

Alimentos para las ferias de 4-H de Iowa: Guía de referencia rápida



Los productos alimenticios y de nutrición para la exhibición incluyen experimentos divertidos e interesantes sobre nutrición y ciencia de los alimentos. Los productos de exhibición deben prepararse teniendo en cuenta la seguridad de los alimentos. Usar recetas o ingredientes peligrosos puede provocar enfermedades a los jueces que evalúan los productos de exhibición. Planifique con anticipación para tener una experiencia exitosa en la feria. Utilice estas pautas para preparar un producto de exhibición aceptable, encontrar una fuente de recetas aprobada e identificar el método de preparación adecuado.

Alimentos en conserva: claves para el éxito

1 Fuentes de recetas aprobadas

Entre 1994 y 2015, se realizaron cambios significativos en los procesos de conservación de alimentos en el hogar. Como resultado, puede no resultar seguro el uso o la exhibición de recetas transmitidas por generaciones pasadas, mencionadas en libros de cocina viejos o publicadas en línea.

Para poder ser exhibidos en la feria estatal en Iowa, las exhibiciones de las conservas de alimentos en el hogar deben seguir las pautas de conservación actuales, y se debe usar una receta comprobada y aprobada.

El Departamento de Extensión y Difusión de la Universidad del Estado de Iowa considera las siguientes fuentes de recetas como actuales y aprobadas:

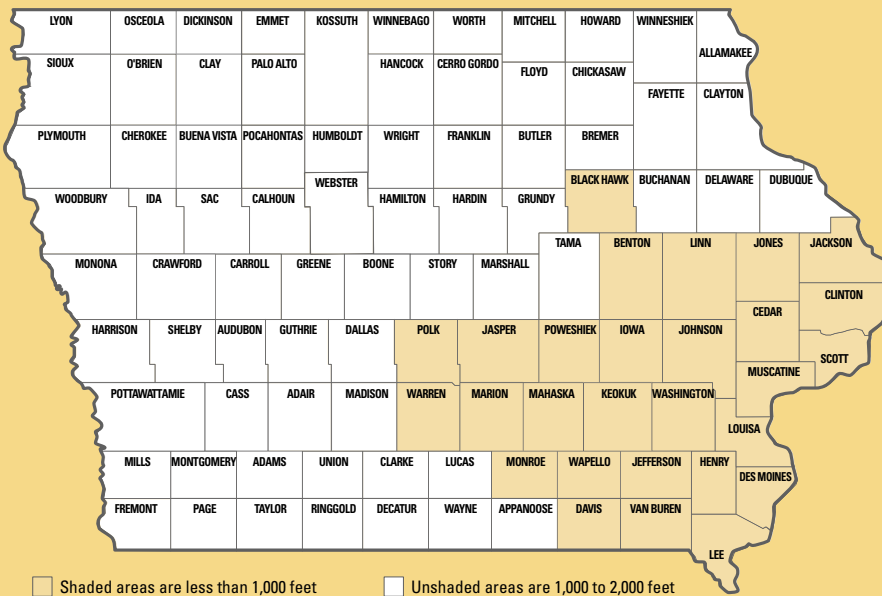
- Programa Preserve the Taste of Summer del Departamento de Extensión y Difusión de la Universidad del Estado de Iowa:
 - Canning and Freezing Tomatoes* (PM 638), store.extension.iastate.edu/Product/3990.
 - Canning Fruits* (PM 1043), store.extension.iastate.edu/Product/4366.
 - Canning Vegetables* (PM 1044), store.extension.iastate.edu/Product/4367.
 - Canning Salsa* (HS 21), store.extension.iastate.edu/Product/14173.
 - Freezing Fruits and Vegetables* (PM 1045), store.extension.iastate.edu/Product/4369.
 - Making Fruit Spreads* (PM 1366), store.extension.iastate.edu/Product/4785.
 - Making Pickles and Pickle Products* (PM 1368), store.extension.iastate.edu/Product/4787.
 - Canning Meats, Poultry, Wild Game and Fish* (PM 3021), store.extension.iastate.edu/Product/13757.
- National Center for Home Food Preservation - nchfp.uga.edu
 - Judging Home Preserved Foods*, nchfp.uga.edu/publications/nchfp/tech_bull/0Judging_Preserved_full.pdf.
- USDA Complete Guide to Home Canning (2015), nchfp.uga.edu/publications/usda/INTRO_HomeCanrev0715.pdf.
- So Easy to Preserve* (University of Georgia) - setp.uga.edu.

