

**Federica
Del Guerra**

Confetture al naturale



Oltre 100 ricette per preparare marmellate naturali senza zucchero raffinato con frutta fresca, secca, piante spontanee e fiori.

..... **i ricettari**

Terra Nuova
EDIZIONI

a colori

I frutti di stagione

GENNAIO: arance, cedri, datteri freschi, limoni, mandarini, kiwi, pompelmi.

FEBBRAIO: arance, cedri, kiwi, limoni, mandarini, mele, nespole, nocciole, pompelmi.

MARZO: arance, limoni, pere, mele.

APRILE: arance, fragole, limoni, pompelmi.

MAGGIO: ciliegie, fragole, nespole.

GIUGNO: albicocche, amarene, ciliegie, fragole, lamponi, nespole, pesche, prugne, ribes, uva spina, visciole.

LUGLIO: albicocche, amarene, anguria, ciliegie, fragole, lamponi, mandorle, meloni, mirtilli, more, pere, pesche, prugne, susine, ribes, uva spina.

AGOSTO: anguria, fichi, fragole, lamponi, mele, meloni, mirtilli, more, pere, pesche, prugne, ribes, uva, uva fragola, uva spina.

SETTEMBRE: corbezzoli, fichi, limoni, lamponi, mandorle, mele, melegrane, meloni, more, pere, pesche, prugne, uva.

OTTOBRE: cachi, castagne, corbezzoli, cotogne, limoni, mandorle, melegrane, mele, nocciole, noci, pere, uva.

NOVEMBRE: arance, cachi, castagne, cedri, kiwi, limoni, mele, pere, uva.

DICEMBRE: arance, cedri, kiwi, limoni, mandarini, mele, nespole, nocciole, pompelmi.

Gli addensanti naturali

L'agar-agar

Chiamato dai giapponesi *kanten*, l'agar-agar è una gelatina naturale vegetale ricavata dalla lavorazione di alcuni tipi di alghe rosse principalmente con due metodi molto diversi. Il procedimento industriale prevede il trattamento della materia prima con acido solforico per far sciogliere gli amidi e poi sottopone il prodotto a sbiancatura e tintura per neutralizzarne il colore e il sapore. Nella lavorazione tradizionale, più lunga, le alghe vengono raccolte, seccate, fatte ghiacciare all'aperto e cotte in pochissimo aceto. Vengono poi pressate, filtrate e fatte rapprendere. Il composto ottenuto, dalla consistenza gelatinosa, è successivamente ridotto a strisce o barre ed esposto al sole; le barrette, infine, vengono congelate di nuovo e fatte sciogliere al sole affinché diventino secche, fibrose e leggerissime. A questo punto vengono impacchettate o ridotte in fiocchi.

L'agar-agar è ricco di minerali e ha un sapore tenue che si sposa benissimo con marmellate o confetture,



poiché non altera il gusto naturale della frutta. Va sciolto a parte in liquidi caldi, che estendono l'azione gelificante a tutto il liquido, poi lasciato riposare per almeno 10-15 minuti prima di utilizzarlo. Basta portare a ebollizione il composto di frutta nella pentola e unirvi l'agar-agar precedentemente diluito in acqua, poco prima dell'invasamento, mescolando vigorosamente per 5 minuti. Il potere addensante dell'agar-agar si attiva a 35° e per una marmellata ne basta veramente poco: per 1 kg circa di frutta sarà sufficiente usare un cucchiaino di prodotto sciolto. Per le nostre ricette ricorremo al prodotto bio in polvere, che si scioglie più facilmente.

I succhi di frutta

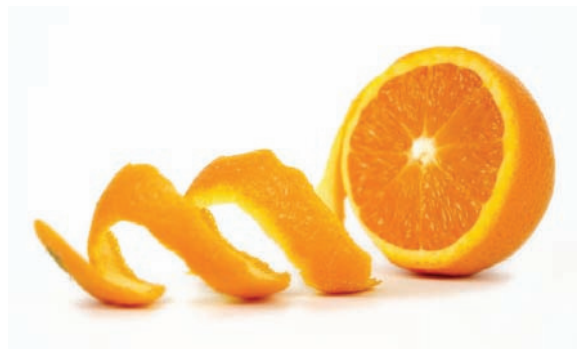
Tra i dolcificanti naturali il succo di mela consente di aumentare il tenore di zuccheri e di addensare le confetture grazie alla pectina naturalmente presente. Si possono utilizzare anche altri succhi di frutta a piacere: quelli bio sono tra i migliori. Il loro uso deve comunque essere moderato perché, come in tutti i prodotti trasformati, anche nei succhi rimane ben poco dei nutrienti della frutta fresca.

Attenzione all'etichetta: scegliete prodotti cui non siano stati aggiunti dolcificanti né naturali né tantomeno artificiali. Il succo di frutta deve essere puro al 100% e non ricavato da concentrati.

La pectina e la frutta che la contiene naturalmente

La pectina è una sostanza gelatinosa naturale presente nella maggior parte della frutta, in particolare nella buccia degli agrumi (la scorza di arancia ne contiene circa il 3%) e nella mela.

La produzione industriale della pectina però non è



tanto semplice, nonostante l'origine naturale della materia prima utilizzata. La buccia della frutta viene privata degli oli, delle parti solide e degli zuccheri. In seguito viene riscaldata per inattivare gli enzimi e permettere che la buccia si conservi e resista alle operazioni successive. La pectina è resa solubile dopo ebollizione e immersione in acido cloridrico per almeno un'ora. Infine vengono eseguite operazioni di filtraggio e purificazione, con esposizione ad acetone o isopropanolo, solventi che vengono poi eliminati nel corso della lavorazione. Questi trattamenti dovrebbero bastare per convincervi a non usare la pectina di produzione industriale.

