

Αμβροσία

PER UN'ALIMENTAZIONE SANA E CONSAPEVOLE

8

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 PREZIOSE RICETTE
DI SQUISITI LIQUORI**
THE PRECIOUS RECIPES
OF EXQUISITE LIQUEURS



la Bussola



la Bussola

©

ISBN

979-12-5474-208-2

PRIMA EDIZIONE

ROMA 16 DICEMBRE 2022

*Brinderemo con gioia insieme!
Tu ed Io, insieme alla nostra famiglia!
Insieme anche ai dolci amici ed ai nostri cari.*

*Ai nostri cari più vicini ed anche ai cari lontani,
così la lontananza sarà più breve.*

*Rallegrandoci delle essenze e dei profumi,
trovando un dolce beneficio nelle proprietà salutari
nella gioia di gustare insieme
momenti indimenticabili.*

*Assaporando solo un po' di liquore in un bicchierino piccolo
ma adatto perché il forte sapore non nuocia e non nasconda
il profumo e le delicate proprietà di molteplici aromi.*

*Perché tutti gli aromi, molto poco e giorno per giorno,
ci rendino sempre pronti ad ogni cura ed ogni gesto gentile!*

INDICE TABLE OF CONTENTS

11	<i>Introduzione Introduction</i>
15	1. Crema di limoncello Limoncello cream
17	2. Crema di liquore al cioccolato Chocolate liqueur cream
19	3. Sciroppo di sambuco Elderberry syrup
23	4. Liquore alle pesche Peach liqueur
27	5. Liquore al caffè Coffee liqueur
29	6. Liquore alle bacche di alloro Laurel berry liqueur
31	7. Liquore al cioccolato fondente Dark chocolate liqueur
33	8. Liquore allo zenzero e ginepro Ginger and juniper liqueur
35	9. Liquore al limoncello (ricetta di Clara) Limoncello liqueur (Clara's recipe)
37	10. Liquore al mandarinetto Mandarin liqueur

- 39 11. Liquore alla salvia | Sage liqueur
- 41 12. Liquore alla menta | Mint liqueur
- 43 13. Baileys, crema di whisky | Baileys, whiskey cream
- 45 14. Amaro alla genziana | Genziana bitter
- 47 15. Liquore VOV | Liqueur VOV
- 49 16. Liquore Nocino (alle noci) | Nocino liqueur (with walnuts)
- 53 17. Liquore alle foglie di alloro | Bay leaf liqueur
- 55 18. Liquore VOV tradizionale | Traditional VOV liqueur
- 57 19. Liquore Cherry | Cherry liqueur
- 59 20. Liquore al basilico | Basil liqueur
- 61 21. Liquore al tè | Tea liqueur
- 63 22. Liquore Vespro | Vespro liqueur
- 65 23. Liquore alla liquirizia | Licorice liqueur
- 67 24. Latte di vecchia | Old woman's milk
- 69 25. Radiafia di uva moscato | Radiafia of muscat grapes
- 71 26. Grappa al basilico | Basil grappa
- 73 27. Liquore all'ananas | Pineapple liqueur
- 75 28. Liquore all'anice | Aniseed liqueur

INTRODUZIONE INTRODUCTION

In questo libro vi presentiamo una serie di squisite preparazioni per i liquori. Alcuni molto famosi, altri molto gradevoli ed infine alcuni tipici della nostra tradizione. Si preparavano normalmente nelle famiglie ed era piacevole gustarli insieme a dei simpatici biscottini in alcuni casi a fine pasto ed in altre situazioni in occasione di simpatiche visite con parenti ed amici.

Ad alcuni venivano attribuite proprietà curative e venivano utilizzati ad esempio a fine pasto come digestivi.

Tutti abbiamo avuto una nonna od una mamma in grado di preparare uno squisito liquore al limoncello molto gradito a volte fresco durante le sere d'estate oppure rinfrescante l'alito a fine cena nelle fredde serate invernali.

Alcuni di noi forse vagamente ricordano appena come era gradito lo speciale liquore "mandarinetto", speciale perché potevamo assaggiarlo in piccoli bicchierini anche noi bambini. Era veramente delizioso. Ovviamente sempre insieme a qualche squisito biscotto.

In effetti i liquori devono essere assaporati a lungo per ottenere l'insieme dell'aroma e del sapore ma devono essere assunti in piccole quantità, dell'ordine di uno massimo due bicchierini, a causa della presenza dell'alcool.

Ad alte dosi possono infatti fare male. La presenza dell'alcool è infatti pericolosa per il fegato. Sappiamo tutti infatti ormai che l'alcool causa la cirrosi epatica un pericoloso tumore del fegato.

