

Αμβροσία

PER UN'ALIMENTAZIONE SANA E CONSAPEVOLE

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 MARMELLATE, TRADIZIONALI
ED ORIGINALI INSIEME**

**THE JAMS, TRADITIONAL
AND ORIGINAL TOGETHER**



la Bussola



la Bussola

©

ISBN

979-12-5474-206-8

PRIMA EDIZIONE

ROMA 16 DICEMBRE 2022

*Ai bambini
che un tempo si divertivano a raccapezzare
il dolce sciroppo della marmellata, nella pentola ormai vuota,
ancora tiepida perché appena disposta nei barattoli.*

*Alle mamme ed alle nonne
a cui non si serbava mai sufficiente gratitudine
per dei sapori e dei gusti indimenticabili.*

*A tutti noi nel lungo e faticoso percorso di recuperare
gli ambienti naturali che abbiamo troppo drasticamente modificato
e che ora abbiamo il dovere di far rivivere e rifiorire.*

*All'insostituibile ruolo delle marmellate
specie quelle ancora realizzate in modo genuino.*

INDICE TABLE OF CONTENTS

11	<i>Introduzione Introduction</i>
17	1. Marmellata di limoni (ricetta siciliana) Lemon Jam (sicilian recipe)
19	2. Marmellata di limoni (ricetta campana) Lemon Jam (campanian recipe)
21	3. Marmellata di arance (ricetta siciliana) Orange Jam (sicilian recipe)
23	4. Marmellata di arance Orange jam
27	5. Marmellata di fragole Strawberry Jam
29	6. Marmellata di mango ed ananas Mango and pineapple jam
31	7. Marmellata di frutti di bosco congelati Frozen berry jam
33	8. Marmellata di pesche Peach jam
35	9. Marmellata di prugne Plum jam

- 37 10. Marmellata di cachi | Persimmon jam
- 39 11. Marmellata di pere e mele | Pear and apple jam
- 41 12. Marmellata di melograno | Pomegranate jam
- 43 13. Marmellata di mele cotogne | Quince marmalade
- 45 14. Marmellata di castagne | Chestnut jam
- 47 15. marmellata di albicocche secche | Dried apricot jam
- 49 16. Marmellata di clementine | Clementine jam
- 51 17. Marmellata di mirtilli | Blueberry jam
- 53 18. Confettura di fragole e lamponi | Confettura of strawberries and raspberries
- 55 19. marmellata di pomodori verdi | Green tomatoes jam
- 59 20. Gelatina di mele alla menta | Apple mint jelly
- 61 21. Marmellata di pomodori piccadilly (Sicilia) | Piccadilly tomato jam (Sicily)
- 65 22. Marmellata di melone | Melon jam
- 67 23. Marmellata di ciliegie | Cherry jam
- 69 24. Miele aromatizzato agli agrumi | Honey flavored

INTRODUZIONE INTRODUCTION

Possono stupirci le numerose e diverse tipologie di marmellate che si possono realizzare. Sono infatti un alimento molto gradevole soprattutto per i bambini ma anche molto per gli adulti. A tutti è infatti capitato di assaporarle con gusto in diversificati modi ed in diversificati luoghi.

Certamente uno dei migliori modi e luoghi in cui assaporare le marmellate, sono gli chalet di montagna nelle fredde mattine invernali, in cui fuori dello chalet è tutto bianco per la abbondante neve che ricopre tutto perfino i suoni che diventano attutiti e lenti come la neve stessa quando cade. In questi luoghi c'è la possibilità di assaporarli nella classica combinazione di pane, burro e marmellata. È la classica colazione di montagna importante per ricaricarsi e prepararsi per una bella giornata di discese sulla pista innevata. L'immagine che possiamo associare a questa combinazione di montagna è un bel piatto pieno di riccioli di burro ed alcune ciotoline cariche di dolce e densa marmellata di diversi tipi, particolarmente di fragole, di mirtili, di uva spina e di ribes, generalmente colti l'estate nei boschi vicini od in particolari serre dove vengono coltivate per averne a sufficienza.

Ma oltre a queste classiche marmellate che potremo definire “di montagna” ci sono tante altre varietà che possono essere preparate.

Un altro modo con cui si possono consumare è insieme ai formaggi freschi o stagionati, come aperitivi oppure a fine pasto come stuzzichini

finali. Un po' come si fa anche con il miele. Una simpatica combinazione agrodolce dunque.

In questo libro descriviamo la preparazione di alcune marmellate molto note e classiche ed altre molto originali e saporite.

Alcune preparazioni possono stupire per la particolarità dell'ingrediente principale come la marmellata fatta con i pomodori verdi che venivano raccolti, invece di buttarli, nelle piante di pomodori ormai esaurite a fine stagione. Di questa marmellata quello che stupisce di più è la grande gradevolezza del suo sapore.

