

*Una rubrica che consente, sia agli esperti che a coloro che per la prima volta si apprestano a realizzare una serie di conserve casalinghe, di poter ampliare le proprie ricette attingendo da questi ricettari che trovano nella tradizione le loro origini e di poter disporre all'occorrenza di prodotti genuini privi di elementi chimici conservanti come spesso accade per le conserve acquistate al supermercato. Le verdure prese in considerazione spaziano da quelle classiche, come **pomodori**, **zucchine**, **carciofi**, **melanzane** e **peperoni**, a quelle più insolite, come **mais** e **cardi**. Seguitemi per scoprire trucchi, consigli e suggerimenti su come conservare al meglio tutta la verdura.*

Conservazione sotto aceto

La conservazione di verdure sotto aceto è un classico della cucina italiana usato dall'antipasto ai bolliti e dalle insalate ai panini.



*Le verdure, tagliate a pezzetti, vengono di solito, ma non sempre, prima scottate in **aceto** bollente aromatizzato in vario modo e poi invasate e coperte o dello stesso o di altro aceto, freddo o caldo. L'aceto da usare deve essere sempre di vino, bianco o rosso. Per attenuare il sapore acido, si può sostituire parte dell'aceto con acqua o con buon vino secco, bianco o rosso.*

Le verdure messe in conserva possono assorbire aceto e di conseguenza occorre controllare, 10-15 giorni dopo la lavorazione, se è necessario effettuare aggiunte. Gli eventuali rabbocchi si faranno con aceto crudo e freddo, oppure con acqua e aceto o vino e aceto. Se i vasi erano stati sterilizzati e si era creato il vuoto, è bene ripetere la sterilizzazione e controllare che si ricrei il vuoto.

Conservazione sotto sale

Questo metodo di conservazione affonda le sue radici, assieme all'essiccazione e all'affumicamento, nella notte dei tempi, all'epoca in cui gli esseri umani non avevano ancora inventato la terracotta e non potevano conservare i cibi entro contenitori stagni.

Il sale per la conservazione dei cibi era addirittura una parte del compenso che veniva dato ai lavoratori, e proprio dal compenso in sale è derivata la parola

*"salario". Antichissimo ed efficace, questo metodo è particolarmente adatto alle **carni** e al **pesce**, ma non a molte verdure, perché le disidrata. Consiste nell'alternare strati di sale a strati di verdura. Al momento dell'utilizzo, occorre naturalmente sciacquare il prodotto prima di usarlo per le preparazioni desiderate oppure consumarlo così com'è, condito con **olio** e aromi vari, sale escluso*



Conservazione sott'olio

Non meno classiche dei sottaceti, anche le conservazioni sott'olio godono di ampia popolarità. Si servono anch'esse come antipasto, ben scolate, assieme a salumi o formaggi; si usano come contorno di bolliti o di arrostiti; arricchiscono **insalate**.

Ben strizzate e sgocciolate, sono eccellenti anche sulle pizze

(attenzione però: i carciofini e altre verdure sott'olio sulla pizza

sono graditi, mentre le **melanzane** e i **peperoni** risultano pesanti, ed è bene usare al loro posto le versioni grigliate o in salamoia) e sulle bricchette, nei panini, nelle focacce e torte salate. Prima di

venire coperte d'olio, le verdure sono scottate in acqua e sale o acqua e **aceto** o acqua **elimone**. A

volte vengono cotte in olio e aceto. Gli aromi si aggiungono o nella fase preparatoria o nei vasi o in entrambe le fasi di lavorazione. Comunque preparate, le verdure si ricoprono infine con olio e poiché

molte lo assorbono, occorre controllare, 10-15 giorni dopo la lavorazione, se è necessario aggiungerne.

Se i vasi erano stati sterilizzati e si era creato il vuoto, è bene ripetere la sterilizzazione e

controllare che si ricrei il vuoto. Come già detto, l'olio deve essere di prima qualità: la differenza più rilevante fra i sottolio industriali e quelli casalinghi sta proprio nell'olio, che quasi mai nei primi è di

qualità elevata. Nei secondi, invece, il profumo dell'olio extravergine si fa già sentire all'apertura del vaso.



LA BONTÀ IN UN VASETTI



Marmellate, confetture, frutta sciropata o sottospirito, verdura sottolio o sottaceto: il mondo delle conserve è vario e permette di poter consumare tutto l'anno in maniera genuina frutta e verdura anche fuori stagione. Preparare queste bontà in vasetto a casa non è difficile, basta seguire alcune regole e semplici accorgimenti per gustare delizie genuine e naturali in tutta sicurezza. E poi se adorare marmellate e conserve dovete provare almeno una volta a farle in casa: vedrete che non potrete più farne a meno perché il loro sapore è tutto un'altra cosa, e poi potete scatenarvi creando gli abbinamenti più impensati che vi sorprenderanno!

Il mondo delle conserve si divide in due grandi gruppi: dolci e salate. Con conserve dolci intendiamo marmellate e confetture, stando attenti però a una differenza sostanziale: il termine marmellate indica solo i composti a base di agrumi, mentre le confetture sono tutti i composti preparati con il resto della frutta e anche alcuni tipi di verdura. All'interno di questa classificazione si deve fare un'ulteriore distinzione: le marmellate per essere considerate tali devono essere preparate con il 20 per cento della frutta, le confetture con il 35 per cento e le confettura extra il 45. Mentre con le conserve salate ci si può sbizzarrire, sono di solito a base di verdure conservate mediante ingredienti salati come olio, aceto, sale, alcol o in salamoia. Preparare conserve è un modo antichissimo di conservare frutta e verdura perché è semplice e possono essere preparate facilmente. Devono essere rispettate però alcune semplici regole che vi illustreremo di seguito.

In questo speciale vi daremo degli utili consigli e qualche trucchetto per preparare saporite e sicure marmellate e conserve casalinghe.

A OGNI STAGIONE LA SUA CONSERVA



La prima regola per preparare ottime conserve dolci e salate è utilizzare solo frutta di stagione matura al punto giusto. Ovviamente ogni stagione ha frutta e verdura da offrire per preparare conserve genuine.

PRIMAVERA In primavera rinascono fiori e piante ed è il momento giusto per dedicarsi alla conservazione di frutta e verdura tipiche di questa stagione. Come le fragole ad esempio con cui è possibile preparare confetture molto saporite, ideali per preparare invitanti crostate e farcire pan di Spagna e torte morbide.

ESTATE L'estate è il periodo che dà maggior soddisfazione ai patiti di conserve fatte in casa: arriva a maturazione la maggior parte di frutta e verdura. È questo il momento migliore di sbizzarrirsi con vasetti e barattoli! Vi consigliamo di fare scorte di ciliegie e di preparare delle dolcissime confetture oppure sciropate. E che dire dei saporiti pomodori? I caldi mesi estivi sono perfetti per invasarne il succo e la polpa da tenere in dispensa tutto l'anno!

AUTUNNO Anche l'autunno è un periodo molto proficuo per le conserve, in particolare settembre, perché è il mese in cui la frutta raggiunge la perfetta maturazione. Questo è il mese perfetto per mettere in dispensa le cose buone dell'orto, come ad esempio giardiniere, e di preparare confetture di preziosissimi frutti di bosco!

INVERNO Non fate l'errore di far lasciare i barattoli delle conserve vuoti in questo periodo! È arrivato il momento di fare le tanto sospirate marmellate di agrumi: usate le profumatissime arance di Siviglia, marmellate di mandarini e pompelmi, le dolci composte di mele e pere cotogne!

