

Verduras en conserva, un tesouro na despensa

As súas calidades nutritivas apenas difiren das verduras frescas e, mesmo neste formato, manteñen de forma estable os seus nutrientes durante moito máis tempo

Son sinónimo de saúde e benestar. As calidades nutritivas das verduras xogan un papel transcendental no equilibrio da nosa dieta. E non só frescas, tamén en conserva. Cando no século XVIII o francés Nicolas Appert conseguiu esterilizar alimentos en botellas de cristal, ampliouse moitísimo o abano de posibilidades alimentarias da poboación. Dende entón, o descubrimento de Appert evolucionou grazas aos modernos avances tecnolóxicos ata o punto de que, na actualidade, as conservas non só garanten por longo tempo a inocuidade do alimento, senón que ademais **conseguen preservar con bastante éxito as súas propiedades nutricionais**, a súa cor, o seu aroma e a súa textura.

As verduras en conserva son prácticas, seguras e poden converterse no plan B perfecto. Para que as súas propiedades nutricionais cheguen case intactas á nosa mesa, envásanse xusto despois de cultivalas, pero antes lávanse, pélanse (no caso de certas hortalizas, como a cenoria) e branquéanse. O proceso de branqueo ou escaldado significa someter as hortalizas

a un tratamento por calor, con auga a unha temperatura próxima ao seu punto de ebulición, seguido por un rápido arrefriado. Con esta técnica, mellórase a conservación do produto, grazas a que inactiva os encimas presentes no propio alimento, que poden causar a súa deterioración co paso do tempo.

Por outra parte, o lavado é sempre moi coidadoso, sobre todo no caso das verduras cultivadas debaixo da terra, como as cenorias ou as patacas, para descartar calquera residuo. Pero, como non é o mesmo limpar as follas dunha espinaca que as dunha pataca pelada, o certo é que cada hortaliza se lava mediante un proceso diferente para garantir a súa limpeza en función das súas particularidades.

A moderna tecnoloxía agroalimentaria esforzase mesmo en diminuír ao máximo o impacto ambiental de todos estes procesos. Este impacto sempre será menor se consumimos produtos locais; é dicir, recollidos ou procesados preto do noso fogar. Atopamos un exemplo nos pementos do piquillo de Lodosa, fronte aos importados do Perú.



NO MERCADO

A oferta de verduras e hortalizas en conserva dispoñible nos comercios é amplísima. A nosa despensa pode atesourar acelgas, alcachofas, alfalfa xerminada, ceboliñas, champiñóns laminados ou enteiros, corazóns de alcachofa, espárragos brancos ou verdes, espinacas, grelos, feixóns verdes, minestra de verduras, corazón de palmeira, patacas enteiras ou cocidas, cogombros novos en vinagre, pementos do piquillo, pementos morróns e pementos vermellos, remolacha en toros ou relada, cogomelos variados, soia xerminada, tomate pelado, torado ou triturado e cenorias peladas ou reladas.

O SEU LUGAR NA DIETA

A última enquisa realizada no noso país pola Axencia Española de Seguridade Alimentaria e Nutrición (na actualidade, Aecosan) só analizou a inxestión de seis **hortalizas en conserva: alcachofas, espárragos, patacas cocidas, remolacha cocida, tomate ao natural e cenoria cocida. O consumo total en España apenas alcanza os 65 gramos por persoa ao mes**, unha cifra moi afastada dos 8,5 quilos mensuais de verduras e hortalizas frescas que cada español consome ao mes.

Existe a crenza errónea de que estes alimentos contan cunha perigosa presenza de conservantes, cando **non é así**. A algúns –por exemplo, as patacas cocidas en conserva ou os champiñóns– engádeselles un antioxidante denominado ácido ascórbico para preservar as súas calidades. **O ácido ascórbico é a vitamina C**, como a que atopamos nunha laranxa, polo que a súa inxestión non é prexudicial. Ademais, dado que o tratamento térmico antes comentado (o branqueo) produce diminucións no contido de vitamina C do alimento, o ácido ascórbico engadido serve para compensar a perda. Outros aditivos, como o acidulante e-300, tamén son **seguros e inocuos**. De todas as maneiras, **moitas con-**

servas vexetais non teñen conservantes na súa composición.

