

Abrir y emplatar: conservas vegetales

Mantienen intactas parte de sus propiedades nutricionales, pero conviene vigilar su aporte en sodio o azúcar para no descompensar nuestra dieta

Son prácticas, cómodas de guardar, seguras y representan el "plan B" en muchos hogares. Siempre están dispuestas a cubrir el plato vacío porque se ha quemado el pollo o ante el olvido de hacer la compra. Por eso, no debería faltar en nuestra despensa un buen surtido de conservas vegetales. Verduras, hortalizas y frutas en conserva no pretenden sustituir a las frescas, pero tienen la capacidad de hacerlo ante la falta de tiempo o de ingredientes con el fin de preparar una guarnición verde, conformar un primer plato ligero y vegetal, acompañar a una carne o refrescar el postre con frutas.

Limpieza, cocción y preparación

La elaboración de conservas vegetales comienza con la limpieza exterior. Una vez limpias, se pueden pelar, trocear... todo depende del tipo de verdura y de la combinación que se vaya a preparar. La verdura se hierve en abundante agua y se introduce en recipientes estériles. En el caso de conservas en latas, estos recipientes -entre los que se incluye el vidrio- se conservan en agua y sal.

Una vez explicado el proceso, conviene saber que si bien se intentan mantener las propiedades nutricionales guardando la máxima fidelidad hacia el alimento fresco, o a la conserva natural, ciertas conservas vegetales están sometidas a un procesado para ofrecer más variedad y sabores, que altera el nivel de sodio, vitaminas y otros nutrientes. Se puede apreciar claramente si nos fijamos en las latas de frutas en almíbar y en las mermeladas de fruta, a las que se les añade

gran cantidad de azúcar como parte de su conservación, en el paté de aceitunas, elaborado a partir de aceituna triturada y aceite de oliva, o en las verduras precocidas con un mayor aporte de sodio, ya que se usa la sal como aditivo conservante.

Atención a la sal y al azúcar

Cien gramos de judías verdes crudas contienen apenas 4 mg de sodio, mientras que la misma cantidad de esta verdura en conserva presenta unos 300 mg de este mineral (casi 8 veces más). Igual sucede con el cardo, con las espinacas y con muchos otros vegetales. Lo mejor para esquivar este añadido es enjuagar las verduras o, al menos, desperdiciar el jugo, y no añadir más sal en su preparación, ya que no es necesario. Esta medida es válida para todos los comensales, pero es condición imprescindible para las personas con problemas cardiovasculares, de obesidad o retención de líquidos. También para los niños, que están educando su paladar, y cuyos requerimientos de sodio son menores que los de una persona adulta.

Con las frutas, el azúcar funciona de conservante, por lo que conviene revisar la cantidad de azúcar que lleva

o de sustitutos como la fructosa (en cuestión de calorías, tiene las mismas que el azúcar) o aditivos edulcorantes. Otro dato importante es la cantidad de alimento y su porcentaje en el preparado. Esto incluye también las mermeladas de vegetales. Los tomates, el ruibarbo, la zanahoria, la calabaza, la cebolla o el pepino que, presentadas en confituras, deben especificar la cantidad que hay en la mezcla.

Recetas para abrir y degustar

En definitiva, si bien es preferible optar por la verdura y la fruta fresca de



temporada, las conservas ayudan, y mucho, a confeccionar menús saludables. Son una fórmula práctica para cumplir con el saludable propósito de incluir dos raciones de verdura al día; una puede ser la guarnición de la cena en forma de judías verdes que acompañan a una tortilla. Dado que se parte de un alimento ya cocinado, el recalentamiento posterior para su consumo se hará en el momento más cercano al servicio, y será suave, a fuego bajo. Si vuelve a estar mucho tiempo al fuego y la temperatura es elevada, continuará perdiendo nutrientes. Hay que tener en cuenta que algunos ya se han perdido durante el cocinado (en especial, la vitamina C).

www.consumer.es