

# MARMELLATE, CONSERVE E COFETTURE





La preparazione domestica di conserve alimentari è un'abitudine diffusa nel nostro Paese che affonda le radici nella tradizione rurale e rivive, attingendo al bagaglio delle conoscenze tramandate di generazione in generazione, un momento di felice riscoperta. Dietro a questa tendenza vi sono il desiderio di accorciare la filiera produttiva, la convinzione di ottenere un prodotto più salubre e anche il tentativo di ottenere un risparmio economico.

Nel consumo e nell'approccio ai prodotti alimentari spesso si contrappongono genuinità, naturalità e tipicità con tecnologia, sicurezza e innovazione, ma solo fondendo intimamente queste caratteristiche è possibile garantire la qualità. Le diverse componenti della qualità degli alimenti possono essere esaltate o compromesse nei vari passaggi del processo produttivo: dalla provenienza e scelta degli ingredienti, alla loro combinazione secondo una progettata formulazione, alle fasi di processo, conservazione e confezionamento, fino alle pratiche domestiche di conservazione e di preparazione.

La preparazione domestica delle conserve è una tradizione affermata in tutte le regioni italiane. Accanto alle ricette tramandate dai genitori ai figli, molti amano sperimentare nuove proposte, anche elaborate, spesso mirate a trasformare un piatto deperibile in un prodotto a lunga conservazione. In questo senso, la produzione delle conserve casalinghe è diventata un'attività ad alto valore coesivo e sociale, che unisce giovani e anziani, poveri e ricchi, donne e uomini.

## Storia delle conserve alimentari

La necessità di conservare gli alimenti il più a lungo possibile si è manifestata fin dall'antichità, quando la disponibilità degli alimenti era condizionata dalle stagioni e dalla possibilità di catturare le prede.

Fu la natura stessa a indicare le prime modalità di conservazione: la frutta che restava sugli alberi seccava e non perdeva commestibilità, gli animali che restavano sepolti sotto la neve e il ghiaccio e i pesci che restavano inclusi nelle saline naturali sono stati sicuramente i primi esempi di conserve.

Il commercio del pesce salato e affumicato era praticato già nell'antico Egitto e presso i Fenici ed era noto a Greci e Romani.

Il cuoco imperiale Gabrio Apicio nel suo "De re conquinaria" descriveva le

modalità di conservazione della carne con miele, aceto, sale e mostarda; mentre Palladio, nel secolo IV, raccomandava di conservare le olive facendone strati compatti colmati di miele, aceto e sale. Bisognerà però aspettare Nicolas Appert nel 1796 per vedere l'applicazione del primo trattamento termico alla conservazione degli alimenti.

Nella sua pubblicazione del 1810 “ Livre de tous les menage ou l'art de conserver pendant plusieurs années toutel les substances animale et végétales”, Appert descriveva in maniera chiara il suo processo di conservazione:

- preparazione ed introduzione degli alimenti all'interno di bottiglie;
- chiusura delle bottiglie con tappi di sughero;
- trattamento delle bottiglie in acqua bollente per tempi variabili in funzione dell'alimento;
- raffreddamento delle bottiglie.

Negli anni a seguire, il procedimento di Appert subì diverse trasformazioni e innovazioni sia negli impianti che nel processo di lavorazione. Nel 1810 l'inglese Peter Durand, l'inventore dei barattoli in banda stagnata, brevettò il metodo di conservazione degli alimenti mediante riscaldamento in recipienti di latta. Fu però solo dopo la metà del secolo XIX, che il processo di conservazione degli alimenti in contenitori chiusi ermeticamente acquisì connotazioni scientifiche. Il merito fu del francese Louis Pasteur, che dimostrò come lo sviluppo microbico fosse responsabile delle alterazioni dei prodotti alimentari. Furono gli studi di Pasteur che di fatto dettero origine alla microbiologia degli alimenti.

In Italia i nomi di spicco ai quali fa riferimento l'industria conserviera sono Francesco Cirio e Pietro Sada. Il primo nel 1858 aprì a Torino la prima fabbrica di piselli in scatola, il secondo nel 1881 impiantò in Lombardia la prima fabbrica di carne in scatola.

# PREPARARE MARMELLATE, CONFETTURE E CONSERVE

La differenza fra marmellate e confetture non è correlata alla presenza di pezzi di frutta nella conserva; si definisce marmellata una conserva a base di agrumi, si parla di confettura in tutti gli altri casi.