Doutra banda, certos sectores móstranse preocupados polo contido en bisfenol A (BPA), un composto orgánico que pode estar presente en alimentos procesados por mor dos envases utilizados na súa conservación. Neste momento, a máxima entidade europea en seguridade dos alimentos, a Autoridade Europea de Seguridade Alimentaria (EFSA), considera que esta substancia supón, de ser o caso, un baixo risco para os consumidores.

Dende un punto de vista nutricional, **non hai grandes diferenzas entre as verduras frescas e en conserva**, tal e como sinalou un recente estudo publicado na *Revista Española de Nutrición Humana e Dietética*. A investigación indica que aínda que é posible que unha hortaliza acabada de recoller teña máis vitaminas ou minerais ca unha en conserva, este último alimento preservará durante moito máis tempo de forma estable os seus nutrientes. É máis, existen substancias coma o licopeno que poden ser superiores tras o procesado. Así mesmo, detállase que convén **incrementar o consumo de hortalizas** “sen que o tipo de manipulación ou cocción supoña unha barreira para a súa inxestión dende o punto de vista da perda de nutrientes”.

En calquera caso, aínda que as perdas de nutrientes non sexan relevantes, si pode selo a **adición de sal** nestes alimentos, como se pode apreciar no semáforo nutricional. A inxestión de sal en España case duplica as cifras máximas recomendadas polas autoridades sanitarias, así que é conveniente revisar a etiquetaxe destes produtos. Sanidade considera que un alimento ten “moito sal” cando iguala ou supera 1,25 gramos de sal por cada 100 gramos de alimento e que achega “pouco sal” cando ten 0,25 gramos (ou menos) de sal por cada 100 gramos de alimento. Se na etiqueta non pon sal, senón “sodio”, debemos multiplicar a cifra de sodio por 2,5 para saber canto sal achega.

Verduras, en conserva ou conxeladas?

Aínda que hai algunhas perdas de nutrientes nos alimentos envasados a causa do procesado alimentario, tales perdas non son preocupantes e non xustifican decantarse por un tipo ou outro de verduras. Con todo, a adición de sal, como se ve nos semáforos nutricionais, é importante e convén telo en conta tanto na poboación xeral coma, sobre todo, en persoas que padecen hipertensión arterial.

En canto á conxelación, é un proceso que afecta moi pouco o contido en nutrientes e presenta a vantaxe de que non é necesario engadir sal (que preserva os alimentos nas conservas vexetais). Dado que os alimentos se conxelan xusto despois de collelos, é probable que teña máis vitaminas unha verdura conxelada ca unha que leva varios días no mostrador dunha tenda. En contrapartida, a conxelación pode ocasionar cambios indesexables na textura. Ademais, o custo enerxético dos alimentos conxelados é moi superior ao do resto de alimentos, algo cun potencial negativo non só para o noso peto, senón tamén para o medio.

A variedade de produtos é maior entre as conservas, onde podemos atopar moitas máis opcións ca entre as verduras conxeladas. A diferenza, neste sentido, é notable. Con todo, as verduras e as hortalizas conxeladas son máis económicas que as conservas. Isto nótase sobre todo nas

minstras, que poden custar ata 6 veces menos, ou nas xudías, que son case catro veces máis baratas. As alcachofas, espinacas e acelgas conxeladas custan a metade que as que veñen en conserva. Aínda así, se non é para consumir no momento, haberá que engadir ao seu prezo o custo eléctrico de mantelas conxeladas na casa. Hai que ter en conta que o relevante para a nosa saúde é consumir máis verduras e hortalizas das que tomamos, sexan ou non conxeladas.

