

ENZA CANDELA BETTELLI

ghiottonerie
sottovetro



IL CASTELLO



SOMMARIO

4	Introduzione
6	Tra la cucina e la dispensa
9	ORTAGGI
76	Fiori
83	FRUTTA
176	Frutti selvatici
181	CONDIMENTI, SCIROPPI E LIQUORI
182	Aceto e olio aromatizzato
186	Erbe aromatiche e spezie
200	Sciroppi
208	Liquori
218	Indice degli ingredienti



Nonostante la massima cura nella realizzazione delle ricette, che sono state tutte testate, l'autrice e l'editore declinano ogni responsabilità circa i risultati che potrebbero essere influenzati negativamente, a volte con danno alla salute, da fattori imprevedibili quali igiene e attrezzatura non adeguati, acidità dei prodotti e altro ancora, non imputabili alle procedure descritte. Si ricorda che per prolungare il periodo di conservazione è necessario ricorrere a tecniche non casalinghe.

© 2017 Il Castello Srl

Fotografie: Marianna Franchi

Stampa: AA Printarts - Verona

Il Castello Srl
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445
www.ilcastelloeditore.it



INTRODUZIONE

Quello che più mi piace sottolineare di questo ricettario sono la facilità e la praticità, caratteristiche che mi hanno sempre guidato nella raccolta e nella scelta delle ricette, perché siano facili e invoglianti, semplici da preparare anche per i meno esperti e per chi ha poco tempo da dedicare alla cucina.

Dopo avere realizzato alcune delle ricette che vi propongo, per molti di voi sarà una sorpresa scoprire che fare le conserve in casa non è una fatica inutile né tanto meno deludente ma, al contrario, un impegno piacevole e di grande soddisfazione. Anche perché il risultato del lavoro ai fornelli non sparisce nello spazio di un pranzo o di una cena, ma la invitante sfilata di vasetti durerà per parecchi mesi e vi si potrà attingere per ingolosire gli amici o per fare un regalo personalizzato e non banale.

Per raggiungere questo obiettivo ho selezionato e testato personalmente tutte le ricette raccolte, con un lungo e minuzioso lavoro di ricerca iniziato parecchi anni fa, quando l'argomento era ancora ignorato dalla letteratura gastronomica e non esisteva nulla di simile nel panorama editoriale.

Nel corso degli anni la raccolta è stata alimentata dalle continue riedizioni di questo libro, che ne testimoniano il successo.

Questa edizione riunisce oltre quattrocento invitanti ricette tutte da provare e lo spirito che le anima è sempre lo stesso, orientato alla praticità e alla sicura realizzazione. Molte ricette sono state aggiornate, alcune sono state eliminate perché non più attuali e, pur mantenendo quelle più tradizionali, ne sono state aggiunte altre più innovative introducendo prodotti e sapori provenienti da tutto il mondo e ormai divenuti familiari anche nel nostro Paese.

Tutto questo con consigli e spiegazioni ancora più esaurienti, mentre le splendide fotografie contribuiscono a rendere l'atmosfera della cucina casalinga da cui nascono le nostre conserve.

Non resta quindi che mettersi all'opera e rifornire la dispensa con le ghiottonerie sottovetro preferite.

Enza Candela Bettelli

GIARDINIERA CLASSICA SOTT'OLIO

1 kg circa di verdure miste (carote ♦ sedano ♦ cavolfiore ♦ fagioli sgranati ♦ coste ♦ cetrioli ♦ peperoni ♦ cipolline ♦ porri ♦ pomodorini verdi) ♦ 1,5 litri di aceto bianco ♦ 1 cucchiaino di zucchero ♦ 4 chiodi di garofano ♦ olio extravergine di oliva ♦ 1 litro di acqua

Mettete in una capace pentola aceto, acqua, zucchero e chiodi di garofano e portate a ebollizione.

Aggiungete le verdure mondare e tagliate a pezzetti, salvo peperoni, cipolline, porri e pomodorini.

