

Stefania Rossini

# LA DISPENSA VERDE

*Idee green  
per conservare  
frutta e verdura fresche  
tutto l'anno*

Stefania Rossini

# LA DISPENSA VERDE

*Idee green  
per conservare frutta e  
verdura fresche tutto l'anno*



EDIZIONI  
**IL PUNTO  
D'INCONTRO**

Stefania Rossini

*La dispensa verde*

Copyright © 2016 Edizioni Il Punto d'Incontro

Prima edizione pubblicata nel giugno 2016 da Edizioni Il Punto d'Incontro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266

[www.edizionilpuntodincontro.it](http://www.edizionilpuntodincontro.it)

Finito di stampare nel giugno 2016 presso la tipografia CTO, via Corbetta 9, Vicenza.

**Crediti immagini Shutterstock:** p. 2 Olya Steckel; p. 11 Monticello; p. 14 MidoSemsem; p. 16 Siegi; p. 17 Africa Studio; p. 20 Madlen; p. 25 Ivana Forgo; p. 26 Maxim Blinkov; p. 27 ifong; p. 30 Vasileios Karafillidis; p. 31 Alexey Laputin; p. 32 Egor Rodynchenko; p. 33 America Studio; p. 34 foodonwhite; p. 35 Sabino Parente; p. 36 Tamara Kulikova; p. 37 ElenaGaak; p. 38 Fabio-Balbi; p. 40 mexrix; p. 44 MaraZe; p. 49 Brent Hofacker; p. 51 Warren Price Photography; p. 52 Chamille White; p. 53 Dionisvera; p. 54 Foodpictures; p. 55 MAHATHIR MOHD YASIN; p. 57 pukach; p. 59 MaraZe; p. 61 Tim UR; p. 62 picturepartners; p. 64 longtaildog; p. 66 Elena Itsenko; p. 67 Gorenkova Evgenija; p. 68 Roman Sorkin; p. 72 AmyLv; p. 76 Jozef Sowa; p. 78 Wollertz; p. 98 oBebee; p. 101 SeDmi; p. 103 images72; p. 104 Anna Ok; p. 105 Kostiantyn Ablazov; p. 106 Shaiith; p. 108 Antonio Gravante; p. 109 GooDween123; p. 110 Valentyn Volkov; p. 111 al1962; p. 112 Dionisvera; p. 113 wavebreakmedia; p. 115 Dream79; p. 116 nevodka; p. 117 sarsmis; p. 120 vkuslandia; p. 122 Subbotina Anna; p. 123 Elena Itsenko; p. 124 Tatiana Volgutova; p. 126 Africa Studio; p. 128 merc67; p. 129 istetiana; p. 131 Gayvoronskaya\_Yana; p. 132 Valentyn Volkov; p. 133 KyMoDX; p. 134 EvgeniiAnd; p. 135 piliphphoto; p. 136 Maks Narodenko; p. 138 Valentyn Volkov; p. 139 Africa Studio; p. 140 Svetoslav Radkov; p. 141 Dionisvera; ; p. 142 udra11; p. 145 Sabino Parente; p. 146 GooDween123; p. 147 Daxiao Productions; p. 148 Aedka Studio; p. 149 Aleksey Troshin; p. 150 Everything; p. 154 sarsmis; p. 157 Maya Kruchankova; p. 158 Valentyn Volkov; p. 159 5PH; p. 160 Kumruen Pakorn; p. 161 hsgencia; p. 162 Roman Baiadin; p. 163 Shulevskyy Volodymyr; p. 164 Margrit Kropp; p. 165 HandmadePictures; p. 166 monticello; p. 167 MaraZe; p. 168 Kuttelvaserova Stuchelova; p. 169 Tiger Images; p. 170 Kathy Clark; p. 171 Brooke Becker; p. 172 Artistas; p. 173 picturepartners; p. 174 JIANG HONGYAN; p. 175 Africa Studio; p. 176 Viktor Malyshchyts; p. 177 frank60; p. 179 rodimov; p. 180 Sea Wave; p. 181 Jiri Hera; p. 182 Jan Havlicek; p. 183 marco mayer; p. 184 Nickola\_Che; p. 185 Oleksandra Naumenko; p. 187 Solis Images.

