



CONSERVAS CASERAS

Cómo aprovechar los alimentos de forma segura



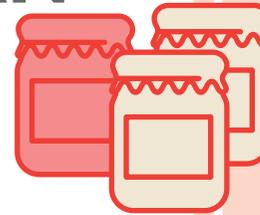
GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030



agencia
española de
seguridad
alimentaria y
nutrición

¿QUÉ RIESGOS SE ASOCIAN AL CONSUMO DE LAS CONSERVAS CASERAS?



El principal riesgo asociado con el consumo de conservas caseras es el **botulismo**, enfermedad poco frecuente, pero en ocasiones mortal, provocada por la ingestión de alimentos que contienen toxinas originadas por la bacteria *Clostridium botulinum*.

La bacteria produce esporas, ampliamente difundidas en el medio ambiente, que pueden estar presentes en las materias primas utilizadas para elaborar las conservas. Estas esporas son resistentes a las altas temperaturas, y en medios poco ácidos o alcalinos ($\text{pH} > 4,5$) y con poco oxígeno, como en el caso de algunas conservas elaboradas de forma inadecuada, pueden germinar, crecer y excretar toxinas.

La presencia de toxinas botulínicas en las conservas no produce cambios organolépticos, por lo que no podemos detectar si un alimento está contaminado por cambios en su color, olor, sabor o textura.





¿QUÉ DEBO TENER EN CUENTA ANTES DE ELABORAR CONSERVAS CASERAS?

Antes de empezar:

- Mantener la higiene en el lugar de elaboración. Todos los utensilios, superficies y equipos que se empleen deben estar limpios y secos. Es necesario lavarse las manos tanto antes como durante la manipulación de los alimentos.
- Elegir tarros y tapas de materiales resistentes a los tratamientos térmicos, como, por ejemplo, cristal o acero inoxidable. Tanto los tarros como las tapas estarán previamente limpios, desinfectados y secos. Para ello se deben cubrir de agua y hervir durante al menos 15 minutos, dejándolos escurrir hasta que se sequen.

Selección de alimentos para elaborar la conserva

Los alimentos que se van a utilizar deben ser frescos y estar limpios. En el caso de frutas y verduras, deben estar en condiciones óptimas de madurez, sin magulladuras ni daños externos. Antes de utilizarlas, debemos:

- Cortar las partes dañadas, si las hubiera, siempre que no haya presencia de moho, en cuyo caso se descartará la pieza entera.
- Lavar las piezas con agua potable.
- Es recomendable lavar las frutas, verduras y hierbas aromáticas crudas. Si se decide emplear productos químicos (p. ej. Lejía), se debe consultar la etiqueta para saber aquellos que se pueden utilizar y tener en cuenta las indicaciones para su correcto uso.
- Finalmente, se deben secar las piezas, preferiblemente, con papel de cocina.

¿CÓMO ELABORAR LA CONSERVA?

A la hora de elaborar la conserva, en función de si se trata de un producto ácido o alcalino, se escogerá el método que mejor se adapte, olla convencional u olla a presión, y se procederá a su elaboración siguiendo las etapas que se indican a continuación:

Se pueden acidificar los alimentos durante su preparación añadiendo ácido cítrico o alimentos ácidos, como limón o vinagre, para reducir su pH y así reducir el tiempo necesario para su tratamiento. En todo caso, emplear la olla a presión ofrece mayor seguridad.

Alimentos ácidos pH ≤ 4.5

Ejemplos: tomate, melocotón, piña, naranja, fresa, entre otros.

Alimentos poco ácidos pH > 4.5

Ejemplos: carne, pescado, legumbres y verduras.

OLLA CONVENCIONAL



PASOS A SEGUIR PARA ELABORAR LA CONSERVA

1. Pelar, escaldar o cocinar los ingredientes o alimentos que queremos conservar.

2. No llenar los tarros totalmente, dejando libres unos 2 o 3 cm por debajo del borde del tarro.

3. Remover el contenido del tarro para asegurarse de que no hay aire en su interior y poner las tapas.

4. Colocar los tarros en una olla convencional, en posición vertical, con la tapa hacia arriba, sumergirlos en agua hirviendo (100°C) durante 1 o 2 horas, dependiendo del tamaño del tarro o del alimento.

OLLA A PRESIÓN



4. Colocar los tarros en una olla a presión, en posición vertical, con la tapa cerrado hacia arriba. Llenar la olla de agua hasta cubrir completamente los tarros, dejando un espacio de 3-5 cm hasta la tapadera. Cerrar la olla y mantener la cocción de los tarros entre 20 y 60 minutos desde que empieza a salir el vapor. Retirar del calor y esperar hasta poder abrir la olla. (Para olla a presión).

5. Extraer y poner los tarros boca abajo mientras se enfrían, para comprobar que el cierre es hermético.

6. Una vez frías las conservas, se almacenarán en un lugar fresco y seco, etiquetadas con el producto que contienen y la fecha de elaboración.

¿QUÉ RECOMENDACIONES DEBO SEGUIR ANTES DE COMER CONSERVAS CASERAS?

-  Se deben desechar las conservas que presenten abombamiento, óxido, pérdidas de líquido u olores anómalos.
-  Las esporas pueden resistir las altas temperaturas a las que se someten las conservas, mientras que las toxinas que producen se destruyen mediante el tratamiento térmico. Por ello, se recomienda, como precaución antes de consumir conservas caseras, calentarlas a **80°C durante al menos 10 minutos**, ya que de esta forma se destruye la toxina que pudiera estar presente.
-  Una vez abierta la conserva, se debe mantener en el frigorífico.
-  La calidad y el valor nutricional de los alimentos en conserva disminuyen con el paso del tiempo, por lo que se recomienda que se consuman en el plazo de un año.

La elaboración de conservas caseras constituye una forma de preservar alimentos perecederos y de aprovecharlos, evitando así el desperdicio alimentario. Además, es una forma de disfrutar de alimentos de temporada durante todo el año.