Quindi oltre ad assumerne sempre piccole quantità non possiamo utilizzarli a scopo curativo. È però vero che alcuni di essi oltre ad avere un gradevole sapore sono anche energetici. In particolare lo speciale VOV tradizionale, ideato proprio come energetico, contiene anche i gusci delle uova che apportano molto calcio. Veniva per questo dato, in certe situazioni, ai lavoratori uomini specialmente quando affrontavano rilevanti fatiche fisiche come durante il raccolto o durante la fatica dei lavori edili, così importanti. Ma è certamente gradevole per il sapore intenso e gustoso un po' per tutti.

Molti dei liquori la cui preparazione è descritta in questo testo, risalgono ai preparati realizzati dai monaci, specialmente i monaci cistercensi famosi per le diverse tipologie di liquori dotati di proprietà curative.

La bellezza delle preparazioni che descriviamo risiede principalmente nella varietà dei liquori descritti. Tali preparati si conservano a lungo. In effetti i liquori non hanno una scadenza tranne le creme di latte come ad esempio il Bailey oppure la crema di limoncello, che non durano più di un anno.

Certo anche i liquori non possono essere considerati eterni, in effetti dopo uno svariato numero di anni si alterano anche con la formazione di un deposito lievemente granulare. A quel punto il liquore non è più buono.

Quando ci si appresta a preparare un liquore non devono mancare l'alcool, un colino, della carta assorbente in grado di filtrare, lo zucchero.

Attenzione ad utilizzare l'alcool etilico al 95% che una volta si trovava principalmente in farmacia e che ora si trova nei supermercati.

Al momento di comprarlo però fare attenzione a non prendere preparati a basso costo che contengono additivi non buoni tra cui l'acqua. Tali preparati non hanno la dicitura "alcool etilico" che invece vi dovette curare di accertare che sia scritto sulla bottiglia. Se l'alcool non è di qualità infatti il liquore non viene di un buon sapore ma viene certamente insipido.

I liquori di per sé sono sempre una sorpresa. In questo testo ne descriviamo molte varietà il cui sapore varia molto tra l'amaro, l'aspretto, il dolce e il sapore che deriva dall'inteso profumo più che dall'infuso. È anche da notare come ognuno ha il suo preferito. È difficile che ci

sia un liquore che piace a tutti. È molto più comune che ognuno trovi quello che gli è più gradito.

Trovate quindi qui in questo testo un'utile varietà di diversi preparati. Scegliete dunque quello che piace più a voi!

English

In this book we present a series of exquisite preparations for liqueurs. Some very famous, others very pleasant and finally some typical of our tradition. They were normally prepared in families and it was pleasant to taste them together with nice biscuits or in some cases at the end of the meal and in other situations on the occasion of nice visits with relatives and friends.

Some were attributed healing properties and were used for example at the end of a meal as digestive.

We all had a grandmother or a mother who was able to prepare an exquisite limoncello liqueur that was very welcome, sometimes fresh during the summer evenings or refreshing the breath at the end of dinner on cold winter evenings.

Some of us perhaps vaguely remember how much the special “mandarinetto” liqueur was appreciated. It was truly delicious. Obviously always together with some exquisite biscuits.

In fact, the liqueurs must be savored for a long time to obtain the whole aroma and flavor but they must be consumed in small quantities, of the order of one maximum two small glasses, due to the presence of alcohol.

In fact, high doses can be harmful. The presence of alcohol is in fact dangerous for the liver. In fact, we all know by now that alcohol causes liver cirrhosis, a dangerous tumor of the liver.

So in addition to always taking small quantities, we cannot use them for curative purposes. However, it is true that some of them, in addition to having a pleasant taste, are also energetic. In particular, the special traditional VOV, conceived precisely as an energetic, also contains eggshells, which provide a lot of calcium. For this reason, in certain situations, it came to male workers especially when they faced significant physical fatigue such as during the harvest or during the fatigue of

construction works, which are so important. But it is certainly pleasant for its intense and tasty flavor, a bit for everyone.

Many of the liqueurs whose preparation is described in this text, date back to the preparations made by the monks, especially the Cistercians monks famous for the different types of liqueurs with healing properties.

The beauty of the preparations we describe lies mainly in the variety of liqueurs described. Such preparations keep for a long time. In fact, liqueurs do not have an expiration date except for milk creams such as Bailey or limoncello cream, which do not last more than a year.

Of course, even liqueurs cannot be considered eternal, in fact after a varied number of years they also alter with the formation of a slightly granular deposit. At that point, the liqueurs no longer good.

When preparing a liqueur, alcohol, a colander, absorbent paper capable of filtering, sugar must not be missing.