## La scelta della frutta

È fondamentale usare frutta e verdura di buona qualità per ottenere i migliori risultati. Scegli sempre frutta soda e matura, senza macchie o ammaccature. La frutta troppo matura manca della pectina necessaria alla conservazione. Se la frutta è abbastanza matura, aggiungi il 10 per cento di frutta acerba per ottenere il livello di pectina opportuno.

## Zucchero e pectina

Nel preparare marmellate e gelatine, la proporzione tra acido, zucchero e pectina nella frutta ha un ruolo fondamentale nella consistenza e nel sapore finali. Lo zucchero non è soltanto un dolcificante nella preparazione di marmellate e gelatine. Se concentrato, funziona anche come conservante: blocca infatti lo sviluppo di microorganismi. Per ottenere una concentrazione adeguata, bisogna utilizzare tre quarti di tazza o una tazza intera per ogni tazza di frutta. Lo zucchero è anche un addensante migliore di qualsiasi altro addensante in commercio.

La pectina si trova nella buccia, nella polpa e nei semi della frutta in diverse percentuali. È particolarmente elevata nella scorza di limone e nella buccia di mela. Alcune varietà di frutta ne hanno invece una percentuale bassa o inesistente, e necessitano di un'aggiunta di frutta o succo contenenti pectina, o di un agente addensante.

È molto importante anche il livello di acidità della frutta, perché funge da conservante e addensante. Se il livello è basso, si può intervenire aggiungendo succo di limone o mescolando diversi tipi di frutta. Non sempre è necessario un addensante.

Una proporzione equilibrata di pectina e acido è necessaria per ottenere buone marmellate e conserve.

La tabella in fondo alla pagina descrive i livelli di pectina e di acido nella frutta più comunemente usata per marmellate e conserve.

## Misurare la pectina

Se non sai quanta pectina è presente nella frutta che vuoi utilizzare, metti 2 cucchiaini di alcool denaturato in una terrina e poi aggiungi delicatamente 1 cucchiaino di composto di frutta setacciato e mescola. Se è presente una quantità di pectina sufficiente ad addensare la gelatina, si formerà un unico grumo. Se si formano piccoli grumi, il composto deve essere un po' ridotto, o è necessario aggiungere succo di limone.

<b>PECTINA E LIVELLI DI ACIDITÀ NELLA FRUTTA</b>				
<b>PECTINA ALTA</b>	<b>PECTINA MEDIA</b>	<b>PECTINA BASSA</b>	<b>ALTA ACIDITÀ</b>	<b>BASSA ACIDITÀ</b>
Ribes	Albicocche	Banane	More	Albicocche
Agrumi	More	More	(acerbe)	Fichi
Mele cotte	(acerbe)	(mature)	Ribes	Kiwi
Uva	Mele	Boysenberry	Ciliegie	Mango
Susine	Loganberry	Ciliegie	Agrumi	Melone
(diversi tipi)	More di gelso	Fichi	Mele	Verdifrutto passione
Mele cotogne	Pesche	Guava	Ananas	Pere
Ribes rosso	Pere	Melone	Susine	Mele cotogne
	Lamponi	Pescanoce	Lamponi	Rabarbaro
	Rabarbaro	Frutto passione	(acerbi)	Fragole
	Fragole	Ananas	Ribes rosso	Mele dolci

## Strumenti

Per fare marmellate e conserve, è opportuno avere pentole in acciaio inossidabile o smaltate dal fondo spesso. Ne esistono in commercio di apposite per conserve.

I termometri per lo zucchero sono molto utili per la temperatura. È essenziale, quando imbottigli e sigilli le tue conserve, che la temperatura sia di 85°C o più, per evitare lo sviluppo di batteri. Se non possiedi un termometro per lo zucchero, assicurati di sigillare la tua conserva in un vasetto non appena è pronta. Puoi anche usare un normale termometro per vedere se è stato raggiunto il punto di addensamento, di solito intorno ai 104°C. Tuttavia questo metodo non è stato utilizzato molto nelle nostre ricette, preferendo testare i composti su di un piattino. Molto utili sono gli imbuto per lamarmellata per riempire i vasetti

senza dispersione. Vasetti grandi e piccoli a prova di calore sono essenziali per misurare e versare. Una scrematrice in metallo o un cucchiaino sono l'ideale per togliere la pellicola dalla superficie della marmellata o conserva. Per mettere il composto nei vasetti si utilizzano spesso dei mestoli. Servono poi cucchiaini di legno per mescolare e un pennello per i lati delle pentole.

