

Αμβροσία

PER UN'ALIMENTAZIONE SANA E CONSAPEVOLE

6

Ἀμβροσία

PER UN'ALIMENTAZIONE SANA E CONSAPEVOLE



Se c'è qualcosa di sacro, il corpo umano è sacro

Walt WHITMAN, *Foglie d'erba*, 1855/91

Ἀμβροσία (Ambrosia), nella mitologia indica il cibo o la bevanda degli dèi, deriva dal greco antico α (alpha privativo) e $(\mu)\beta\rho\acute{o}\tau\omicron\varsigma$ (mibrotos, mortale) e rappresenta, appunto il cibo o la bevanda che solo gli immortali potevano consumare.

La collana ospita volumi di ricette pensate e realizzate con alimenti sani e benefici per l'organismo, attraverso procedimenti che ne valorizzino le proprietà nutritive e il gusto.

Le opere di Ἀμβροσία si muovono lungo due linee guida: partono dalla conoscenza e dall'analisi della composizione chimica degli alimenti, delle loro proprietà organolettiche, chimiche, biologiche e nutrizionali per ideare sperimentare e suggerire ricette gustose e sane con benefici per l'organismo umano; analizzano ricette comuni o già sperimentate per scoprire quali proprietà nutritive esse abbiano e quale fabbisogno energetico apportino al nostro organismo.

Ἀμβροσία si propone, pertanto, come un contenitore scientifico, funzionale e creativo di progetti editoriali che attraverso l'approfondimento scientifico si pongono come stimolo per la creatività in cucina e a tavola, considerando la nutrizione il fulcro del benessere psicofisico dell'organismo umano.

LUCIA REALE
MARIA BIDOLI VITAGLIANO

LE PRINCIPALI “CONSERVE” DELLA TRADIZIONE ITALIANA

THE MAIN “PRESERVES”
OF THE ITALIAN TRADITION



la Bussola



la Bussola

©

ISBN

979-12-5474-204-4

PRIMA EDIZIONE

ROMA 16 DICEMBRE 2022

*Alle nostre nonne e mamme premurose,
che si preoccupavano di non mandare nulla sprecato.*

*Ai nonni, ai papà,
che le aiutavano portando i fantastici prodotti dell'orto
nei bellissimi cestini di vimini.*

*Alle allegre tavolate ed alla sorpresa, nelle sere d'inverno,
di poter finire la cena con le pesche sciroppate,
che ricordavano i sapori dell'estate.*

*Ai sapori, ancora genuini, ed all'esperta abilità delle nonne
di scegliere i barattoli giusti per preparare delle ottime pietanze.*

*Alle persone che cercano sempre di proteggere, custodire,
conservare la natura, gli ambienti naturali, i cibi, i sapori,
soprattutto quelli indimenticabili.*

*Di questi sapori indimenticabili
ce ne sono alcuni in ogni famiglia!*

INDICE TABLE OF CONTENTS

- 13 Introduzione | Introduction
- 23 1. Metodi di conservazione | Conservation methods
- 27 2. Come sterilizzare i barattoli ed i preparati nei barattoli | How to sterilize jars and preparations inside
- 31 3. Giardiniera all'agrodolce | Sweet and sour Giardiniera
- 35 4. Cipolline all'agrodolce con il pomodoro | Sweet and sour onions with tomato
- 37 5. Cipolline in agrodolce in bianco | Sweet and sour onions in white
- 39 6. Peperoncino piccante | Hot pepper
- 41 7. Melanzane sott'olio grigliate | Grilled aubergines in oil
- 45 8. Zucca sott'olio | Pumpkin in oil
- 47 9. Peperoni all'agrodolce | Sweet and sour peppers

- 51 10. Fagiolini a corallo (oppure classici) con pomodori al naturale
| Coral green beans (or classic) with natural tomatoes
- 53 11. Conserva di pomodoro a pezzetti | Chopped tomato preserves
- 55 12. Conserva di pomodoro pelati | Canned tomatoes
- 57 13. Salsa di pomodoro con il peperoncino (arrabbiata) | Tomato
sauce with chilli (arrabbiata)
- 59 14. Conserva di caponata | Preserve of caponata
- 63 15. Conserva di salsa di pomodoro | Preserve of tomato sauce
- 65 16. Carciofini sott'olio | Artichokes in oil
- 67 17. Zucchine sott'olio | Zucchini in oil
- 69 18. Olive schiacciate sott'olio | Crushed olives in oil
- 71 19. Cachi sott'olio | Persimmons in oil
- 73 20. Melanzane sott'olio | Aubergines in oil
- 77 21. Carote in agrodolce | Sweet and sour carrots
- 81 22. Conserva di melanzane e peperoni | Preserves aubergines and
peppers
- 85 23. Conserva di carote e finocchio sott'olio | Preserves of carrots
and fennels in oil
- 87 24. Cavolfiore all'agrodolce | Sweet and sour cauliflower
- 91 25. Fagiolini in salamoia | Green beans in brine
- 93 26. Pomodori secchi sott'olio | Dries tomatoes in oil