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-311-5

# INDICE

Introduzione	7
<b>CAPITOLO 1. PERCHÉ CONSERVARE I VEGETALI?</b>	9
Conservare gli alimenti: regole e consigli da tenere sempre a mente	11
I segreti per conservare frutta, verdura e legumi	12
Ingredienti base	15
Consigli per gli acquisti	16
La frutta: consigli e trucchi	19
<b>CAPITOLO 2. LA STERILIZZAZIONE</b>	21
Come sterilizzare i vasi	21
Sterilizzare con acqua bollente	22
Sterilizzare con il forno	22
La doppia sterilizzazione	23
Il botulino	23
Le etichette	25
<b>CAPITOLO 3. I SOTT'OLI</b>	27
<b>CAPITOLO 4. LA CONGELAZIONE</b>	41
Consigli per un'ottimale congelazione casalinga	41
<b>CAPITOLO 5. L'ESSICCAZIONE</b>	45
Perché essiccare	45
Essiccare al sole	46
Essiccare con il forno	47
L'essiccatore	47
Poche ma semplici regole	48
Sempre pronti	48
Infusi e tisane	65

<b>CAPITOLO 6. LE VERDURE FERMENTATE</b>	73
Consigli per una fermentazione ottimale	74
Come ottenere microorganismi tramite una particolare fermentazione	79
Cos'è questo tipo di fermentazione?	80
Come realizzare i fermentati in casa	82
Il contenitore	82
L'acqua	83
Le dosi	84
Come procedere dopo i primi quattro mesi?	85
Come fermentare gli "scarti" di cucina	85
Come fermentare le erbe aromatiche fresche?	86
Fermentare le erbe aromatiche secche	87
Fermentare le radici	87
Dove tenere i fermentati	87
Per la pulizia della casa	88
Per la salute	90
Per l'orto, il giardino e gli animali	91
In cucina	91
Per la bellezza e l'igiene	92
<b>CAPITOLO 7. LA CONSERVAZIONE SOTTO SALE</b>	99
Salagione a secco	100
<b>CAPITOLO 8. LA CONSERVAZIONE SOTTO SPIRITO</b>	107
<b>CAPITOLO 9. SOTTO ZUCCHERO</b>	119
La prova della densità	119
<b>CAPITOLO 10. SOTTACETI</b>	161
<b>CAPITOLO 11. AGRODOLCE</b>	177
<b>CAPITOLO 12. SALSE</b>	181
Nota sull'autrice	188
Indice delle ricette	189

# INTRODUZIONE

La scelta di ciò con cui riempiamo la nostra dispensa parla di noi più di quanto immaginiamo. A partire da ciò che mettiamo nel nostro carrello, che influenzerà la domanda e quindi le dinamiche del mercato, fino a ciò che presenteremo sulla nostra tavola, che sarà il carburante per il nostro corpo.

Risulta doveroso e urgente renderci responsabili di questa scelta, per amore verso noi stessi, i nostri cari e la Terra che ci ospita. Stefania Rossini lo fa, decidendo di far diventare la sua dispensa green e soprattutto consapevole. Questo libro, che fa dei vegetali i protagonisti indiscussi, sia per gli innumerevoli benefici che danno al nostro corpo sia per il basso impatto ambientale della loro coltivazione, non è solo una raccolta di ricette, testate e collaudate dalla tenacia e caparbia di Stefania, ma è un vero e proprio manuale che ci spiega svariati modi per conservare frutta e verdura. In questo modo, inoltre, sarà ancora più goloso consumare i vegetali, anche grazie a preparazioni a prova dei palati più esigenti.

Negli ultimi anni, fortunatamente, si è avviato un cambio di tendenza, con un'attenzione alla provenienza del cibo, alla tracciabilità, e spesso prediligendo prodotti locali, ovvero "a km 0". Oltre alla riscoperta dei produttori locali, stanno aumentando anche le realtà come i G.A.S., in questo modo è possibile acquistare grandi quantitativi di frutta e verdura con ottimo prezzo e soprattutto di qualità. Stefania, quindi, ci viene in aiuto indicandoci moltissime ricette per la conservazione dei prodotti della nostra Terra.

ConsERVE, sottoli, sottaceti, fermentazione, essiccazione e ancora tanti altri processi, rendendo possibile una scorta di frutta e verdura di stagione per riempire la nostra dispensa di tutto ciò che desideriamo, rendendoci liberi di consumarli anche fuori stagione, senza esser imprigionati dal business dei conservati commerciali che esanimi riempiono gli scaffali dei supermercati. Perché la consapevolezza sta proprio qui: nel saper da dove viene il cibo che mangiamo e come è stato preparato, e, ascoltando le parole del filosofo Ludwig Feuerbach "Noi siamo quello che mangiamo", viene da sé preferir essere una conserva fatta in casa piuttosto che un sottolio del supermercato.

Oppure a voi la scelta.