Prima di cominciare, lava gli utensili con attenzione in acqua calda e pulisci con cura i vasetti. Devi sempre avere un numero sufficiente di vasetti puliti quando cuoci un tegame di marmellata. Il modo migliore per garantire la pulizia di vasetti è preriscaldare il forno a 120°C (Gas 1/2). Lava vasetti e coperchi in acqua calda o nella lavastoviglie e risciacquali con cura. Mettili sui ripiani del forno e infornali per 20 minuti. Li asciugherai completamente.

## DEFINIZIONI

**CONFETTURA** – pezzetti di frutta e zucchero cotti fino a una consistenza spalmabile ma spessa.

**CONSERVA** – frutta intera conservata in uno sciroppo denso a base di zucchero.

**GELATINA** – ottenuta dal succo filtrato di frutta cotta e zucchero. Di consistenza generalmente chiara, può contenere pezzetti di frutta.

**MARMELLATA DI AGRUMI** – Agrumi a fettine cotti, immersi in un composto da marmellata dolce e spesso.

**PASTA DI FRUTTA** – frutta cotta setacciata, densa, con l'aggiunta di zucchero e tagliata a pezzetti una volta fredda.

**CAGLIATA DI FRUTTA** – composto cremoso, denso e spalmabile ottenuto da succo, purea di frutta e a volte scorza di agrumi, mescolati a zucchero, uova e burro e di consistenza spessa.

**SOTTACETO** – verdure o a volte frutta immerse in aceto con zucchero, sale e spezie.

**SALSA** – composto di verdure e/o frutta cucinate in aceto, zucchero e spezie fino a raggiungere una consistenza densa e polposa.

**CONDIMENTO** - salsa a base di verdure salate cotte in zucchero, spezie e aceto.

*Con solo pochi utensili, tutti possono fare marmellate e conserve.*

*Usa sempre vasetti puliti e tiepidi per le tue marmellate e conserve*

*I semi e le scorze di limone vengono spesso aggiunti al composto in cottura in un sacchetto di mussola.*

## Come funziona il tutto

Il metodo per preparare marmellate, confetture conserve, gelatine, sottaceti, salse o condimenti è essenzialmente lo stesso. Le marmellate dolci e le conserve richiedono ovviamente più zucchero di sottaceti, salse e condimenti. Si addensano anche più facilmente, in quanto il composto tende a diventare di una consistenza spalmabile raffreddandosi.

### Confetture e marmellate

Non cuocere troppa confettura o marmellata in una volta sola. Non usare più di 2 kg di frutta in una volta. Assicurati anche che il tuo tegame sia abbastanza grande. Il composto non dovrebbe avere uno spessore maggiore di 5-6 cm dopo avere aggiunto lo zucchero. Le salse e i sottaceti possono essere cucinati in quantità maggiore, ma ovviamente sarà più lungo il tempo di cottura. Le gelatine si cuociono di solito in quantità minori.

Lava e asciuga bene la frutta per togliere tutte le impurità. Se utilizzi degli agrumi come arance o pompelmi, strofinali con una spazzolina sotto l'acqua corrente per togliere la cera. Togli i piccioli dalle bacche ed elimina la frutta rovinata o ammaccata. Taglia la frutta come suggerito dalla ricetta e mettila ad ammorbidire in un tegame. Alcune ricette richiedono che la frutta rimanga immersa per tutta la notte. Gli altri ingredienti vengono aggiunti a seconda di quanto suggerito dalla ricetta.

Fai bollire il composto, poi riduci il calore e fai bollire lentamente per il tempo indicato fino a che la frutta non è tenera, poi aggiungere la quantità di zucchero indicata.



## Cosa significa se succede questo?

**CRISTALLIZZAZIONE** – è stato aggiunto troppo zucchero che non si è sciolto in modo opportuno.

**FRUTTA DURA** – la frutta non è stata cotta abbastanza prima dell’aggiunta di zucchero. Una volta aggiunto lo zucchero, la frutta non si ammorbidisce più.

**FRUTTA IN SOSPENSIONE** – la frutta non è stata cotta o non ha “riposato” a sufficienza prima dell’imbottigliamento.

**TROPPO LIQUIDO** – il composto non si è addensato bene. Rimettilo nel tegame, portalo a ebollizione e riprova.

**MUFFA** – si può sviluppare una volta aperto il vasetto in un luogo tiepido, o se il composto non è stato ricoperto mentre era caldo. Si può rimuovere, se si vede in tempo. Raffredda il resto e consuma appena possibile.

**FERMENTAZIONE** – è stata utilizzata frutta troppo matura o rovinata, o non è stato aggiunto abbastanza zucchero. Se usi poco zucchero, considera che il composto non si conserverà a lungo. L’addensamento poi non sarà molto solido. Tieni in frigo dopo l’apertura.

