

**LE CONSERVE PIÙ BUONE SI PREPARANO IN AUTUNNO E IN ESTATE CON LA VERDURA DI STAGIONE**



**Come sterilizzare le conserve**

Per sterilizzare i barattoli di vetro per prima cosa lavateli bene. Lasciateli bollire per circa mezz'ora in una pentola piena d'acqua e poi fateli asciugare a testa in giù su un canovaccio pulito.

Quando saranno perfettamente asciutti versate dentro le verdure o le confetture o i sughi ancora caldi e chiudete bene con il coperchio.

A questo punto fate bollire i vasetti chiusi in una pentola piena di acqua per una mezz'ora lasciateli raffreddare sempre nell'acqua a fuoco spento. I tappi si abbasseranno un po' e una volta aperti emetteranno il rumore tipico del sottovuoto. Se non accade vuol dire che non sono stati correttamente sterilizzati.

E adesso, ecco qualche idea golosa per voi:

**Melanzane sott'olio**

Tagliate un kg di melanzane a listarelle e sistematele in un colapasta alternandole a strati di sale grosso. Dopo circa 4-5 ore, lavatele e lasciatele asciugare su un canovaccio. Bollitele per circa 5 minuti in 700 ml di aceto bianco diluito con poca acqua e poi scolatele e lasciatele raffreddare su un altro canovaccio. Una volta asciutte riponetele in vasetti di vetro precedentemente fatti bollire per 30 minuti e asciugati. Riempite i vasetti con l'olio e gli odori ben lavati e asciugati e qualche spicchio di aglio. Pressate bene le melanzane in modo da far uscire tutta l'aria e aggiungere olio fino quasi all'orlo. Chiudete i barattoli e sterilizzateli facendoli bollire in una pentola, piena di acqua per 30 minuti. Si possono consumare dopo un mese circa.

**Peperoncini ripieni sott'olio**

Questo è un finger food già pronto in barattolo e molto goloso. Attenzione perché è piccantissimo e per palati forti! Si prepara in poco tempo e si conserva per più di un anno. Ecco come si fa. Lavate e asciugate 500 gr di peperoncini rossi tondi sbollentati in acqua e aceto e lasciateli riposare per circa 1 ora. Tritate 400 gr di tonno con qualche capperone e qualche alice e riempite con questo composto i peperoncini. Sistemate i peperoncini all'interno di barattoli di vetro e coprite con olio extravergine. Chiudete i barattoli e cuoceteli coperti di acqua in una pentola dai bordi alti per 30 minuti dopo il bollore. Fateli raffreddare e conservateli per un anno in luogo asciutto.

**Zucchine sott'olio**

Altra conserva che non dovrebbe mai mancare in casa è quella di zucchine. Sono molto buone tagliate a fiammifero, anche insieme alle carote, come accompagnamento ad una semplice carne bianca bollita. Sono semplici da preparare. Basta lavare e tagliare le zucchine e coprirle di sale per eliminare l'acqua in eccesso. Dopo circa 30 minuti si sciacquano e si cuociono in acqua e aceto bollenti per 10 minuti. Si scolano, si lasciano raffreddare e poi si conservano in barattolo di vetro sterilizzato in acqua bollente con aglio e prezzemolo sommerse nell'olio extravergine. Il barattolo chiuso va sempre sterilizzato in acqua bollente per 30 minuti.

**Pesche sciropate**

Lavate e sbucciate 1 kg di pesche gialle. Tagliatele a metà e privatele del seme. Immergetele in poca acqua e succo di limone per qualche minuto e poi scolatele. Intanto preparate lo sciroppo con un l di acqua e 500 gr di zucchero di canna. Fate bollire per 10 minuti circa e poi immergete le pesche per altri 10 minuti sempre a fuoco basso. Scolate le pesche e sistematele all'interno di barattoli di vetro precedentemente fatti bollire e ben asciugati. Fate cuocere lo sciroppo per altri 10 minuti e poi versatelo sulle pesche e chiudete i barattoli. Sterilizzate i barattoli immergendoli in acqua bollente per 30 minuti e lasciateli raffreddare per bene prima di riporli in dispensa. Vanno consumati solo dopo almeno un mese dalla preparazione.