Come vedete ce n'è per tutto l'anno, basterà solo munirsi di ingredienti di qualità e delle ricette giuste per conserve da sballo!

LE MATERIE PRIME

Che abbiate un orto o abbiate deciso di fare scorte al mercato, assicuratevi che gli ingredienti scelti per le vostre conserve siano di ottima qualità.



Ecco alcuni consigli per prepararsi al meglio. Al contrario di quello che si può pensare, la frutta da utilizzare per confetture e marmellate non deve essere troppo matura, infatti quella troppo matura contiene poca pectina, la sostanza che fa gelificare le marmellate e le confetture, e potreste ottenere un risultato non proprio ottimo. Però è certo che la frutta dovrà essere di ottima qualità, ben soda e senza ammaccature. In caso di conserve a base di frutta, questa prima di passare nel calderone dovrà essere lavata accuratamente e asciugata, vanno eliminati foglioline, piccoli e noccioli interni. La frutta non va mai sbucciata, infatti nella buccia di alcuni frutti si trova una grande quantità di pectina, che favorisce l'addensamento naturale

delle marmellate e delle confetture. È opportuno tagliarla in pezzi, i frutti più voluminosi possono essere tagliati a fette o in quarti, mentre quella di piccole dimensioni come ad esempio ciliegie, fragole o albicocche può essere semplicemente divisa a metà; i frutti di bosco possono essere lasciati interi.

Anche nel caso delle verdure, queste vanno acquistate secondo la stagione, e vanno evitate le primizie perché potrebbero essere state conservate a lungo in frigorifero, mentre i prodotti di stagione garantiscono maggior freschezza. Anche la qualità naturalmente è importante, se non si ha la fortuna di avere un orto, la cosa migliore è utilizzare prodotti biologici, devono essere scartati quelli con muffa, macchie e parti deteriorate.

Anche per le conserve a base di verdura, gli ortaggi vanno lavati e mondati con cura, e gli altri ingredienti utilizzati per la loro preparazione devono essere di grande qualità per non compromettere il risultato finale, come ad esempio l'olio e l'aceto.

GLI ATTREZZI DEL MESTIERE



Per preparare conserve casalinghe gli strumenti da utilizzare non sono molti e sono facilmente reperibili in ogni cucina. Ma ci sono alcuni attrezzi che sono particolarmente utili: la schiumarola, ad esempio, è comoda per eliminare la schiuma bianca che si forma in superficie durante la cottura delle marmellate e delle confetture. E' meglio che la schiumarola sia d'acciaio inossidabile, così come il mestolo che viene utilizzato per invasare le conserve. Per rimestare continuamente i composti è necessario usare cucchiaini in legno, che dovranno avere il manico abbastanza lungo ed essere destinati solo ed esclusivamente alla preparazione di questo tipo di prodotti, separando ancora una volta, quelli per la cottura della frutta da quelli per la cottura della verdura. Vi chiederete perché tutta

questa divisione!? Ebbene, il motivo è semplicissimo: il legno tende ad assorbire durante l'uso i sapori e gli odori e a trasmetterli a sua volta causando, a volte, uno spiacevole miscuglio di sapori. Altri utensili utilissimi sono: coltelli e coltellini a punta, un leva torsoli, uno scavino, uno scolapasta, un setaccio a maglie fitte, una bilancia e un bicchiere graduato. Oltre a questi, il normale "corredo" da cucina torna sicuramente utile: tagliere, mezzaluna, spremiagrumi, forbici, passaverdura, grattugia e qualche canovaccio. Molto utile può essere anche un imbuto dal collo molto alto e largo, soprattutto per le confetture e le marmellate, in modo da riempire comodamente vasetti a barattoli! Ovviamente prima di cominciare assicuratevi di avere barattoli e vasetti, con relativi tappi e coperchi nuovi e con le guarnizioni di gomma integre, a sufficienza nuovi e perfettamente puliti pronti da riempire!

CHE PENTOLA UTILIZZARE



Il massimo per la cottura sarebbe un tegame in rame che garantisce un'ottima diffusione del calore, ma, visto che è difficilmente reperibile, potete sostituirlo con delle pentole di acciaio inossidabile; da scartare assolutamente quelle di alluminio. È meglio utilizzare pentole in acciaio inossidabile con fondo spesso, ne esistono diverse in commercio e possono essere facilmente reperibili. L'importante è utilizzare delle pentole molto capienti con i bordi piuttosto alti così non ci sarà pericolo di fuoriuscita dei liquidi durante la bollitura. Il fondo invece deve essere spesso, per garantire una miglior diffusione del calore ed evitare che lo zucchero si attacchi. Se non avete nella vostra batteria in dotazione una pentola fatta in questa maniera, allora vi consigliamo di

acquistatene una che, oltre ad avere queste caratteristiche, sia anche graduata all'interno in modo da avere subito idea della quantità finale che avete ottenuto.

VASETTI E BARATTOLI



Per poter riporre tranquillamente in dispensa le vostre conserve occorre rispettare alcune regole fondamentali. Per invasare la vostra marmellata potete sbizzarrirvi a utilizzare i barattoli e vasetti della foggia che preferite. Ma se sul lato estetico potete seguire i vostri gusti, sul materiale del contenitore la scelta deve ricadere sicuramente sul vetro: è igienico e si lava facilmente, e soprattutto essendo trasparente consente di tenere sotto controllo il contenuto del barattolo. I vasi devono essere perfettamente puliti e asciutti, in modo da non avere tracce di umidità all'interno che può favorire il proliferare di muffe. Anche il modo in cui si invasa il prodotto è importante: le regole da rispettare sono poche ma importanti. I barattoli per le marmellate e le confetture vanno invasati fino all'orlo, perché raffreddandosi

perdono una parte del loro volume. Invece sott'oli e sottaceti vanno riempiti fino a 2 cm dal bordo, perché tendono ad assorbire il liquido in cui sono conservati aumentando così il loro volume. Utilizzare coperchi nuovi è indispensabile per una corretta e sicura conservazione. Le capsule metalliche che permettono di mantenere una chiusura sottovuoto. I contenitori possono avere anche tappi a molla e guarnizioni in gomma in questo caso bisogna assicurarsi che siano effettivamente a chiusura sia ermetica in modo che non ci sia aria all'interno. Per una questione di sicurezza bisogna assicurarsi che i coperchi siano in perfette condizioni, è buona regola utilizzare sempre tappi o guarnizioni di gomma nuove, se proprio si ha intenzione di riciclarne qualcuno vecchio bisogna assicurarsi che siano in perfette condizioni; e in questo caso è necessario sterilizzarli come i vasetti. Una volta terminate le procedure di sterilizzazione e invasamento e chiusura dei vasetti, un'altra operazione importante è etichettare le conserve, in modo da avere sempre ben presente il contenuto, gli ingredienti e soprattutto la data di preparazione.