**OPACITÀ** – si verifica di solito nelle gelatine, quando il sacchetto viene strizzato durante il filtraggio del composto.

Togli la pellicola o la schiuma dalla superficie durante tutta la cottura. La pellicola che si forma deriva di solito da impurità della frutta o dello zucchero. Mescola scaldando senza bollire, fino a che tutto lo zucchero non si è sciolto. Spennella i lati del tegame con un pennello per dolci immerso in acqua, per sciogliere eventuali cristalli di zucchero che potrebbero fare cristallizzare le marmellate verso la fine della cottura. Se accade, aggiungi 1-2 cucchiaini da tavola di succo di limoni e scalda. Fai attenzione perché il sapore potrebbe leggermente cambiare.

Una volta che lo zucchero si è sciolto, fai bollire il composto per il tempo richiesto. Mescola spesso la marmellata mentre cuoce per accelerarne il processo e fai attenzione che non si attacchi al fondo.

Finito il tempo di cottura, il composto dovrebbe cadere da un cucchiaino di legno con 3 o 4 grumi che si attaccano tra loro. Questo stato indica che il composto è al punto di addensamento.

I tempi di cottura variano a seconda della ricetta, delle dimensioni dei tegami, della frutta utilizzata, dal periodo dell’anno... Perciò è necessario verificare il punto di addensamento, che a volte può anticipare di 10 minuti quello indicato. Non basarti completamente su quanto indicato dalla ricetta. Togli il tegame dal

fuoco, metti un cucchiaino di marmellata o confettura in un piattino freddo e mettilo in frigo per 30 secondi, o fino a che non è a temperatura ambiente. Passa la punta del dito sulla superficie della marmellata o della confettura, se si forma una grinza, è pronta. Se no, rimetti il composto sul fuoco e riprova dopo pochi minuti. Versa subito la marmellata o la confettura nei vasetti tiepidi e puliti. Le marmellate più polpose hanno una consistenza più densa e le confetture con i pezzi di frutta avranno bisogno di alcuni minuti di “riposo” nel tegame per permettere alla frutta di emergere uniformemente sulla superficie. Non lasciarle però troppo a lungo o cominceranno ad addensarsi nel tegame. Fai salvieta e versa fino a riempirlo. Se i tuoi vasetti una un’apertura stretta, è più facile versare prima il composto in una brocca e poi nei vasetti stessi. Puoi usare anche un imbuto.

Se hai bolle d’aria nei vasetti, usa uno stuzzicadenti pulito per spostare il composto di lato e fare emergere in superficie la bolla. Puoi usare questa tecnica per i tipi di conserve. In alternativa, un colpetto delicato su di una salvieta farà uscire alcune bolle. Sigilla i vasetti mentre il composto è caldo. Rovescia i vasetti per 2 minuti, poi girali e lasciali raffreddare. In questo modo la frutta sarà disposta in modo uniforme e i coperchi sterilizzati.

## Gelatine

Scegli la frutta che abbia una buona percentuale di acidità e di pectina. La frutta può essere cotta con o senza acqua e poi filtrata per tutta la notte in un sacchetto umido per gelatina (nei negozi di casalinghi) o in un sacchetto di mussola umida attaccato a un sostegno. Posiziona sotto una terrina per raccogliere il liquido. Non schiacciare il sacchetto o la gelatina risulterà opaca. Può fare il test per la pectina, ma le ricette del libro ti indicano già la quantità di zucchero necessaria per la frutta utilizzata. Aggiungi lo zucchero, mescola fino a scioglierlo e poi fai bollire rapidamente per il tempo necessario, seguendo lo stesso sistema usato per la marmellata. Rimuovere la pellicola è importantissimo o la gelatina risulterà opaca. Prima di versare nei vasetti puliti e tiepidi toglie tutte le bolle. Versa la gelatina lungo i lati.

## Conserve saporite

Le indicazioni date per le marmellate vanno bene anche per le conserve. Di solito vengono cotte fino a che non diventano dense e polpose, non liquide, e testate su di un piattino, lasciano una traccia pulita senza liquido. Usa verdure

sode, mature e non ammaccate. Usa sempre vasetti puliti e tiepidi, e conserva in frigorifero dopo l'apertura.