Altre preparazioni possono invece stupire per la particolarità degli ingredienti secondari. Sono infatti caratterizzate dall'aggiunta di pinoli o mandorle. Altri invece per l'aggiunta di un bicchierino di brandy o di un altro liquore.

Comunque in genere qualunque tipo di marmellata è un ottimo alimento per la colazione dei bambini (perfino quelle poche marmellate in cui è stato aggiunto del liquore che evapora rapidamente durante la cottura). Infatti il sapore intenso e dolce li conquista sempre. Esse rappresentano un ottimo alimento per i bambini per le loro proprietà nutrizionali.

Nelle marmellate sembra essere infatti concentrato ed incorporato tutto l'inteso aroma e sapore di praticamente ogni tipo di frutta commestibile.

Dal punto di vista nutrizionale le marmellate sono caratterizzate da svariate proprietà. Sono ricche di fibre. Sia quelle naturalmente presenti nella frutta, sia tramite gli additivi addensanti. D'altra parte una delle fibre principali è la pectina che oltre ad essere naturalmente presente nella frutta viene addizionata per rendere la marmellata gradevolmente più densa.

L'importanza della presenza della pectina risiede nel fatto che è una fibra solubile con tutti i vantaggi di questa caratteristica. Le fibre solubili, come la pectina, infatti oltre ad avere il ruolo tipico della fibra, cioè favorire il transito intestinale, assorbono zuccheri e grassi in eccesso favorendone dunque l'eliminazione.

D'altra parte nelle marmellate si conservano gran parte delle molecole non termolabili presenti nei frutti. Sicuramente ci sono Vitamina C e Carotene anche se da alcune fonti si riferisce la presenza della Vitamina A (forse per frutta leggermente oleosa), B₁, B₂, E, K.

In effetti le vitamine sono praticamente tutte termolabili anche se

non in modo uguale. Ad esempio la B2 (riboflavina) nei semi di soia cucinati a 109-119 °C perde dal 23.8 al 34.2 %. Mentre la vitamina E (tocoferolo), la B2 (riboflavina) e la nicotinammide perdono abbastanza poco a 100-130 C° mentre la vitamina B9 (folato) e la Vitamina B1 (tiamina) si perdono in modo rilevante.

Secondo alcuni autori non è da trascurare l'effetto protettivo realizzato dal resto dell'alimento, nel nostro caso la frutta, che protegge alcune molecole organiche. Tale effetto viene definito effetto matrice.

Certamente la frutta poi conserva le componenti non termolabili come oligoelementi, ad esempio ferro, magnesio, potassio, calcio e molti altri naturalmente presenti.

Mentre flavonoidi ed antiossidanti seguono l'andamento determinato dalla temperatura elevata di cottura della marmellata determinato dalla loro natura di molecole organiche, in genere termolabili.

Presenti anche essenze aromatiche, derivati dagli olii essenziali presenti naturalmente in alcuni tipi di frutta. Agli olii essenziali sono attribuite diversificate proprietà da quelle calmanti a quelle energizzanti ed anestetiche perché antidolorifiche.

Il vantaggio principale delle marmellate è che consentono di consumare la frutta particolarmente abbondante in una certa stagione dell'anno, in un'altra stagione dove quello stesso tipo di frutta ha lasciato il posto ad altri tipi di frutta e di varietà.

Questo in epoche passate era molto importante perché consentiva di utilizzare l'abbondante presenza di frutta di stagione, particolarmente d'estate, in una altra stagione dell'anno dove questa stessa frutta non poteva esserci per le condizioni atmosferiche disagiate, come ad esempio quelle invernali.

In questo modo l'eccesso di frutta non andava sprecata e si poteva avere una scorta di marmellate che conservavano le importanti proprietà nutrizionali della frutta. In modo particolare proprio le vitamine.

Infine è trascritta anche la ricetta di come aromatizzare il miele, perché le innumerevoli proprietà di questo alimento ben si adattano ai sapori indimenticabili della frutta, dei fiori e delle piante aromatiche.

Tali sapori vengono in questo modo attribuiti al miele tramite l'utilizzo di parti secche oppure degli olii essenziali estratti.

English

We can be amazed by the numerous and different types of jams that can be made. They are in fact a very pleasant food especially for children but also very much for adults. Everyone has in fact happened to savor them with taste in different ways and in different places.