Comer conservas con seguridade

As conservas vexetais industriais presentan unha altísima garantía de seguridade alimentaria, aínda que debemos reparar tanto nas datas de caducidade ou de consumo preferente, coma en que os envases estean en bo estado. Se a tapa está avultada, por exemplo, pode haber no seu interior microorganismos patóxenos, así que é aconsellable non consumir o produto. Algo similar sucede se os envases teñen roturas ou se están oxidados ou abolados. Unha vez aberta a conserva, se non se consome enteira, debe manterse en refrixeración un máximo de sete días. E, se non sabemos a data de apertura, é mellor non consumila.



UN GRUPO DE ALIMENTOS, DOUS SEMÁFOROS NUTRICIONAIS

A ración habitual dalgunhas hortalizas –como as acelgas, as espinacas ou as xudías– iguala ou supera os 200 gramos, polo que poderían constituír incluso un prato principal. En cambio, a ración doutras conservas vexetais –coma o corazón de palmeira, o champiñón ou o pemento– é menor; de feito, nalgúns casos non chega aos 30 gramos. As diferenzas do que se entende por unha ración son significativas. Por tanto, se queremos coñecer que achegan as hortalizas en conserva á nosa dieta, é necesario utilizar dous semáforos nutricionais distintos. No primeiro, inclúense os vexetais cuxa ración rolda os 200 gramos, mentres que o segundo abrangue aquelas conservas cuxa ración é máis pequena.

Conservas vexetais cuxa ración habitual de consumo supera os 200 gramos

Estas conservas vexetais destacan por que constituen unha **notable fonte de fibra dietética** (cuxa inxestión é deficitaria na poboación española) e pola **súa baixa achega en calorías e graxas**. Con todo, a cantidade de azucres nalgúns delas é significativa, como tamén o é a cantidade de sal, algo que debemos considerar se estes alimentos se consomen a miúdo. Se comparamos, por exemplo, a achega de sal de 200 gramos de espinacas en conserva coa das espinacas conxeladas ou frescas, constataremos que a adición de sal no proceso de elaboración da conserva é moi importante. De feito, pode chegar a ser ata dez veces maior.

- ♦ Sal nunha ración de espinaca **en conserva**: 1 gramo (14 % das cantidades diarias orientativas).
- ♦ Sal nunha ración de espinaca **conxelada ou fresca**: 0,1 gramos (0,14 % das cantidades diarias orientativas).

Conservas vexetais cuxa ración non supera os 200 gramos

Nestoutras conservas vexetais, tamén vemos unha notable **achega de fibra dietética e unha moi baixa cantidade de calorías ou graxas**. Algunhas delas, coma o pemento morrón ou a remolacha, conteñen unha presenza maior de azucres simples, aínda que non é algo alarmante. En canto ao sal, como a ración de inxestión é menor, estes alimentos non supoñerán unha preocupación, salvo se se toman moi a miúdo. As dúas excepcións son o champiñón e a pataca, que nos achegan máis sal ca o resto dos vexetais en conserva. A modo de comparación, unha pataca difire moito en canto ao seu contido en sal en función de se foi ou non sometida a un proceso de conservación:

- ♦ Sal nunha ración de pataca **en conserva**: 0,7 gramos (12 % das cantidades diarias orientativas).
- ♦ Sal nunha ración de pataca **crúa**: 0,07 gramos (0,12 % das cantidades diarias orientativas).



Pódense desalgar estas verduras na casa?

As verduras en conserva conteñen máis cantidade de sal que as verduras frescas e as conxeladas. Nalgúns casos, como as espinacas ou as patacas, a achega de sal pode chegar a ser dez veces superior. É importante ter isto en conta en todos os casos –non só cando se padece hipertensión–, xa que o consumo de sal en España duplica os máximos recomendados pola Organización Mundial da Saúde. Así, se utilizamos con frecuencia hortalizas en conserva, podemos reducir o seu contido en sal de maneira doméstica. Para quitar unha parte do sal (pero non toda) das conservas vexetais, pódese **remollar o alimento baixo un chorro de auga fría**. No obstante, iso tamén arrastrará determinadas vitaminas (como as do grupo B), ademais de supoñer un gasto de auga potable.



