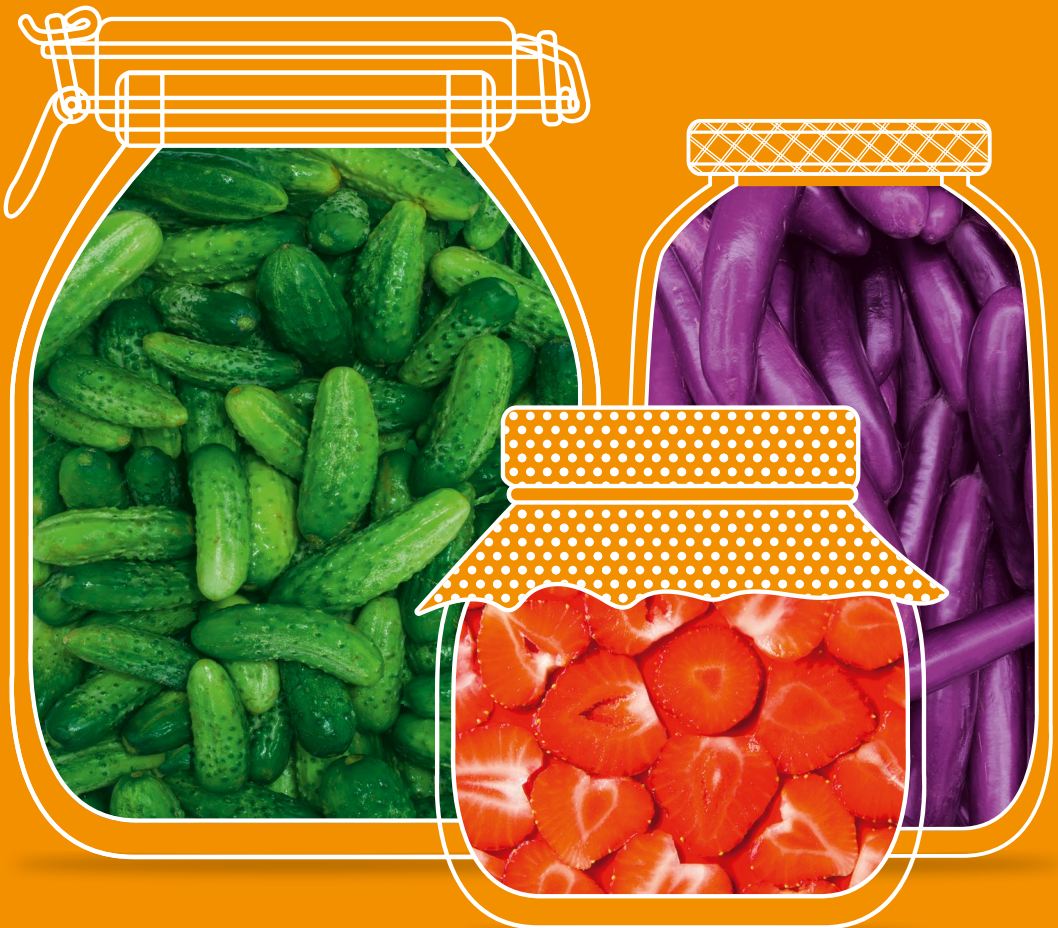


Conservare sotto vetro e sotto zero



Sommario

Introduzione **9**

PARTE PRIMA – Tecniche di conservazione

Capitolo 1 – Le tecniche di conservazione e la salute

La conservazione nella storia **14**

La conservazione con il calore **15**

La conservazione con il freddo **18**

La conservazione chimica **27**

Tecniche di conservazione e valore nutrizionale **35**

Capitolo 2 – Le conserve casalinghe

Come procedere..... **43**

Le composte di frutta **49**

Le conserve di verdura..... **54**

Capitolo 3 – Il freddo per conservare: refrigerare e congelare

La refrigerazione.....	63
Gli accessori per congelare.....	72
Come congelare la verdura	74
Come congelare la frutta	81
Come congelare i derivati del latte	84
Come congelare pane e prodotti da forno.....	84
Come congelare la carne.....	85
Come scongelare.....	89

