



La natura col tappo.



## **TESORI DA SCOPRIRE : LE CONSERVE**

***Il sapore delle cose buone fatte in casa con le nostre mani, dolci o salate sono uno stuzzicante antipasto, l'accompagnamento di un secondo, o il tocco in più per un goloso dessert :quasi tutta la frutta e la verdura si presta alla conservazione sott'olio e salate, le verdure, dolci in confettura la frutta.***

***Pochissime regole valide per tutte le vostre preparazioni : scegliete frutta e verdura fresca, matura al punto giusto, lavatela benissimo;***

***usate pentole di acciaio inox possibilmente a fondo spesso ( evitate l'alluminio e il ferro smaltato perché modificano il gusto, e le confetture si attaccano al fondo bruciando ); conservate in vasi di vetro ,che si possono riutilizzare, e tappi a capsula che, al contrario, vanno rinnovati ogni volta; sterilizzate o fate il sottovuoto.***

***STERILIZZAZIONE :dopo aver chiuso i barattoli avvolgerli in un telo in modo che urtandosi non si rompano e sistemarli in una pentola a bordi alti con un telo piegato sul fondo. Coprire d'acqua almeno 5 cm sopra i barattoli e portare a bollore coperto, poi abbassare la fiamma e lasciare sul fuoco almeno 30 minuti.***

***SOTTOVUOTO E SOTTOLI :riempite i vostri vasetti con la preparazione ancora bollente, chiudeteli e capovolgeteli.***

***Lasciateli così fino a completo raffreddamento, la capsula verrà risucchiata verso l'interno formando il sottovuoto.***

***I sottoli non necessitano di sterilizzazione, basta verificare che non ci siano bolle d'aria e rabboccare l'olio nel caso scenda il livello.***

***Non starò a rubarvi tempo per insegnarvi a fare la classica marmellata, vorrei darvi invece delle indicazioni per qualcosa di insolito :***

### ***OLIVE MISTE CON PEPERONI***

*Ingredienti : 200 gr di olive nere grosse*

*200 gr di olive verdi*

*2 peperoni rossi*

*7-8 spicchi d'aglio*

*Sale*

*Una manciata di fiori edibili ( sono facoltativi )*

*Scaldare 1 litro d'acqua, unite 80 gr di sale mescolando finchè si sarà sciolto:lavate le olive e asciugatele, pulite i peperoni e tagliateli a strisce sottili, sbucciate gli spicchi d'aglio, lavate i fiori e asciugateli bene. Sistemate le olive, le strisce di peperoni, l'aglio e i fiori nei barattoli, poi versate lentamente la salamoia bollente e mettete i coperchi. Fate riposare circa 15-20 giorni prima di consumare.*

### ***ZUCCA ALLE SPEZIE***

*Ingredienti :1 kg. di zucca pulita*

*250 gr di zucchero*

*750 ml di aceto*

*Un pezzetto di zenzero fresco*

*2 spicchi d'aglio, un cucchiaino di pepe in grani*

*Un cucchiaino di sale*

*Lessate al dente la zucca precedentemente tagliata a dadi, in acqua bollente salata e 100ml di aceto. Sgocciolateli e allargateli su carta assorbente. In una pentola portate ad ebollizione l'aceto rimasto, lo zenzero grattugiato e lo zucchero, poi unite la zucca e cuocete 30 minuti. Passate 1/3 del composto al passaverdura e mescolatelo ai tocchetti. Riempite con questo composto i vostri vasetti aggiungendo i grani di pepe e in ognuno 1/2 spicchio d'aglio. Chiudete ermeticamente e capovolgete lasciando raffreddare. Si conservano per 3-4 mesi .*

## **CIPOLLINE IN AGRODOLCE**

*Ingredienti : 2 kg di cipolline*

*½ litro di vino bianco*

*½ litro di aceto di vino bianco*

*1 cucchiaino di zucchero*

*1 cucchiaino di sale*

*1 cucchiaino di pepe in grani*

*4-5 chiodi di garofano*

*200ml di olio di semi*

*Dopo aver sbucciato le cipolline scottatele per 2-3 minuti in acqua bollente salata, scolatele e mettetele su di un telo ad asciugare. Nel frattempo portate ad ebollizione il vino, l'aceto, unite il pepe, i chiodi di garofano, il sale, lo zucchero e l'olio. Sistemate le cipolline nei vasi e copritele con il liquido facendo attenzione che non rimangano bolle d'aria. Chiudete ermeticamente e sterilizzate per 20 minuti. Lasciate che si raffreddino nell'acqua, si conservano per 6-8 mesi.*