PRINCIPAIS PROPIEDADES DAS VERDURAS EN CONSERVA. QUE NOS MOSTRA O SEMÁFORO NUTRICIONAL?*

	ENERXÍA		GRAXAS		SATURADAS		AZUCRES		SAL		FIBRA	
	(kcal)	% CDO ⁽²⁾	(g)	% CDO ⁽²⁾	(g)	% CDO ⁽²⁾	(g)	% CDO ⁽²⁾	(g)	% CDO ⁽²⁾	(g)	% CDO ⁽²⁾
CONSERVAS VEXETAIS CUXA RACIÓN HABITUAL DE CONSUMO SUPERA OS 200 GRAMOS (PODEN SER UN PRATO PRINCIPAL)												
Acelga (ración = 200 gramos)	39,4	2,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,6	3,0	0,7	11,2	2,6	10,8
Espárrago branco (ración = 200 gramos)	25,6	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	16,0	2,6	42,5	3,0	12,5
Espinaca (ración = 200 gramos)	41,6	2,1	0,8	0,9	0,2	0,3	1,0	5,0	0,9	14,6	2,6	10,8
Xudía verde (ración = 225 gramos)	41,6	2,1	0,2	0,3	0,0	0,0	5,2	25,9	1,8	29,6	5,6	23,5
Minestra de verduras (ración = 225 gramos)	99,8	5,0	0,6	0,7	0,1	0,2	8,1	40,5	0,7	11,8	3,8	16,0
Chícharos ⁽¹⁾ (ración = 215 gramos)	179,3	9,0	3,9	4,3	0,9	1,3	7,1	35,5	1,6	26,7	10,8	45,0
CONSERVAS VEXETAIS CUXA RACIÓN NON SUPERA OS 200 GRAMOS												
Alcachofa (unha unidade mediana, 25 gramos)	9,2	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	1,5	0,0	0,2	2,4	10,0
Champiñón (1 lata 85 gramos)	18,4	0,9	0,4	0,5	0,1	0,1	0,1	0,3	0,7	11,7	1,3	5,4
Corazón de palmeira (unha unidade, 23 gramos)	10,6	0,5	0,1	0,1	0,0	0,0	1,8	9,2	0,4	6,2	0,0	0,0
Pataca enteira (unha unidade mediana, 180 gramos)	101,0	5,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	3,6	0,7	12,0	2,0	8,3
Pemento morrón (unha unidade grande, 67 gramos)	21,6	1,1	0,3	0,3	0,1	0,1	3,4	17,0	0,1	2,0	1,0	4,2
Remolacha en conserva (unha ración para ensalada, 30 gramos)	13,2	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	2,2	11,0	0,1	1,4	0,5	2,1
Soia xerminada (unha ración, 70 gramos)	9,0	0,5	0,1	0,1	0,0	0,0	0,4	1,8	0,2	3,9	1,6	6,7
Cenoria (unha ración para ensalada, 30 gramos)	8,3	0,4	0,1	0,1	0,0	0,0	1,1	5,5	0,0	0,5	0,8	3,1

*Semáforo nutricional de 2 tipos de conservas vexetais: o primeiro compoñeno 5 tipos de verduras en conserva cuxa ración habitual de consumo supera os 200 gramos (poden ser un prato principal) e o segundo inclúeno 8 tipos de verduras en conserva, cuxa ración habitual de consumo non supera os 200 gramos. (1) **Chícharos**: Son un tipo de leguminosa, pese a que o acerbo popular os considere verduras. Non obstante, durante os meses de primavera recóllese unha variedade de chícharos temperáns, coñecidos tamén como tirabeques, cuxos grans frescos e ternos teñen unha composición nutricional que se asemella máis á composición das verduras que á dos legumes secos. (2) **% CDO**: indica a proporción achegada respecto da cantidade diaria orientativa (CDO) que unha persoa adulta necesita inxerir de cada nutriente: 2000 kcal, 90 g de graxa, 70 g de graxas saturadas, 20 g de azucres, 6 g de sal e 24 g de fibra. O semáforo nutricional baséase nun sistema de cores: verde-baixa cantidade (a achega é do 7,5 % da CDO), amarelo-cantidade media (entre o 7,5 % e o 20 %) e laranxa-cantidade alta (máis do 20 %). A fibra non ten cor porque escasea na dieta.

