

Le conserve della nonna

Laura Gelli

Chi non ricorda le marmellate della nonna che faceva con tanta cura e tanto amore, e credo che a tutti venga in mente il sapore di caramello che avevano quelle marmellate.

Questo articolo vuole essere un omaggio al lavoro del passato in chiave moderna, che indica le tecniche per la sicurezza alimentare degli alimenti conservabili, con tutte le novità tecnologiche a nostra disposizione.

Marmellate, confetture, conserve, composte, succhi, sott'olio, e sott'aceto sono i nomi ricorrenti per conservare in vetro i sapori e la frutta o verdura di stagione per il periodo invernale. Continuamente, quanto faccio i mercati, mi chiedono che differenza c'è tra la marmellata e la composta; le differenze sono diverse e quindi mi accingo a descrivere quanto è necessario.

Sono anche in molti a confondere marmellata e confettura, perché nel linguaggio comune le due parole sono considerate sinonimi. In realtà si tratta di due prodotti ben distinti, seppur evidentemente simili. La differenziazione è stata sancita

addirittura dalla legge, per l'esattezza dalla direttiva europea n. 79/693 del 1979, recepita dall'ordinamento italiano nel 1982 con il D.P.R. 8 giugno 1982, n. 401. Questo decreto disciplina la produzione e la vendita delle confetture, delle marmellate, delle gelatine di frutta e della crema di marroni.

La Comunità Europea stabilisce che la **marmellata** è un prodotto fatto di zucchero e agrumi (arancia, mandarino, limone, cedro, bergamotto, pompelmo) in cui la percentuale di frutta sia almeno il 20%. Le parti di agrumi utilizzabili sono polpa, purea, succo, estratti acquosi e scorza. Per la preparazione di 1000 g di prodotto finito la quantità di agrumi utilizzata deve essere non inferiore a 200 g, di cui almeno 75 devono provenire dall'endocarpo (parte più interna del frutto, in genere si indica la polpa) (Fig.1).

La **confettura** è definita invece come il prodotto contenente zucchero e polpa (o purea) di tutti gli altri tipi di frutta. La percentuale di frutta

deve essere almeno del 35% (con differenze anche notevoli a seconda del frutto usato). Per la preparazione di 1000 g di prodotto finito, la quantità di polpa o purea di frutta utilizzata deve essere non inferiore a 350 g in generale, 250 g per ribes nero, cinorrodi (le bacche di rosa canina) e mele cotogne, 150 g per lo zenzero, 160 g per il pomo di acagiù (frutto dell'anacardo), 60 g per la granadiglia.

Sempre secondo la direttiva europea, la confettura extra è una miscela gelificata di zuccheri e polpa di una sola specie di frutta o di due o più specie di frutta escluse: mele, prugne a nocciolo aderente, meloni, angurie, uve, zucche, cetrioli e pomodori. Per la preparazione di 1000 g di prodotto

finito la quantità di polpa utilizzata deve essere non inferiore a: 450 g in generale, 350 g ribes nero, cinorrodi e mele cotogne, 250 g per lo zenzero, 230 g per il pomo di acagiù, 80 g per la granadiglia. Inoltre, la confettura extra di cinorrodi può essere ottenuta totalmente o parzialmente dalla purea di cinorrodi.

La **gelatina** è a base esclusivamente del succo della frutta, senza polpa né buccia. Deve contenere almeno il 35% di succo. La **gelatina extra** è a base esclusivamente del succo della frutta, senza polpa né buccia. Deve contenere almeno il 45% di succo.

La crema di marroni è una mescolanza, portata a consistenza appropriata, di acqua, zuccheri

Fig. 1. Vasi di marmellata (foto Laura Gelli).



e purea di marroni. La quantità di purea di marroni (*Castanea sativa*) utilizzata per la produzione di 1000 grammi di prodotto finito non dev'essere inferiore a 380 grammi.

Infine c'è un'altra categoria, la cui individuazione deriva dalla consuetudine e non dalle normative: la **composta**. In questo caso si ritiene che la percentuale di frutta non debba essere inferiore ai due terzi. Nella composta lo zucchero aggiunto è sensibilmente minore, così come il conseguente apporto calorico. Questo termine può essere utilizzato indistintamente sia per il dolce che per il salato.

Molto spesso si utilizzano nomi di fantasia per ovviare alle percentuali imposte per decreto e per invogliare la clientela con il suono della parola.

Torniamo alle marmellate della nonna; queste sapevano di caramello perché lo zucchero cuoceva troppo. Io nella mia azienda trasformo dal 2003, da quando ho aperto il laboratorio aziendale; ovviamente gli spazi e le attrezzature non sono quelli di casa. La mia esperienza di bambina ed adolescente, che ha sempre seguito le mani esperte delle nonne e della mamma nelle loro cucine per fare quelle deliziose marmellate e non solo, mi porta ad affermare che si possono tranquillamente fare tutti questi conservati anche nella cucina di casa.