Certainly one of the best ways and places to savor jams, are the mountain chalets on cold winter mornings, where outside the chalet everything is white due to the abundant snow that covers everything even the sounds that become muffled and slow as the snow itself when it falls. In these places there is the opportunity to savor them in the classic combination of bread, butter and jam. It is the classic mountain breakfast, important to recharge and prepare for a beautiful day of descents on the snowy slope. The image that we can associate with this mountain combination is a beautiful dish full of butter curls and some bowls loaded with sweet and thick jam of different types, particularly strawberries, blueberries, gooseberries and currants, generally picked there in summer in the nearby woods or in particular greenhouses where they are cultivated to have enough.

But in addition to these classic jams that we can define as “mountain” there are many other varieties that can be prepared.

Another way in which they can be consumed is together with fresh or aged cheeses, as aperitifs or at the end of a meal as a final snack. A little like honey. A nice bittersweet combination then.

In this book we describe the preparation of some well-known and classic jams and others that are very original and tasty.

Some preparations may surprise you with the particularity of the main ingredient such as the jam made with green tomatoes that were harvested, instead of throwing them, into the tomato plants that are now exhausted at the end of the season. What is most surprising of this jam is the great pleasantness of its flavor.

Other preparations, on the other hand, may surprise for the particularity of the secondary ingredients. They are in fact characterized by the addition of pine nuts or almonds. Others, on the other hand, for the addition of a glass of brandy or another liqueur.

However, generally any type of jam is an excellent food for children's breakfast (even the few jam in which it has been added some

liquor because of it evaporates during cooking). In fact, the intense and sweet flavor always conquers them. They represent an excellent food for children due to their nutritional properties.

In fact, all the intense aroma and flavor of practically every type of edible fruit seems to be concentrated and incorporated in jams.

From a nutritional point of view, jams are characterized by various properties. They are rich in fiber. Both those naturally present in fruit and through thickening additives. On the other hand, one of the main fibers is pectin which, in addition to being naturally present in fruit, is added to make the jam pleasantly thicker.

The importance of the presence of pectin lies in the fact that it is a soluble fiber with all the advantages of this characteristic. In fact, soluble fibers, such as pectin, in addition to having the typical role of the fiber, that is, promoting intestinal transit, absorb excess sugars and fats, thus favoring their elimination.

On the other hand, most of the non-thermolabile molecules present in the fruit are preserved in jams. Surely there are Vitamin C and Carotene even if some sources refer to the presence of Vitamin A (perhaps for slightly oily fruit), B₁, B₂, E, K.

In fact, the vitamins are practically all thermolabile even if not in the same way. For example, B₂ (riboflavin) in soybeans cooked at 109-119 °C loses from 23.8 to 34.2%. While vitamin E (tocopherol), B₂ (riboflavin) and nicotinamide lose quite little at 100-130 °C, while vitamin B₉ (folate) and Vitamin B₁ (thiamine) are lost significantly.

According to some authors, the protective effect achieved by the rest of the food, in our case fruit, which protects some organic molecules, should not be overlooked. This effect is called the matrix effect.

Certainly the fruit then retains the non-thermolabile components such as trace elements, for example iron, magnesium, potassium, calcium and many others naturally present.

While flavonoids and antioxidants follow the trend determined by the high cooking temperature of the jam determined by their nature of organic molecules, generally thermolabile.

There are also aromatic essences, derived from essential oils naturally present in some types of fruit. Various properties are attributed to the essential oils, from calming ones to energizing and anesthetic ones because some of the oils are pain relievers.

The main advantage of jams is that they allow you to consume particularly abundant fruits in a certain season of the year, in another season where that same type of fruit has given way to other types of fruit and varieties.

This in past times was very important because it made it possible to use the abundant presence of seasonal fruit, particularly in summer, in another season of the year where this same fruit could not exist due to difficult atmospheric conditions, such as winter ones.

In this way, the excess of fruit was not wasted and you could have a supply of jams that preserved the important nutritional properties of the fruit. Especially vitamins.

Finally, the recipe for how to flavor honey is also transcribed, because the innumerable properties of this food are well suited to the unforgettable flavors of fruit, flowers and aromatic plants.

These flavors are thus attributed to honey through the use of dry parts or extracted essential oils.

1. MARMELLATA DI LIMONI (RICETTA SICILIANA)

1. LEMON JAM (SICILIAN RECIPE)



Ingredienti per 1 kg: *1,5 kg di limoni non trattati – 500g di zucchero.*

Ingredients for 1 kg: *1,5 kg of untreated lemons – 500g of sugar.*

Lavare i limoni tenendone uno da parte, metterli in una pentola con acqua bollente e farli cuocere per 20 minuti in ebollizione, scolarli, cambiare l'acqua nella pentola e portare di nuovo ad ebollizione, aggiungere di nuovo i limoni e farli cuocere ancora per 20 minuti.

Fare la stessa operazione per la terza volta. Questi passaggi servono per togliere l'amaro della scorza di limone. È necessario però raccogliere l'acqua dell'ebollizione del terzo passaggio.