Questo libro, inoltre, non si limita all'aspetto culinario. Troveremo un paragrafo su come produrre i microorganismi effettivi, scoprendo, ancora una volta, come la natura possa venirci in aiuto per la cura della persona, della casa e della nostra salute, rendendo *green* non solo la dispensa, ma tutta la nostra casa.

Tuttavia, la ricetta più utile che ci darà Stefania la troveremo semplicemente sfogliando queste pagine, che raccontano di cambiamento e ritorno alla semplicità. Partendo da una base di autoproduzione, aggiungendo precisione e conoscenza della tecnica, consapevolezza quanto basta, aggiustando secondo i propri gusti con determinazione e impegno, otterremo risultati insperati: libertà dai prodotti confezionati, cucchiariate colme di soddisfazione, qualche soldo in più in tasca e amore e cura per noi, i nostri cari e l'Ecosistema, in tutte le sue componenti.

Isabella Wilczewski, giornalista



## CAPITOLO 1

# PERCHÉ CONSERVARE I VEGETALI?

**P**ersonalmente, se posso scegliere, preferisco l'alimentazione crudista, cioè un'alimentazione prevalentemente o totalmente a base di cibi crudi e non lavorati, ricchissima di nutrienti e soprattutto davvero VIVA. Non sempre, tuttavia, possiamo essere coerenti, e non tutti hanno sempre a disposizione vegetali freschissimi, voglia e tempo di raccogliarli, lavarli e prepararli. A dire il vero l'alimentazione crudista prevede, per i più salutisti, grandissime scorpacciate di vegetali crudi così come si trovano in natura, semplicemente lavati, oppure di frullati ed estratti, quindi i tempi di preparazione sono ridotti all'osso.

Dobbiamo fare tutti i conti con una vita impegnata e con mille attività da svolgere: avere sempre pronta una marmellata per una sana colazione o una buona crostata, un sugo che rallegra una pasta insipida fatta velocemente nel marasma quotidiano, una verza fermentata che insaporisce e arricchisce un'insalata verde, un sott'aceto spumeggiante che accompagna un aperitivo, oppure un liquore per contornare una serata romantica, si rivelerà molto comodo! Per non parlare poi dei regali molto apprezzati che inizierete a fare dopo aver letto questo libro.



Qui di seguito elenco solo alcuni dei benefici del fare da sé in casa, sta a voi arricchire l'elenco con le vostre personali esperienze:

- Potrete risparmiare denaro: si dice che ogni euro risparmiato è un euro guadagnato e vi garantisco che è davvero così, provato e testato personalmente per anni.
- Avrete sempre la dispensa piena dei prodotti delle quattro stagioni, potrete assaporare ad esempio una gustosa marmellata di fragole in dicembre, con il caminetto acceso.
- Gusterete sapori autentici e non adulterati dall'industria.
- Potrete regalare doni fatti con le vostre mani, prendendoli direttamente dalla dispensa. A tutti capita di ricordarsi all'ultimo momento di un compleanno oppure di dover fare un presente, oppure semplicemente di aver voglia di donare qualcosa di sé, qualcosa di creato dall'Amore per la Terra, per la qualità, per l'armonia che una cosa fatta a mano possiede.
- Eserciterete un minor impatto ambientale rispetto alla grande distribuzione: avete mai pensato a quanto incide anche un solo vasetto di marmellata? Produzione, confezionamento, trasporto (spesso su ruote), stoccaggio in magazzino, permanenza sullo scaffale del supermercato, trasporto fino a casa, smaltimento dell'involucro...
- Cibo gratis come risultato di una passeggiata nel bosco oppure in riva ai fossi. Mi raccomando, però, scegliete luoghi lontani da zone trafficate per raccogliere i prodotti della natura!
- Eviterete di passare le poche ore libere dal lavoro in coda al supermercato.
- Imparerete a conoscere gli ingredienti delle vostre preparazioni: sapere esattamente cosa ingerite è fondamentale per la vostra salute e quella del pianeta.
- L'autoproduzione può diventare anche un'attività ludica per i bambini, oltre che un modo per educarli a riscoprire un antico concetto di libertà ed economicità.
- Passare del tempo in cucina può diventare un antistress, un motivatore e uno psicologo gratuito!
- Imparare diversi metodi per conservare gli alimenti è anche un modo per evitare di buttare prodotti genuini e sani, oppure farli marcire quando la natura è più generosa, soprattutto in estate.