2 Equipos y tiempos de procesamiento adecuados

Si es necesario esterilizar a presión, asegúrese de **USAR UNA OLLA A PRESIÓN PARA CONSERVAS Y NO, UNA OLLA A PRESIÓN ESTÁNDAR**. En una olla a presión para conservas entran, al menos, 4 frascos de cuarto de galón.

Ajuste el tiempo de procesamiento según la altitud de su ubicación.

Altitudes of Iowa Counties



3 Consulte con expertos

Si tiene preguntas, comuníquese con la línea de atención **AnswerLine** del Departamento de Extensión y Difusión de la Universidad del Estado de Iowa. Dígalos que llama por un producto para la feria de 4-H. El horario de atención es de lunes a viernes, de 9 a. m. a 12 p. m. y de 1 p. m. a 4 p. m.

TELÉFONOS: 1-800-262-3804 o (515) 296-5883 **CORREO ELECTRÓNICO:** answer@iastate.edu
 Servicio de retrasmisión de Iowa (para personas con dificultades de audición): 1-800-735-2942

Alimentos en conserva

Los alimentos en conserva preparados en el hogar deben realizarse siguiendo recetas actuales y comprobadas para poder ser exhibidos en la feria.

	EJEMPLOS ACEPTABLES	EJEMPLOS NO ACEPTABLES	NOTAS SOBRE LA PREPARACIÓN
MERMELADAS JALEAS PASTAS DULCES PARA UNTAR	<ul style="list-style-type: none"> Mermeladas y jaleas de frutas Jalea de flor de violeta Jalea de elote Jalea de pimientos Mermelada de tomates Mantequilla de frutas Confituras Conservas Mermeladas de cítricos 	<ul style="list-style-type: none"> Flores que han sido rociadas con sustancias químicas. Recetas con gelatina Jell-O®. Recetas que necesitan refrigeración. Frascos sellados con parafina o invertidos. 	<ul style="list-style-type: none"> Se recomienda que las mermeladas o jaleas con gelatina Jell-O® o aquellas que tengan que permanecer en el congelador o en la heladera sean presentadas como proyecto escrito.
FRUTAS EN CONSERVA	<ul style="list-style-type: none"> Frutas enteras o cortadas 		<ul style="list-style-type: none"> Pueden estar en almíbar, agua o jugo de frutas.
VEGETALES DE BAJA ACIDEZ	<ul style="list-style-type: none"> Frijoles Zanahorias Maíz Sopas Vegetales con carne 	<ul style="list-style-type: none"> No los envase con fines estéticos (en "paquetes elegantes" ni los coloque a mano para preparar paquetes verticales y apretados), a menos que la receta lo indique específicamente. 	<ul style="list-style-type: none"> Si la receta indica que un vegetal tiene que estar pelado, debe estar pelado.
ENCURTIDOS Y CONDIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> Pepinos Remolachas Espárragos Zanahorias 	<ul style="list-style-type: none"> No los envase con fines estéticos (en "paquetes elegantes" ni los coloque a mano para preparar paquetes verticales y apretados), a menos que la receta lo indique específicamente. No se recomienda utilizar aluminio. 	
SALSAS	<ul style="list-style-type: none"> Salsa suave enlatada Salsa picante enlatada Salsa de frutas enlatada 	<ul style="list-style-type: none"> Salsa fresca. Pico de gallo. NO PUEDE exhibirse en la feria ningún producto cuya receta haya sido inventada por un participante. 	<ul style="list-style-type: none"> NO puede contener frijoles negros. Si lo desea, puede agregarlos al momento de servir.
PRODUCTOS DE TOMATE	<ul style="list-style-type: none"> Tomates Jugo de tomate Salsa de tomate Kétchup Salsa para espaguetis Salsa barbacoa (enlatada) 	<ul style="list-style-type: none"> Salsa barbacoa fresca (no enlatada). 	<ul style="list-style-type: none"> Los productos de tomate se consideran acidificados y, por lo tanto, deben acidificarse según los estándares. Ingrese en el sitio del Centro Nacional para la Conservación de Alimentos en el Hogar² para consultar los estándares e incluir la explicación de su receta.
CARNES DE VACA Y DE AVES DE CORRAL	<ul style="list-style-type: none"> Carne enlatada de res, de pollo, de cerdo y de venado 	<ul style="list-style-type: none"> Cecina. 	<ul style="list-style-type: none"> Se aceptan los productos crudos y los envasados en caliente.
MIEL		<ul style="list-style-type: none"> Panal. 	<ul style="list-style-type: none"> Envasada en frascos Queenline o en los clásicos frascos de miel. Se deben medir la densidad y la humedad del contenido con un refractómetro.
JARABE DE ARCE	<ul style="list-style-type: none"> Jarabe de arce 		<ul style="list-style-type: none"> Se recomienda que los productos de jarabe de arce para la exhibición sigan las instrucciones establecidas por el Departamento de Extensión de la Universidad de Minnesota: <i>Maple Syrup, Minnesota Harvester Handbook</i>. Disponible en www.myminnisotawoods.umn.edu/wp-content/uploads/2013/02/MAPLE-SYRUP-V9-SR.pdf.
ALIMENTOS DESHIDRATADOS	<ul style="list-style-type: none"> Frutas Vegetales 	<ul style="list-style-type: none"> Carnes, incluida la cecina. Cuero de frutas. 	<ul style="list-style-type: none"> Deben estar completamente secos (textura quebradiza). Deben guardarse en un recipiente hermético apto para almacenar alimentos. Se debe traer el cuero de fruta en una bolsa plástica solo para su exhibición, no para su degustación.

