

# E se mettessimo in conserva l'estate

**Privilegiare verdura e frutta di stagione è una buona cosa, conservarle per poterne approfittare durante tutto l'anno significa garantirsi dodici mesi di piacere sempre rinnovato. Ma qual è il modo più ecologico per farlo? Confronto tra tre diversi metodi.**

**D**alla notte dei tempi gli esseri umani hanno cercato di conservare il cibo raccolto durante la bella stagione e il bottino della caccia o della pesca. A lungo, freddo e disidratazione sono stati i metodi preferiti a questo scopo. Durante la dinastia Zhou (ca. 1100 a.C.), i cinesi erano già in grado di congelare gli alimenti con il ghiaccio dei fiumi e degli stagni raccolto in inverno e immagazzinato in «case di ghiaccio» che servivano da «frigoriferi» naturali durante la stagione calda. Se è stato necessario attendere il XIX secolo per veder apparire la prima sorbettiera a manovella, già nell'antichità, in Medio Oriente, nel territorio degli attuali Iran e Turchia, erano molto diffusi gli «charbâts», sciroppi raffreddati con la neve. I romani utilizzavano a loro volta ghiaccio e neve, trasportati a dorso d'asino dalle Alpi, per tenere al fresco le loro provviste.

Un altro metodo utilizzato da secoli è quello dell'essiccazione. Gli egiziani avevano l'abitudine di appendere pezzi di carne di vari animali e uccelli a una corda per farli seccare al sole. Anche il pesce viene da tempo memorabile conser-

vato in questo modo, salato ed essiccato, mentre in epoche più recenti le popolazioni alpine hanno cominciato a preparare la carne secca, precedentemente salata e speziata, per costituire delle riserve. All'inizio del XIX secolo l'invenzione dell'appertizzazione da parte del francese Nicolas Appert ha aperto la strada alla sterilizzazione delle derrate alimentari e, come corollario, alla possibilità di fornire alle truppe napoleoniche cibo non eccessivamente trasformato che poteva essere conservato a lungo.

I progressi tecnologici hanno radicalmente modificato le nostre abitudini alimentari facendo entrare nelle case frigoriferi e congelatori a partire dalla seconda metà del XX secolo, ma le tradizioni ancestrali non sono affatto scomparse. Nonostante l'offerta pletorica dell'industria alimentare, che riversa su di noi i prodotti più vari, le competenze antiche hanno conservato un loro posto. Alcuni approfittano della bella stagione e della produzione locale di orti e frutteti per mettere da parte il cibo per l'inverno. Altri sfruttano il proprio talento in cucina per dare alle loro conserve un tocco personale.

Se sentite il richiamo dell'orto e avete voglia di godere tutto l'anno dei suoi frutti, allora è fondamentale una piccola lezione di conservazione. Abbiamo testato per voi tre metodi diversi, con i loro vantaggi e svantaggi. Sébastien Humbert, direttore scientifico di Quantis, uno studio di consulenza in questioni ambientali, li ha analizzati attentamente e ha stilato un bilancio di CO<sub>2</sub> per ognuno di essi, applicato a 1 kg di peperoni di stagione. Quando ci si mette ai fornelli è bene non dimenticare il pianeta!

Fonti: Goûts et saveurs à composer soi-même, guide de l'auto-provisionnement, p. 380, Agridea 2015.

Prezzo: 79 fr, da ordinare al numero 021 619 44 00 o sul sito [www.agridea.ch](http://www.agridea.ch), [contact@agridea.ch](mailto:contact@agridea.ch).

Disponibile anche in tedesco.

## Tre metodi al vaglio



La sterilizzazione e il congelamento consumano molta meno energia della disidratazione. Anche se da questo punto di vista la cosa migliore è sempre comprare verdura e frutta di stagione e consumarle subito... Il sacchetto di plastica destinato al trasporto genera 0,1kg di CO<sub>2</sub>.

### Peperoni al naturale sterilizzati

→ 15 minuti ⌚ Sterilizzazione: 2 ore

1kg di peperoni — acqua e sale

- 1 — Lavare e tagliare in due i peperoni. Togliere i semi e il picciolo. Immergerli per due minuti in acqua bollente salata. Rinfrescarli con acqua molto fredda.
- 2 — Disporre i peperoni nei barattoli. Riempirli di acqua bollente salata (20 g al litro).
- 3 — Sterilizzare i barattoli facendoli bollire per due ore. Conservarli in cantina.