Cuocete per 15 minuti quindi mettete nella pentola anche le verdure tenute da parte, mescolate e calcolate altri 6 minuti di cottura dalla ripresa dell'ebollizione. Scolate le verdure, lasciatele raffreddare poi mettetele nei vasi e copritele con l'olio.

Se volete variare il gusto della conserva mescolatevi un po' di paprica piccante prima di aggiungere l'olio e avrete una giardiniera "alla tedesca".

GIARDINIERA ALLE ERBE

1 kg di pomodori perini maturi ♦ 150 g di fagiolini verdi ♦ 150 g di cipolline ♦ 150 g di cuore di sedano bianco tenero e pieno ♦ 1 peperone rosso ♦ 1 peperone giallo ♦ 1 grossa carota ♦ 1 bicchiere di olio extravergine di oliva ♦ 1 bicchiere di aceto ♦ 1/2 cucchiaino di zucchero ♦ 1/2 cucchiaino di sale ♦ noce moscata ♦ altro olio extravergine di oliva per completare i vasetti

Spellate i pomodori e tagliateli a filetti, scartando anche i semi. Pelate le cipolline, spuntate i fagiolini e rompeteli a metà se sono grossi, tagliate la carota a striscioline sottili, a striscioline più larghe i peperoni e a rondelle il sedano.

Mettete il tutto in una pentola con olio, aceto, sale, zucchero e una grattata di noce moscata e cuocete adagio per 35 minuti dall'ebollizione, mescolando ogni tanto.

Togliete dal fuoco, suddividete nei vasetti le verdure con il loro liquido di cottura e completate versando uno strato di olio in superficie.

Da conservare in frigorifero.

GIARDINIERA AGRODOLCE SOTT'OLIO

1 kg di pomodori verdi ♦ 1 grosso peperone giallo e 1 rosso ♦ 1 grossa cipolla ♦ 1 porro ♦ 1 litro di aceto bianco ♦ 3 cucchiaini di zucchero ♦ bacche di ginepro ♦ alloro ♦ olio extravergine di oliva ♦ sale grosso

Mondate le verdure e tagliatele a striscioline.

Disponete in una terrina uno strato di pomodori, poi uno di peperoni, cipolla e porri mescolati con una bacca di ginepro pestata e due foglie di alloro. Cospargete con sale grosso e proseguite alternando gli strati fino a esaurimento degli ingredienti.

Coprite allora con un piatto di dimensione tale che entri nella terrina, appoggiatevi sopra un peso (per esempio una pentola piena di acqua) e lasciate riposare per 24 ore, eliminando il liquido espulso dalle verdure man mano che viene a galla.

Fate bollire l'aceto con lo zucchero, gettatevi le verdure scolate e strizzate e cuocetele a fuoco medio per 3 minuti dalla ripresa dell'ebollizione. Scolate la giardiniera, fatela intiepidire appena, suddividetela nei vasetti e copritela con l'olio.





FONDI DI CARCIOFO AROMATIZZATI

12 carciofi ♦ 3 limoni ♦ 1 dl di olio extravergine di oliva ♦ 1,5 dl di vino bianco secco ♦ 1 dl di aceto bianco ♦ 1/2 cucchiaino di semi di finocchio ♦ 1 cucchiaino di pepe nero in grani ♦ 1 foglia di alloro ♦ 2 spicchi di aglio ♦ 2 rametti di menta ♦ sale

Mondate con cura i carciofi, lasciando le foglie più tenere e tagliandole poi a circa 2 cm dalla base, ricavando i fondi.

Ripulite la base dei carciofi dalle parti dure e dall'eventuale fieno e sfregateli a mano a mano con mezzo limone per impedire che anneriscano. Ricavate il succo dai limoni rimasti, filtratelo e versatelo in una casseruola larga e bassa adatta a contenere i fondi di carciofo in un solo strato. Aggiungete olio, vino, aceto, finocchio e pepe leggermente pestati, la foglia di alloro lavata e divisa a metà, gli spicchi di aglio mondati e schiacciati, la menta e 1 cucchiaino circa di sale. Mescolate con cura, allineatevi i fondi di carciofo e cuocete a fuoco moderato per una decina di minuti.