STERILIZZAZIONE



Le conserve non si chiamerebbero così se non fosse possibile conservarle a lungo e gustare quindi frutta e verdura primaverile o estiva in ogni periodo dell'anno. Il primo punto per una conservazione sicura è la pulizia e la sterilizzazione dei vasetti utilizzati. Per essere certi che i barattoli scelti non contengano microorganismi e batteri è necessario sterilizzarli, il metodo più semplice è metterli in una pentola piena d'acqua e portare a ebollizione. È necessario effettuare la sterilizzazione poco prima di invasare le vostre conserve in questo modo sarete sicuri che i batteri non attecchiranno, in più fate attenzione che i contenitori siano asciutti. Oltre ai vasetti nuovi, si possono riciclare anche i vecchi barattoli, ma anche in questo caso è necessario effettuare la sterilizzazione; mentre è sempre meglio che

i coperchi utilizzati siano nuovi in modo da garantire una perfetta chiusura ermetica. Solo in questo modo le conserve non entreranno a contatto con l'ossigeno che farebbe proliferare i batteri. Il luogo adatto per la conservazione dei vasetti deve essere un luogo fresco e asciutto, ad esempio una cantina non troppo umida e ben areata in modo da consentire il ricambio di aria. Anche il buio è un requisito fondamentale perché l'esposizione diretta ai raggi solari potrebbe alterare il contenuto. Una volta aperte, le vostre conserve devono essere consumate nel giro di qualche giorno e il vasetto aperto va riposto in frigorifero. Proprio per ottimizzare il consumo vi consigliamo di utilizzare vasetti di piccole dimensioni, così il contenuto sarà più facile da smaltire! Ricordatevi che prima di consumare le conserve è necessario aspettare almeno un mese, si tratta di una misura di sicurezza in quanto in questo tempo si possono verificare delle alterazioni.

LA COTTURA E IL RISULTATO



Come ci si regola per capire quando la conserva è pronta per essere invasata e conservata in sicurezza? I tempi di cottura variano a seconda del tipo di conserva. In generale marmellate e confetture hanno tempi di cottura variabili a seconda del tipo di frutta e verdura utilizzata, anche la pentola utilizzata (a seconda della grandezza e del materiale) può incidere sul tempo di cottura. E' buona regola non cuocere un quantitativo eccessivo di frutta perché un quantitativo eccessivo risulterebbe difficile da gestire. La cottura è una fase determinante per garantire una buona conservazione, e per questo è necessario che sia lunga, gli ingredienti devono essere portati a ebollizione e poi continuare la bollitura in modo che tutta l'acqua contenuta nella frutta evapori. Durante la cottura è importante mescolare continuamente in modo che la frutta e la verdura non si attacchino al fondo della

pentola. Anche la schiumatura è molto importante, è necessario infatti eliminare la schiuma che si forma durante la cottura perché potrebbe contenere impurità della frutta e dello zucchero. Non affidatevi completamente ai tempi indicati in una ricetta, ma fate sempre delle prove "empiriche" per capire se la nostra produzione ha raggiunto il "punto di addensamento". I modi per scoprire quando una confettura è pronta sono diversi ma passano tutti attraverso un modo molto semplice.

È il così detto test del piattino: mettete una goccia di confettura su un piattino, se inclinando il piano la confettura non cola. In generale dovete verificare che la marmellata a fine cottura deve essere lucida e densa. Potete fare una prova anche così: immergete un cucchiaino di legno nella confettura, la confettura è pronta quando dal cucchiaino si staccheranno 3-4 grumi che si attaccheranno tra loro.

Per le conservazioni sottolio o sottaceto è importante far cuocere la verdura in un ambiente acido, per questo si utilizza l'aceto, in questo modo si eviterà la formazione di batteri



LO ZUCCHERO

Lo zucchero è un ingrediente indispensabile per la preparazione delle conserve, perché non serve solo come dolcificante, ma ha un ruolo fondamentale anche come conservante e come addensante.



La funzione di antibatterico avviene quando lo zucchero è presente con una dose superiore al 60 per cento, in questa concentrazione aiuta a contrastare lo sviluppo dei microrganismi. Ideale è quello bianco semolato, non troppo fine, perché i suoi cristalli non troppo fini si sciolgono più lentamente rispetto a quelli molto raffinati. Lo zucchero di canna invece con la sua nota aromatica darà un gusto e un colore diverso alle confetture e marmellate; l'inconveniente è che contenendo melassa rischia di coprire il sapore degli ingredienti più delicati. Lo zucchero è l'ingrediente principale anche di un

altro metodo di conservazione usato per la frutta. Si tratta della frutta sciropata, in cui i pezzi di frutta vengono fatti bollire in una soluzione concentrata di zucchero e acqua e poi viene invasata con tutto il succo. La frutta sciropata è ideale da consumare durante i mesi invernali, diventando un ottimo dessert.

L'ALCOL

L'alcol è perfetto per la conservazione, in particolare della frutta. L'alcol con la sua azione battericida è



perfetto come conservante. Per essere efficace come conservante deve contenere il 40 per cento di spirito, ad esempio il gin e il brandy sono perfetti! La frutta che si presta maggiormente per essere messa sottospirito è quella di piccole dimensioni, e leggermente acerba perché quella matura si ammorbidirebbe eccessivamente rimanendo a lungo in ammollo nell'alcol. La frutta deve essere sana e perfettamente lavata e asciugata, perché l'acqua in eccesso potrebbe diluire troppo l'alcol. I vasetti vanno riempiti fino all'orlo e chiusi ermeticamente ed è importante lasciar riposare la frutta sotto spirito in modo che questa acquisti sapore prima di essere consumati. Avendo

l'alcol una funzione battericida non occorre procedere poi con la sterilizzazione, l'alcol non deve essere inferiore a 45°; se invece la gradazione della soluzione in cui è immersa la frutta supera i 70° questa potrebbe raggrinzirsi. Un'idea saporita è quella di aggiungere delle spezie o delle erbe aromatiche, ad esempio possono essere aggiunti dei chiodi di garofano o della cannella, vi consigliamo però di non eccedere con gli aromi per non rischiare di coprire il sapore degli altri ingredienti. La conservazione sottospirito è un modo originale per avere una saporita bevanda e della gustosa frutta, che possono essere servite separate o insieme!

L'ACETO

Quello con l'aceto è uno dei metodi di conservazione più diffusi: costa poco e garantisce buoni risultati dal



momento che l'ambiente acido, infatti, impedisce la proliferazione dei batteri. Con questo tipo di conservazione le verdure vengono sia cotte all'interno di una soluzione di acqua e aceto, sia poi conservate coperte con l'aceto. Ovviamente il sapore dell'aceto in questo caso è assai spiccato, se volete smorzarlo leggermente potete aggiungere alla soluzione di acqua e aceto degli aromi come ad esempio dell'oro o anche un po' di zucchero. È possibile utilizzare l'aceto di vino bianco o rosso. Se volete attenuare il sapore acido si può ottenere anche una soluzione di acqua e vino: o bianco secco e rosso corposo. Dal momento che le verdure sottaceto possono assorbire aceto, è necessario

controllare se sono necessarie eventuali rabboccamenti: le eventuali aggiunte vanno fatte con aceto crudo e freddo. Solitamente i sottaceti vengono serviti come antipasti, insieme ai salumi, e sono un must per dare un tocco di gusto in più ai piatti e agli snack più semplici, come ad esempio un toast farcito, un panino o un'insalata.