Le conserve contengono anche erbe e spezie. È importante ricordare che le erbe essiccate e le spezie perdono il loro sapore se conservate troppo a lungo, e questo può compromettere il risultato finale. È meglio acquistarne in quantità ridotte. Valutare il sapore mentre la conserva è calda non dà un'indicazione esatta. I sapori si sviluppano del tutto dopo alcune settimane. Per avere un'idea più precisa, lascia raffreddare un po' di conserva in un cucchiaino prima di assaggiarla. Prima di operare cambiamenti, segui la ricetta. Dopo l'imbottigliamento, assaggia e decidi quali cambiamenti fare la volta successiva.

## Salse

Le salse necessitano di una cottura lunga e lenta di frutta o verdura, con l'aggiunta di zucchero, aceto spezie, cosicché i sapori e i colori siano ricchi e concentrati. Le variazioni di sapore sembrano infinite, a seconda della frutta e della verdura utilizzate e delle spezie aggiunte.

Le spezie hanno un ruolo fondamentale e possono trasformare una salsa sapida in una aromatica con l'aggiunta di peperoncino, cardamomo e cannella, ad esempio. Fai attenzione a non aggiungerne troppo o coprirai il sapore della frutta. Le salse hanno una notevole densità. Bisogna mescolarle spesso per evitare che si attacchino o che si brucino. Testate su di un piattino, lasciano una traccia pulita, senza liquidi.

## Sottaceti

Per preparare le verdure per i sottaceti, bisogna immergerle in salamoia (soluzione di acqua e sale) o lasciarle riposare cosparse di sale per 24 ore. Il sale asciuga l'umidità dalle verdure, che le ammorbidisce e toglie il liquido in eccesso per evitare che venga diluito l'aceto. Dopo, è opportuno sciacquare le verdure sotto l'acqua corrente. Possono essere lasciate crude o essere leggermente cotte; si mettono in vasetti e vengono coperte con una soluzione di aceto. Si possono aggiungere spezie per esaltarne il sapore.

## Condimenti

Il metodo per fare i condimenti è simile a quello dei sottaceti. Bisogna prima salare le verdure, poi sciacquarle in acqua fredda. Il composto di verdure viene fatto bollire in una soluzione speziata di aceto prima di essere ispessita con

farina di granturco o un impasto di farina e acqua.

## Cagliate

Il procedimento è lo stesso delle marmellate, ma le cagliate sono cotte lentamente su di un tegame in acqua bollente. La combinazione di uova e burro rende il composto di frutta più spesso durante la cottura e durante il raffreddamento.

## Paste di frutta

Sono un incrocio tra marmellate e gelatine. Sono puree di frutta filtrate, cotte con lo zucchero fino a diventare una pasta. Il procedimento è quello della marmellata, e bisogna fare molta attenzione perché il composto produce molte bolle. Non farlo cuocere troppo o si attaccherà al fondo. Le paste usano una grande quantità di frutta.

## Sughi e salse

Sughi e salse sono preparazioni domestiche che se non opportunamente conservate possono costituire un rischio per il botulismo. Infatti, come ampiamente detto, sono pericolose tutte le preparazioni non acide compresi i sughi. La carne o il pesce aggiunti al pomodoro per la preparazione dei sughi pronti esercitano un effetto tampone aumentando il pH del sugo stesso e rendendolo un "terreno" idoneo alla proliferazione delle spore del botulino. È pertanto non consigliabile preparare sughi o salse conservate in barattoli dopo "sterilizzazione". Ricordiamo, infatti, che a livello domestico la sterilizzazione propriamente detta non può essere praticata e per rendere sicure queste preparazioni la bollitura in acqua non è sufficiente; tali prodotti si conservano in maniera sicura soltanto con il congelamento.

## Frutta sotto spirito

La frutta sotto spirito non costituisce un rischio per il botulismo a patto che si utilizzi alcol a 90 gradi o, in alternativa, liquori secchi ad alta gradazione alcolica come grappa e brandy. La frutta non deve essere eccessivamente matura e deve avere preferibilmente piccole dimensioni per permettere all'alcol di penetrarvi all'interno più facilmente.

Questo tipo di preparazione non necessita di trattamenti di pastorizzazione.

## Frutta sciropata

Lo scioppo per la preparazione della frutta sciropata è una soluzione concentrata di zucchero in acqua. Considerando che la frutta è generalmente acida e che il contenuto di zucchero nello scioppo non deve essere inferiore al 30% (300 g di zucchero più 700 g di frutta), queste preparazioni si possono considerare sicure dal punto di vista microbiologico, e necessitano di un tempo di pastorizzazione che serve, tra l'altro, anche per la cottura della frutta stessa. In alternativa, per utilizzare quantità minori di zucchero è necessario preparare una soluzione a pH 4 contenente 180 g di zucchero ogni litro di acqua e succo di limone. Questo valore di pH così basso, raggiunto aggiungendo all'acqua il succo di limone, compenserà il minore quantitativo di zucchero.