- 97 27. Verza in agrodolce | Sweet and sour cabbage
- 101 28. Funghi alla pizzaiola in conserva | Preserves of pizzaiola mushrooms
- 103 29. Conserva di carciofi grigliati | Preserves of grilled artichokes
- 107 30. Asparagi in conserva al naturale | Naturally preserved asparagus
- 111 31. Salsa di pomodori a pezzetti con aglio, basilico, olive e capperi | Chopped tomato sauce with garlic, basil, olives and capers
- 115 32. Conserva di pere in agrodolce | Preserves of sweet and sour pear
- 117 33. Cime di friarielli sott'olio | Broccoli tops in oil
- 121 34. Conserva di peperoncini sott'olio farciti di tonno | Preserves of chillies in oil stuffed with tuna
- 125 35. Pomodori a spicchi in barattolo | Sliced tomatoes in a jar
- 129 36. Zenzero in agrodolce | Sweet and sour ginger
- 133 37. Melanzane e peperoni con gherigli di noci sott'olio | Aubergines and peppers with walnut kernels in oil
- 137 38. Conserva di pomodorini ciliegini al naturale | Naturally preserved cherry tomatoes
- 139 39. Crema di peperoni | Peppers cream
- 141 40. Piselli al naturale | Natural peas
- 143 41. Fagioli cannellini | Cannellini beans

- 147 42. Cicerchia | Cicerchia
- 151 43. Fagioli borlotti lessati in barattolo | borlotti beans Boiled in a jar
- 153 44. Fagioli borlotti lessati | Boiled borlotti beans
- 155 45. Pesche sciroppate | Peaches in syrup
- 157 46. Dado vegetale | Vegetable nut
- 159 47. Dado di pollo | Chicken nut
- 161 48. Pane alle noci | Walnut Bread
- 163 49. Chiodini al naturale | Natural nails mushrooms
- 167 50. Ketchup | Ketchup
- 169 51. Paté di olive | Olive paté
- 171 52. Paté di olive e tonno | Olive and tuna paté
- 173 53. Paté di olive con pinoli e mandorle | Olive paté with pine nuts and almonds
- 175 54. Paté di carciofi | Artichoke paté
- 177 55. Paté di olive e peperoncino | Olives and chilli paté
- 179 56. Salsa di mele al curry | Curry apple sauce

INTRODUZIONE INTRODUCTION

Nella società attuale non esiste più radicata nella nostra vita quotidiana la pratica della conservazione degli alimenti. Ormai troviamo in ogni stagione tutti gli alimenti che maggiormente ci servono. Come infatti è possibile mangiare a gennaio pesche sciroppate, ciliegie candite, albicocche sciroppate, pomodori in ogni forma di preparazione, è anche possibile in estate gustare diversificate verdure autunnali ed invernali confezionate in preparati di vario genere.

Questo semplifica per una parte la nostra vita quotidiana ma ci rende completamente dipendenti dai preparati delle industrie alimentari. Potremmo però porci un quesito forse un po' preoccupante: ma cosa succede se qualche evento stravolge tutte le nostre certezze alimentari? O meglio cosa succede se non sappiamo assolutamente più nulla di come preparare le nostre derrate alimentari perché possano conservarsi almeno nell'arco di una stagione?

Questo già è reso molto evidentemente come un problema per il fatto che noi stessi, pur utilizzando gli alimenti confezionati, non sappiamo carpirne il perché di una certa metodica conservativa rispetto ad un'altra. Questo vuol dire che non sappiamo come valorizzare i nostri alimenti. Come scegliere un tipo di preparazione rispetto ad un'altra a seconda del tipo di alimento.

Questo ci toglie il piacere di apprezzare un sapore od esaltare una proprietà nutrizionale. Bisogna dire che per quanto riguarda il

consumo secondo le proprietà degli alimenti dovremmo al momento andare un po' alla cieca, nel momento di impostare una preparazione.

D'altra parte le metodiche di conservazione di un tempo ci consentivano di preparare un alimento perché ci consentisse di superare una stagione, l'inverno ad esempio, mentre adesso i conservanti e gli additivi stravolgono tutta la programmazione stagionale del consumo delle vivande con l'unica irrimediabile problematica di alterare sia le proprietà che il sapore delle vivande che consumiamo.