L'OLIO Anche l'olio è un ottimo conservante perché elimina completamente l'ossigeno per le conserve



disposte in vasetto, è necessario fare in modo che le verdure siano sistemate ben sovrapposte tra loro in modo che non ci siano spazi d'aria ed è altrettanto necessario che l'olio copra bene tutte le verdure in maniera abbondante. È importante usare un olio di ottima qualità extra vergine d'oliva per questo tipo perché la verdura tende ad assorbirne il sapore, quindi utilizzando un olio scadente si rischierebbe di compromettere anche il risultato finale. Si può scegliere tra un olio più delicato o più deciso rispetto alla verdura da conservare: ad esempio funghi e carciofini necessitano di un olio più delicato, mentre ad

esempio i peperoni richiedono un olio più deciso. L'olio si presta anche a essere aromatizzato in svariati modi, come ad esempio con delle erbe aromatiche, molto usato ad esempio sono l'alloro, la menta, la maggiorana. Immancabile per dare un sapore deciso al vostro sottolio è inserire qualche spicchio d'aglio nel vasetto! Se invece si preferisce utilizzare un olio di semi, consigliamo di usare un olio di semi di girasole che ha un gusto più delicato in modo che non se ne senta troppo il sapore.



IL SALE Com'è risaputo da migliaia di anni, il sale è nemico giurato dei batteri e per questo è molto usato per le conserve, come per l'aceto poca spesa e tanta resa! Il sale è idroscopico, assorbe l'acqua contenuta negli alimenti e quindi elimina la principale fonte di alimentazione di lieviti e muffe. È meglio utilizzare il sale che non contiene additivi come lo iodio aggiunti in alcuni tipi. Il sale deve ricoprire completamente la verdura ed essere sistemato in strati. La conservazione sotto sale si presta perfettamente per conservare carne e pesce, ma le verdure che possono essere conservate sotto sale sono poche, in

quanto il sale essendo igroscopico, assorbendo il sale contenuto negli alimenti, le disidrata. Per effettuare una corretta conservazione, è necessario versare uno strato di sale sopra la verdura coprire con un altro di verdura e chiudere il vasetto ermeticamente.

La cosa importante è ricordarsi di sciacquare l'alimento in acqua prima di utilizzarlo e...altra cosa importante: non aggiungete sale al piatto! Il sale è l'ingrediente fondamentale anche per le conserve in salamoia, ovvero una soluzione di acqua e sale versata sulle verdure sbollentate e invasate. Solitamente si utilizzano 80-100 gr di sale per litro d'acqua, questo metodo però non è adatto a conservare tutte le verdure, ma solo a quelle dal sapore più deciso come olive, cetrioli e altre verdure dalla consistenza più robuste. Anche in questo caso prima di essere consumate le verdure devono essere sciacquate e assolutamente non deve essere aggiunto sale. Le verdure sottosale possono essere usate per insaporire diversi tipi di piatti come pizze, verdure e pasta!

LA PECTINA La pectina è la sostanza che fa girare il mondo delle marmellate e delle confetture! È infatti la sostanza che



gli dona la consistenza gelatinosa caratteristica! Dove si trova questo ingrediente magico? Nella frutta stessa! La pectina infatti è contenuta nella buccia e nei semi di alcuni vegetali e in particolare delle mele e degli agrumi. La sua particolare composizione chimica fa sì che durante la cottura si scioglia a contatto con l'acqua e combinata insieme a acido e zucchero diventi gommosa, dando la consistenza perfetta alle marmellate! La pectina si trova in maniera più massiccia nella frutta acerba, diminuendo invece per la frutta più matura; anche la congelazione contribuisce a ridurre i livelli di pectina contenuti nella frutta; in ogni caso alcuni frutti ne sono particolarmente ricchi,

mentre altri ne sono quasi del tutto sprovvisti. Oltre alle mele e agli agrumi ne sono molto ricche le prugne e i ribes, mentre i livelli di pectina sono bassi pesche, nelle more e nelle ciliegie. Ma come facciamo a ottenere marmellate con la giusta consistenza utilizzando la frutta a basso contenuto di pectina? Infatti la frutta che contiene molta pectina, quindi, si addenserà molto facilmente, quella invece che ne contiene poca avrà bisogno di un piccolo aiuto. Un metodo è aggiungere durante la cottura frutta che contiene molta pectina, oppure aggiungere dei preparati a base di pectina che si trovano facilmente in commercio. Se avete modo, potete facilmente preparare la pectina anche in casa, il metodo è semplicissimo e si utilizzano gli scarti della frutta, in particolare delle mele. Anche la componente acida è fondamentale per la buona riuscita delle confetture, perché aiuta la frutta a rilasciare la pectina, così non sarà necessario che cuocia troppo a lungo. Questa componente acida è contenuta sempre nella frutta in varia quantità a seconda della tipologia. Per aumentare i livelli di acidità, solitamente si può aggiungere del succo di limone alla frutta prima di cuocerla.

MARMELLATE E CONSERVE

È un'opinione molto diffusa anche tra coloro che si dedicano con dedizione e competenza all'arte culinaria, che preparare in casa **consERVE** e **marmellate** non sia proprio un lavoro semplice e veloce, e che si vada incontro a difficoltà e grande dispendio di tempo. Non è assolutamente vero, basta conoscere qualche piccolo segreto e il risultato sarà sicuramente ottimo e utilizzabile per molti mesi a venire, vediamo però di capire qual è la differenza tra **consERVE** e **marmellate**:



Quando si parla di **consERVE**, bisogna distinguere prima di tutto tra **consERVE di verdura** e **consERVE di frutta**.



Le prime comprendono le preparazioni in **salamoia**, **sotto sale**, **sott'olio** e **sott'aceto** mentre le seconde sono più propriamente quelle che si presentano come **marmellate**, **confetture**, **gelatine**, **sotto spirito** o coperte con lo **sciropo**.

Ci pare opportuno, quindi, mettere bene in chiaro la differenza tra queste preparazioni, differenza dovuta sostanzialmente ai **diversi metodi di cottura e conservazione**.

Le preparazioni in **salamoia** e **sotto sale** consistono nel conservare **verdure** freschissime **sotto sale** o in una soluzione di **acqua e sale**.

Le preparazioni **sott'aceto** e **sott'olio** consistono nel conservare le verdure in **olio** o **aceto**.

Le **marmellate** si ottengono facendo cuocere insieme, in una pentola, **frutta** e **zucchero** fino a quando lo **sciropo**, derivato dallo scioglimento dello zucchero nel succo dei frutti, diventi consistente.

Talvolta, bisogna aggiungere all'inizio della cottura un poco d'acqua, a meno che lo **sciropo** si ottenga mettendo preventivamente a macerare la **frutta** con lo **zucchero** prima di cuocerla, fino a quando quest'ultimo sarà convertito in liquido. A cottura ultimata si passa il composto al passaverdura per ottenere un **passato omogeneo**.

A partire dal **1982**, una direttiva comunitaria ha stabilito che, solo i prodotti che si ottengono dagli **agrumi** possono venire chiamati "**marmellata**", mentre "**confettura**" deve essere la denominazione di tutte le altre preparazioni.

Questa decisione deriva dal termine anglosassone "**marmalade**" che veniva usato esclusivamente per la marmellata tipicamente inglese di **arance amare**.



Le **confetture**, invece, si differenziano dalle **marmellate** perché i **frutti** non devono essere passati al passaverdura ma vedersi anche dopo la cottura, interi se sono piccoli, come ad esempio i **ribes** o i **frutti di bosco**, o a pezzi se si tratta di frutti più grossi. Questi vengono cotti in uno **sciropo** di **zucchero** fino a diventare quasi trasparenti.

La **gelatina**, infine, è il succo della frutta che viene filtrato e fatto gelatinizzare.

