
DATE: JUL 2 1987

Traducción de Irene Tenney, Coordinadora de Materiales en Español, Extensión Cooperativa, Universidad de California, Berkeley.

UCSG MAP 86-13

September 1986

La Universidad de California, en cumplimiento con las Leyes Federales pertinentes y el reglamento de la Universidad, no discrimina en ninguno de sus reglamentos, procedimientos o prácticas por raza, religión, color, origen nacional, sexo, estado civil, orientación sexual, edad, condición de veterano, estado de salud (según se define en la sección 12926 del Código de Gobierno de California) ni impedimento. Toda pregunta sobre los reglamentos de la Universidad para la igualdad de acceso puede dirigirse a Personnel Studies and Affirmative Action Manager, Agriculture and Natural Resources, 2120 University Avenue, Berkeley, CA 94720, (415) 644-4270.

Servicio de la Extensión Cooperativa para la agricultura y la economía del hogar. Cooperación del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, la Universidad de California y del Departamento de Comercio de los Estados Unidos.