Conservas ecológicas, beneficios perdurables para el consumidor

Las conservas constituyen un elemento cotidiano dentro de la compra de cualquier hogar. En una atareada cotidianidad, es necesario poner facilidades al consumidor para poder consumir cualquier tipo de producto manteniendo sus máximas cualidades. En el caso de la producción ecológica, es más que posible

Las conservas forman parte de nuestra dieta habitual, pues casi cualquier producto se comercializa en formato conserva, lo que hace que su consumo sea más fácil: de una forma sencilla, se almacena en el hogar con una amplia fecha de caducidad y su consumo es más práctico a la hora de cocinar.

Cualquier producto fresco puede beneficiarse de este proceso de elaboración, además de platos ya cocinados o con cierta preparación, favoreciendo su consumo fuera de temporada y beneficiando su comercialización.

Se denomina conserva al resultado del proceso de manipulación de los alimentos para evitar o ralentizar su deterioro

La invención de las conservas es un paso lógico descubierto por el hombre a lo largo de los siglos, ya que la conservación del alimento ha sido desde siempre de vital importancia para su supervivencia. Lugares secos y oscuros en un principio, y el tratamiento con sustancias protectoras como azúcar, vinagre… permitieron avanzar hacia una dieta más completa. A partir del descubrimiento de la pasteurización, la industria conservera no ha parado de perfeccionarse.

El mayor beneficio que ofrece estos métodos de transformación es sin lugar a dudas la conservación de los beneficios nutricionales de los alimentos. El proceso de conserva no modifica la naturaleza de las proteínas, lípidos o glúcidos que pudieran tener los alimentos, sino que mantiene su valor biológico intacto. La rapidez del tratamiento de la conserva y su técnica de esterilización aseguran el mantenimiento de las vitaminas originales del alimento.

Por ejemplo, en frutas y verduras, las vitaminas A, D, E y K permaneces estables; la vitamina C, hidrosoluble, se oxida al aire libre rápidamente tras la cosecha, por ello, en la conserva se mantiene mejor que en los alimentos frescos, porque la conservación se realiza a las pocas horas de la recolección; las vitaminas del grupo B, hidrosolubles, muy sensibles al calor y presentes sobre todo en la carne, se preservan mejor en la conserva que en el proceso de asado o hervido de la cocina doméstica…

El mayor beneficio que ofrece este método de transformación es sin lugar a dudas la conservación de los beneficios nutricionales de los alimentos

Procesos de conservación:

- **Secado o deshidratado:** este método de conservación es uno de los más antiguos que se conocen, consistente en extraer el agua de los alimentos, evitando la proliferación de microorganismos y dificultando por tanto la putrefacción. El agua suele eliminarse por evaporación (secado al aire, al sol, ahumado o al viento) pero, en el caso de la liofilización, los alimentos se congelan en primer lugar y luego se elimina el agua por sublimación.

- **Adición de sal o Salado:** consiste en la deshidratación parcial de los alimentos, el refuerzo del sabor y la inhibición de algunas bacterias. Es habitual durante las fases finales acompañar la sal con sabores tales como pimentón, canela, semillas de eneldo o mostaza. Un ejemplo muy común es el jamón: primero se pone en salmuera en los jamones para ayudar a la deshidratación, luego se lo coloca en cámaras con temperaturas de 0 y 5º C y se lo recubre completamente con cristales de sal.

- **Ahumado:** el alimento se conserva gracias al efecto antimicrobial del humo, proveniente de un fuego realizado en maderas de poco nivel de resina. Este proceso sirve además para dar sabor.

- **Enlatado y embotellado:** en este caso, los alimentos son sellados en un recipiente después de hacerse el vacío y calentados; cualquier organismo presente es eliminado por este procedimiento, y otros no pueden llegar porque los alimentos están aislados al sellarse el recipiente. Las latas llenas y herméticamente cerradas, se someten a elevadas temperaturas (entre los 100º y 150º C.) durante un tiempo determinado. Una vez esterilizadas las latas, y mientras éstas no se abran y deterioren, los productos en ellas se mantendrán inalterados durante un tiempo prolongado.

- **Congelación:** la congelación de alimentos es una forma de conservación que se basa en la solidificación del agua contenida en éstos; por ello, uno de los factores a tener en cuenta en el proceso de congelación es el contenido de agua del producto. Cuando se utiliza esta técnica, los alimentos son congelados rápidamente para evitar cambios en la textura y en el sabor.

- **Enfriado y envasado al vacío:** la finalidad de este proceso es que el alimento sea recubierto por un film que actúe como barrera tanto para el vapor de agua como para el oxígeno, de manera que se logre el microclima adecuado entre el film y el corte para la proliferación de bacterias benéficas tales como las lácticas, ya que el ácido láctico es un conservante natural para los alimentos.

- **Concentrado de azúcar:** consiste en añadir azúcar a preparados de frutas. De esta manera se evita la oxidación del fruto, ya que se impide su contacto con el oxígeno del aire; una alta concentración de azúcar en el almíbar ayuda a mantener la firmeza del producto.

- **Encurtidos:** los alimentos son colocados en una disolución de agua con vinagre y sal, en un envase de vidrio, para su preservación.

La industria conservera

Según los datos aportados por el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, el sector de Conservas de Frutas y Hortalizas alcanzó en el año 2011 los 6.696,81 millones de euros, lo que supuso el 7,55% del total de las ventas netas de productos de la Industria Alimentaria. Respecto al número de empresas de la industria alimentaria clasificadas por subsectores, las empresas de transformación pescado ascendían, ya en 2012 a 687 empresas, suponiendo un 2,4%, mientras que las Conservas de Frutas y Hortalizas se elevaban a 1.357, representando un 4,6% del total.

En Andalucía, destacan las ventas de productos procedentes de la transformación de pescado, que ascienden a 320.435 euros y las de conservas de frutas y hortalizas a 822.146 euros.

Respecto a la producción ecológica, según los datos de 2012, el sector de conservas vegetales y zumos representa el 7,3% del total de la industria conservera de origen vegetal, mientras que los datos de las actividades de origen animal no están tan especificafos en conservas, sino que se aglutinan salazones con otros métodos de elaboración como los embutidos, representando el 9,5%.

Un 10% de la comercialización a granel desde las explotaciones ecológicas pasa a la industria conservera, y en el otro gran grupo, corresponidente a la central hortofrutícola o similar, la industria conservera ocupa el 5%.

Conservas Ecológicas

Las múltiples ventajas que aportan las conservas como método de tratamiento en la industria alimentaria han sido también aprovechadas por los productores ecológicos. La ausencia de productos químicos que puedan alterar el valor nutritivo de los alimentos, no son necesarios para el tratamiento en conserva, sino que de una forma natural respeta los beneficios del alimento ecológico.

Verduras, hortalizas, frutas, pescados, cárnicos, o todo tipo de platos más elaborados permiten que el producto de índole ecológica pueda ser consumido fuera de temporada, además de tenerlos almacenados un largo periodo de tiempo.

Las conservas ecológicas permiten al productor dar un paso más hacia una producción final más respetuosa con el medio ambiente

De igual forma, permite al productor dar un paso más hacia una producción final más respetuosa, utilizando envases y embalajes que respeten las principales medidas agroambientales. El acero y el aluminio, por ejemplo, son materiales que no pierden sus propiedades y se pueden reciclar tantas veces como se quiera.

Las conservas ofrecen en definitiva un método natural que permite mantener todas la propiedades nutritivas de los alimentos ecológicos, aportando ventajas comerciales a la industria agroalimentaria ecológica, y beneficios en su uso al consumidor.