## Succhi di frutta

Per la preparazione di succhi e scioppi, se la frutta non è sufficientemente acida, è necessario aggiungere il succo di limone fino ad arrivare ad un pH minore di 4.

Il pH della frutta varia in funzione del grado di maturazione, del cultivar e della stagionalità, pertanto deve essere misurato attentamente ad ogni preparazione.

Anche queste preparazioni necessitano di un trattamento di pastorizzazione.

## Vegetali in salamoia

La salamoia è un ottimo sistema per la conservazione dei vegetali. I prodotti in salamoia possono tuttavia presentare un rischio per il botulismo nel caso in cui la concentrazione di sale non sia idonea.

La salamoia deve contenere almeno il 10% di sale (100 g di sale per ogni litro di acqua).

Quando i vegetali vengono immersi nella salamoia, i carboidrati che essi contengono subiscono una naturale fermentazione ad opera di microrganismi capaci di crescere ad elevate concentrazioni di sale, che li trasformano in acidi organici (principalmente acido lattico). È di vitale importanza non eliminare tali microrganismi dalla salamoia, come nel caso della preparazione delle olive in salamoia, in cui vanno a formare uno strato biancastro sulla superficie dell'acqua.

## Conserve di pomodoro

Le preparazioni a base di pomodoro sono tradizionalmente le conserve maggiormente preparate in ambito domestico. Le più importanti sono la passata, i concentrati e i pelati. Generalmente il pH del pomodoro varia da 3,9 a 4,6. Per la preparazione delle passate è preferibile utilizzare cultivar più acidi (pH<4,3) per diminuire i tempi di pastorizzazione. Qualora i pomodori non fossero sufficientemente acidi, sarà possibile acidificarli aggiungendo succo di limone oppure acido citrico. Per un litro di succo di pomodoro generalmente è sufficiente aggiungere due cucchiaini di succo di limone. In alternativa al succo di limone è possibile utilizzare l'aceto, tenendo presente che il sapore della passata potrebbe subire delle modificazioni.

Dopo aver selezionato e lavato accuratamente i pomodori, tritarli utilizzando l'apposito tritatore per pomodoro che separa anche bucce e semi dalla passata. Quindi, se necessario acidificare, poi riempire i contenitori (a questo scopo è possibile utilizzare anche bottiglie che si chiudono con il tappo a stella - il tappo delle bottiglie di birra) e pastorizzare. Come indicato nelle sezioni precedenti, se il riempimento dei contenitori è effettuato a freddo, la pastorizzazione si effettua partendo da acqua fredda. La pastorizzazione della passata di pomodoro in contenitori da un litro deve durare almeno 40 minuti. Se i contenitori sono da mezzo litro, saranno sufficienti 35 minuti di trattamento (dal momento dell'ebollizione dell'acqua). È importante notare che nella passata di pomodoro domestica, dopo la pastorizzazione si separa la fase liquida (di colore giallognolo) dalla polpa.

Per la preparazione dei concentrati, una volta ottenuta la passata, si può eliminare l'acqua in eccesso per filtrazione con un panno di lino o cotone puliti. A questo scopo il panno può essere una sorta di sacco oppure una federa. Si fa osservare che questo sistema di concentrazione è molto lento. Alternativamente, l'acqua in eccesso può essere eliminata facendo cuocere la passata per circa 2-3 ore a fiamma medio-bassa senza coperchio. Questa operazione può essere effettuata anche partendo da pomodori in pezzi. Ovviamente, concentrando la passata mediante bollitura, il prodotto deve essere invasato a caldo e la successiva pastorizzazione sarà effettuata partendo da acqua calda (alla stessa temperatura del concentrato).

## TEMPI DI CONSERVAZIONE

**MARMELLATE, CONFETTURE E CONSERVE:** mettile in un vasetto a chiusura ermetica in un luogo fresco e buio per 6-12 mesi.  
Una volta aperte, conservale in frigorifero per 6 settimane.

**GELATINE:** mettile in un vasetto a chiusura ermetica in un luogo fresco e buio per 6-12 mesi.  
Una volta aperte, conservale in frigorifero per 1 mese.

**CAGLIATE:** mettile in un vasetto a chiusura ermetica in frigorifero per un massimo di 2 settimane.

**PASTE DI FRUTTA:**

mettile in vassoi di stagnola o in carta oleata, poi avvolgile in pellicola trasparente, poi in stagnola e poi in stagnola e poi di nuovo in pellicola. Conservale in un luogo scuro e fresco per 6-12 mesi.