Tagliare i limoni, con tutta la buccia, a tocchetti, evitando di lasciare i semi, e passarli al passaverdura con il disco a fori larghi. Pesare la polpa ottenuta dovrebbe pesare circa 500 g, metterla in una casseruola aggiungendo lo stesso peso di zucchero e ½ litro di acqua di cottura tenuta da parte.

Mettere la casseruola sul fuoco e far cuocere per una decina di minuti. A questo punto aggiungere la buccia del limone lasciato da parte, tagliata a pezzetti e fatta sbollentare per 5 minuti per due passaggi. Aggiungerla alla marmellata e far cuocere ancora la marmellata per 20 minuti.

Versare la marmellata ancora calda nei vasetti precedentemente sterilizzati, chiuderli e lasciarli capovolti fino a raffreddamento. A questo punto verificare che si sia formato il sottovuoto pigiando sul tappo, se non fa rumore, il classico click-clack, il sottovuoto si è formato correttamente.

La marmellata di limoni si conserva 6-7 mesi se il sottovuoto si è formato. Una volta aperta conservare in frigorifero.

English

Wash the lemons keeping one aside, put them in a pot with boiling water and cook them for 20 minutes on the boil, drain them, change the water in the pot and bring to a boil again, add the lemons again and cook them for another 20 minutes. Do the same for the third time. These steps are used to remove the bitterness of the lemon zest. However, it is necessary to collect the boiling water of the third step.

Cut the lemons, with all the peel, into chunks, avoiding to leave the seeds, and pass them through a vegetable mill with the disc with large holes. Weigh the pulp obtained should weigh about 500 g, put it in a saucepan adding the same weight of sugar and ½ liter of cooking water kept aside.

Put the saucepan on the stove and cook for about ten minutes. At this point add the lemon peel left aside, cut into small pieces and blanch for 5 minutes for two passes. Add it to the jam and cook the jam again for 20 minutes.

Pour the still hot jam into the previously sterilized jars, close them and leave them upside down until cool. At this point, check that the vacuum has formed by pressing the classic click-clack on the cap, if it makes no noise, the vacuum has formed correctly.

The lemon marmalade can be kept for 6-7 months if the vacuum is formed. Once opened, keep refrigerated.

2. MARMELLATA DI LIMONI (RICETTA CAMPANA) 2. LEMON JAM (CAMPANIAN RECIPE)



Ingredienti per 1 kg: *8 limoni – 1 kg di zucchero.*

Ingredients for 1 kg: *8 lemons – 1 kg of sugar.*

Prendere gli 8 limoni, lavarli e tagliarli a spicchi togliendo i semi. Tagliarli in fettine molto sottili e metterli in un recipiente di vetro o di coccio coprendoli completamente con acqua fredda.

Farli riposare per 24 ore.

Trascorso questo tempo sgocciolarli buttando l'acqua e metterli nuovamente i limoni in acqua fredda e lasciarli per altre 24 ore. Questi passaggi servono per togliere l'amaro dovuto alla parte bianca della buccia.

A questo punto togliere nuovamente i limoni dall'acqua e metterli in una pentola con dell'acqua pulita e fredda, sul fuoco, cuocendoli finché la buccia gialla non diventa tenera.

Togliarli dal fuoco e metterli da parte.

Mettere sul fuoco 1 kg di zucchero ed un po' di acqua per formare lo sciroppo e far bollire 5 minuti. Aggiungere i limoni allo sciroppo insieme all'acqua di cottura e cuocere a fuoco lento con il coperchio per 45 minuti. Frullarli con il moulinex.

Togliere dal fuoco e metterli in barattoli, chiuderli e metterli sotto-sopra e coprirli con un canovaccio.

In genere per 8 limoni occorrono 5 barattoli da 250 g.

English

Take the 8 lemons, wash them and cut them into wedges, removing the seeds. Cut them into very thin slices and put them in a glass or earthenware container, completely covering them with cold water.

Let them rest for 24 hours.

After this time, drain them by throwing the water and put the lemons back in cold water and leave them for another 24 hours. These steps are used to remove the bitterness due to the white part of the peel.

At this point, remove the lemons from the water again and put them in a pot with clean, cold water on the stove, cooking them until the yellow peel becomes tender.

Remove them from the heat and set them aside.

Put 1 kg of sugar and a little water on the fire to form the syrup and boil for 5 minutes. Add the lemons to the syrup together with the cooking water and simmer with the lid on for 45 minutes. Blend them with the moulinex.

Remove from the heat and put them in jars, close them and put them upside down and cover them with a tea towel.

Generally for 8 lemons you need 5 jars of 250 g.