Certo queste problematiche sono certamente minime rispetto al vantaggio di avere comunque alimenti controllati, conservati e sempre disponibili. Anche questa è una conquista rilevante, considerando come era difficile e problematico superare l'insostenibile ed interminabile problema delle carestie che ha oppresso le nostre popolazioni così tragicamente in epoche passate.

Non c'è nulla di peggio dell'impossibilità di avere risorse alimentari per coprire le esigenze dell'intera popolazione!

Di conseguenza le industrie alimentari svolgono un ruolo utilissimo e preziosissimo per la nostra stessa sopravvivenza. Inoltre le industrie tutelano garantendo con il loro profitto lo stato di diritto dei lavoratori impiegati nei loro stabilimenti.

A parte il tragico problema del caporalato che però riguarda la raccolta di alcuni tipi di alimenti nel Meridione, la maggioranza delle industrie agroalimentari, che partono non dalla raccolta ma dalla lavorazione degli alimenti, rappresentano una risorsa importantissima anche come forma di occupazione in un territorio.

Questo evita che i contadini siano dispersi nel territorio e isolati perdendo forza nelle decisioni politico-territoriali di una regione.

Ma cosa occorre adesso? Prima di tutto è importante che ricordiamo le metodiche di preparazione degli alimenti che si utilizzavano un tempo. In secondo luogo è anche utile capire quando una certa forma di preparazione è meglio rispetto ad un'altra. Questo in relazione al tipo di alimento che vogliamo conservare.

Non è un compito difficile. Bene o male ancora si attuano in alcune famiglie le marmellate fatte in casa o la conserva di carciofini, o di caponata, oppure di melanzane o zucchine grigliate, ecc. preparata dalle zie o dalle nostre mamme che approfittando di un momento di disponibilità di tempo ancora adesso si adoperano per conservare

qualche verdura che arriva sulla tavola nei periodi di abbondanza stagionale di una verdura particolare.

Ed è a questo scopo che viene realizzato questo libro.

Infatti se non avessimo tutte le produzioni delle industrie alimentari saremmo molto in difficoltà. In passato appunto si trovavano e si studiavano metodi di conservazione per poter avere derrate alimentari disponibili durante tutto l'arco dell'anno anche nei periodi dove le temperature fredde oppure la mancanza di acqua rendevano difficile ottenere i prodotti della coltivazione.

Questo libro annota alcune delle metodiche di allora.

Se ci trovassimo in una situazione in cui qualcosa possa bloccare la produzione delle industrie agroalimentari, avremmo a disposizione uno strumento con cui preparare i nostri cibi stagionali per conservarli nell'intero anno. Avremmo quindi prodotti della coltivazione dell'estate disponibile per l'inverno e viceversa. E così anche per le altre due stagioni.

Paradossalmente potremmo ipotizzare di realizzare un grosso scaffale nella nostra dispensa con dodici ripiani e 31 posti per due barattoli. Ogni scaffale rappresenta o meglio occorre per ogni mese dell'anno. Ed ogni giorno avrebbe un grosso barattolo di conserva di verdure ed un grosso barattolo di conserva o marmellata di frutta.

Ovviamente ogni barattolo deve essere grande quanto necessario per contenere le porzioni necessarie ad ogni membro della famiglia.

Per il trattamento e la conservazione degli alimenti da fare per la propria dispensa casalinga è necessario avere in cucina pentole di acciaio, cucchiari di legno, mestoli, canovacci puliti, privi di profumazione e bianchi. Colini, frullatori ad immersione, passaverdure, vasetti a tappi con vite o a chiusura ermetica. Necessari anche bottiglie e vasi a chiusura ermetica.

Per quello che riguarda gli ingredienti è necessario avere cura di usare frutta e verdura di stagione matura e soda, integra. Per i prodotti da realizzare assicurarsi che, al momento di utilizzare le bucce, la frutta non sia stata trattata. Ad esempio le arance con la buccia troppo lucida non si devono utilizzare perché sono trattate con un prodotto che le lucida. Questo avviene anche ad esempio per le mele, e per tutta la frutta.

Un altro accorgimento, se ad esempio se si raccolgono le more, i frutti di bosco, i mirtilli, ecc. quello che bisogna evitare è di raccogliarli lungo

le strade trafficate perché queste piante possono accumulare contaminanti. Infatti certo è che queste piante possono essere a rischio di aver assorbito contaminanti provenienti dai prodotti di combustione dei motori.