Trasferite i carciofi nei vasetti caldi, e versate il fondo di cottura, anch'esso caldo. Se il liquido non fosse sufficiente a riempire il vaso fino a un cm circa dal bordo, aggiungete altro vino bianco fatto bollire.

Chiudete e sterilizzate. Lasciate riposare per circa 1 mese prima di assaggiare.

CAROTA

Le carote entrano nella preparazione di moltissime salse, minestre e pietanze ma sono ottime crude, grattugiate e condite con solo olio o a bastoncini con il pinzimonio.

Sono quindi molto versatili e fortunatamente disponibili fresche tutto l'anno grazie alle semine a scalare. Non è perciò necessario conservarle, ma grazie al loro gusto delicato sono un eccellente ingrediente per conserve dolci, come la confettura di carote, davvero ottima. Per queste ricette è meglio utilizzare carote piccole e tenere, come quelle novelle di maggio.

CAROTINE IN AGRODOLCE

1 kg di carotine novelle ♦ succo di limone ♦ 8 dl di aceto bianco ♦ 0,5 dl di olio extravergine di oliva ♦ 2 cucchiari di zucchero ♦ 1 foglia di alloro ♦ 1 cucchiaino di pepe in grani ♦ 50 g di sale grosso

Spuntate e raschiate le carotine poi lavatele con acqua acidulata con abbondante succo di limone; sgocciolatele e tagliatele a rondelle o a bastoncino.

Fate bollire insieme aceto, olio, zucchero, alloro, pepe e sale, unite le carote e cuocetele per circa 15 minuti.

Lasciatele raffreddare e versate le carote con il loro liquido di cottura nei vasetti.

Eventualmente completate con un filo di olio.

PEPERONI ARROSTITI SOTT'ACETO

1 kg di peperoni ♦ 3,5 dl di aceto ♦ 6,5 dl di acqua ♦ 1 cucchiaio di sale

Arrostite i peperoni con il metodo che preferite poi mondateli e sistemate i filetti ordinatamente nei vasi.

Fate bollire insieme acqua, aceto e sale, lasciate raffreddare poi versate la salamoia sui peperoni.

PEPERONCINI SOTT'ACETO

Peperoncini verdi e rossi non piccanti ♦ aceto

Scegliete peperoncini piccoli e a punta.

Lasciateli all'aria per una giornata poi passateli con un panno umido e accorciate un poco il gambo.

Sistemateli ordinatamente nei vasi e copriteli con l'aceto.

Inserite una griglietta sotto il coperchio del vaso per tenere i peperoncini sotto il livello dell'aceto.

CREMA DI PEPERONI

Peperoni rossi o gialli carnosì ♦ olio extravergine di oliva

Arrostite i peperoni nel forno e mondateli da pelle e semi.

Quando saranno ben freddi passateli al passaverdura e cuoceteli a fuoco moderato e senza nessuna aggiunta finché la loro acqua di vegetazione sarà completamente evaporata.

Mescolatevi un po' di olio poi suddividete il passato nei vasetti e completate con un altro filo di olio.

Questo crema si mangia condita con olio e aceto come accompagnamento alle carni oppure si usa per insaporire minestre e sughi.

Va conservata in frigorifero e consumata entro qualche settimana.

Per una durata più lunga sterilizzate i vasetti con la crema di peperoni.

PEPERONI SOTT'OLIO

Peperoni ♦ aceto ♦ olio extravergine di oliva ♦ chiodi di garofano ♦ alloro ♦ sale

Scegliete come al solito peperoni grossi e carnosì, mondateli e divideteli a falde.

Fate bollire l'aceto con un po' di sale e unitevi una manciata di peperoni per volta, cuocendoli per 5 minuti.

Estraeteli man mano con la paletta e fateli asciugare su un canovaccio.