Capitolo 4 – Il forno a microonde: uso e manutenzione

Come funziona il forno a microonde	91
La cottura	95
Lo scongelamento.....	95

PARTE SECONDA – Le ricette

Capitolo 5 – Gelatine, confetture e marmellate

Come si prepara la pectina.....	100
Gelatina di mele.....	101
Gelatina di mele cotogne.....	102
Gelatina di pere	103
Gelatina di ribes rossi	104
Gelatina ai quattro frutti	105
Confettura di albicocche	106
Confettura di ciliegie	107
Confettura di fragole	108

Confettura di kiwi.....	109
Confettura di lamponi.....	110
Confettura di meloni	111
Confettura di mirtilli.....	112
Confettura di prugne	113
Confettura di uva spina.....	114
Marmellata di arance.....	115
Marmellata di limoni	116

Capitolo 6 – Sott’olio, sott’aceto e agrodolce

Olio all’aglio	118
Olio alle erbe aromatiche.....	119
Caponata di melanzane	120
Peperoni rossi sott’olio.....	121
Pesto	122
Salsa di pomodoro	123
Aceto alle erbe aromatiche	124
Aceto di lamponi.....	125
Cetriolini sott’aceto	126
Cipolline sott’aceto.....	127
Giardiniera sott’aceto	128
Peperoni sott’aceto.....	129
Ciliegie in agrodolce	130
Pere in agrodolce	131
Prugne in agrodolce	132
Chutney di mele	133
Chutney di pomodori verdi	134

Capitolo 7 – Frutta sciroppata

Albicocche allo sciroppo	<u>136</u>
Ciliegie e amarene allo sciroppo.....	<u>137</u>
Fragole allo sciroppo	<u>138</u>
Pere allo sciroppo.....	<u>139</u>
Prugne allo sciroppo	<u>140</u>
Indice analitico	<u>141</u>

Introduzione

Gli alimenti conservati fanno spesso parte delle nostre abitudini alimentari, sia nell'uso domestico sia nelle mense e tavole calde che frequentiamo ormai quotidianamente. Tanto che nel tempo l'offerta di cibi pronti sotto vetro, sotto vuoto e sotto zero è diventata sempre più ampia, anche per comodità e mancanza di tempo. E così, pasta al sugo, zuppa di pesce e bocconcini di carne già cotti e poi surgelati, minestre e purè solo da reintegrare con poca acqua o latte, primi e secondi precotti da riscaldare direttamente nella loro confezione, tanto in formato famiglia che monoporzione, sono diventati prodotti di largo consumo. E proprio la grande diffusione di alimenti conservati ci pone molti dubbi e interrogativi. Quali sono le conseguenze per la nostra salute? Il trattamento ad alte temperature, indispensabile per garantire una conservazione sicura, provoca una perdita di preziose sostanze nutrienti. La conservazione chimica si avvale di numerosi additivi guardati con sospetto. Per i surgelati, che pure preservano in buona parte il contenuto vitaminico, il punto debole è nella "catena del freddo" che non deve mai essere interrotta.

Un merito alle tecnologie industriali deve tuttavia essere riconosciuto: hanno evitato il diffondersi di gravi infezioni alimentari legate a preparazioni poco affidabili. Le regole per la produzione, l'igiene, la sterilità dei prodotti e i limiti della carica batterica accettabile, sono infatti determinate da precise norme di legge che le aziende sono obbligate a rispettare. Obiettivo di questa guida, che esce in un'edizione aggiornata sia nei contenuti sia nella sua veste grafica, è quello di illustrare i metodi di conservazione dei

prodotti alimentari, con una breve panoramica sulle tecnologie più avanzate a disposizione dell'industria, ma anche quello di spiegare le tecniche utili e sicure per la preparazione di conserve casalinghe, scoprendo anche i rischi e i vantaggi dei vari procedimenti.

Il desiderio di riscoprire il sapore di una volta, lontano dal gusto standardizzato dell'industria e senza conservanti e aromatizzanti, ha portato negli ultimi tempi alla riscoperta delle conserve casalinghe: frutta e verdura scelte con cura, coltivate senza pesticidi e raccolte al giusto grado di maturazione, sono infatti la materia prima ideale per ottenere ottimi risultati. La guida propone anche alcune semplici indicazioni per conservare i prodotti di stagione senza dimenticare la sicurezza e l'igiene. Un'ampia proposta di ricette semplici e dai sapori particolari vi suggerirà infine come conservare frutta e verdura, per il piacere di assaporare conserve preparate da voi.