## **POMODORI CANDITI AL PROFUMO DI TIMO**

*Ingredienti : 1 kg di pomodori*

*3 cucchiaini di zucchero*

*5 rametti di timo, 4 spicchi d'aglio*

*Sale, pepe, olio extravergine d'oliva*

*Scottate in acqua bollente i pomodori e privateli della buccia dividendoli in quattro spicchi. Disponeteli sulla placca del forno foderata da carta-forno, e spolverizzateli di zucchero condendoli con sale, pepe e un giro d'olio. Cuoceteli in forno a 120° per poco più di due ore. Appena saranno raffreddati sistemati nei barattoli alternandoli con timo e aglio : coprite con l'olio e attendete una decina di giorni prima di consumarli.*

***Di ispirazione orientale ma di adozione anglosassone, è il CHUTNEY, una salsa che accompagna carne, riso o verdure.***

## **CHUTNEY CON CIPOLLE E CANNELLA**

*Mettete in una casseruola 1kg di cipolle agliate a fette, 150 gr di uvetta, 700 gr di zucchero, 3 foglie di alloro, qualche chiodo di garofano e 2 stecche di cannella, lasciate che il tutto si insaporisca per un'ora, poi versate 300ml di vino bianco secco e 600 ml di*

*aceto bianco e cuocete per un'ora. Riempite i vasetti, chiudeteli e capovolgeteli attendendo che raffreddino.*

### **CHUTNEY ZENZERO E ZUCCA**

*In una pentola mettete 600gr di polpa di zucca tagliata a dadini, 250 gr di cipolle affettate e 1 kg di pomodori spellati e tritati : unite 60 gr di uvetta, 2 spicchi d'aglio, 350 gr di zucchero di canna e 350 di zucchero semolato, 8 dl di aceto di mele, 1 cucchiaino di zenzero in polvere, 1 peperoncino, 1 stecca di cannella, 2 chiodi di garofano, un pizzico di sale. Cuocete mescolando per circa 50 minuti, eliminate i chiodi di garofano e la cannella e passate 1/3 del composto al passaverdure rimescolandolo poi al rimanente. Versate nei barattoli, capovolgeteli e fateli raffreddare.*

### **QUALCOSA DI DOLCE.....**

#### **MOUSSE DI MELE AL VINO**

*Ingredienti: 1 kg di mele, 500 gr di zucchero  
1 stecca di cannella, 1 baccello di vaniglia  
1 limone  
100 ml di vino bianco*

*Togliere la parte gialla al limone e spremere il succo, tagliare a tocchetti le mele e bagnarle con il succo del limone e il vino. Mettere tutto in una pentola unendo zucchero, cannella, scorza del limone e baccello diviso a metà. Cuocete 45 minuti mescolando, poi eliminate il limone, la cannella e la vaniglia e passate tutto al mixer. Suddividete la mousse nei barattoli e sterilizzate 20 minuti.*

#### **GELATINA ALLA MENTA**

*Ingredienti : 1kg di mele smith  
500 gr di zucchero  
1 mazzetto di menta fresca*

*Tagliate le mele a pezzi senza sbucciarle, ponetele in una casseruola copritele a filo d'acqua e cuocetele per circa 45 minuti. Filtrate la purea attraverso un telo affinché fuoriesca tutto il succo, spremendo bene : mettetelo quindi in una pentola con lo zucchero e le foglie di menta ben lavate. Cuocete finchè la gelatina non avrà*

*raggiunto una giusta consistenza, poi riempite subito i barattoli, chiudeteli e capovolgeteli attendendo che si raffreddino.*

### **CONFETTURA DI FICHI AL TE'**

*Ingredienti :750 gr di fichi*

*350 gr di zucchero*

*2 dl di tè forte*

*Sbucciate i fichi, schiacciateli con la forchetta e metteteli in un tegame con lo zucchero: cuocete per pochi minuti finchè lo zucchero si sarà sciolto, poi unite il tè e continuate a fuoco dolce la cottura. Versate la confettura nei barattoli, chiudeteli e capovolgeteli per il raffreddamento.*





Marmellate  
&  
Conserve