



Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori*

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2

39100 Bolzano

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

Estate, tempo di conserve

Situazione al

03/2018

Chi possiede un orto, in estate raccoglie molta più frutta e verdura di quanta non riesca a consumare. Cuocere, mettere sotto vetro e congelare sono alcune possibilità per conservare i frutti raccolti e gustarli in un secondo momento. I vantaggi di queste delizie fatte in casa sono tanti: oltre a poterle consumare in casa, sono ideali come regalo e sempre a disposizione anche in caso di ospiti inattesi.

Quindi, conservare i cibi di stagione conviene sempre!

Anche chi non ha un orto proprio non deve certo rinunciare ai tanti prodotti che le diverse stagioni offrono. Ad esempio si possono acquistare grandi quantitativi direttamente presso i produttori o nei consorzi a prezzi vantaggiosi.

Cosa significa conservare i cibi sotto vetro?

Per essere conservati sotto vetro, i cibi vengono messi in vasi assieme ad un liquido e stufati in una pentola apposita, nel forno o nella vaporiera ad una temperatura tra 75 e 100 gradi. Il calore abbatte i microorganismi nel cibo o ne inibisce la crescita prevenendo anche l'attività enzimatica negli alimenti. Riscaldandosi, l'acqua e il vapore all'interno del vaso si dilatano creando una sovrappressione. Durante il successivo raffreddamento, all'interno del vetro la pressione diminuisce nuovamente creando un sottovuoto. Se ben sigillato, il coperchio del vaso rimane concavo.

I cibi possono essere conservati sott'aceto, sotto sale utilizzando acqua salata e sotto zucchero servendosi di una soluzione a base di zucchero.

Durante tale procedimento, una parte delle vitamine di frutta e verdura vanno perse, ma la quantità di tali perdite corrisponde più o meno a quella di una normale cottura a vapore.

Conservare sotto vetro: alcuni accorgimenti pratici

- Frutta e verdura devono sempre essere fresche e di ottima qualità.
- La frutta e la verdura vanno lavate, pulite, sbucciate se necessario, private dei noccioli e tagliate a pezzetti.
- La frutta va sempre utilizzata cruda, la verdura può essere anche sbollentata.
- Si possono utilizzare sia i vasi con guarnizione in gomma, sia quelli con coperchio da avvitare.

- I vetri e i coperchi devono essere perfettamente integri e chiudersi ermeticamente. Le guarnizioni deteriorate vanno sostituite.
- I vasi possono essere sterilizzati nel forno (vasi aperti a 180 gradi per dieci minuti, lasciati raffreddare nel forno) o in acqua bollente (far bollire in una pentola con acqua bollente per dieci minuti, poi farli raffreddare capovolti su un canovaccio pulito).
- I cibi vanno disposti nei vetri a strati e ricoperti completamente con il liquido.
- Se sporcati, i bordi dei vasi vanno puliti accuratamente prima di essere chiusi.
- La temperatura e i tempi dipendono dal tipo di cibo e dal metodo. È consigliabile attenersi alle indicazioni della ricetta.
- Le graffe dei vasi vanno tolte solo a completo raffreddamento. Il coperchio deve essere chiuso ermeticamente e risultare concavo.
- Dato che i vetri per conserve sono trasparenti, è ideale disporli in un luogo buio e fresco.
- Nei casi descritti di seguito è consigliabile non consumare i cibi sotto vetro: se il coperchio non è ben chiuso o se presenta un'accentuata curvatura verso l'alto, se durante l'apertura fuoriesce del gas, se il liquido si presenta torbido o se i cibi hanno cambiato colore o emanano un cattivo odore. In questi casi il procedimento non è stato eseguito correttamente provocando la crescita di microorganismi, tra cui anche dei batteri dannosi per la salute come il *Clostridium Botulinum*.