## CONSERVARE GLI ALIMENTI: REGOLE E CONSIGLI DA TENERE SEMPRE A MENTE

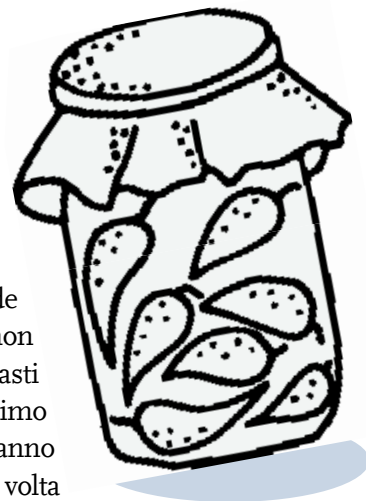
Sin dai tempi antichi l'uomo ha avuto la necessità di conservare gli alimenti. Nel corso dei secoli sono stati messi a punto tanti metodi di conservazione del cibo, nessuno dei quali, tuttavia, è privo di rischi per la salute. Attenendosi ad alcune semplici regole, comunque, potrete ottenere anche voi ottimi risultati in tutta sicurezza con le tecniche descritte in questo libro. Ecco alcuni consigli da seguire sempre:

- attenetevi alle dosi consigliate nelle ricette
- sterilizzate molto bene i vasi e gli utensili che andrete a utilizzare
- lavate e mondate accuratamente i prodotti da conservare
- fate attenzione a eventuali anomalie presenti nel barattolo conservato
- conservate il prodotto trasformato in un luogo buio e asciutto



## I SEGRETI PER CONSERVARE FRUTTA, VERDURA E LEGUMI

Il modo migliore di consumare i vegetali è crudi e appena raccolti, e ovviamente quando sono di stagione, ma questa guida pratica ha lo scopo di poter accedere a una dispensa verde in tutte le stagioni dell'anno (fermo restando che in tavola non dovrebbe mai mancare verdura freschissima e lontano dai pasti frutta cruda e di qualità). La frutta e la verdura sono al massimo della qualità quando sono appena raccolte, non tutti, però, hanno la fortuna di avere un orto sotto casa dove poter accedere ogni volta che si “vuole fare la spesa”. Chi si reca al supermercato o dal fruttivendolo, dovrebbe pensare a come conservare al meglio la spesa! Oltre ai metodi di conservazione e alle ricette che vedrete nel resto del libro, vi propongo ora una serie di astuzie per mantenere i vegetali freschi più a lungo.



- In frigorifero riporre gli alimenti lontano dalle pareti, la temperatura ideale di conservazione sarebbe intorno ai 4° C.
- Alcuni vegetali non necessitano di frigorifero: cipolle, aglio, patate, cetrioli, zucchine e pomodori si possono posizionare nel luogo più fresco della casa (di solito la cantina).
- Frutti come mele, pere e kiwi si conservano per settimane fuori dal frigorifero.
- Frutta e verdura andrebbero inserite in sacchetti di carta, alleati insostituibili per consentire la traspirazione.
- Quando sistemate in frigorifero frutta e verdura lasciate degli spazi intorno, per permettere l'aerazione.
- Non lavate la frutta e la verdura prima di riporla in frigo o in dispensa.
- I vegetali che contengono ETILENE (mele, albicocche, kiwi, cachi, pesche, pomodori, melone) aiutano la maturazione di altri vegetali, quindi è meglio tenerli lontani da ciò che vogliamo conservare più a lungo.
- Per conservare al meglio le cipolle, potrete adottare un metodo attento al riciclo che, oltre a decorare la casa, si rivelerà anche molto efficace! Recuperate dei collant ormai in disuso oppure rotti e infilategli a una a una le cipolle, dividendole tra loro con un nodo. In questo modo, non toccandosi avranno aria intorno e si conserveranno più a lungo senza marcire. Quando necessiterete di una cipolla vi basterà tagliare il collant, e le altre resteranno stoccate.