Be careful to use 95% ethyl alcohol that was once mainly found in pharmacies and now found in supermarkets.

When buying it, however, be careful not to take low-cost preparations that contain bad additives including water. These preparations do not have the wording “ethyl alcohol” which instead you must take care to ensure that it is written on the bottle. If the alcohol is not of quality, in fact, the liqueur does not taste good but is certainly bland.

The liqueurs in themselves are always a surprise. In this text we describe many varieties whose flavor varies greatly between bitterness, sourness, sweetness and the flavor that derives from the intense aroma rather than the infusion. It should also be noted that everyone has their favorite. There is hardly a liqueur that everyone likes. It is much more common for everyone to find what they like most.

You will therefore find here in this text a useful variety of different preparations. So choose the one you like best!

1. CREMA DI LIMONCELLO

1. LIMONCELLO CREAM



Ingredienti: 8 limoni – ½ litro di panna – 1 kg di zucchero – ½ litro di latte intero – ½ litro di alcool a 95° – 1 stecca di vaniglia.

Ingredients: 8 lemons – ½ lt of cream – 1 kg of sugar – ½ lt of whole milk – ½ lt of 95° alcohol – 1 vanilla pod.

Preparazione: lavare i limoni con acqua tiepida e spazzolino. Sbuciarli con il pelapatate (o con il coltello).

È importante togliere la parte gialla evitando di prendere la parte bianca che renderebbe il prodotto amaro. Tagliare la buccia gialla a piccole listarelle, metterle in un contenitore di vetro a chiusura ermetica, ricoprire con 500 ml di alcool a 95° e lasciare riposare per un mese, chiudendo ermeticamente il contenitore e riponendolo in un luogo fresco e buio.

Passato il tempo di riposo, mettere in un pentolino il latte e la panna, mettere sul fuoco e portare ad ebollizione insieme al baccello di vaniglia, precedentemente aperto per il lungo in modo da far cadere

anche i semi nel preparato di panna e latte. Raggiunto il bollore, far bollire 2-3 minuti, spegnere il fuoco e lasciare freddare. Quando si è raffreddato togliere la pellicina che si è formata in superficie e passare su di un colino a fori larghi per togliere i semi della vaniglia.

Quindi aggiungere lo zucchero e mescolare fino a scioglimento avvenuto. Dopodiché filtrare le bucce utilizzando un colino con l'aggiunta di una garza sterile ed aggiungere il liquido alcolico alla miscela di latte e panna. Imbottigliare e riporre in freezer per un mese prima di servirlo. La crema di limoncello può essere conservata anche un anno in freezer. La presenza dell'alcol impedisce che congeli mentre invece in questo modo è possibile gustarla molto fresca.

English

Preparation: wash the lemons with warm water and a brush. Peel them with a potato peeler (or a knife).

It is important to remove the yellow part, avoiding the white part which would make the product bitter. Cut the yellow peel into small strips, put them in an airtight glass container, cover with 500 ml of 95° alcohol and leave to rest for a month, hermetically sealing the container and placing it in a cool and dark place.

After the resting time, put the milk and cream in a saucepan, put on the stove and bring to a boil together with the vanilla pod, previously opened lengthwise so as to let the seeds fall into the cream and milk preparation. When it comes to a boil, boil 2-3 minutes, turn off the heat and leave to cool. When it has cooled, remove the skin that has formed on the surface and pass through a sieve with large holes to remove the vanilla seeds.

Then add the sugar and mix until dissolved. Then filter the pieces of lemon skin using a sieve with the addition of sterile gauze. Then add the alcoholic liquid to the milk and cream mixture.

Bottle and place in the freezer for a month before serving. The limoncello cream can be stored for a year in the freezer.

The presence of alcohol prevents it from freezing while in this way it is possible to enjoy it very fresh.

2. CREMA DI LIQUORE AL CIOCCOLATO 2. CHOCOLATE LIQUEUR CREAM



Ingredienti: 750 g di latte intero – 150 ml di alcool a 95° – 250 g di zucchero – 100 g di cacao amaro in polvere – 250 g di panna liquida – 100 g di cioccolato fondente.

Ingredients: 750 g of whole milk – 150 ml of 95° alcohol – 250 g of sugar – 100 g of unsweetened cocoa powder – 250 g of liquid cream – 100 g of dark chocolate.