Prima però si devono conoscere i rischi per la salute che queste conservazioni possono dare, oltre ad un po' di chimica dei prodotti e

i loro comportamenti in cottura e conservazione.

Il nemico numero uno: il **BOTULINO**. *Clostridium botulinum* è il nome di un gruppo di batteri presenti nel suolo: questi batteri a forma di bastoncino proliferano in condizioni di carenza di ossigeno, formando spore che permettono loro di sopravvivere in stato dormiente finché non saranno nuovamente esposti a condizioni che ne consentano la crescita. Le spore, anche se ingerite, non sono causa di malattia; a generare il rischio di tossinfezione sono invece le tossine botuliniche prodotte dal batterio durante la fase attiva.

Vive in ambiente anaerobico (in assenza di ossigeno), gli piace un ambiente basico povero di zuccheri e di sale ed ha bisogno di acqua per riprodursi e vivere, muore con la pastorizzazione.

Quindi è opportuno avere una buona igiene negli alimenti lavando e non utilizzando taglieri e coltelli dove sono state mondare le verdure o frutta senza prima lavarle. Altro fatto rassicurante è che il botulino non vive in un ambiente acido (pH inferiore a 4,4). Questo vuol dire che nella maggior parte della frutta, fatta eccezione per le castagne e banane, non vive, perché la frutta è tutta acida sotto la soglia di sicurezza. Nelle verdure la questione è più complessa in quanto il loro pH naturale è più basico, quindi è necessario fare quelle cotture in aceto o limone per abbassare il valore ad una acidità di sicurezza.

Infine sia il sale che lo zucchero

non rendono disponibile l'acqua dell'alimento per la riproduzione del microrganismo patogeno, e la pastorizzazione ben fatta annienta totalmente il rischio.

Lavate sempre i contenitori e passateli in acqua bollente prima di invasettare qualsiasi cosa; i vasi sono sempre sporchi, anche quelli rinchiusi nei termo pacchi, e non esistono in commercio vasi sterili come ho sentito dire in alcune trasmissioni televisive.

Bene, adesso parliamo della frutta e verdura da lavorare, per realizzare le nostre composte. Per evitare di caramellare lo zucchero è importante eliminare tanta più

acqua possibile dalla nostra purea prima di aggiungere lo zucchero; questo processo si può fare a basse temperature, facendo evaporare l'acqua, quindi si aggiunge lo zucchero che deve essere sempre alla stessa temperatura della purea (basta scaldarlo leggermente in forno). Comunque, se non avete ritirato abbastanza la purea con l'aggiunta dello zucchero, tornerete ad avere una massa liquida da far ritirate: questo accade perché lo zucchero, come il sale, si lega alla parte solida della massa ed allontana l'acqua in eccesso.

Nel caso delle verdure, che sono basiche, si procede alla acidificazione con una breve cottura

Fig. 2. Carote e zucchini scottati in aceto e messi a sgrondare prima di essere messi sott'olio (foto Laura Gelli).



in una salamoia a base di aceto, vino, limone e sale, per lo stesso concetto espresso prima: il sale si lega alla parte solida ed espelle l'acqua. La cottura e la salamoia devono essere ben bilanciate per evitare di cuocere troppo le verdure, che risulterebbero dopo la pastorizzazione molto morbide e non croccanti o sode.

Per chiudere il cerchio sulle trasformazioni arriviamo al trattamento termico, ovvero la **pastorizzazione**. Molte massaie e trasmissioni televisive offrono metodi alternativi ed anche a parer mio discutibili, per realizzare il

sottovuoto. La migliore cosa è il bagnomaria sia per la marmellata che per i sott'olio (Figg. 2 e 3). Ora le variabili per un corretto trattamento termico sono molte, in primis le dimensioni del vaso: più grande è, più tempo impiega il calore a raggiungere il centro. Poi è importante sapere se il prodotto contenuto è cotto o crudo, in purea o a pezzi; infine la quota sul livello del mare della tua cucina, più in alto si va più tempo occorre per far bollire l'acqua. Bene, tutte queste variabili definiscono il tempo di permanenza a bagnomaria per ottenere il sottovuoto e la pastorizzazione.

Fig. 3. Misto di verdure pronto per l'invasettamento (foto Laura Gelli).



Formato dei Vasi Capacità ml Diametro cm	Tempi di cottura espressi in minuti					
	Confettura Marmellata Gelatina	Frutta sciropata	Succhi di frutta	Sottolio Sottaceto	Passato di pomodori	Pomodoro a pezzi
106 ml / 4 cm	15'			20'		
212 ml / 6 cm	25'			20'		
314 ml / 7 cm	30'			35'		
370 ml / 7 cm	30'			35'		
390 ml / 10 cm					35'	
560 ml / 12 cm		45'			45'	
720 ml / 12 cm					45'	45'
750 ml / 8 cm bottiglia			35'			

La storia della Marmellata

Esistono moltissime storie riguardo l'origine della marmellata. Una delle più conosciute è quella della principessa spagnola Caterina D'Aragona. Si narra che la marmellata di arance fu inventata proprio da Caterina, che, avendo sposato il re d'Inghilterra Enrico VIII, non poteva più gustare i frutti della sua amata terra. Trovò quindi il modo per conservare a lungo le arance per poi trasportare dalla Spagna all'Inghilterra.