LE MATERIE PRIME



Le **materie prime** per la realizzazione di conserve e marmellate sono poche e facilmente reperibili. Ovviamente, prime fra tutte ci sono frutta e verdura e, per destinarle alla conservazione in barattolo devono essere fresche, sane e genuine ovvero quando sono nella loro stagione migliore, scartando quindi le insipide primizie e i frutti troppo maturi.

Scegliete quindi, frutta e verdura con molta attenzione e scartate tutti quelli che vi sembrano anche lievemente ammaccati o che presentano parti scure o macchie. Se poi avete la possibilità di raccogliere la materia prima nel vostro orto o giardino, fatelo la mattina presto e adoperate il raccolto in giornata per non disperdere la freschezza dei frutti. Tra le materie prime annoveriamo anche le sostanze conservanti, indispensabili nella preparazione di conserve e marmellate che devono essere poi invasate. Inutile dire che se si tratta di olio e aceto, questi devono essere di ottima qualità per garantire la buona riuscita della



conservazione. Altro ottimo conservante è l'alcool, che si adopera prevalentemente per la preparazione dei liquori, a 90° o a 95°. Purtroppo l'alcool è abbastanza costoso ma nelle ricette è richiesto quasi sempre in piccole quantità. Citiamo infine lo zucchero, utilizzato per la conservazione e preparazione di marmellate e confetture che può essere sostituito anche con del fruttosio se si vogliono realizzare marmellate per chi soffre di diabete.

GLI UTENSILI OCCORRENTI



Naturalmente, come in tutte le operazioni di cucina, anche la preparazione di conserve e marmellate presuppone l'utilizzo di alcuni **utensili** che si rendono necessari. Fondamentalmente, si tratta di oggetti che comunemente si posseggono nelle nostre cucine, ad eccezione di uno o due che, però, possono essere sostituiti ed adattati con un minimo di fantasia ed organizzazione. Prima di tutto parliamo delle **pentole**, dove avverrà la cottura della **frutta** o della **verdura**.

Una condizione indispensabile, è che le pentole siano destinate esclusivamente all'operazione di cottura di frutta e verdura. Inoltre, è necessario che si utilizzino pentole diverse per la cottura delle due specie di prodotti: quindi una per la frutta, ed una per la verdura.



Vi tranquillizziamo subito, dicendo che non devono essere pentole speciali, basta che siano abbastanza larghe e profonde, con il fondo assolutamente piatto pesante soprattutto per quanto riguarda la cottura di marmellate e confetture che, durante la bollitura, tendono a fuoriuscire dal contenitore. Il massimo per la cottura sarebbe un bacile in rame non stagnato ma, visto che è difficilmente reperibile, potete sostituirlo con delle pentole di acciaio inossidabile; da scartare assolutamente quelle di alluminio.

La schiumarola ed il mestolo, dovranno essere anch'essi in acciaio inossidabile mentre i cucchiaini in legno dovranno avere il manico abbastanza lungo ed essere destinati solo ed esclusivamente alla preparazione di questo tipo di prodotti, separando ancora una volta, quelli per la cottura della frutta da quelli per la cottura della verdura.

Vi chiederete perché tutta questa divisione!?

Ebbene, il motivo è semplicissimo: il legno, infatti, tende ad assorbire durante l'uso i sapori e gli odori ed a trasmetterli a sua volta causando, a volte, uno spiacevole miscuglio di sapori. Altri utensili utilissimi sono: coltelli e coltellini a punta, un leva torsoli, uno scavino, uno scolapasta un setaccio a maglie fitte, una bilancia ed un bicchiere graduato. Oltre a questi, il normale "corredo" da cucina torna sicuramente utile: tagliere, mezzaluna, spremiagrumi elettrico, forbici, passaverdura, grattugia e qualche canovaccio. Procuratevi anche dei fogli di carta oleata dai quali ritaglierete dei dischetti da appoggiare sulla superficie delle conserve, una volta che le avrete versate nei rispettivi vasetti. Ovviamente, questi dischetti vanno ritagliati della stessa misura dell'imboccatura del vasetto e poi imbevuti d'alcool a 90° o a 95°. Sempre per garantire una conservazione ottimale delle vostre conserve, assicuratevi di comprare anche una certa quantità di paraffina.



LO STERILIZZATORE



Lo **sterilizzatore** è un **pentolone** particolare che viene utilizzato appunto, per la **sterilizzazione** dei vasetti, ed è formato da un certo numero di cestelli che servono per isolare i **vasetti di vetro** durante la bollitura.

Sicuramente lo sterilizzatore è molto comodo e sveltisce di molto le operazioni di sterilizzazione ma, come accennato prima, fa parte di quegli attrezzi che possono essere facilmente "fabbricati" in casa. Infatti, lo si può tranquillamente sostituire con una **grossa pentola**, pesante ed alta almeno **40 cm**, in cui si possono sistemare i vasetti da sterilizzare dopo averli avvolti uno ad uno in pezzi di tela pulite. Ciò è necessario perché durante la **bollitura**, i **vasetti** non devono assolutamente urtarsi tra loro per evitare incrinature o addirittura rotture ed anche per evitare che il fondo dei contenitori sia a contatto col metallo della pentola. La **sterilizzazione** avviene in modo molto semplice: si introducono i **vasetti** nella pentola o nello sterilizzatore, si aggiunge una quantità di **acqua fredda** tale da ricoprire totalmente i vasetti e si porta il tutto ad **ebollizione** a fuoco **vivace**. A questo punto si abbassa la fiamma e si continua a far bollire il tutto dolcemente per il tempo necessario, utilizzando magari un **diffusore** di calore tra la fiamma e la pentola. Ricordate inoltre che il tempo necessario per una efficace **sterilizzazione**, dal momento in cui abbassate la fiamma, è di almeno **30 minuti**. Altra cosa importante: aspettate a togliere dalla pentola i barattoli solo quando l'**acqua è fredda**!



I CONTENITORI DA USARE



I **contenitori** per le **conservas** e le **marmellate** possono essere di forme e misure differenti e con diverse chiusure. In generale, per le **conservas** si utilizzano vasi e barattoli di media grandezza che contengono circa **½ chilogrammo** di prodotto, mentre per le **marmellate** si utilizzano quelli più piccoli da **250 grammi**. Solitamente i contenitori devono essere di **vetro trasparente** sia per le **conservas** che per le **marmellate**, mentre fanno eccezione le **conservas di pomodoro**, ovvero la salsa, che viene imbottigliata nelle **bottiglie di vetro scuro**. Ovviamente, non ci stancheremo mai di raccomandarvi una pulizia più che

perfetta soprattutto dei contenitori che al momento dell'utilizzo devono essere oltre che **puliti**, anche perfettamente **asciutti**. Per una maggiore pulizia e sicurezza è opportuno **sterilizzarli** vuoti il giorno prima e farli asciugare all'aria e al sole. Un'attenzione particolare va dedicata alla chiusura dei vasetti che deve essere senza alcun dubbio ermetica per una migliore conservazione del prodotto.



Fra le varie **chiusure** dei barattoli che si possono trovare in commercio, è da preferire quella tradizionale, ovvero un **tappo** di vetro a **molla** con la **guarnizione di gomma**.