**SALSE, CONDIMENTI E SOTTACETI:**

bisogna farli riposare per 1 mese prima del consumo, per far sviluppare il sapore. Si conservano in luogo fresco e buio fino a 1 anno. Una volta aperti, conservale in frigorifero per 6 settimane.

**FRUTTA E VERDURE COTTE:** si conservano in luogo fresco e buio fino a 1 anno. Una volta aperte, conservale in frigorifero per 1 settimana.

**MOSTARDE:** conservale in un luogo fresco e scuro fino a 3 mesi. Una volta aperte, conservale in frigo per 1-2 settimane.

## CONFETTURA DI ALBICOCCHES



- 1 kg di albicocche mature
- 350 gr di zucchero
- Succo di 1 limone

Scegliete frutti maturi senza macchie, lavate le albicocche accuratamente e asciugatele con un canovaccio.

Tagliate le albicocche a metà, togliete il nocciolo e riducete le albicocche a pezzetti. Mettete le albicocche tagliate in una ciotola capiente, aggiungete lo zucchero semolato e versate il succo di limone filtrato. Mescolate accuratamente. Coprite la ciotola con la pellicola alimentare trasparente e lasciate marinare la frutta per almeno un 8-10 ore.

Trascorso il tempo di riposo trasferite la frutta in una pentola, portate ad ebollizione mescolando di tanto in tanto. Le albicocche inizieranno a sfaldarsi, , schiumate se necessario con una schiumarola.

Dopo circa 30-40 minuti la confettura di albicocche dovrebbe essere pronta: prelevate un po' di composto con un cucchiaino e lasciatelo cadere su un piattino, se la confettura rimane compatta senza scivolare è pronta altrimenti continuate la cottura.

Una volta pronta potete invasare la confettura nei vasetti sterilizzati avendo cura di lasciare almeno 1 centimetro di spazio dal bordo del barattolo. Avvitare bene con i tappi, capovolgete il vasetto così da creare il sottovuoto e lasciate raffreddare così capovolti.

Una volta raffreddati controllate se il sottovuoto è avvenuto: potete premere al centro del tappo e se non sentirete il classico "click-clack" il sottovuoto è avvenuto in maniera corretta.



# CONFETTURA DI FRAGOLE



- 1 kg di fragole
- 300 g di zucchero
- Succo di limone

Scegliete le fragole mature ma sane, togliete il piccolo verde e lavatele accuratamente, tamponate le fragole con un canovaccio o carta da cucina.

Tagliate le fragole a pezzettini piccoli.

Sistemate le fragole in una pentola capiente, versate lo zucchero e il succo di limone filtrato dai semi.

Mescolate accuratamente finché lo zucchero non si sarà ben amalgamato con la frutta.

Coprite e lasciate macerare per circa 2 ore.

Portate ad ebollizione mescolando di tanto in tanto, lasciate sobbollire la confettura a fiamma medio bassa per circa 30-40 minuti.

Controllate la densità della confettura mettendone un cucchiaino in un piattino e se inclinandolo la confettura non scivolerà via ma rimarrà compatta vuol dire che è pronta altrimenti lasciate cuocere ancora per un po'.

Riempite i barattoli sterilizzati fino ad 1 centimetro dal bordo, avvitate con i tappi e capovolgeteli subito così da far avvenire il sottovuoto.

Lasciate raffreddare la confettura di fragole nei barattoli capovolti e controllate poi se il sottovuoto è avvenuto correttamente premendo al centro del tappo che dovrà essere ben piatto e non fare "click-clack".

# MARMELLATA DI ARANCE



- 1 kg di polpa di Arance Navel (circa 2 kg di arance intere)
- 400 g di zucchero

Pelate le arance , togliete la parte bianca e i i filamenti e riducete la polpa a pezzettini.

Per un retrogusto amarognolo potete aggiungere la scorza delle arancia privata dalla parte bianca e tagliata a listarelle molto sottili.

Portate ad ebollizione le arance con lo zucchero a fiamma bassa e cuocete per circa 1 ora. Potete controllare la temperatura con un termometro e non appena avrà raggiunto i 108 gradi spegnete il fuoco.

Trasferite la marmellata bollente nei vasetti sterilizzati e chiudete con i tappi. Capovolgete e lasciate raffreddare.

# CONFETTURA DI CILIEGIE



- 1 kg di ciliegie denocciolate ( circa 1,5 kg di ciliegie intere)
- 350 g di zucchero
- Succo di 1 limone

Lavate le ciliegie, staccate il picciolo, dividete le ciliegie a metà ed eliminate il nocciolo.