Per le preparazioni usare sempre olio ed aceto di buona qualità. Alcune conserve necessitano di sterilizzazione, la bollitura cioè del vasetto o delle bottiglie, ermeticamente chiusi. Il tempo di sterilizzazione varia dai 30 ai 40 minuti a seconda della preparazione.

I contenitori devono essere sterilizzati prima dell'uso. Vasi, bottiglie vuote, barattoli con i coperchi vanno sterilizzati partendo da acqua fredda e portando ad ebollizione lasciando bollire venti minuti. Per barattoli più piccoli bollire anche solo 10 minuti. Per asciugarli bene trasferirli in un forno caldo ma spento. Così si asciugheranno bene. Questo serve per una maggiore sicurezza che non si formino muffe. Oppure prendere i barattoli sterilizzati nell'acqua bollente con delle pinze e disporli capovolti su un canovaccio pulito aspettando che siano completamente asciutti.

Quando le bottiglie ed i vasetti sono pieni del prodotto da conservare è necessario sterilizzare. Sono altrimenti batteri e muffe comunque presenti negli stessi alimenti che alterano i prodotti rendendoli non più adatti al loro consumo.

Per sterilizzare i barattoli si immergono in una pentola dopo averli avvolti con dei canovacci o fogli di giornale. Questo serve per evitare che durante la bollitura sbattendo anche leggermente, gli uni contro gli altri, possano frantumarsi lasciando anche fuoriuscire il materiale che contenevano. Per una completa sterilizzazione bisogna coprirli con l'acqua fredda superando i tappi di 3 o 4 cm.

Bisogna poi porre la pentola coperta sul fuoco finché non bolle. Da questo momento si valuta che trascorran i minuti necessari per la singola preparazione.

Passato questo tempo si chiude il fuoco e si lasciano nell'acqua finché non è fredda. Questo momento è molto importante. È infatti il momento in cui si raffreddano ed in cui si forma il sottovuoto che è importante per la conservazione.

Per verificare la formazione del sottovuoto pigiare sulla superficie del tappo. Se non si muove nulla e non si sente nessun rumore, il vuoto si è efficacemente formato mentre se si ode un caratteristico click-clack vuol dire che la sterilizzazione non è andata a buon fine.

Quando non si forma il sottovuoto durante il processo di sterilizzazione si possono fare le seguenti operazioni:

- si può bollire nuovamente stringendo meglio i tappi e cercare di vedere se si forma il sottovuoto nuovamente
- si possono consumare subito.

Inoltre se dopo alcuni mesi si prende un barattolo per consumarlo e si trova che il tappo non è ermeticamente chiuso e non si è formato il sottovuoto, è allora opportuno eliminare il barattolo.

Potrebbe infatti essersi alterato perché la sterilizzazione non è avvenuta correttamente in tutto il tempo in cui è stato erroneamente conservato.

Le metodiche che abbiamo raccolto sono una piccola parte di quelle che realizzava quotidianamente la civiltà contadina fino al secolo scorso. Certo è però piacevole notare come alcuni sapori sono completamente diversi da quelli ottenuti dalle preparazioni industriali che hanno anche l'aggiunta di conservanti e coloranti che alterano la naturalezza dei sapori.

I metodi di conservazione naturali utilizzano invece poche sostanze molto comuni in cucina. Si utilizzano la salamoia, l'aceto, il sale e lo zucchero ed in misura minore l'olio.

Quindi è importante notare come questo libro raccolga tutta una serie di metodiche di conservazione di svariati alimenti presentando anche delle preparazioni originali. Ingredienti ricercati ed accostamenti originali per conservare i sapori ormai insoliti delle preparazioni di una volta.

Sono infatti preparazioni che sulla base di una procedura standard riportano poi le idee originali in passato consolidate nella tradizione contadina restituendoci il piacere di gustarne i graditi sapori perché non si perdano.

Al giorno d'oggi nelle famiglie inoltre non è sempre possibile cuocere e preparare alimenti ma c'è a volte la necessità di disporre in modo immediato per la consumazione giornaliera. Si capisce quindi che potrebbe essere molto utile avere questi preparati già pronti.

English

In today's society, the practice of preserving food is no longer rooted in our daily life. We now find all the foods we need most in every season. In fact, as it is possible to eat peaches in syrup, candied cherries, apricots in syrup, tomatoes in any form of preparation in January, it is also possible in summer to taste various autumn and winter vegetables packed in various kinds of preparations. This simplifies our daily life to some extent but makes us completely dependent on preparations from the food industries.

However, we could ask ourselves a question that is perhaps a bit worrying: but what happens if some event upsets all our food certainties? Or rather what happens if we no longer know anything about how to prepare our food so that it can be kept for at least one season?