- Gli asparagi e le erbe aromatiche a foglia verde andranno posizionati all'interno di vasi o bicchieri alti con dentro dell'acqua e sistemati sulle porte del frigorifero.
- Per conservare l'insalata il metodo che utilizzo è lo stesso che usavano i miei nonni: dopo aver accuratamente lavato sotto acqua corrente l'insalata, foglia per foglia, inseritela nell'asciuga insalata e procedete con l'asciugatura facendogli fare qualche giro. Adagiatela poi all'interno di un canovaccio bagnato e strizzato, chiudetelo con un nodo e posizionatelo in frigorifero, sopra un piatto.
- Un modo utile per ritardare la maturazione delle banane è lasciarle fuori dal frigorifero e avvolgere con pellicola trasparente i piccioli.
- I frutti di bosco (more, mirtilli e lamponi) vanno conservati ben distesi e non ammassati, perché si deteriorano facilmente: impilandoli si schiaccerebbero, finendo poi per marcire in fretta.
- Le fragole sono un frutto di difficile conservazione. Un metodo che ho elaborato nel tempo è quello di versarle in una ciotola con all'interno 10 parti di acqua e una parte di aceto di mele, mescolare delicatamente, toglierle da questa soluzione (che avrà allontanato parte dei batteri) e posizionarle su un canovaccio ad asciugare.
- Per la conservazione delle patate e per ritardare la germogliazione un vecchio metodo è quello di stocarle in sacchi, secchi oppure in scatole di legno con all'interno della sabbia. Le patate vanno inserite evitando che si tocchino tra loro. Questo metodo, tuttavia, non eviterà la germogliazione, la rallenterà soltanto.
- Le carote vanno conservate in sacchetti di carta, in frigorifero.
- Cavoli e cavolfiori vanno conservati in frigorifero, se avete la fortuna di trovare i cavolini di Bruxelles ancora attaccati allo stelo lasciateli così, si conserveranno più a lungo.

- I cetrioli non vanno mai tenuti in frigorifero, marcirebbero prima. È meglio lasciarli a temperatura ambiente e consumarli nel giro di pochissimo tempo.



- Per mantenere la consistenza dei pomodori è meglio lasciarli a temperatura ambiente e consumarli in fretta. Se avete bisogno di conservarli per più di tre giorni, inseriteli in un sacchetto di carta e riponeteli in frigo.

- Le zucche intere si conservano in un luogo fresco e asciutto. Bisogna evitare di sollevarle dal picciolo: se si dovesse anche solo ammaccare oppure rompere, la zucca inizierebbe inevitabilmente a marcire.
- Per quanto riguarda i legumi, quando sono ben essiccati vanno conservati in vasi di vetro nel mobiletto della cucina, lontano dall'umidità (quindi dal piano cottura) e possibilmente al buio.



### **Come e quando lavare frutta e verdura**

- Il momento migliore per lavare la frutta e la verdura è appena prima di consumarla
- Asciugate bene frutta e verdura dopo averla lavata
- Lavate sotto acqua corrente strofinando. I vegetali con buccia a scanalature (come meloni, cetrioli, patate ecc.) vanno strofinati accuratamente con uno spazzolino. I batteri, infatti, potrebbero annidarsi sulla buccia e soprattutto all'interno delle scanalature: tagliando la buccia sporca con il coltello poi si trasporterebbe lo sporco sulla polpa.

## INGREDIENTI BASE

Il segreto di ottime preparazioni sta sicuramente nell'utilizzare materie prime di ottima qualità. Un ruolo importante è rivestito dall'attenzione a tutte le fasi della preparazione, dalla pulizia, dalla maestria di chi è ai fornelli, ma un aspetto da non sottovalutare sono proprio gli ingredienti di base.

Frutta e verdura dovranno provenire da agricoltura biologica, se così non fosse è preferibile sbucciare tutto. Se la ricetta non prevede la sbucciatura, lavate molto bene e spazzolate sotto acqua corrente il vegetale, io vi consiglio comunque di preferire prodotti sani o provenienti da colture non trattate.

La frutta e la verdura dovranno essere al giusto grado di maturazione, non troppo acerbe, ma nemmeno troppo mature. Lo stesso criterio vale per le erbe aromatiche, meglio se provengono dal vostro balcone o dal vostro giardino, oppure se sono state raccolte lontano da fonti inquinanti come strade trafficate.

Preferite lo zucchero di canna integrale biologico, le due varietà che amo di più in assoluto sono *dulcita* e *mascobado*.

La raccolta delle spezie andrebbe fatta a metà mattina e in giorni asciutti. Ricordatevi sempre di lasciare alla natura qualche frutto, in modo che le piante si possano riprodurre, e utilizzate subito le spezie appena raccolte, non lasciatele giorni e giorni in cucina: si disperderebbero aromi, sapori e valori nutritivi. Fare attenzione anche a raccogliere sempre solo ed esclusivamente ciò che conoscete. Non scherzate, mi raccomando, potreste andare incontro a brutte sorprese!

Il sale (sia grosso che fino) dovrebbe essere sempre integrale. Sconsiglierei di usare altri sali raffinati oppure con aggiunta di iodio.

Per quanto riguarda l'olio, preferite quello extravergine di oliva, biologico e possibilmente di provenienza locale e di qualità. Anche l'aceto dovrebbe essere biologico, se possibile.