Un'altra leggenda narra che il nome "marmellata" deriva da Maria de Medici, che, dopo essersi trasferita in Francia assieme al marito Enrico IV, ebbe una forte carenza di vitamina C. Il suo medico, mandò alcuni uomini di corte in Italia per raccogliere i migliori agrumi di Sicilia. Nel viaggio di ritorno, per far sì che la frutta si conservasse durante il viaggio, vennero preparati dei contenitori con la marmellata di agrumi con la dicitura "per Maria

Ammalata", che alcuni lessero "por marimalde" e quindi "marmalade".

L'origine della marmellata in realtà è più antica. Come riportato nel ricettario romano di Apicio (IV-V secolo d.C), già i Greci avevano l'abitudine di cuocere a fuoco lento le mele cotogne con il miele, al fine di poterle conservare più a lungo. Mentre ai tempi di Roma antica, con la stessa finalità, la frutta veniva immersa in una mistura di vino passito, vino cotto, mosto o miele. Ai tempi dei Romani e dei Greci, come dolcificanti erano conosciuti solamente il miele e il vino. Solo dopo le crociate fu importato lo zucchero in Europa. Come riportato in molti documenti, solo nel Medioevo la marmellata veniva prodotta con un metodo simile a quello che si utilizza oggi.

Con il passare degli anni, la marmellata iniziò a diffondersi anche nei paesi europei, grazie all'importazione dello zucchero di canna dalle colonie. Proprio da qui deriva il termine

“confiture”, che proviene dal verbo “confettare”, usato nell’antichità per indicare una preparazione di frutta destinata ad essere conservata.

L’origine della parola Marmellata

La parola “marmellata” deriva dal portoghese “marmelada”: questo termine indica una preparazione a base di mele cotogne. La parola Marmelo deriva dal latino melim lu(m), a sua volta dal greco melím lon, composto di méli “miele” e mêlon “mela”. Il termine marmellata in origine indicava di fatto la “cotognata”, ma è stato applicato poi in modo estensivo alle miscele gelatinose fatte con ogni tipo di frutta.

L’origine della parola confettura

Originariamente il termine confettura denotava una preparazione leggermente differente da quella della marmellata. La confettura si preparava tagliando i frutti in pezzi grossolani privati del nocciolo e dei semi, cuocendoli con lo sciroppo.

Per finire sono a darvi alcune ricette per realizzare gustosissime composte, dal mio ricettario personale.

Cotognata

Si prendono le mele cotogne, si lavano si tagliano (impresa faticosa perché sono durissime), si mettono in pentola a pressione con torsolo e pelle, 4kg di mele, 1l d’acqua e si cuoce per 20 minuti; in pentola normale anche 50 minuti.

Si passa la cotogna al setaccio per eliminare tutti quei fastidiosi sassolini che ha la struttura del frutto, i torsoli e la buccia, si rimette al fuoco basso

per 20/30 minuti per eliminare quel poco d’acqua rimasta, quindi si pesa il prodotto ottenuto e si aggiunge il 50% in peso di zucchero, si mescola brevemente sul fuoco per sciogliere lo zucchero e poi si dispone la purea su una teglia da forno foderata di carta forno, per uno spessore di circa 2cm, e si mette in forno bassissimo e con la porta aperta per evitare che bruci la cotognata, fino a che si sia asciugata totalmente e si possa tagliare come una gelatina compatta in pezzi da confezionare.

Composta di pesche a pezzettoni

Si puliscono le pesche da pelle e nocciolo, si tagliano a pezzi e si dispongono in un tegame largo, si aggiunge il 10% in peso di succo di limone e si mette il tutto al fuoco per far evaporare l’acqua.

Quando la massa ha raggiunto una buona consistenza (si deve ritirare del 40%) si aggiunge lo zucchero pari ad un terzo del peso della massa ritirata. Normalmente fuoriesce ulteriore acqua dalla frutta perché i pezzi sono difficili da gestire quindi si fa ritirare un altro poco prima di invasettare. Tenete presente che questa composta resta un po’ più liquida, si crea questa sorta di sciroppo e polpa molto particolare.

Succo di pere

Si puliscono le pere da torsoli e buccia, 4kg in tutto, si mettono in pentola a pressione con il 5% di succo di limone in peso e 1l d’acqua, si cuoce per 5 minuti, poi con il mixer ad immersione si frulla il tutto fino ad ottenere una massa liscia e senza pezzi, si aggiunge il 10% in peso di zucchero, si invasetta e si pastorizza.