This is already very evidently evident as a problem due to the fact that we ourselves, while using packaged foods, do not know why we use a certain method of conservation compared to another. This means that we don't know how to value our food. How to choose one type of preparation over another depending on the type of food.

This takes away the pleasure of appreciating a flavor or enhancing a nutritional property. It must be said that as regards the consumption according to the properties of the food we should at the moment go a little blindly, when setting up a preparation.

On the other hand, the preservation methods of the past allowed us to prepare a food so that it would allow us to overcome a season, winter for example, while now preservatives and additives overturn all the seasonal programming of the consumption of food with the only irremediable problem of altering both the properties and the flavor of the food we consume.

Of course these problems are certainly minimal compared to the advantage of having food controlled, preserved and always available. This is also a significant achievement considering how difficult and problematic it was to overcome the unsustainable and interminable problem of famines that so tragically oppressed our populations in past ages.

There is nothing worse than the impossibility of having food resources to cover the needs of the entire population!

Consequently, the food industries play a very useful and very precious role for our very survival. In addition, industries protect the rule of law of the workers employed in their factories by guaranteeing with their profits.

Apart from the tragic problem of corporal, which however concerns the collection of some types of food in the South, the majority of the agri-food industries, which start not from the collection but from the processing of food, represent a very important resource also as a form of employment in a territory.

This avoids that the peasants are dispersed in the territory and isolated, losing strength in the political-territorial decisions of a region.

But what is needed now? First of all it is important that we remember the methods of food preparation that were used in the past. Secondly, it is also helpful to understand when a certain form of preparation is better than another. This in relation to the type of food we want to preserve.

It is not a difficult task. For better or worse, home-made jams or preserves of artichokes, or caponata, or grilled aubergines or courgettes, etc. are still implemented in some families, prepared by aunts or by our mothers who, taking advantage of a moment of availability of time, still work to preserve some vegetables that arrive on the table in periods of seasonal abundance of a particular vegetable.

And it is for this purpose that this book is made.

In fact, if we did not have all the productions of the food industries we would be in great difficulty. In the past, in fact, conservation methods were found and studied in order to have foodstuffs available throughout the year, even in periods where cold temperatures or lack of water made it difficult to obtain the products of cultivation.

This book notes some of the methods of that time.

If we were in a situation where something could block the prudence of the agri-food industries, we would have a tool with which to prepare our seasonal foods to preserve them throughout the year. We would therefore have products from the summer crop available for the winter and vice versa. And so also for the other two seasons.

Paradoxically, we could hypothesize to make a large shelf in our pantry with twelve shelves and 31 places for two jars. Each shelf represents or rather is needed for each month of the year. And every day

he would have a large jar of vegetable preserves and a large jar of fruit preserves or jam.

Obviously, each jar must be as large as necessary to contain the portions needed by each member of the family.

For the treatment and storage of food to be made for your home pantry, it is necessary to have steel pots, wooden spoons, ladles, clean, unscented and white tea towels in the kitchen. Strainers, immersion blenders, vegetable mills, jars with screw caps or hermetically sealed. Hermetically sealed bottles and jars are also required.

As far as the ingredients are concerned, it is necessary to take care to use ripe fruit and vegetables that are ripe and firm, intact. For the products to be made, make sure that, when using the peels, the fruit has not been treated. For example, oranges with too shiny peel should not be used because they are treated with a product that polishes them. This also happens for example for apples, and for all fruit.

Another precaution, if for example if you are harvesting blackberries, berries, blueberries, etc. what you must avoid is to collect them along busy roads because these plants can accumulate contaminants. Indeed, it is certain that these plants may be at risk of having absorbed contaminants from the combustion products of engines.

For the preparations always use good quality oil and vinegar. Some preserves require sterilization, that is boiling the jar or bottles, hermetically sealed. The sterilization time varies from 30 to 40 minutes depending on the preparation.

Containers must be sterilized before use. Jars, empty bottles, jars with lids must be sterilized starting with cold water and bringing to a boil, letting it boil for twenty minutes. For smaller jars, boil as little as 10 minutes. To dry them well, transfer them to a warm but off oven. So they will dry well. This is for greater safety that mold does not form. Or take the jars sterilized in boiling water with tongs and place them upside down on a clean cloth, waiting for them to be completely dry.

When the bottles and jars are full of the product to be stored, it is necessary to sterilize. Otherwise, bacteria and molds are still present in the same foods that alter the products making them no longer suitable for their consumption.

To sterilize the jars, immerse them in a pot after wrapping them with tea towels or newspaper. This is to prevent them from shattering