## CONSIGLI PER GLI ACQUISTI

Fare la spesa è un vero e proprio lavoro: acquistare prodotti freschi e sani non è così scontato e semplice, se poi aggiungiamo fattori come eticità, salute e coerenza allora spesso diventa una battaglia con noi stessi. Meglio il limone a 1 euro al chilo proveniente dalla Spagna oppure quello da 3 euro al chilo, italiano? Un dilemma per il consumatore consapevole, attento e critico. Non esiste una soluzione giusta per tutti, ognuno segua il proprio credo personale e il proprio portafoglio. Vorrei tuttavia stilare una lista di consigli da cui attingere ogni volta che il momento della spesa si avvicina, lista dalla quale potrete attingere inizialmente. Con il tempo poi non servirà più, perché il tempo crea abitudine e diventerà automatico acquistare seguendo questi piccoli consigli.

- acquistate solo verdure di stagione
- controllate sempre il peso al chilogrammo e non il costo della singola confezione
- evitate prodotti troppo confezionati: la confezione spesso incide sul prezzo totale e soprattutto ha un impatto ambientale notevole
- in alcuni mercati rionali verso l'orario di chiusura ci sono offerte molto vantaggiose, approfittatene
- cercate nella vostra zona un G.A.S., Gruppo di Acquisto Solidale (un gruppo di persone che, unendosi, possono acquistare grandi quantitativi di merce e avere in questo modo maggiori vantaggi). In questo modo, oltre al risparmio economico, avrete prodotti di qualità maggiore, e potrete sostenere produttori locali o accedere a prodotti a km 0, con meno impatto ambientale.
- Se potete preferite il biologico
- Acquistate frutta e verdura locale o nazionale



# FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE

## **GENNAIO**

Mandarini, arance, limoni, pompelmi, clementine, kiwi, castagne, pere, mele.

Carciofi, cavoli, finocchi, cavolfiori, bietole, carote, verze, cavolini di Bruxelles, cime di rapa, prezzemolo, zucche, porri.

## **FEBBRAIO**

Arance, limoni, mandarini, clementine, kiwi, castagne, pere, mele.

Asparagi, bietole, carote, cavoli, verze, cavolini di Bruxelles, rape, porri, zucche, cime di rapa, finocchi, cavolfiori.

## **MARZO**

Arance, limoni, mandarini, clementine, pompelmi, mele, pere.

Asparagi, bietole, carote, cavolini di Bruxelles, verze, cavolfiori, broccoli, finocchi, insalata.

## **APRILE**

Arance, limoni, pompelmi, kiwi, mele, pere.

Asparagi, bietole, carciofi, carote, cavolfiori, verze, finocchi, insalata, prezzemolo, spinaci.

## **MAGGIO**

Rabarbaro, ciliegie, fragole, kiwi, lamponi, nespole, pere, mele.

Asparagi, bietole, carote, cetrioli, fagiolini, melanzane, rucola, piselli, zucchine.

## **GIUGNO**

Prugne, fragole, amarene, ciliegie, nespole, fichi, mele, meloni, pesche, albicocche, susine.

Cavoli, cipolle, ravanelli, zucchine, melanzane, cetrioli, prezzemolo, peperoni, rucola.



## **LUGLIO**

Angurie, meloni, albicocche, pesche, amarene, ciliegie, lamponi, ribes, prugne.

Fagiolini, cavoli, cetrioli, peperoni, pomodori, zucchine, mais, ravanelli, patate, melanzane.

## **AGOSTO**

Angurie, meloni, fichi, lamponi, pesce, more, ribes, prugne, fragole, susine, uva.

Cipolle, melanzane, pomodori, cetrioli, zucchine, fagiolini, insalata, rucola, cetrioli.

## **SETTEMBRE**

Fichi, noci, meloni, mirtilli, angurie, prugne, pesche, albicocche, uva, susine.

Pomodori, melanzane, zucchine, peperoni, cetrioli, fagiolini, ravanelli, rucola, spinaci.

## **OTTOBRE**

Cachi, castagne, mele, pere, uva, clementine, pompelmo, arance, kiwi.

Bietole, barbabietole, patate, porri, cipolle, melanzane, ravanelli, peperoni, fagiolini, sedano, zucche, zucchine, verze.

## **NOVEMBRE**

Cachi, castagne, mele, pere, clementine, arance, limoni, pompelmi, mandarini, kiwi.

Aglione, bietole, broccoli, finocchi, prezzemolo, ravanelli, sedano, zucche, spinaci, porri, cipolle, carciofi.

## **DICEMBRE**

Arance, cachi, castagne, mandarini, pompelmi, pere, mele, kiwi, limoni. Zucche, ravanelli, spinaci, finocchi, carciofi, cipolle, cavoli, verze, bietole.