Le **guarnizioni** ovviamente, vanno cambiate ogni volta che si adopera il vasetto per una nuova conserva: tenetene una piccola scorta in casa, di misure diverse, conservandole in un luogo asciutto e chiuse in sacchetti di plastica. Ricordate però, prima di usarle, di bagnarle con un po' d'**acqua fredda**, asciugarle e solo dopo applicarle al tappo. I contenitori possono essere riempiti con il prodotto freddo o quando questo è ancora bollente. Se nel primo caso non ci sono ovviamente problemi, con il **prodotto caldo** bisogna usare alcuni accorgimenti per evitare incrinature al vetro dei vasetti. Per evitare questo inconveniente è sufficiente riempire i vasetti per **10 minuti** con dell'**acqua bollente**, svuotandoli un momento prima di versarvi il prodotto e asciugandoli alla perfezione prima di utilizzarli.



Quando invasate, ricordatevi di non appoggiare mai direttamente il vaso di vetro su superfici fredde, come i piani di appoggio, ma isolatene il fondo con un canovaccio. Un ultimo avvertimento: quando riempite i vasi, prestate la massima attenzione a non far cadere neppure una goccia di composto sul bordo, che deve restare sempre perfettamente **pulito**. Ricordate che questo è molto importante perché se una quantità anche minima di prodotto rimanesse tra il bordo e la chiusura, potrebbe annullare gli effetti della conservazione.



COME CONSERVARE

I sistemi di conservazione di cui possiamo disporre sono diversi:

-Conservazione sotto vuoto: avviene in vasi e bottiglie chiuse, di solito sbollentando prima le verdure o la frutta, e coprendole poi con una soluzione di acqua e poco sale, ovvero la cosiddetta salamoia, sostituita dallo zucchero per le composte dolci.

-Conservazione sotto aceto: è particolarmente indicata per le verdure e si richiede un aceto di ottima qualità e di solo vino per non intaccare la conservazione.

-Conservazione sott'olio: è adatta soprattutto alle verdure ma, poiché l'olio non è un conservante troppo sicuro, si fanno prima sbollentare nell'aceto o nell'acqua e sale, le verdure.



Come abbiamo già detto, **zucchero** ed **alcool** sono invece ottimi conservanti. Per quanto riguarda lo **zucchero**, quello da utilizzare è quello comune, cristallizzato mentre quello di canna, indicato da molti come migliore, non solo costa molto di più ma non migliora di certo il sapore della frutta. In quanto all'**alcool**, l'unico consiglio che vi diamo è di utilizzare solo ed esclusivamente quello puro a **90°** o **95°**.

Per un'assoluta garanzia di conservazione della **frutta** e della **verdura**, è consigliabile, a preparazione ultimata e prima di chiudere i vasi, disporre sulla superficie del composto un disco di **carta oleata** di cui abbiamo parlato in precedenza.

Meglio ancora il disco di **paraffina** che si ottiene con il seguente metodo: Fondete in una casseruola, a fuoco lento, la paraffina che si vende a blocchi, mescolando con un apposito cucchiaino di legno. Quando comincia a fondersi, toglietela dal fuoco, versatela sulle conserve, dentro i vasi, in uno strato di $\frac{1}{2}$ centimetro circa aiutandovi con un cucchiaino di legno per ricoprire uniformemente tutta la superficie del prodotto.

Raffreddandosi, la paraffina si indurisce e diventa un ottimo isolante per l'aria, assicurando una perfetta conservazione di marmellate e conserve. Al momento dell'uso, il dischetto di paraffina verrà facilmente rimosso usando come leva semplicemente la punta di un coltellino.



LA GELATINIZZAZIONE



La **gelatinizzazione** si verifica durante la cottura a seconda della quantità di **pectina** contenuta nei **frutti**. A questo proposito bisogna tenere presente che non tutti i frutti contengono la quantità di pectina sufficiente a compiere la gelatinizzazione ed ottenere quindi la marmellata. Ricchi di **pectina** sono per esempio, la **mela** ed il **ribes** e per questo motivo possono essere aggiunti, durante la cottura, ai frutti che sono invece poveri di questa sostanza.

Se invece non volete aggiungere questi due frutti alle vostre **marmellate** e **confetture**, dovete ricorrere ad una sostanza **gelatinizzante**. In commercio esistono molti prodotti **gelatinizzanti** a base di sostanze vegetali e quindi innocui per l'uomo. Queste sostanze si possono trovare in due "formati" differenti: sotto forma **liquida** ed in **polvere**.



La **pectina liquida** è, secondo la maggior parte dei pareri, quella migliore e più adatta per la gelatinizzazione di marmellate e confetture ma, questo prodotto, oltre a non essere facilmente reperibile, ha il difetto di essere venduto in latte da **5 litri**. Se siete dei fanatici di **marmellate & Co.**, può essere conveniente acquistarlo e tenerlo di scorta anche per i vostri futuri lavori.

I **gelatinizzanti in polvere**, invece, si possono trovare facilmente in tutte le buone drogherie ed ormai anche nei supermercati. Questi preparati, vengono chiamati con il nome di "**gel**" e sono molto semplici da utilizzare visto che si sciolgono in acqua e sono del tutto affidabili perché in definitiva si tratta di pectina trattata industrialmente. Una delle preparazioni più conosciute ed utilizzate in fatto di **gelatinizzanti in polvere**, è la **Frutta Pec** della **Cameo** che viene indicata nella maggior parte delle ricette.



LA PECTINA FATTA IN CASA



L'elemento principale per far sì che le nostre **marmellate** e **confetture** subiscano il processo di **gelatinizzazione** è la **pectina**. Per comodità la **pectina** viene acquistata già **pronta** nei supermercati ma, è possibile, per chi ama una alimentazione veramente **naturale**, ottenere una pectina "**fatta in casa**", priva di conservanti.

Come preparare la pectina in casa:

Per ottenere la pectina "**naturale**", mettete a bollire **bucce** e **torsoli di mele** in acqua spremendo il succo di un **limone**, lasciate bollire almeno **30/40 minuti**, trascorso questo tempo filtrate il liquido e imbottigliatelo in un comune vasetto da conserva, sterilizzatelo facendolo bollire per **20 minuti**.

La pectina "**fai da tè**" può essere facilmente conservata per lunghi periodi e potrete tranquillamente usarla per tutte le vostre preparazioni che necessitano di essere **gelatinizzate** o **addensate**.



LO SCIROPPO



Lo **sciropo** è un ingrediente indispensabile per la preparazione di **marmellate** e **confetture**. È costituito da **acqua** e **zucchero** in quantità variabili e lo si ottiene facendo sciogliere lo **zucchero** con i **frutti**, prima di mettere il tutto a bollire, o mettendo direttamente sul fuoco **acqua** e **zucchero**. Ovviamente nelle ricette viene sempre indicato che sistema utilizzare però, in qualche caso, può essere necessario aggiungere "a freddo" una certa quantità di **sciropo** e proprio per questo è bene conoscere la preparazione di base di questo ingrediente. **Preparare uno sciropo è molto semplice:**



In una pentola destinata alle preparazioni dolci, versate **1kg di zucchero** e **250 ml di acqua**. Fra il fondo della pentola ed il fuoco, intercalate un diffusore di calore e lasciate cuocere il tutto a fuoco basso, senza mescolare, fino al momento in cui vi sembra che lo **sciropo** sia pronto. Ovviamente, lo **sciropo** sarà pronto quando il risultato della cottura sarà un composto omogeneo, uniforme e non troppo liquido. In ogni caso, di solito le ricette danno dei suggerimenti su che densità e consistenza deve avere lo sciropo utilizzato.

