

Vita in CAMPAGNA

www.vitaincampa.gna.it



Edizioni L'Informatore Agrario

Tutti i diritti riservati, a norma della Legge sul Diritto d'Autore e le sue successive modificazioni. Ogni utilizzo di quest'opera per usi diversi da quello personale e privato è tassativamente vietato. Edizioni L'Informatore Agrario S.p.A. non potrà comunque essere ritenuta responsabile per eventuali malfunzionamenti e/o danni di qualsiasi natura connessi all'uso dell'opera.

Come preparare due squisite confetture di more e un dissetante succo di melograno

Se luglio ed agosto ci regalano frutti succosi e carnosì come angurie, meloni, albicocche e pesche, settembre non è da meno con more e melograni. Con le more – deliziose se gustate al naturale o con zucchero e limone – si possono realizzare squisite confetture; con i melograni, invece, è possibile preparare un dissetante succo, che si conserva anche in congelatore

L'estate, carica di dolci raccolti, sta per finire. Ora, nel piccolo frutteto di campagna maturano, tra gli altri frutti, more e melograni, doni della terra che si prestano ad essere trasformati in squisite confetture o in un dissetante succo.

Ecco come trasformare e conservare in sicurezza questi frutti a livello casalingo [1].

CONFETTURA DI MORE

Ingredienti: 2 kg di more, 1 kg di zucchero, il succo di 2 limoni.

Lavate le more sotto acqua fresca corrente (1) e fatele asciugare su un canovaccio. Ponetele a questo punto in una pentola d'acciaio più larga che alta, aggiungetevi lo zucchero (2) ed il succo dei due limoni (3). Fate cuocere a fuoco moderato (4) ed eliminate la schiuma che via via si forma in superficie.

Dopo circa venti minuti controllate la cottura: versate qualche goccia di confettura su un piattino e lasciatela raffreddare. Tenete in mano il piattino verticalmente e se la confettura non cola significa che è pronta; in caso contrario prolungate la cottura per altri 5 minuti.

A questo punto togliete la pentola dal fuoco e passate la confettura al passaverdura per eliminare i semi.

Riempite i vasetti precedentemente sterilizzati sino a circa un centimetro dal bordo (5). Dopodiché capovolgete i vasetti e lasciateli in questa posizione per qualche minuto, quindi rigiratelì e fateli raffreddare a temperatura ambiente (6) prima di riporli in dispensa.

CONFETTURA DI MORE E MELE

Ingredienti: 1 kg di more, 500 gr di zucchero, 2 mele gialle.

Lavate le more sotto acqua fresca corrente e fatele asciugare su un canovaccio (7); sbucciate poi le mele e tagliatele a pezzetti. Mettete le more in una pentola d'acciaio più larga che alta, aggiungetevi le mele (8) ed infine lo zucchero (9).

Fate cuocere a fuoco moderato mescolando di frequente (10) ed eliminate la schiuma che via via si forma in superficie.

Dopo circa venti minuti controllate la cottura: versate qualche goccia di confettura su un piattino e lasciatela raffreddare. Tenete in mano il piattino verticalmente e se la confettura non co-

la significa che è pronta, altrimenti prolungate la cottura per altri 5 minuti.

A questo punto togliete la pentola dal fuoco e passate la confettura al passaverdura per eliminare i semi (11).

Riempite i vasetti precedentemente sterilizzati sino a circa un centimetro dal bordo (12). Dopodiché capovolgete i vasetti e lasciateli in questa posizione per qualche minuto, quindi rigiratelì e fateli raffreddare a temperatura ambiente prima di riporli in dispensa.

SUCCO DI MELOGRANO

Ingredienti: 2 kg di frutti di melograno.

Dopo aver tagliato i frutti a metà (13), estraetene i chicchi servendovi di un cucchiaio e poneteli in una ciotola (14). A questo punto passateli attraverso un passaverdura a maglie fitte (15) e raccogliete il succo ottenuto in una ciotola (16). Filtrate il succo attraverso un canovaccio di lino (17), oppure impiegate un colino, del tipo che si usa per le tisane. Quindi mettetelo in una bottiglia di vetro (18) e ponetela in frigorifero per un paio d'ore; a questo punto il succo di melograno è pronto per essere degustato, ed esprimerà

Confettura di more



Confettura di more e mele



Succo di melograno



al meglio le sue proprietà dissetanti.

Il succo di melograno si presta però anche ad essere congelato: procuratevi alcuni contenitori di vetro, ad esempio quelli dei succhi di frutta presenti in commercio e, dopo averli lavati e fatti asciugare, riempiteli, sino a tre-quattro dita dall'imboccatura, in modo da evitare che il congelamento del succo e il suo conseguente aumento di volume causino la rottura del vetro.

Ponete le bottigliette nel congelatore, dove le potrete conservare per circa 6 mesi.

Se i frutti di melograno che avete utilizzato sono particolarmente dolci, aggrungete, in base al vostro gusto, il suc-

co di un limone ogni mezzo litro di bevanda ottenuta.

Foto dell'autore

Rita Bacchella

[1] Per maggiori informazioni sugli accorgimenti da adottare per trasformare e conservare in sicurezza frutta e ortaggi a livello casalingo si rimanda all'articolo pubblicato sul n. 3/2009, pag. 73.

Ricette pubblicate. Fave (n. 3/2008), zucchini (n. 4/2008), giardiniera (n. 5/2008), melanzane, pomodori e fagiolini (n. 6/2008), pesche e susine (7-8/2008), uva (9/2008),

mostarde (10/2008), crauti (10/2008), castagne (11/2008), sidro (12/2008), cotogne e carote (1/2009), barbabietole, cardi, bietola e peperoni (2/2009), taccole, fagiolini e carote, nespole del Giappone (4/2009), fragole, susine, arance e limoni (5/2009), more e lamponi, mele, uva (6/2009), anguria, melone, albicocche, pesche (7-8/2009), more e melograno (9/2009).

Si declina ogni responsabilità per gli eventuali danni derivanti dal consumo di prodotti alimentari preparati, trasformati e/o conservati con metodi casalinghi. Si fa presente che i procedimenti illustrati sono validi e sicuri ai fini del consumo solo quando vengono rispettate quelle norme sanitarie che non sempre le condizioni dell'ambiente familiare sono in grado di garantire.