SUXESTIÓNS DE COMPRA

As hortalizas en conserva son alimentos moi saudables. Manteñen case intactas as propiedades dos vexetais crus, son lixeiras, baixas en graxa e ricas en fibra. Estas características fainas merecedoras dun lugar destacado na despensa, onde sempre deberían estar presentes; en especial, para sacarnos dun apuro culinario ou para nos axudar a improvisar unha comida. A seguir, indícanse algunhas recomendacións gastronómicas e dietéticas para elixir mellor:



Para facer en purés

A mellor elección son as verduras con alto contido en fécula, como as cenorias e as patacas, que logo poderíamos combinar con verduras con alto contido en fibra, coma os espárragos, as espinacas e as acelgas. Unha combinación moi sinxela consiste en utilizar unha verdura fibrosa –como as espinacas ou as acelgas–, mesturala con pataca ou cenoria para que espese e engadir un chorriño de aceite de oliva ou un refrito de allos antes de triturar. É preferible non mesturar demasiadas verduras, senón darlles personalidade aos purés e deixar que unha verdura e o seu sabor sexan os protagonistas.

Para comer todos os días

Xa que a inxestión de sal é excesiva na poboación española, para recomendar un consumo diario debemos fixarnos en conservas que non teñan moito sal engadido. É o caso das alcachofas, do pemento morrón, da remolacha, da soia xerminada ou da cenoria.

Para os nenos

Debemos aplicar o mesmo criterio que cando imos comer verduras en conserva todos os días e escoller as que teñan menor contido de sal. Ademais, existen estudos que suxiren que o padal dos nenos pode afacerse máis rápido que o

dos adultos aos sabores salgados, o que incrementaría a súa tendencia a consumir esta clase de alimentos, algo arriscado para a súa saúde cardiovascular a longo prazo.

Para comer cun refrito

Calquera verdura acompañada dun refrito toma categoría, xa sexa como primeiro prato, como guarnición ou, mesmo, como prato único. Por exemplo? Unhas vaíñas ou alcachofas con refrito, acompañadas dalgunha pataca e de anaquiños de cenorias para facer máis vistosa, suave e completa a receita. Se queremos facer unha guarnición para carne ou peixe, podemos utilizar champiñóns, pementos ou patacas acompañados por un refrito de allos. As vaíñas e as cenorias tamén se poden utilizar para unha guarnición, aínda que os champiñóns e os pementos son os que máis triunfan. O tipo de refrito –máis simple ou máis complexo– tamén lles imprime os seus matices aos pratos.

Para levar ao traballo

Xa sexa nun termo quente ou nunha friameira fría, as verduras en conservas resultan moi prácticas. Con todo, a opción máis sinxela sen necesidade de quentar ou de estar atentos a que se derramen líquidos son as ensaladas. Podemos preparar unha cama de leitugas variadas e engadir uns anaquiños



de corazón de palmeira anana e remolacha relada, que lle darán un toque moi vistoso. Se queremos un prato máis contundente, engadimos pasta cocida ou arroz branco cocido. Só teremos que aderezar no momento para comer.

Para os que non lles gusta a verdura

O truco é combinalas con outros alimentos ou buscar novas texturas que resulten máis agradables. Por exemplo, escorremos unhas pencas de acelgas en conserva, enchémolas con xamón york e queixo, pasámolas por fariña e ovo batido e, finalmente, fritimos en abundante aceite de oliva, para presentar cunha salsa de tomate ou bechamel. Os pementos recheos son outra opción interesante, xa que podemos usar todo tipo de salteados para introducir no seu interior e dar sabor. As croquetas son un gran comodín: de bacallau con espinacas, de xamón con champiñóns, de morcilla con pementos... Unha última idea: en empanadas ou pizzas, onde podemos agregar dende pementos ou espinacas, ata o corazón de palmeira e brotes de soia.