Le tecniche di conservazione e la salute

Grazie alle tecnologie applicate dall'industria alimentare, i consumatori oggi hanno a disposizione, sempre e ovunque, una grande varietà di alimenti. Frutta, verdura, carne, pesce e piatti preparati sono commercializzati a prezzi ragionevoli in ogni stagione in campagna, al mare e in città. Ma le conserve in scatola e i piatti pronti, disidratati, refrigerati o surgelati, sono sani e di buona qualità? La risposta non è semplice, ma la valutazione nell'insieme è positiva. Sicurezza igienica, costi, varietà dell'offerta e comodità dei preparati, in genere, bilanciano la minore genuinità del prodotto conservato. Le accuse maggiori riguardano il contenuto di additivi dannosi per la salute, ma l'uso di conservanti e antiossidanti impedisce la degradazione degli alimenti ed è importante precisare che non sono tutti sconsigliati o criticabili dal punto di vista degli effetti sulla salute. Il loro utilizzo è spesso necessario dato che la lavorazione e la lunga o scorretta conservazione dei cibi possono provocare lo sviluppo di microrganismi, spesso responsabili di infezioni e intossicazioni alimentari che possono avere gravi conseguenze per l'uomo. Altri additivi, invece, sono inutili o addirittura non raccomandabili come coloranti e esaltatori di sapidità perché non indispensabili e quasi sempre ingannevoli in quanto in grado di mascherare l'utilizzo di materie prime di qualità inferiore o prive di sapore. Questo spiega perché è importante fare delle distinzioni e non mettere in dubbio l'utilità e la sicurezza di tutti gli additivi usati dall'industria alimentare. Nelle pagine seguenti esamineremo insieme vantaggi e punti deboli delle principali tecniche utilizzate dall'industria per conservare gli alimenti.

La conservazione nella storia

La conoscenza delle prime tecniche per la conservazione degli alimenti nacque probabilmente da un evento casuale. La carne “mummificata” nel ghiaccio e i cereali essiccati dai raggi del sole suggerirono all'uomo preistorico come conservare la cacciagione e le piante spontanee raccolte nella foresta e, poi, con le prime forme di agricoltura e di allevamento, come proteggere le scorte immagazzinate.

Con la scoperta del fuoco, la cottura e l'affumicatura affiancarono l'essiccazione, metodi efficaci che sono ancora utilizzati dall'industria moderna per la preparazione di insaccati, salumi e pesce.

Le basse temperature e il calore continuano ancora oggi a essere alla base dei principali sistemi di conservazione degli alimenti. Il freddo, infatti, rallenta l'azione dei microrganismi e degli enzimi responsabili delle alterazioni degli alimenti, mentre il riscaldamento ne impedisce lo sviluppo e l'attività distruggendone la maggior parte.

La disidratazione provocata dal sale ne fa l'ingrediente indispensabile per la conservazione del pesce. Ne troviamo tracce in tutte le antiche popolazioni che abitavano sulla costa, in Egitto, nell'Impero Romano, sino alla lontana Cina, una tradizione che continua tra i pescatori del Mare del Nord. Le aringhe e i merluzzi salati hanno costituito la preziosa e unica risorsa di iodio per le popolazioni dell'entroterra sino alla seconda guerra mondiale. Per proteggere la verdura dal calore e dalla luce si ricorreva, invece, a buche sotto terra o, tra i germani, a cumuli di paglia e terra che coprivano i tuberi e le radici. Un sistema elementare che assicurava una buona conservazione. Dopo la scoperta della fermentazione del vino ecco comparire, sulle tavole degli antichi Romani, le prime preparazioni sott'aceto: gli asparagi, i cavoli, il sedano, i capperi, ma anche le erbe aromatiche come la ruta, la nepetella, il finocchio selvatico e la maggiorana erano lasciate macerare nell'aceto. Nella conservazione l'agro si alterna al dolce. In epoca imperiale Apicio nel suo libro di ricette consigliava di immergere i cosciotti di carne nel miele per allungarne la durata e di ricorrere all'aceto e alla senape, come pure al sale e al miele per il lardo, le cotenne e la pancetta.