#### LA STERILIZZAZIONE

Collocato in un recipiente ermeticamente chiuso, l'alimento è sottoposto al calore. Frutta e verdura, preparate e immerse in un liquido, vengono disposte in barattoli poi fatti bollire in una grande casseruola oppure passati in un forno a vapore o in un apposito apparecchio. I recipienti, i coperchi e le guarnizioni devono essere perfettamente puliti per evitare rischi di contaminazione. Le guarnizioni rovinate devono essere eliminate.

- + permette di variare e di personalizzare le proprie conserve.
- non richiede grande rigore a livello di igiene. Il rischio di botulino non può essere escluso ed è necessario disporre di molto spazio per immagazzinare le conserve.

#### IMPRONTA DI CARBONIO

circa 4,5kg di CO<sub>2</sub> per 1kg di peperoni.

Il calcolo considera il riscaldamento dell'acqua per sbollentare i peperoni, il mantenimento a ebollizione per 2 ore per la sterilizzazione e l'impatto associato ai barattoli, al sale e al lavaggio in acqua fredda dei peperoni.

Mantenere un livello di ebollizione non eccessivo può ridurre i consumi energetici.

## Peperoni al naturale disidratati

→ 15 minuti

↻ 24 ore a 65°C

1kg di peperoni



- 1 — Lavare e tagliare in due i peperoni. Togliere i semi e il picciolo.
- 2 — Disporli uno accanto all'altro sul vassoio del disidratatore. Far essiccare per 24 ore a 65°C. Conservare in sacchetti o barattoli.

### LA DISIDRATAZIONE

La disidratazione permette di sottrarre umidità agli alimenti. Durante il processo, l'aria viene riscaldata e portata a una temperatura compresa tra 45 e 70°C. La circolazione dell'aria calda nel disidratatore porta a eliminare il contenuto di liquidi negli alimenti. La quantità di acqua rimasta nei prodotti secchi è ridotta al 10-15% e ciò impedisce lo sviluppo di batteri e muffe. Gli alimenti devono essere essiccati in modo omogeneo.

- + la conservazione è resa più facile dal fatto che gli alimenti subiscono una perdita di peso e di volume.
- il sapore degli alimenti risulta modificato. Perdita di vitamine.

### IMPRONTA DI CARBONIO

circa 8 kg di CO<sub>2</sub> per 1kg di peperoni.

Il calcolo considera il consumo energetico del disidratatore, ossia 550 W per 24 ore. Comprende inoltre il consumo energetico legato alla fabbricazione dei barattoli o dei sacchetti utilizzati per conservare i peperoni disidratati.

## Peperoni al naturale congelati

→ 15 minuti

↻ 1 anno

1kg di peperoni — acqua e sale



- 1 — Lavare e tagliare in due i peperoni. Togliere i semi e il picciolo. Immergerli per due minuti in acqua bollente salata. Rinfrescarli con acqua molto fredda.
- 2 — Scolarli bene, disporli nei sacchetti e creare il vuoto. Collocarli nel congelatore.

### IL CONGELAMENTO

Deve avvenire rapidamente per favorire la formazione di piccoli cristalli di ghiaccio. Se la temperatura non è sufficientemente bassa si formano grossi cristalli che danneggiano le pareti cellulari degli alimenti. Nel congelatore la temperatura di conservazione dovrebbe essere sempre compresa tra i -18 e i -20°C. È bene sbollentare gli alimenti e poi raffreddarli in modo molto veloce: questa operazione permette di neutralizzare gli enzimi responsabili della degradazione della clorofilla e della perdita di sapore dei vegetali.

- + le verdure conservano tutte le loro qualità gustative e le vitamine.
- è assolutamente necessario rispettare la catena del freddo.

### IMPRONTA DI CARBONIO

circa 5 kg di CO<sub>2</sub> per 1kg di peperoni.

Il calcolo considera l'impatto sull'ambiente associato alla produzione dei sacchetti per il congelamento, alla fabbricazione e all'uso del congelatore, al sale e all'acqua per sbollentare i peperoni e infine all'acqua usata per raffreddarli prima di congelarli.