Scottate alcune foglie di alloro e asciugatele.

Versate un po' di olio sul fondo dei vasi poi sistematevi i peperoni a strati, alternandoli con olio e aggiungendo man mano alloro e chiodi di garofano e completando con abbondante olio.



ROSA

Anche la rosa, superba regina dei fiori, si può trasformare in una delicata confettura. Normalmente si utilizzano le varietà a petali rosa o rossi. La rosa canina cresce invece spontanea nei boschi e in autunno produce delle bacche, chiamate coccole, ottime da conservare (vedi pag. 177).

I petali più profumati si possono essiccare su un telo posto all'ombra. Si utilizzano poi per aromatizzare tè e tisane o si inseriscono nel barattolo dello zucchero che poi servirà per la preparazione dei dessert o per addolcire le bevande.

CONSERVA DI ROSE PROFUMATISSIMA

200 g di petali di rosa ♦ 600 g di zucchero ♦
1 cucchiaino di acqua di rose ♦ il succo di
mezzo limone ♦ 5 dl di acqua

Passate i petali con una pezzuola e privateli della parte finale, quella dell'attaccatura.

Pestateli nel mortaio con 200 g di zucchero, l'acqua di rose e il succo di limone fino a ridurli in pasta.

Fate sobbollire a parte lo zucchero rimasto e l'acqua e stemperatevi la pasta di rose.

Mescolate e cuocete finché la confettura inizia a filare, senza tuttavia cuocere troppo a lungo per non far prevalere il gusto dello zucchero.

CONSERVA DI ROSE GELATINATA

200 g di petali di rosa ♦ il succo di mezzo
limone ♦ gelatina di mele ♦ 600 g di zucchero ♦
5 dl di acqua

Passate i petali con una pezzuola e privateli della parte finale, quella dell'attaccatura.

Cuocete i petali in acqua e succo di limone finché saranno morbidi.

Sgocciolateli, pestateli nel mortaio, pesate la pasta ottenuta e mescolatevi lo stesso peso di gelatina di mele (vedi ricetta pag. 142).

Fate bollire lo zucchero con 5 dl di acqua fino a ottenere uno sciroppo piuttosto denso, unite il mix di petali e gelatina e cuocete per qualche minuto. Se desiderate una conserva di colore più intenso mescolatevi un pizzico di carminio o di colorante per alimenti rosa prima di togliere dal fuoco.

CONSERVA DI ROSE AL LIMONE

500 g di petali di rosa ♦ 500 g di zucchero ♦
250 g di limoni

Sbucciate al vivo i limoni e tagliateli prima a quarti e poi a fettine, scartando i semi.

Cuocete le fettine di limone in poca acqua, finché saranno morbide.

Preparate uno sciroppo con lo zucchero e qualche cucchiaino di acqua, unite i limoni sgocciolati e i petali freschi.

Cuocete fino a quando mettendo una goccia di conserva in poca acqua fredda e poi prendendola fra le dita vi resta attaccata.

È una ricetta tunisina.



COTOGNATA

500 g di cotogne ♦ zucchero ♦ olio di mandorle

Lavate le cotogne e tagliatele a pezzi senza scartare il torsolo e senza sbuciarle. Mettetele in una casseruola con qualche cucchiaio di acqua e cuocetele per 30 minuti circa a fuoco moderato e mescolando ogni tanto finché saranno disfatte. Passate il tutto al passaverdure con il disco a fori piccoli, pesate il purè, mescolatevi lo stesso peso di zucchero e cuocete ancora per 30 minuti circa o fino a quando la massa si staccherà dalla casseruola. Foderate con foglio di alluminio uno stampo rettangolare e ungetelo con un velo di olio di mandorle. Versate la massa bollente e livellatela allo spessore di un paio di cm con il dorso di un coltello, anch'esso leggermente unto. Lasciate asciugare per un paio di giorni in un luogo arieggiato e caldo (eventualmente per qualche ora nel forno a 80-100 °C con lo sportello socchiuso). Tagliate la cotognata a cubetti e passateli nello zucchero semolato. Conservate in vasi di vetro o scatole di latta, sistemando i cubetti a strati e separandoli con carta oleata.