Productos y dulces horneados

	EJEMPLOS ACEPTABLES	EJEMPLOS NO ACEPTABLES	NOTAS SOBRE LA PREPARACIÓN
ALIMENTOS PERECEDEROS	<ul style="list-style-type: none"> Ninguno 	<ul style="list-style-type: none"> Alimentos que se sirven calientes. Alimentos que necesitan refrigerarse. Alimentos que contienen alcohol. Alimentos que se sirven o preparan en latas o recipientes que no son aptos para almacenar alimentos. Salsas, alimentos fritos, fideos caseros, mantequillas de nueces, ensaladas y licuados. 	<ul style="list-style-type: none"> Los productos perecederos (excepto los alimentos enlatados caseros) que no pueden exhibirse de forma segura en la feria pueden presentarse como proyecto escrito. El proyecto puede incluir imágenes, una explicación de los pasos y una evaluación de la calidad del producto realizada por otras personas en el hogar.
PASTELES	<ul style="list-style-type: none"> Pastel de fruta con doble masa Pastel de nueces de pecán, receta tradicional Pastel holandés de manzana 	<ul style="list-style-type: none"> Pastel de nueces de pecán, receta no tradicional (con agregado de agua o leche, necesita refrigeración). Pasteles de crema pastelera, de calabaza o con merengue. Pasteles de fruta sin cocción. Productos con una cubierta de manteca y azúcar que se hornea durante menos de 45 minutos (por ejemplo, postres crujientes de manzana o ruibarbo). 	<ul style="list-style-type: none"> Se debe cocinar la fruta.
BOLLOS	<ul style="list-style-type: none"> Croissants Bollos daneses Strudels Pastelitos 	<ul style="list-style-type: none"> Rellenos con crema pastelera u otras cremas. 	<ul style="list-style-type: none"> Se debe cocinar la fruta.
GOLOSINAS	<ul style="list-style-type: none"> Fudge Caramelos masticables Limón confitado 	<ul style="list-style-type: none"> Golosinas que necesitan refrigeración. Mentas de queso crema. 	<ul style="list-style-type: none"> La textura debe ser lo suficientemente seca como para no necesitar refrigeración.
PANES CON LEVADURA	<ul style="list-style-type: none"> Pan blanco, de salvado o de centeno Pretzels Bolillos Panes con queso completamente integrado (no visible) 	<ul style="list-style-type: none"> Panes con carne, salsa, vegetales, papas, frijoles, hierbas frescas o capas de queso dentro del producto o sobre este. Panes fermentados con microorganismos silvestres, como pan de masa madre, pan de la amistad, etc. 	
PANES SIN LEVADURA	<ul style="list-style-type: none"> Galletas para el café Muffins Panecillos Scones Pan de banana, calabaza o calabacín 	<ul style="list-style-type: none"> Panes sin levadura con carne, salsa, vegetales, frijoles, hierbas frescas o trozos (grandes o pequeños) de queso. 	<ul style="list-style-type: none"> Pueden tener cobertura o no. Consulte las pautas para coberturas (página 4). No se deben ver trozos de queso. Se recomienda usar queso en hebras.
PANECILLOS	<ul style="list-style-type: none"> Panecillos armados con cuchara o de mantequilla Scones 	<ul style="list-style-type: none"> Panecillos con carne, salsa, vegetales, frijoles, hierbas frescas o trozos (grandes o pequeños) de queso. 	<ul style="list-style-type: none"> No se deben ver trozos de queso. Se recomienda usar queso en hebras.
CEREALES	<ul style="list-style-type: none"> Granola horneada Cereal Galletas (sin hierbas) Mezclas de frutos secos 		<ul style="list-style-type: none"> Deben hornearse. Deben estar secos y guardarse en un recipiente hermético apto para almacenar alimentos.
ACEITES Y VINAGRES SABORIZADOS	<ul style="list-style-type: none"> Ninguno 	<ul style="list-style-type: none"> Aderezos para ensaladas caseros. Vinagres saborizados con cáscaras de fruta en el producto. Vinagres o aceites con hierbas o ajo agregados. 	