L'aceto, utilizzato anche per diluire il mosto cotto, era sempre protagonista: versato sui prugnoli e sulle corniole li proteggeva per l'inverno. Ma per la frutta giulebbata trionfava il dolce: la conservazione veniva assicurata da miele, sciroppo d'uva e di fichi. Sono questi i dolcificanti più diffusi sino al XVI secolo quando, dopo la scoperta del Nuovo Mondo, arrivano in Europa grandi quantità di zucchero, ricavato dalla canna coltivata dagli schiavi nelle piantagioni. Gli alti costi ne fanno una merce preziosa e lo zucchero, già conosciuto e prodotto nell'antichità in Arabia e in India, ma utilizzato solo come medicina, diventa nelle cucine dei nobili l'ingrediente insostituibile per la preparazione di frutta candita, composte, gelatine, sciroppi e liquori.

5

Gelatine, confetture e marmellate

In questa sezione vi proponiamo alcune ricette per produrre gelatine, confetture e marmellate home made. Ricordiamo che nel gergo comune i termini marmellata e confettura vengono usati come sinonimi, ma il termine “marmellata” è utilizzato per definire solo il preparato a base di agrumi, il termine “confettura” è utilizzato per tutta l'altra frutta.

Per preparare la gelatina occorrono frutti scelti con cura, devono essere ricchi di succo e non eccessivamente maturi: per una buona consistenza devono contenere abbastanza pectina, ricordate che diminuisce con la maturazione. I frutti devono essere puliti con attenzione, ma non sbucciati: eliminereste buona parte della pectina contenuta. La gelatina di frutta, invece, è preparata con il succo estratto dalla frutta.

Per quanto riguarda confetture e marmellate, gli ingredienti principali sono frutta e zucchero. Dopo aver pulito e sbucciato la frutta si può procedere immediatamente alla cottura, o lasciare a macerare con lo zucchero. Seguite le indicazioni riportate dalla ricetta che avete scelto.

La marmellata fatta in casa è la modalità migliore per poter conservare la frutta di stagione in barattolo con pochi ingredienti e, se necessario, senza la pectina, di cui comunque vi proponiamo la ricetta. Riducendosi l'acqua e diluendosi lo zucchero, la marmellata si addensa e crea una confettura a cui andrebbe aggiunto il succo di limone se utilizzate dei frutti che non hanno una percentuale di acidità alta. Albicocche, ciliegie, fragole, kiwi... preparare in casa confetture e marmellate per la colazione è semplice e anche divertente.



Come si prepara la pectina

Ingredienti

- 4 kg di frutta verde:
 - mele
 - ribes rossi
 - mele cotogne

Preparazione

Lavate con cura la frutta, togliete i piccioli e le parti ammaccate, tagliate a pezzi senza sbucciare.

Mettete la frutta nella pentola e coprite a filo con l'acqua. Lasciate cuocere con il coperchio da 30 a 45 minuti a fuoco medio, finché la frutta diventa morbida. Appoggiate un setaccio su una pentola per filtrare il composto e lasciate sgocciolare per una notte senza pressare.

Ponete la pentola sul fuoco e fate evaporare il succo così ottenuto fino a un terzo del suo volume.

Lasciate raffreddare bene e congelate in porzioni da 2 dl. Potete anche conservare il preparato sterilizzandolo a 100 °C per 5 minuti.

Questa pectina faciliterà notevolmente la preparazione di confetture a base di frutta dal basso contenuto di pectina come fragole, ciliegie, pere, pesche, zucca e rabarbaro.

Conservare

sotto vetro e sotto zero

Gli alimenti conservati fanno parte delle abitudini alimentari di ognuno di noi, sia per mancanza di tempo sia per comodità. Tuttavia, il desiderio di riscoprire il sapore di una volta ha portato negli ultimi tempi alla riscoperta delle conserve casalinghe.

Oltre alle diverse tecniche di conservazione, la guida propone alcune semplici indicazioni per conservare i prodotti di stagione senza dimenticare la sicurezza e l'igiene. Un'ampia proposta di ricette semplici e dai sapori particolari vi suggerirà infine come conservare frutta e verdura, per il piacere di assaporare marmellate e conserve preparate da voi.

AL SUO INTERNO

- Tutti i metodi di conservazione dei prodotti alimentari
- I comportamenti da adottare nel rispetto dell'igiene e della sicurezza alimentare
- Un'ampia proposta di ricette semplici per preparare conserve casalinghe

€ 14,45

ISBN 978-88-99780-54-8



Tutte le altre guide InPratica di Altroconsumo su
www.altroconsumo.it/inpratica