

Conservas vegetales, una alternativa de temporada

Desde que, a principios del siglo XIX, Appert describiera la appertización como un nuevo método de mantener los alimentos, las conservas han adquirido una importancia tal que ahora nos sería difícil imaginar la vida sin ellas.

Por: Ángel Marqués. Periodista Gastronómico

Además de cubrir el objetivo de conservación de productos **vegetales** durante un largo período de tiempo, las conservas vegetales cumplen con otra serie de requisitos que actualmente se demandan a los alimentos: con ellas se iniciaron lo que se conoce como alimentos “fáciles de preparar” (convenience foods) y los productos, es decir, **hortalizas, verduras, legumbres y frutas**, son parte fundamental de lo que se conoce como “**dieta mediterránea**”.



Aunque las conservas comenzaron a utilizarse desde principios del siglo XIX, no fue hasta 1864 cuando Pasteur descubrió la relación entre los microorganismos y la putrefacción de los alimentos. Hasta la segunda década del siglo XX no se conocieron las características del *Clostridium botulinum*, el microorganismo más peligroso desde el punto de vista de los alimentos en conserva, ni se estableció la relación entre el pH de los **alimentos** y la resistencia al calor de los mismos, llegando a la clasificación para los alimentos en conserva de **“alimentos ácidos”** y **“de baja acidez”**. También en esa época se estableció el primer método con base científica para calcular el mínimo proceso de esterilización seguro para los alimentos en conserva.

Fue este investigador francés el que, casi un siglo después, atribuiría esa conservación a la inactivación de los microorganismos presentes en los alimentos, responsables de su modificación.

Estos descubrimientos fueron aplicados con éxito a la industria conservera y con los avances tecnológicos que trajo el siglo XX, las conservas se convirtieron en uno de los sistemas de preservación de alimentos más eficaces y fiables.

No nos cansaremos de repetir la buena idea que supone tener nuestra despensa surtida de buenas conservas, tanto de [pescados y mariscos](#), como de legumbres y verduras. Esto hace que siempre tengamos a mano productos saludables (siempre, claro, que [las elijamos bien cuando vamos al mercado](#)) y ya disponibles para su uso en esos días que no tenemos demasiado tiempo para dedicar a la cocina.

De todas esas conservas destacan en el terreno de los vegetales (espárragos, alcachofas, guisantes, pimientos,

judías verdes, cardos).



La conserva y en especial la de vegetales ha sido de gran utilidad para algunos chefs que las usan en sus restaurantes, cuando estos vegetales no están en temporada, pero solo se utilizan ingredientes recién elaborados. La realidad es que el uso de las conservas en los restaurantes permite aligerar la preparación de platos complejos que requieren de mucho tiempo y trabajo.

Es cierto que en los restaurantes de prestigio no se utiliza cualquier tipo de conservas y en la mayoría de los casos estas son de elaboración propia. Aun así, en la actualidad se han puesto de moda los llamados “restaurante de latas” que están reivindicando a las conservas como ingredientes estrellas de la gastronomía gourmet.

Casa Solía

[@Casasollá](#)

Miembro fundador del **grupo NOVE**. Es jefe de cocina y propietario del restaurante Casa Solla, con una estrella Michelin y tres Soles Repsol, nos dice que el destacaría de forma genérica **“que todas las conservas vegetales son elaboradas cuando el producto está en su máximo esplendor, que es cuando se recogen, y -nos apunta -yo conozco y tengo amigos en el sector , que son muy estrictos en el modo y en la forma de recolectar estos productos que lo llevan a cabo cuando están en su momento idóneo , y es cuando realizan todo el proceso de conservación para que mantenga en su plenitud todos los ingredientes de calidad y garantizando siempre que han sido bajo un proceso de alta temperatura”**.



Y nos señala que” desgraciadamente a veces nos encontramos en el mercado todo tipo de verduras en cualquier momento del año, a sabiendas de que no es su mejor momento, tanto por sus orígenes, como por su lugar de procedencia o que proceden de invernaderos o de lugares forzados, que nunca responden a esa calidad de la temporada, por lo que entiendo yo es el mayor valor que tienen las conservas vegetales”.

En **Casa Solla**, por nuestra filosofía de entender la cocina utilizamos productos frescos y de temporada, pero entiendo, que esta forma mía y de mi restaurante de actuar no es ninguna crítica contra aquellos restaurantes que podrían utilizar las conservas vegetales para elaborar sus platos, ya que para ellos podría ser un potencial, porque a veces les es difícil conseguir un determinado producto fresco fuera de temporada, y la conserva es una alternativa muy a tener en cuenta.



