

# Elabora conserves casolanes de forma segura



**S**eguir unes bones pràctiques d'higiene, manipulació, cuinat i conservació durant l'elaboració de les conserves casolanes us ajudarà a garantir-ne la seguretat i a evitar riscos per a la salut, com ara la intoxicació anomenada **botulisme**.



## Com elaborar conserves casolanes

- Escolliu aliments frescos i en bon estat.
- Renteu molt bé les verdures i fruites.**
- Respecteu les **quatre normes de seguretat alimentària** durant la preparació (netejar, separar, coure i refredar).
- Netegeu-vos les mans.
- Desinfecteu els estris, les taules i les superfícies.
- Esterilitzeu els pots de vidre i les tapes en aigua bullint durant 15 minuts, i escorreu-los abans d'usar-los. És recomanable canviar les tapes. És millor fer servir pots petits.
- Una vegada cuinat l'aliment, ompliu de manera higiènica els pots. Aquest és el moment en què es pot acidificar la conserva amb àcid cítric. El medi àcid impedeix el desenvolupament de les espores de *Clostridium botulinum*.
- Ompliu el pot deixant lliure 1-2 centímetres per dalt, per permetre l'expansió de l'aliment durant el tractament per la calor. Si un pot s'omple massa pot esclatar; si, per contra, l'espai és massa gran, l'aliment es pot deteriorar, ja que no tot l'aire surt durant el tractament.
- Un cop omplerts els pots, i sense posar-los la tapa, escalfeu-los al bany maria.



☛ Tanqueu el pot, amb tapes noves, i feu-ne el tractament per la calor, que és en realitat el procediment de conservació, i que es pot fer:

- Al **bany maria**, per als productes àcids (pH de menys de 4,5), com ara tomàquet, pinya, taronja, maduixa, pruna, albercoc, préssec, cirera i pera. El temps ha de ser entre 1 i 2 hores des que l'aigua comença a bullir, depenent del tipus de producte i de la mida del pot.
- En **olla de pressió**, en el cas dels productes que no siguin àcids com ara bitxos en oli, llegums, mongeta tendra, espàrrecs, coliflor, porros, pèsols, carxofes, xampinyons, etc. Sota pressió, la temperatura arriba fàcilment a 120 °C, amb la qual cosa el temps de tractament pot ser sensiblement inferior, i és suficient entre 20 i 60 minuts des que comença a sortir vapor.

☛ A continuació, aboqueu-hi aigua freda en el recipient on s'ha fet el tractament tèrmic, amb la finalitat de provocar una disminució ràpida de la temperatura (a poc a poc perquè no es trenquin els recipients de vidre).

☛ Un cop freds, comproveu el segellat dels envasos pressionant amb un dit al centre de la tapa. La tapa ha de quedar còncava (cap a dins de l'envàs). Si això no passa, no està correctament segellat, i cal guardar-lo en la nevera i consumir el contingut en pocs dies.

☛ Etiqueteu els pots indicant almenys el producte que conté i la data d'elaboració.

☛ És recomanable no preparar més quantitat de la que es pugui consumir en un any.

## Quin risc poden comportar les conserves si no s'elaboren adequadament?

Intoxicació botulínica / [botulisme](#)

El botulisme és una intoxicació que es produeix pel consum d'aliments contaminats amb toxines produïdes per les espores del bacteri *Clostridium botulinum*. És poc freqüent tant a Catalunya com a Europa i la majoria dels brots que es produeixen per consum d'aliments estan relacionats amb l'elaboració de diferents tipus de conserves en l'entorn domèstic.



## Conservació i consum de les conserves casolanes

- ➡ Emmagatzemeu els pots en un lloc fresc i sec.
- ➡ Feu una rotació ordenada del rebost, comproveu les dates d'elaboració i situeu al davant les que cal consumir abans.
- ➡ Eviteu el consum de conserves casolanes poc àcides que no s'escalfin abans del seu consum (com espàrrecs, mongetes, pèsols, bitxos en oli, etc..). Escalfant directament els aliments a més de 80°C durant almenys 10 minuts. La calor destrueix les toxines botulíniques inactivant-les.
- ➡ Un cop obert l'envàs, manteniu-lo en la nevera.

## No consumeu els productes que hàgiu preparat si:

- La tapa està bombada o l'envàs està gotejant.
- Surt escuma o brolla el líquid en obrir el recipient.
- El contingut té mal aspecte, està descolorit o fa pudor.
- Té floridures.

La presència de toxina botulínica no es detecta a simple vista. Tota anomalia és un signe de possible contaminació de la conserva.



## Més informació

- ACSA. Mapa de perills alimentaris [Clostridium botulinum](#)
- Gobierno de la Rioja. [¡Ojo! El botulismo se conserva en casa](#)
- Comunidad de Madrid. [Conservas caseras](#)
- FAO. [Manual de practicas de manejo postcosecha de los productos hortofrutícolas a pequeña escala. Capítulo 10: Procesado de frutas, hortalizas y otros productos. Preparación de conservas](#)
- Elika. [Conservas caseras de forma segura](#)

© Generalitat de Catalunya. Departament de Salut.

Primera edició: Juliol 2016

Document elaborat per: Agència Catalana de Seguretat alimentària(ACSA)



Aquesta obra està subjecta a una llicència de:

[Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada 4.0 Internacional de Creative Commons](#)