Trasferite le ciliegie in una ciotola capiente, aggiungete lo zucchero e il succo di limone filtrato.

Mescolate accuratamente e lasciate marinare le ciliegie per circa 2 ore.

Trascorso il tempo di riposo cuocete la confettura a fuoco molto bassi per circa 1 ora.

Potete passare la confettura con un passaverdure o con un frullatore ad immersione e ancora bollente riempiete i vasetti sterilizzati.

Chiudete immediatamente con i tappi e capovolgete i vasetti così da far avvenire il sottovuoto. Lasciate raffreddare capovolti e una volta freddi controllate il sottovuoto premendo il centro del barattolo.

# GIARDINIERA



- 500 g di cavolfiore bianco
- 300 g di cipollotti
- 200 g di fagiolini
- 350 g di peperoni misti
- 350 g di carote
- 300 g di sedano
- 2 l di acqua
- 2 l di aceto di vino bianco
- 45 g di sale
- 50 g di zucchero
- 4 foglie di alloro
- 6 bacche di ginepro
- 7 grani di pepe nero

Pulite e lavate tutte le verdure, scolate accuratamente.

Potete tagliare le verdure come i peperoni, le carote e il sedano con l'apposito taglierino a zig zag.

Versate l'acqua e l'aceto in una pentola capiente, aggiungete lo zucchero e il sale, portate a bollore aggiungendo anche le foglie di alloro, i grani di pepe e le bacche di ginepro.

Sbollentate le verdure separatamente per circa 3-4 minuti.

Scolate e tenete da parte.

Riempite i vasetti sterilizzati con le verdure, pressandole bene, versa il liquido di cottura fino a sotto 1 centimetro dal bordo del vasetto.

Chiudete i vasetti.

Ponete i vasetti sul fondo di una pentola, circondate i vasetti con un canovaccio per non farli urtare fra di loro, riempite la pentola di acqua fino a ricoprire i vasetti di giardiniera e portate a bollore.

Fate bollire per circa 30 minuti.

Estraete i vasetti di giardiniera e lasciarli raffreddare a testa in giù.

## CARCIOFINI SOTT'OLIO



- 20 Carciofi
- Aceto e vino in egual quantità
- Un cucchiaino di sale
- Limone
- Erbe aromatiche a piacere

Pulite i carciofi eliminando i gambi e le foglie esterne più dure.

Mettete i cuori di carciofi in acqua acidulata con il succo di limone per evitare che anneriscano.

Portate a bollore la stessa quantità di aceto e di vino con il sale.

Sbollentate i carciofi per circa 15 minuti.

Scolate accuratamente i carciofi e lasciateli asciugare stesi su un canovaccio di cotone. Potete cospargere i carciofi con l'origano o le erbe aromatiche che più preferite.

Adagiate delicatamente i carciofi nei vasetti sterilizzati e ricopriteli con l'olio di semi di girasole.

Chiudete i vasetti e metteteli in un pentola piena di acqua fredda, portate a bollore e lasciateli in acqua per 3 minuti.

Estraete i vasetti e lasciateli raffreddare.





---

**Impresa Verde Marche srl**

Via Matteotti n° 7  
60121 Ancona (An)  
e.mail [impresaverde.marche@coldiretti.it](mailto:impresaverde.marche@coldiretti.it)  
Tel 071 - 207991 Fax 071-205796

**Unità Operativa di Ascoli Piceno**

Via Asiago n° 2  
63100 Ascoli Piceno  
Telefono 0736-344994- Fax 0736-344985

**Unità Operativa di Fermo**

Via Ragazzi del 99 n° 61/d  
63900 Fermo  
Telefono 0734-622092- Fax 0734-622832

**Unità Operativa di Montegiorgio**

Via Calatafimi n° 8/a  
63833 Montegiorgio  
Telefono 0734-962286- Fax 0734-965014

**Unità Operativa di Offida**

Via IV Novembre n° 8/a  
63073 Offida  
Telefono 0736-888445 - Fax 0736-888635

**Unità Operativa di Valsesino**

Largo del Risorgimento n° 1  
63065 Ripatransone  
Telefono 0735-907067- Fax 0735-90190

**Unità Operativa di Petritoli**

Zona Artigianale Paganelli  
63848 Petritoli  
Telefono 0734-655487- Fax 0734-658885



Pubblicazione realizzata con il contributo dell'Unione Europea.

Il contenuto della presente pubblicazione non riflette necessariamente la posizione o l'opinione della Commissione Europea.