## LA FRUTTA: CONSIGLI E TRUCCHI

- Per valutare se l'uva è fresca basterà che scuotiate il grappolo: se gli acini si staccheranno facilmente significherà che non lo è!
- Quando utilizzate la scorza degli agrumi ricordatevi sempre di staccare l'albedo, la parte bianca interna, perché renderebbe la preparazione troppo amara.
- Un ottimo modo per ottenere più succo dagli agrumi è spremerli a temperatura ambiente e non appena tolti dal frigorifero.
- Per pelare più facilmente mandorle, pesche e albicocche, immergetele qualche secondo in acqua bollente e poi subito in acqua fredda.



### **Tempi e modi di conservazione**

Generalmente le marmellate e le confetture si conservano chiuse, in un luogo fresco e asciutto, per circa 6 mesi. Le altre preparazioni si conservano invece per un periodo che va dai 6 mesi all'anno. Una volta aperte le confezioni, è necessario consumare il prodotto in pochissimi giorni, conservandolo in frigorifero. Dopo essere state confezionate, le preparazioni sott'aceto e sott'olio dovranno riposare almeno 2 mesi prima di essere utilizzate.



## ZUCCHINE SOTT'OLIO ALLA MENTA

Questa ricetta è ottima in estate, quando l'orto si riempie di zucchine e al supermercato le trovate a prezzi stracciati. La menta, poi, donerà un sapore delicatissimo, sta a voi decidere quanta usarne per un aroma più o meno deciso.



### Ingredienti

- 1 kg di zucchine piccole e belle sode
- 800 ml di aceto di vino bianco
- 3 rametti di menta
- olio extravergine d'oliva
- sale grosso

- 1) Lavate le zucchine e asciugatele con un panno pulito.
- 2) Tagliatele a metà e togliete la polpa (la potrete utilizzare per realizzare un ottimo sugo per la pasta), poi tagliate le mezze zucchine a tocchetti.
- 3) Disponete i tocchetti in una ciotola, alternando uno strato di zucchine con uno di sale grosso, e lasciate riposare per circa un'ora, così da far perdere l'acqua in eccesso alle verdure. Il sale, inoltre, donerà sapore.
- 4) Scolate le zucchine e sciacquatele con acqua corrente.
- 5) In una pentola fate bollire l'aceto, e quando raggiunge il bollore (non prima) versateci le zucchine, scottandole per un massimo di 3 minuti. Un minuto prima di scolare le zucchine immergete nell'aceto anche la menta che utilizzerete per guarnirle.
- 6) Scolate e stendete le zucchine su un panno pulito, lasciandole asciugare per qualche ora.
- 7) Trasferite le zucchine nei vasi sterilizzati e asciutti, con qualche fogliolina di menta: non deve esserci presenza di acqua, come abbiamo visto quando abbiamo parlato del botulino.
- 8) Coprite con olio, lasciate riposare, aggiungete ancora olio se necessario. Con un coltello muovete delicatamente le zucchine, in modo che l'olio arrivi ovunque: questa operazione è fondamentale per la sicurezza e la buona riuscita del prodotto.
- 9) Mettete gli appositi presselli, chiudete i vasi e riponete in dispensa.

## ZUCCA SOTT'OLIO

La zucca è una verdura prettamente autunnale e invernale, si raccoglie a fine estate e si può conservare fino a inverno inoltrato. Le zucche spesso sono di grandi dimensioni e quando ne tagliamo una e non la utilizziamo tutta subito rischiamo che marcisca in frigorifero: questa ricetta è un ottimo modo per non buttare nulla e per averla come contorno in tutte le stagioni.

### Ingredienti

zucca  
 aceto  
 sale  
 acqua  
 peperoncino secco a piacere  
 olio extravergine d'oliva

- 1)** Mondate la zucca, privandola della buccia e dei semi e lavandola bene, e tagliatela a listarelle sottili.
- 2)** In una ciotola disponete uno strato di zucca e salate con sale grosso, poi continuate con gli strati di zucca e sale fino a quando la zucca è finita.
- 3)** Coprite con una soluzione di acqua e aceto in parti uguali, adagiate sopra la ciotola un piatto, in modo che la zucca resti immersa nella soluzione, e lasciate macerare per almeno 15 ore.
- 4)** Scolate la zucca e asciugatela bene con uno strofinaccio pulito, stendetela poi su un altro strofinaccio pulito e asciutto e lasciatela asciugare all'aria per almeno 6 ore.
- 5)** Riempite i vasi precedentemente sterilizzati con la zucca e il peperoncino e coprite con olio extravergine di oliva. Assicuratevi che l'olio arrivi ovunque, aiutandovi anche con un coltello, e fate riposare per due ore. Se necessario, aggiungete altro olio, inserite l'apposito pressello e chiudete i vasi.
- 6)** Disponete i vasi chiusi in una pentola, tra l'uno e l'altro mettete dei canovacci, in modo che il vetro bollendo non si rompa, coprite con acqua e portate a bollore. Bollite per 40 minuti, lasciando raffreddare i vasi nell'acqua.

