**Vrai ou Faux : des idées reçues qu’on aimerait bien mettre en boîte**

Si la longévité et la notoriété de la conserve font l’unanimité, elle doit néanmoins faire face à certaines idées reçues.

**Question 1  
Les conserves en boîtes métallique contiennent des conservateurs ?**

***Faux*** *: les produits appertisés, les fruits et légumes, les poissons en conserve par exemple, ne contiennent aucun conservateur. Le traitement par la chaleur suffit à la conservation des aliments*.

**Question 2**

**Une fois ouverte, les aliments en conserve ne sont plus consommables ?**

***Vrai et faux*** *: Dès que le contenu de la boîte est à l’air libre, il n’est plus stérile. Il est néanmoins possible de mettre au frais les portions non utilisées après les avoir transvasées dans un récipient propre et hermétiquement fermé ; il est recommandé de le consommé dans les 24h.*

**Question 3**

**Les produits une fois mis en conserve perdent leurs bénéfices nutritionnels ?**

***Faux*** *: l’impact de l’appertisation sur les constituants des aliments montrent une excellente préservation des qualités nutritionnelles des aliments en conserve (protéines, lipides, glucides, minéraux…). C’est d’ailleurs pour cette raison que le Programme National Nutrition et Santé recommande par exemple, de consommer des 5 fruits et légumes par jour frais, en conserve ou surgelés.*

**Question 4**

**Les fruits et légumes en conserve sont moins riches en vitamines que les fruits et légumes frais ?**

***Faux*** *: l'Appertisation, qui se fait dans un délai très court après la récolte, produit des aliments qui ont souvent une meilleure teneur en vitamines que les produits de la cuisson ménagère qui avaient déjà perdu avant la cuisson une bonne partie de leur fraîcheur et de leurs vitamines (transport, stockage en magasin et chez le consommateur) ; les vitamines sont en moyenne préservées à 70 % dans le produit en Conserve.*

**Question 5**

**La préservation des vitamines est meilleure dans les conserves en bocal que dans celles en boîtes métalliques ?**

***Faux*** *: certaines vitamines photosensibles (comme la B2) sont mieux protégées dans les conserves en boîtes métalliques que dans les bocaux en verre*

**Question 6**

**Il faut égoutter et rincer les aliments en conserve avant de les cuire ou les consommer ?**

***Faux*** *= il est conseillé de ne pas rincer les aliments en conserve, de ne les égoutter que si nécessaire avant cuisson. En effet, le liquide d’accompagnement contient une partie des vitamines hydrosolubles et des sels minéraux dissous.*

**Question 7**

**Les boîtes de conserve en métal sont recyclables ?**

***Vrai*** *: les conserves métalliques sont 100% recyclables et à l’infini. Elles sont donc un moyen pour les professionnels d’agir en faveur du développement durable.Faux = les produits appertisés - les fruits et légumes, les poissons en conserve par exemple, ne contiennent aucun conservateur. Le traitement par la chaleur suffit à la conservation des aliments*.