Se durante la cottura vi accorgete che lo **sciropo** non cuoce in modo uniforme, anziché mescolarlo con un cucchiaino, che farebbe cristallizzare lo zucchero, scuotete la padella con un movimento **rotatorio** e circolare.

ERRORI E RIMEDI



Un vecchio detto popolare recita: " **non tutte le ciambelle riescono col buco**", ed allo stesso modo, può capitare che malgrado la buona volontà, il risultato del nostro lavoro non sia dei migliori.

Errori quindi, se ne possono sempre fare ma di solito si tratta di danni reversibili a cui si può ovviare con qualche piccolo **accorgimento**. Se la **marmellata** e la **gelatina** dopo **24 ore** dall'invasamento appaiono ancora troppo liquide, non dovete fare altro che rimetterle a cuocere aggiungendo un po' di **pectina** o **gelatinizzante**.

Se il liquido di **conservazione**, o la conserva stessa, fermentano ed il prodotto prende un disgustoso sapore **acido**, significa che sono stati adoperati **frutti** o **verdure** troppo **acquosi** per cui c'è una sovrabbondanza d'acqua. In questo caso, se si tratta di **marmellate** ed affini, basterà rimettere la preparazione sul **fuoco** e farla asciugare ulteriormente; se si tratta di **verdure**, bisogna invece **scolarle**, procedere all'**essiccazione** e ripetere dal principio il procedimento di preparazione ed invasamento.



Se una **confettura** o una **marmellata**, dopo un mese di conservazione nel vasetto tendono a **cristallizzarsi**, conviene cuocere nuovamente il composto aggiungendo durante la cottura due cucchiaini di **aceto** o il succo di un grosso **limone**. Se notate che sulla superficie del **liquido di conservazione** o sulle conserve dolci si è venuta a formare una leggera **muffa**, significa che non avete conservato i contenitori in un luogo adatto, magari **poco areato** e **umido**. In questo caso, aprite i vasetti, togliete la **muffa** con un cucchiaino e quando l'avrete asportata completamente, versateci sopra la **paraffina** che avrete fatto ammorbidire su **fiamma bassa**, formando un **dischetto** che copra completamente la superficie della conserva. Durante la **prima settimana** di conservazione, è consigliabile controllare quotidianamente i barattoli per accertarsi che non si formino all'interno processi **fermentativi**. Vene potete accorgere perché verranno a galla delle **bollicine** ed il liquido apparirà **torbido**.



Non c'è molto da fare per salvare il contenuto se non aprire il **vaso**, sentire l'odore e solo se la fermentazione è all'inizio, mettere a **bollire** il prodotto e consumarlo subito. Ma se l'odore è forte ed il sapore **sgradevole**, non esitate a buttare via il tutto: avete sbagliato in qualche punto della preparazione e la prossima volta dovrete prestare maggiore attenzione.



DECORARE I VASETTI

Le conserve di frutta e verdura sono ormai pronte!



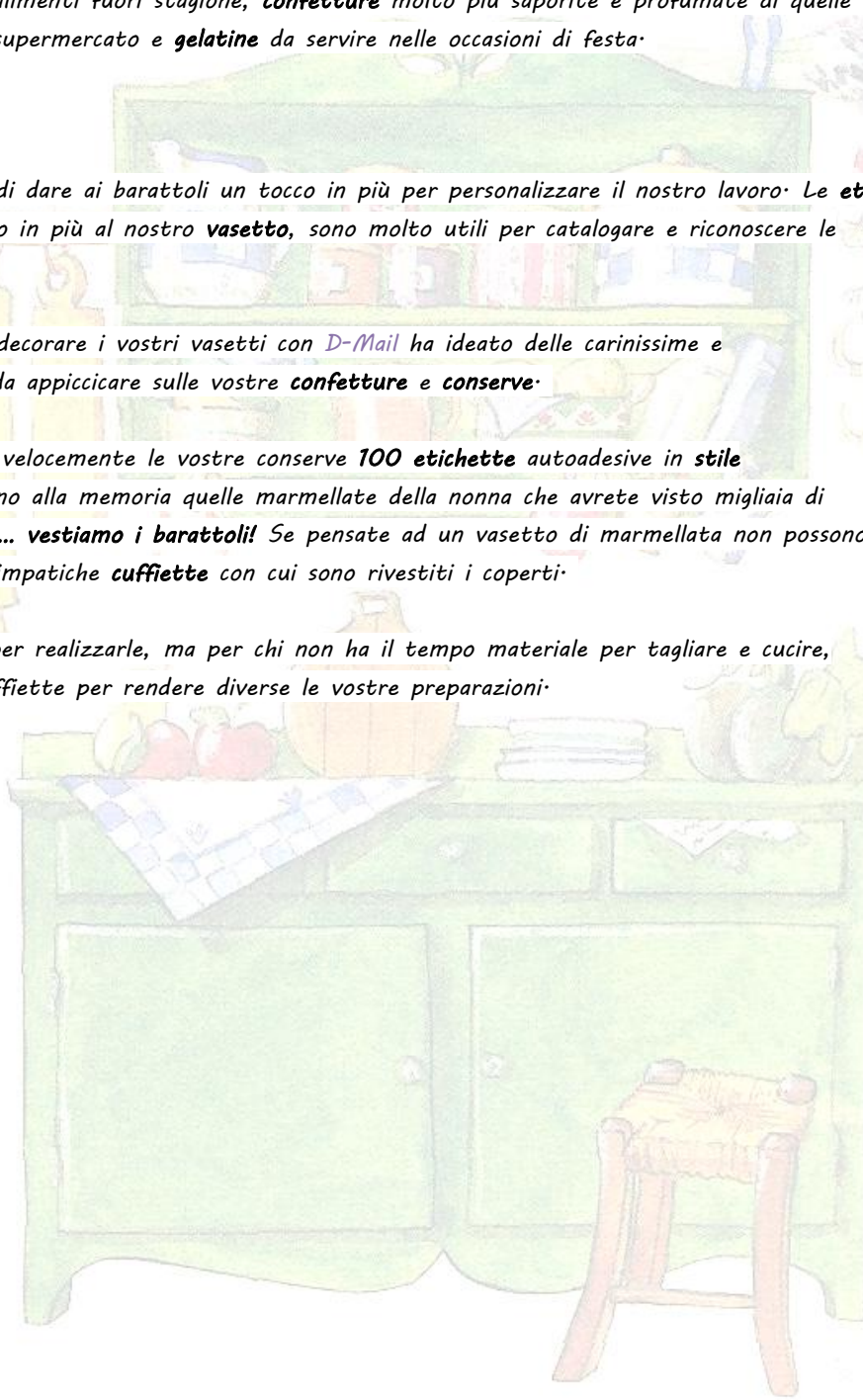
È una discreta soddisfazione sapere che, grazie alla nostra abilità, potremo gustare tutto l'anno alimenti fuori stagione, **confetture** molto più saporite e profumate di quelle che si comprano in ogni supermercato e **gelatine** da servire nelle occasioni di festa.

Non dimentichiamo però di dare ai barattoli un tocco in più per personalizzare il nostro lavoro. Le **etichette** prima di tutto che, oltre a dare un tocco in più al nostro **vasetto**, sono molto utili per catalogare e riconoscere le nostre **conserve**.