CONFETTURA DI FICHI ALLA VANIGLIA

1 kg di fichi ♦ 1 kg di zucchero ♦ 1 limone ♦ 1 baccello di vaniglia

Spellate i fichi. Preparate uno sciroppo facendo bollire lo zucchero con una tazzina da tè di acqua e quando sulla superficie si formeranno delle bollicine unitevi i fichi, il succo del limone e la vaniglia incisa a metà per il lungo. Cuocete per 5 minuti poi togliete i fichi e fate bollire ancora lo sciroppo a fiamma vivace per circa 10 minuti. Mettete di nuovo i fichi nella casseruola e cuocete per altri 30 minuti circa.

FICO

Ne esistono parecchie varietà che si differenziano non solo per dimensione e colore ma anche per epoca di maturazione. A giugno maturano i fioroni, cioè i fichi derivati dalle gemme rimaste sulla pianta dalla stagione precedente, mentre in agosto e settembre maturano i fichi veri e propri originati da gemme nuove, e sono questi i più adatti per la conservazione.

Per prepararli, se non vanno spellati, è meglio non lavarli ma passarli con uno straccetto umido, scegliendo gli esemplari con la goccia di miele sul fondo che sono i più dolci.

Utilizzate comunque fichi maturi ma ben sodi e accorciate un po' il gambo se non vanno spellati.

CONFETTURA DI FICHI ALLO ZENZERO

1 kg di fichi ♦ 600 g di zucchero ♦ 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato

Spellate i fichi e tritateli grossolanamente; se preferite eliminare i loro semini passate la polpa al setaccio fine.

Metteteli nella casseruola con zucchero e zenzero e cuocete per circa 15 minuti, mescolando spesso.

A piacere, prima di versare la confettura nei vasi mescolatevi un cucchiaio di rum o di Cognac. Per arricchire ulteriormente questa confettura mescolate ai fichi, assieme allo zucchero, dei gherigli di noce lasciati a bagno nel latte caldo quindi spellati, asciugati e tritati grossolanamente. Avrete così una eccellente farcia per biscotti e crostate.



LAMPONE

Profumati e gustosi come le fragole, i lamponi sono ampiamente coltivati e vanno scelti morbidi, di colore uniforme e un po' opaco. Per le altre precauzioni d'acquisto e di preparazione vale quanto detto per le fragole.

Il periodo migliore per la conservazione è luglio-agosto ma si possono trovare quasi tutto l'anno grazie alle coltivazioni in serra.

LAMPONI SCIROPPATI SENZA ZUCCHERO

Lamponi

Pulite i lamponi e passatene la metà al passaverdure con il disco a fori piccoli. Cuocete il purè ottenuto a fuoco basso finché otterrete una specie di sciroppo denso. Sistemate i lamponi tenuti da parte nei vasetti e ricopriteli con lo sciroppo di lamponi. Chiudete e sterilizzate per 15 minuti. La conserva è piuttosto delicata e sarebbe meglio conservarla in frigorifero.

LAMPONI SCIROPPATI CON LO ZUCCHERO

1 kg di lamponi ♦ 850 g di zucchero ♦ 1 litro di acqua

Pulite i lamponi e sistemateli nei vasi. Fate bollire a lungo zucchero e acqua fino a ottenere uno sciroppo molto denso. Lasciate intiepidire lo sciroppo, versatelo sui lamponi, chiudete i vasi e sterilizzate per 10 minuti.

CONFETTURA DI LAMPONI

Lamponi ♦ zucchero

Pulite i lamponi e cuoceteli per 10 minuti senza nessuna aggiunta e a fuoco molto basso. Passate al setaccio e aggiungete tanto zucchero quanto è il peso del purè. Cuocete ancora per 15 minuti circa o fino a giusta consistenza.