Chef Pepe Solla

“Yo siempre digo que cuanto más amplio sea el recetario mejor, y si conseguimos hacer buenas recetas con conservas, porque no, ya que la mayoría de las veces nos referimos a recetas elaboradas con productos frescos, y este es otro género que tenemos ahí, que creo que es susceptible de

hacerse recetas con ellos y por supuesto darle ese valor que se merezca”.

Pepe Solla

Juanjo López Bedmar

[@latasquitadeenfrente](#)

Chef y propietario de **LA TASQUITA DE ENFRENT** en Madrid, nos dice que “Desde el punto de vista del consumidor, si considero importante las conservas vegetales, porque nos permiten acceso a las verduras de una forma fácil y razonable, y debido a su importancia en la escala alimenticia esto está muy bien”. Y nos apostilla **“Como cocinero, tengo que defender la temporada del producto y por tanto su frescor, por ello en mi cocina están ausentes”** Este cocinero, economista antes, es partidario de actualizar cualquier recetario es siempre importante, de cara a facilitar al consumidor recetas que les permitan tomar conservas vegetales de una forma rica y sana.



Chef Juanjo López Bedmar

Y por último nos señala que " Como te he comentado en mi cocina no las uso, solamente producto fresco y de temporada y todo preparado por nosotros. Personalmente respeto cualquier forma de pensar, pero como ya he explicado en mi cocina no las usamos y solo usamos producto, fresco, de temporada y siempre

nacional, hoy en día existe también bastante confusión con el origen de muchos vegetales, y también es un tema importante”.

Rafael Vaquero

[@laancha](#)

La familia del grupo La Ancha, ha fichado para sus nuevos proyectos entre los que se encuentran el restaurante FISMULER en Madrid y Barcelona, a RAFAEL VAQUERO, a quien le chifla el tema de las conservas vegetales y nos comenta que, y justo he propuesto a mis jefes la semana pasada que quiero volver a dar vida a Fismuler con su zona de encurtidos y conservas vegetales que tanto nos ha caracterizado desde el principio. Quiero volver a esas raíces sobre todo ahora que llevo 4 meses y hemos asentado la formación, el equipo y la organización.



Chef Rafael Vaquero

“Lo que más nos pueden aportar en comparación con otros ingredientes o esos mismos en otro formato, es sabor y

diferentes texturas. Creo que las conservas son importantísimas en la cocina española, mi Maestro Salvador Gallego, me contó que los españoles éramos muy buenos maestros en ahumados y salazones y que debido a un naufragio francés hace 150-200 años en la zona norte de España, empezamos a ser nº1 en conservas de pescado y marisco. Entiendo que vegetales más adelante pero hablo desde el punto de vista del sentido común y no porque lo sepa. Y nos apunta que:

“Opino que estamos tardando. ¿Qué necesidad hay de esperar al año que viene en comerse unas buenas coles de bruselas o unas berenjenas, si pasado unos meses de su temporada las tienes al alcance de tus manos?

Para este joven cocinero tiene mucha importancia las conservas vegetales. Indicándonos que por eso “quiero crear ese espacio enfocado a las conservas y encurtidos en Fismuler, para sorprender al cliente sin necesidad de estar 100% en temporada.” En particular, “Yo recomendaría que se usasen todo el año. Creo que se pueden crear platos o guarniciones que digan tanto como cualquier otro vegetal fresco”.

Victoria Aseda

Chef y propietaria de cáterin ASSEDA, sobre la importancia de estos productos, nos expresa que además de que tienen disponibilidad perpetua, nos permiten jugar con ingredientes que de otra manera no sería posible. Considero que es una manera mucho más propicia de disponibilidad de nutrientes y propiedades frente a las congeladas, sobretodo porque la mayor parte de la gente no hace bien el proceso de descongelación y así, en conserva las tienes disponibles al momento. Deberíamos de darle mucha más importancia de la que le damos.



Chef Victoria Aseda

Esta chef es partidaria de que deberíamos actualizar el recetario de estos productos para elaborar una comida más fácil y rápida como demandan la gente que se independiza o las madres de familia que trabajan fuera y dentro de casa.

Nosotros en mi catering, por ejemplo, hacemos varias conservas de vegetales de temporada para poder disponer de ellos

fuera de la misma. Y consumimos conservas elaboradas. Porque hay recetas que mantenemos todo el año y si la conserva es buena, es un acierto utilizarla.

Normalmente soy partidaria de utilizar producto de temporada, porque entiendo que es como debería de ser, pero a veces [el guion](#) nos pide mantener ciertos platos que sin las conservas no sería posible, y es una maravilla poder acceder a las mismas. Además, que una buena conserva puede sacarte de un apuro, **¿quién no ha llegado a casa y viendo su nevera se abre unos buenos espárragos y con un poco de mayonesa se prepara una cena rica, sana y rápida?**