



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

---

### Sotto vetro: come conservare frutta e verdura

Lun 23/08/2021 - 10:12

Chi ha un giardino, d'estate, a volte, dispone di più frutta e verdura di quanta riesca a mangiarne: mettendoli sotto vetro, i prodotti ortofrutticoli raccolti possono essere conservati più a lungo. "Si pone la frutta o la verdura, immersa in un liquido, in barattoli di vetro e si scalda quest'ultimi a una temperatura elevata, utilizzando una pentola per conserve, il forno o un cuocivapore", spiega Silke Raffener, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. L'alta temperatura uccide i microorganismi presenti nell'alimento o ne ostacola la crescita, riducendo l'attività enzimatica nel alimento. Inoltre, in questo modo si crea una sovrappressione all'interno del barattolo, la quale in seguito al raffreddamento crea una depressione che rende ermetica la chiusura del tappo.

#### Conservare sotto vetro: breve vademecum

- I prodotti ortofrutticoli devono essere freschi e in perfette condizioni.
- La frutta e la verdura vanno accuratamente lavate, pulite, sbucciate e se necessario, private dei semi e tagliate in piccoli pezzi. La frutta viene messa sotto conserva cruda, le verdure possono essere crude o già sbollentate.
- Si prestano a questo utilizzo sia i barattoli di vetro a vite, sia i vasetti da conserva con anelli di gomma. I barattoli devono chiudere bene. Tutte le parti devono essere integre e pulite. Gli anelli di gomma screpolati devono essere sostituiti.
- Per sterilizzarli, si pongono i vasetti aperti in forno a 140°C per dieci minuti o li si fa bollire in acqua in una grande pentola per altrettanto tempo, infine li si lascia raffreddare capovolti su un panno da cucina pulito.
- Per le conserve sott'aceto si utilizza un brodo di aceto (1 litro di aceto al 5%, 1 litro di acqua, 2 cucchiaini di sale, 2 cucchiaini di zucchero), per quelle sotto sale acqua salata (20 grammi di sale per litro di acqua) e per le conserve sciroppate una soluzione di zucchero (per la frutta dolce 125-250 grammi di zucchero per litro di acqua, per la frutta aspra 250-500 grammi di zucchero per litro d'acqua).

- La frutta o la verdura da conservare viene riposta a strati nei vasetti e coperta completamente con il liquido appositamente preparato. Fino al bordo del vasetto dovrebbero restare liberi circa 2 cm. Prima di sigillare, pulire bene i bordi dei barattoli che si sono macchiati durante il riempimento.
- Per la cottura, la temperatura (di solito tra 75 e 100°C) e il tempo (tra 25 e 90 minuti) dipendono dal tipo di prodotto ortofrutticolo e dallo strumento di cucina utilizzato; occorre attenersi alle indicazioni della rispettiva ricetta.
- Dopo la cottura, le conserve vengono lasciate raffreddare, e solo allora i morsetti vanno rimossi dai barattoli. A questo punto, il coperchio deve chiudere saldamente il barattolo; i coperchi a vite devono presentare una lieve conca verso il basso.
- Gli alimenti sotto vetro vanno idealmente conservati in un luogo fresco e buio.
- Se il coperchio è allentato, fortemente incurvato verso l'alto o fuoriesce del gas quando si apre il vasetto, oppure se le conserve sono torbide, scolorite o emanano un odore sgradevole, il contenuto della conserva deve essere gettato. Questi segni, infatti, indicano la presenza di microrganismi, tra cui eventualmente il batterio *Clostridium botulinum*, che è nocivo per la salute.