

## Les conserves

Les conserves al llarg del temps s'han convertit en un element bàsic en el nostre rebost. Antigament els nostres avis i àvies elaboraven les conserves a casa per tenir-ne en moments d'escassetat d'aliments, o perquè hi havia hagut una bona temporada als horts i per tant l'abundància d'aliments feia que els haguessin de conservar per allargar-ne la vida útil. Avui dia la indústria alimentària \_\_\_\_\_posa al nostre abast i \_\_\_\_\_ podem trobar a tots els supermercats i botigues.

Tot i així, per a aquelles persones que els agrada cuinar és un plaer poder convidar els amics a sopar a casa i fer un plat amb una conserva feta per nosaltres, a l'estil casolà. Per elaborar les conserves hem de tenir en compte unes condicions.

La temperatura és un factor molt important per evitar la proliferació bacteriana. Existeix un bacteri, anomenat *Clostridium Botulinum*, que afecta especialment les conserves ja que es multiplica en ambients sense oxigen i genera una toxina molt perillosa, motiu pel qual cal sotmetre les conserves a una font de calor que elimini els bacteris i les seves espores. Sabem que a temperatures superiors a 65°C els bacteris moren, però per eliminar el *C. Botulinum* cal arribar a temperatures de 100°C o superiors durant 20 minuts com a mínim, així esterilitzarem les conserves casolanes. Per fer\_\_\_\_ necessitarem una olla de pressió amb aigua, en què portarem a ebullició les nostres conserves durant 25 minuts. Si no disposem d'una olla de pressió sotmetrem la conserva al bany maria durant 2,5 hores. Aquesta operació es pot repetir tot depenent del tipus d'aliment que conservem, ja que no tots els tipus de conserves necessiten esterilització, com és el cas per exemple de la salaó en sec.

La higiene també és una condició important. Hem d'assegurar que els aliments que conservarem siguin frescos i que apliquem les mesures d'higiene i seguretat correctes, com netejar bé els aliments abans de manipular\_\_\_\_, i mantenir una bona higiene tant personal com dels estris i la superfície de treball per tal d'evitar la contaminació per bacteris.

També cal parar especial atenció al recipient on guardarem la conserva: ha de ser un recipient de vidre que tanqui hermèticament, és a dir, que un cop tancat no permeti l'entrada d'aire. Un cop feta l'elecció del recipient cal que \_\_\_\_\_esterilitzem tot bullint\_\_\_\_\_ abans de posar-hi l'aliment dins.

Segons el tipus d'aliment que volem conservar hi ha diferents maneres de conservació:

Conservació en alcohol:

L'ús principal és per conservar fruites, que convé que estiguin una mica verdes, ja que l'alcohol deshidrata la fruita i l'ablaneix. Al mateix temps si es manté la cua de la fruita l'alcohol no penetrarà al seu interior tot eliminant l'aigua interna i ablanint-la més del compte.

Conservació en sal:

La sal actua eliminant la humitat del producte i impedeix el desenvolupament bacterià, ja que sense aigua no poden reproduir-se. No obstant això cal tenir present que això no els mata.

D'aquesta conserva en podem distingir dos tipus:

1. **Salaó en sec:** Consisteix a mantenir l'aliment cobert de sal per totes bandes, per treure-li la humitat i per allargar-li la vida útil, com per exemple les anxoves en sal.
2. **Salmorra:** Consisteix a barrejar aigua i sal en una proporció personalitzada en funció de l'aliment a tractar, com per exemple les olives.

Conservació en sucre:

És la base de les confitures. Es barreja la polpa de la fruita amb una solució d'aigua i un 65% de sucre, ja que concentracions inferiors afavoreixen la proliferació bacteriana.

Conservació en vinagre:

El pH àcid del vinagre evita la proliferació de bacteris. S'afegeix un 7% de vinagre al líquid en què conservarem l'aliment. Un exemple seria l'escabetx.

Conservació en greix:

Consisteix a submergir aliments en greix, com pot ser un oli, per crear una capa impermeable i impenetrable per als microorganismes i per a l'oxigen. Veiem el cas de les anxoves en oli o la tonyina en oli.

Llegeix el text i subratlla les paraules que no entenguis.

Omple els espais buits amb el pronom adequat.

Fixa't en les estructures subratllades. Què creus que indiquen?