Mettere il latte e la panna in una pentola capiente, aggiungere lo zucchero e cominciare a far scaldare il composto. Aggiungere anche il cacao. Cominciare ad amalgamare con la frusta per non fare formare grumi. Continuando a mescolare lentamente portare ad ebollizione. Far bollire per circa 10 minuti, sempre mescolando. Aggiungere il cioccolato fondente tritato grossolanamente, continuando a mescolare fino a scioglimento del cioccolato. Spegnerne il fuoco e lasciar raffreddare. Aggiungere l'alcool, amalgamare bene al composto e filtrare con un

colino a maglie fitte con l'aggiunta di una garza, in modo da evitare la formazione di grumi. Lasciare raffreddare il liquore e metterlo in una apposita bottiglia pulita e completamente asciutta. Chiudere la bottiglia e lasciare riposare il liquore per una trentina di giorni. Questo liquore si conserva in dispensa oppure in frigorifero per circa 90 giorni.

Se lo si gradisce leggermente piccante mettere un peperoncino in infusione con il latte per una intera notte e poi procedere con la ricetta sopra indicata.

Inoltre questo liquore si può fare anche con l'acqua invece del latte e panna.

English

Put the milk and cream in a large pot, add the sugar and start heating the mixture. Also add the cocoa. Begin to mix with the whisk so as not to form lumps. Continuing to stir slowly bring to a boil.

Boil for about 10 minutes, always stirring. Add the coarsely chopped dark chocolate, continuing to mix until the chocolate melts. Turn off the heat and leave to cool.

Add the alcohol, mix well with the mixture and filter through a tightly meshed sieve with the addition of gauze, in order to avoid the formation of lumps. Allow the liqueur to cool and place it in a clean and completely dry special bottle. Close the bottle and let the liqueur rest for about thirty days.

This liqueur can be kept in the pantry or in the refrigerator for about 90 days.

If you like it slightly spicy, infuse a chilli pepper with milk for a whole night and then proceed with the recipe indicated above. In addition, this liqueur can also be made with water instead of milk and cream.

3. SCIROPPO DI SAMBUCO 3. ELDERBERRY SYRUP



Ingredienti: 2 kg di zuccheri – 1 limone – 15 ciuffi di fiori di sambuco – 50 g di acido citrico.

Ingredients: 2 kg of sugar – 1 lemon – 15 clumps of elderberry flowers – 50 g of citric acid.

Lo sciroppo di Sambuco è un'ottima bibita rinfrescante per la calura estiva. È molto usata in Tirolo.

I fiori di Sambuco si raccolgono in primavera. È importante raccogliarli lontano dalle strade per evitare che non siano inquinati dagli scarichi delle macchine. Per questo motivo si consiglia di raccogliere i fiori nel bosco od in altri posti lontano dal ciglio della strada.

Rimuovere dunque le impurità dai fiori di sambuco. Bollire dell'acqua per sterilizzarla, farla raffreddare ed aggiungere i limoni con la buccia tagliati a fette, i fiori di sambuco lasciandoli interi e l'acido citrico. Lasciare riposare per 24 ore mescolando alcune volte per sciogliere lo

zucchero. Filtrare in uno colino ricoperto da una garza oppure in un canovaccio da cucina privo di profumazione ed eliminare i limoni.

Dopo aver filtrato è necessario imbottigliare accuratamente il liquido per un'ottima conservazione. Con l'aiuto di un mestolo ed un imbuto travasare lo sciroppo nella bottiglia di vetro.

Questo sciroppo così preparato si conserva in dispensa per 12-16 mesi.

È uno sciroppo molto profumato molto adatto per le bibite rinfrescanti estive. Con lo sciroppo di sambuco si può fare un cocktail estivo, con acqua gelata, limone e menta. Si può usare anche eventualmente per bagnare una torta prima di farcirla.

Si usa anche per un famoso cocktail leggermente alcolico, originario dell'Alto Adige che porta il nome di hugo ed è a base di prosecco e sciroppo di sambuco, acqua frizzante, molto ghiaccio e foglie di menta.

English

Elderberry syrup is an excellent refreshing drink for the summer heat. It is widely used in Tyrol.

Elder flowers are harvested in spring. It is important to collect them away from the roads to prevent them from being polluted by car exhausts. For this reason it is advisable to collect the flowers in the woods or in other places away from the roadside.

Therefore, remove the impurities from the elderflower. Boil some water to sterilize it, let it cool and add the sliced lemons with their peel, the elderflower (leaving them whole) and the citric acid. Leave to rest for 24 hours, stirring a few times to dissolve the sugar.

Strain into a colander covered with gauze or into a fragrance-free kitchen towel and remove the lemons. After filtering, the liquid must be carefully bottled for optimum conservation. With the help of a ladle and a funnel, pour the syrup into the glass bottle.

This syrup prepared in this way can be kept in the pantry for 12-16 months.

It is a very fragrant syrup very suitable for summer refreshing drinks. With elderberry syrup you can make a summer cocktail, with ice water,