✚ www.consumer.es

Apuntamentos para o aforro

Hai tantos tipos de verduras en conserva, tantas marcas, envases e presentacións, que custa resistirse. A seguir, fanse unha serie apuntamentos sinxelos para coidar a alimentación saudable sen descoidar o peto:

- › **ATA 5 EUROS O QUILO.** As verduras en conserva máis económicas son as espinacas, as acelgas, as patacas, a cenoria relada e os xerminados de soia. Todas elas custan, de media, 4 euros o quilo. A remolacha, que tamén entra neste grupo, custa un pouco máis: case 5 euros o quilo. No caso das acelgas e das espinacas, unha opción interesante é Eroski Sannia, xa que son conservas baixas en sal e, ademais, o seu prezo está por debaixo da media. Aínda que os prezos son bastante parecidos, nalgunhas conservas hai excepcións. É o caso da cenoria relada, onde a marca máis cara (Bio Amalur) triplica o prezo de media, e da remolacha, onde a opción máis custosa (tamén Bio Amalur) duplica o prezo medio. En ambos os casos, a opción máis económica é Leyenda.
- › **DE 6 A 10 EUROS O QUILO.** Nunha franxa de prezo intermedia atopamos as xudías e os talos de espárragos (6 euros/kg), as pencas de acelgas (7 euros/kg) os cogomelos (8 euros/kg), os champiñóns e allos porros (8,5 euros/kg) e as minstras de verduras (10 euros/kg). As xudías son bastante parecidas de prezo entre si, aínda que a marca máis cara (Bonduelle extrafina) duplica o custo medio. As opcións máis baratas son Gutarra, Eroski Basic e Dantza. Cos cogomelos ocorre algo similar, xa que os prezos son bastante homoxéneos: entre a marca máis cara (Ferrer) e a máis barata (Celorrio) hai menos de 2 euros/kg de diferenza. Con todo, é preciso excluír desta ratio os cogomelos xaponeses *shiitake*, cuxo prezo triplica a media. A marca máis económica de allos porros é Leyenda e a de champiñóns Eroski (laminado). Mención á parte merecen as minstras de verduras, que case podemos considerar como un prato feito. Unha opción interesante é Eroski Sannia, cuxo prezo está por debaixo da media e o seu contido de sal é reducido. Se queremos aforrar un pouco máis, as macedonias de verduras son aínda máis baratas: a máis custosa (Gutarra) non chega a 7 euros/kg e a máis económica (Eroski) rolda os 2,50 euros/kg.
- › **MÁIS DE 10 EUROS O QUILO.** Entre as conservas de verduras máis caras atopamos as alcachofas e os pementos do piquillo (13 euros/kg), o corazón de palmeira (14 euros/kg), os espárragos (18 euros/kg) e as xemas de espárragos (21 euros/kg). É importante considerar, en todos estes casos, que as denominacións de orixe inciden moitísimo no prezo dos produtos. Por esa razón, é posible atopar notables diferenzas entre as opcións máis baratas e as máis caras. Entre as alcachofas, por exemplo, a marca máis cara (Viuda de Cayo) custa case seis veces máis que a máis económica (Eroski) e o triplo ca unha conserva media (Gutarra, ao natural sen sal). Cos pementos do piquillo sucede algo parecido, aínda que a variedade é moitísimo maior. As marcas máis caras (El Navarrico, Lodosa Dantza) superan os 20 euros/kg (mesmo poden aproximarse aos 30 euros/kg), mentres que as máis baratas (Eroski, Eroski Sannia, Vitter e Viuda de Cayo) non chegan aos 9 euros/kg. Por último, os espárragos son as hortalizas con máis variedade de marcas e presentacións. Nelas, ademais das denominacións de orixe, incide o calibre. Os espárragos con denominación de orixe máis custosos son Eroski SeleQtia, El Navarrico e Pedro Luis, cuxos prezos roldan os 30 euros/kg. Os máis baratos (Eroski, Gigante Verde e Bajamar) custan menos de 10 euros/kg. Se queremos espárragos con denominación de orixe máis accesibles, podemos escoller Dantza ou Viuda de Cayo, que custan ao redor de 21 euros/kg.