## PORTULACA SOTT'OLIO

Spesso gli orti sono letteralmente invasi dalla portulaca, un'erba spontanea infestante. Un ottimo modo per combatterla è farcela amica e conservarla, dal momento che è molto ricca di sali minerali.

### Ingredienti

800 ml di aceto di vino bianco  
200 ml di acqua  
chiodi di garofano  
foglie di alloro  
3 grandi manciate di foglie di portulaca, potrete conservare anche il gambo, se è sottile  
olio extravergine d'oliva

- 1)** In una capiente pentola in acciaio portate a bollore aceto, acqua, chiodi di garofano e foglie di alloro, tuffateci la portulaca precedentemente lavata e mondata e fate riprendere il bollore, cuocendo per 2 minuti circa.
- 2)** Scolate, stendete la verdura su un panno pulito e fate asciugare per almeno 3 ore.
- 3)** Mettete la portulaca in vasi precedentemente sterilizzati, versateci sopra l'olio e con un coltello fatelo arrivare ovunque.
- 4)** Fate riposare 2 ore e valutate se va aggiunto altro olio.
- 5)** Inserite il pressello per distanziare e chiudere i coperchi.



## AGLIO SOTT'OLIO AL PEPERONCINO

Una ricetta di fine estate dal gusto forte e deciso e molto salutare, ottima per gli amanti dell'aglio. Si può servire come contorno, oppure aggiungere a salse di legumi e verdure, arricchendone così il sapore.

### Ingredienti

500 g di spicchi d'aglio, pelati

700 ml di aceto di vino bianco

300 ml di acqua

6 peperoncini

alloro

chiodi di garofano

olio extravergine d'oliva

- 1)** In una pentola capiente in acciaio fate bollire aceto, acqua, alloro e chiodi di garofano, quando raggiungono il bollore versate l'aglio e i peperoncini e fate cuocere per 4 minuti dalla ripresa del bollore.
- 2)** Scolate e stendete le verdure sopra un panno asciutto e pulito per almeno 3 ore.
- 3)** Riempite i vasi precedentemente sterilizzati, versate l'olio sopra le verdure e con un coltello accertatevi che penetri ovunque. Lasciate riposare 3 ore e aggiungete altro olio, se necessario.
- 4)** Inserite l'apposito pressello e chiudete i vasi.



## CAVOLFIORE SOTT'OLIO AGLI AROMI

Il cavolfiore precoce già a fine estate sboccia nell'orto in tutto il suo splendore, il cavolfiore tardivo, invece, cresce fino a fine dicembre, se non nevicata. Il cavolfiore è decisamente un fiore bellissimo, oltre che una verdura molto buona e salutare, e potrà arricchire le polente fumanti come contorno oppure servire come condimento per la pasta.

### Ingredienti

1 kg di cavolfiore  
1,5 l di aceto di vino bianco  
500 ml di vino bianco  
un pizzico di sale  
alloro, salvia, chiodi di garofano,  
rosmarino  
(se le erbe aromatiche fossero  
fresche, dovrete farle bollire  
insieme alle infiorescenze nell'a-  
ceto)  
olio extravergine d'oliva

- 1)** Lavate e mondate il cavolfiore e tagliate le infiorescenze a piccoli ciuffi.
- 2)** Mettete in ammollo per un'ora le infiorescenze in acqua e bicarbonato (per ogni litro di acqua versate un cucchiaino di bicarbonato), poi scolate e risciacquate abbondantemente.
- 3)** In una pentola capiente mettete aceto e vino bianco con un pizzico di sale, portate a bollire, versateci le infiorescenze del cavolfiore, e da quando riparte la bollitura cuocete per 3 minuti.
- 4)** Scolate, stendete il cavolfiore su un panno asciutto e fate asciugare per almeno 5 ore.
- 5)** Riempite i vasi precedentemente sterilizzati e perfettamente asciutti con il cavolfiore e spezie a piacere, versate l'olio d'oliva assicurandovi che vada ovunque e fate riposare per 3 ore.
- 6)** Valutate se è il caso di aggiungere altro olio, inserite il pressello, chiudete con il coperchio e lasciate riposare due mesi prima dell'utilizzo.