Proprio per "aiutarvi" a decorare i vostri vasetti con **D-Mail** ha ideato delle carinissime e simpaticissime **etichette** da appiccicare sulle vostre **confetture** e **conserve**.

Per riconoscere sempre e velocemente le vostre conserve **100 etichette** autoadesive in **stile country** che vi riporteranno alla memoria quelle marmellate della nonna che avrete visto migliaia di volte nel telefilm. **Ed ora... vestiamo i barattoli!** Se pensate ad un vasetto di marmellata non possono non venirvi in mente le simpatiche **cuffiette** con cui sono rivestiti i coperti.

Ci sono moltissimi modi per realizzarle, ma per chi non ha il tempo materiale per tagliare e cucire, ecco delle meravigliose cuffiette per rendere diverse le vostre preparazioni.



COME STERILIZZARE I VASETTI



Avete voglia di preparare squisite marmellate, deliziosi chutney o conserve? Per un risultato ottimale e sicuro è consigliabile iniziare sterilizzando vasetti, tappi e coperchi, che manterranno le vostre preparazioni genuine e al riparo dal rischio di contaminazione batterica. Potete trovare i vasetti di vetro adatti alle conserve nei negozi di casalinghi, in alternativa potete riutilizzare quelli di precedenti conserve: ad esempio barattoli di marmellate, conserve o sotto oli. In questo caso prestate particolare cura per verificare che non abbiano crepe o scheggiature, perché costituiscono un terreno fertile per la crescita dei batteri.

È necessario, invece, sostituire sempre i tappi e le guarnizioni di gomma ad ogni nuovo uso per garantire la chiusura ermetica.



Sterilizzare i vasetti è un'operazione semplice che richiede solo un po' di tempo. Potete acquistare i vasetti in vetro adatti alle conserve con i coperchi abbinati oppure riutilizzare i vasetti di precedenti conserve. In tutti i casi, andranno sterilizzati insieme ai

coperchi anche se appena acquistati (1). Inoltre si raccomanda di sterilizzarli nel momento stesso in cui si decide di riempirli, per non vanificare il processo di sterilizzazione lasciandoli all'aria aperta. Iniziate lavando con cura i vasetti sotto acqua corrente e verificate che non abbiano crepe o scheggiature, perché queste costituiscono un terreno fertile per la crescita dei batteri e perché potrebbero rompersi durante la fase di sterilizzazione. Per i vasetti con chiusura ermetica, lavate bene anche la guarnizione e mettetela da parte ad asciugare (2-3).



Foderate una pentola larga dai bordi alti con un canovaccio pulito e sistemate i vasetti all'interno della pentola con l'apertura rivolta verso l'alto (4-5). Passate poi attorno ai vasetti uno o più strofinacci perché questi non si rompano urtandosi fra loro durante la bollitura (6).



A questo punto riempite la pentola di acqua fino a ricoprire i vasetti (7). Portate ad ebollizione, poi abbassate il fuoco e lasciate i vasetti nella pentola ancora 30 minuti. Dieci minuti prima di scolare i vasetti, immergete anche i coperchi da sterilizzare (8). Passato il tempo necessario, spegnete il fuoco e

lasciate raffreddare. Quando l'acqua sarà a temperatura ambiente, tirate fuori i vasetti dalla pentola e fateli scolare per bene, capovolti, su un panno da cucina (9). In alternativa, potete asciugarli mettendoli nel forno acceso al minimo. Questa operazione velocizzerà l'asciugatura e ucciderà eventuali batteri ancora presenti. Quando saranno completamente asciutti, potrete utilizzarli per le vostre preparazioni.

RIEMPIRE I VASETTI DOPO LA STERILIZZAZIONE



Se volete riempire i vasetti sterilizzati con marmellate, conserve o composte: riscaldare leggermente i vasetti in forno al minimo in modo che non si creino sbalzi termici e poi riempiteli con il composto, fatto riposare 10-15 minuti ma ancora caldo. Abbiate cura di

riempire i vasetti fino a mezzo centimetro dal bordo. Una volta riempiti, chiudeteli ermeticamente con gli appositi tappi (1). I tappi "twist off", come quelli nelle foto, presentano un rigonfiamento al centro e sono consigliati per marmellate, composte e chutney; per chiudere ermeticamente schiacciate il disco rigonfio al centro finchè avvertirete il "clack". Capovolgete i vasetti e lasciateli raffreddare completamente, in questo modo si creerà il sottovuoto. Per concludere la sterilizzazione immergete ancora i vasetti in una pentola come visto precedentemente e con le stesse tempistiche di sterilizzazione dei vasetti vuoti (2). Dopo aver scolato i vasetti e fatti asciugare del tutto, per verificare il sottovuoto con i tappi twist off, potete fare questa prova: pressate con un dito il piccolo disco rigonfio al centro. I vasetti saranno sottovuoto se una volta avvitati e sterilizzati schiacciando il centro del tappo non produrranno nessun "click clack" (3).

Per i riempire i vasetti con alimenti sott'olio: prima di conservarli è necessaria una precottura degli alimenti con acqua e aceto (4).

È molto importante che gli alimenti da mettere sott'olio siano esenti da bacilli responsabili del botulino. Per evitare questo, gli alimenti dopo la precottura vanno



scrupolosamente asciugati (5). Gli alimenti vanno poi messi nei vasetti riempiendo bene gli spazi. Quindi iniziate a riempire il vasetto pressando con una forchetta o il dorso di un cucchiaino (6).



Quando avrete riempito il vasetto, fino a due centimetri dal bordo, potete utilizzare un pressello per assicurarvi di comprimere ancora meglio gli alimenti da conservare (7). Quindi riempite accuratamente i vasetti con olio (8). Per i sott'oli e

sottacetati è necessario che i rispettivi liquidi ricoprano completamente gli alimenti perchè non entrino in contatto con l'aria e si deteriorino. Per queste preparazioni non si rende necessario far bollire ancora i vasetti dopo averli riempiti. Nei vasetti con sicura e guarnizioni di gomma, per controllare che non vi sia aria all'interno, sganciate la sicura del vasetto e provate a sollevare il coperchio: se oppone resistenza significa che all'interno si è creato il vuoto (9). Queste chiusure possono essere utilizzate per i sotto oli e sottacetati.

Conservazione Conservate i vasetti di tutte le preparazioni non ancora aperti in un luogo buio e fresco perché questa condizione preserva al meglio le caratteristiche del prodotto. E' preferibile attendere circa un mese prima di iniziare a consumare le preparazioni. Una volta aperti, i contenitori vanno conservati chiusi in frigorifero e consumati entro pochi giorni. Si raccomanda di rabboccare i sott'oli e sottacetati con i rispettivi liquidi per garantire sempre la copertura degli alimenti. Si sconsiglia di conservarli in freezer.

Consiglio Per dare un tocco ancora più artigianale alle vostre preparazioni, potete riutilizzare i vasetti di vetro di precedenti conserve e sostituire le vecchie etichette: per staccare più facilmente le etichette dal vasetto, immergete i vasetti in una pentola piena di acqua fredda e fate cuocere a fuoco lento circa 10 minuti. Una volta raffreddati, rimuoverete facilmente l'etichetta con un coltello e sostituitela con una che riporti il nome e la data di confezionamento della nuova conserva! Si consiglia di utilizzare vasetti con una capienza di circa 250 gr e in genere non troppo grandi in modo che una volta aperti possano essere consumati entro pochi giorni.