	EJEMPLOS ACEPTABLES	EJEMPLOS NO ACEPTABLES	NOTAS SOBRE LA PREPARACIÓN
GALLETAS Y BARRAS	<ul style="list-style-type: none"> Galletas armadas con cuchara, de mantequilla, de manga o de masa refrigerada Brownies de frijoles negros (frijoles procesados comercialmente) Brownies, Scotcheros Galletas sin hornear que no contienen harina 	<ul style="list-style-type: none"> Los productos que necesitan refrigeración posterior al horneado o a su preparación (se excluyen los productos que se mantienen a temperatura ambiente). Masa comestible para galletas. 	<ul style="list-style-type: none"> Se DEBEN hornear todas las masas que contienen harina y huevos.
TORTAS	<ul style="list-style-type: none"> Torta espuma Bizcochuelo Tortas de manteca Magdalenas Torta ángel Torta de la libra Torta de chocolate Torta de zanahoria 	<ul style="list-style-type: none"> Torta rellena o cubierta con cualquier producto que necesite refrigeración. Torta rellena, decorada o cubierta con frutas frescas. Tortas rellenas con frutas, que contienen trozos de fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> Pueden tener cobertura o no. La cobertura es necesaria si las habilidades decorativas son parte del objetivo. Las zanahorias para la torta de zanahoria DEBEN estar ralladas en trozos finos.
COBERTURAS Y GLASEADOS	<ul style="list-style-type: none"> Coberturas enlatadas comercialmente (por ejemplo, cobertura de chocolate alemán, queso crema) Azúcar impalpable espolvoreada Crema de mantequilla tradicional (mantequilla, azúcar, condimentos y líquido) Glaseados con azúcar impalpable y agua 	<ul style="list-style-type: none"> Cobertura de chocolate alemán tradicional hecha de cero. Cobertura de queso crema hecha de cero. Ganache. Cobertura azucarada que se prepara en 7 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> Se recomienda presentar los productos para la exhibición sin cobertura alguna, a menos que esta sea parte del objetivo.

No se pretende promocionar productos ni empresas, ni tampoco se implica crítica a los que no están mencionados.

Desarrollado por Shannon Coleman, profesora asistente y especialista en ciencias sociales del estado, área de seguridad de los alimentos; Elizabeth Meimann y Marlene Geiger, especialistas de AnswerLine; Renee Sweers, especialista en ciencias humanas, áreas de nutrición y bienestar; y Lena Frank, estudiante de ciencias de los alimentos y nutrición humana; con el apoyo del Departamento de Extensión y Difusión de la Universidad del Estado de Iowa.

Copyright © 2018 Iowa State University of Science and Technology, Iowa State University Extension and Outreach.

Iowa State University Extension and Outreach no discrimina por motivos de edad, discapacidad, origen étnico, identidad de género, información genética, estado civil, nacionalidad, embarazo, raza, religión, sexo, orientación sexual, condición socioeconómica ni condición de veterano de los Estados Unidos. Dirija sus preguntas al director de diversidad, teléfono: 515-294-1482; correo electrónico: extdiversity@iastate.edu. HS 76(S) enero de 2020