Per quanto concerne la produzione casalinga si può tener conto del contenuto in percentuale di pectina dei seguenti frutti freschi:

- albicocche 1%
- arance 0,5-3,5%
- carote 1,4% circa
- ciliegie 0,4%
- mele 1-1,5%
- scorze di agrumi 3%

Tracce minori, comunque rilevanti, sono presenti in uva, uva spina e fragole. Una buona quantità si può ricavare dai semi delle arance amare, che una volta avvolti in una garza sterile da cucina possono essere messi in pentola con la frutta.

Confettura piccante di pere

La confettura di pere si sposa benissimo ad abbinamenti particolari quali ad esempio il peperoncino. Ecco una "piccante ricetta", ottimo accompagnamento per formaggi stagionati.

- ◇ 1 kg di pere dolci e mature
- ◇ 1 peperoncino piccolo fresco o 4 cucchiaini di peperoncino in polvere
- ◇ 100 g di zucchero di canna integrale

■ Lavate le pere, sbucciatele, tagliatele a pezzetti e mettetele a cuocere in una pentola con il peperoncino fresco tritato o quello in polvere, aggiungendo poca acqua.

Fate cuocere a fiamma moderata rimestando con più frequenza quando si raggiunge l'ebollizione. Dopo circa 30-40 minuti sul fuoco le pere sono quasi del tutto sfatte e il composto inizia ad addensarsi, perdendo tutta l'acqua rimasta.

Aggiungete quindi lo zucchero, avendo cura di mescolare bene affinché gli ingredienti si amalgamino perfettamente. Raggiunta la giusta densità, invasate la confettura ancora calda e conservate.

Confettura di melanzane e zenzero

Una composta morbida e delicata dal gusto agrodolce e con punte di piccante aromatico, ottimo accompagnamento per formaggi dolci e caprini, da spalmare su bruschette passate con l'aglio, come farcitura di torte da forno e focacce con verdure.

- ◇ 1 kg di melanzane
- ◇ 100 g di zucchero di canna integrale
- ◇ 50 g di zenzero fresco grattugiato
- ◇ il succo di 1 limone
- ◇ 1 peperoncino spezzettato
- ◇ 1 tazza d'acqua

■ Tagliate le melanzane a cubetti. Mettete 1 tazza di acqua in una pentola e portatela a ebollizione. Aggiungete le melanzane, lo zenzero e il peperoncino.

Cuocete a fuoco basso per circa 30 minuti, mescolando continuamente.

Aggiungete il succo di limone e lo zucchero, continuando a mescolare ancora per 15 minuti.

Frullate il composto con un frullatore a immersione o un passatutto e versatelo ancora bollente nei vasetti precedentemente sterilizzati, chiudete e procedete alla sterilizzazione.



SOMMARIO

<i>Prefazione</i>	5
<i>Conservare la frutta</i>	7
<i>Preparare una marmellata in casa</i>	14
<i>Come essiccare</i>	21

Ricette di frutta

Marmellata di albicocche	30
Confettura con pezzi di albicocche senza zucchero	30
Confettura con pezzi di albicocche	30
Albicocche al naturale	30
Confettura di amarene	31
Marmellata di anguria	31
Marmellata di arance senza zucchero	31
Marmellata di cachi	32
Marmellata di cachi alla vaniglia	32
Marmellata di ciliegie	35
Marmellata di fichi	35
Confettura di fichi e mandorle tostate	35
Marmellata di fragole	36
Confettura di kiwi	36
Confettura di lamponi	38
Lamponi al naturale	38
Marmellata di mele al profumo di limone	38
Marmellata di limoni profumata	40
Composta di mele	40
Marmellata di melagrane	41
Marmellata di melone	41
Marmellata di mirtilli	43
Mirtilli al naturale	43
Marmellata di more	43
More al naturale	43
Confettura di pere	44
Marmellata di pesche	44

Marmellata di pesche e fiori di lavanda essiccati	44
Confettura di prugne	46
Prugne al naturale	46
Marmellata di susine	46
Marmellata brusca emiliana	46
Marmellata di uva	47
Mosto cotto	47

Ricette di frutta mista 48

Marmellata ai quattro frutti	50
Marmellata d'estate	50
Marmellata di frutti di bosco	52
Marmellata di fragole e ribes alla menta	52
Marmellata di pompelmo e arance	53
Marmellata d'autunno	53

Ricette speciali 54

Chutney di mele cotogne	56
Chutney di limoni	56
Chutney di uva passa e albicocche secche	57
Chutney natalizio	57

Confetture insolite 58

Confettura piccante di pere	60
Confettura di melanzane e zenzero	60
Confettura di carote	62
Confettura di peperoncini	62
Confettura di cipolle	62
Confettura di cipolle di Tropea	63
Confettura di zucca profumata	63
Confettura di zucca speziata	63

Ricette con frutti spontanei e fiori 64

Marmellata di alchechengi	66
Marmellata di bergamotto	66
Marmellata di bacche di biancospino	67
Marmellata di corbezzole	67
Marmellata di corniole	68
Marmellata di fragoline di bosco	68
Marmellata di petali di gelsomino	70
Marmellata di olivello spinoso	70
Marmellata di primule	71
Marmellata di rabarbaro	71
Marmellata di rabarbaro e sambuco	73
Marmellata di fiori di robinia e mele	73
Marmellata delicata di rose	74
Confettura di cinorrodi	76
Marmellata di cinorrodi e miele senza cottura	76
Marmellata di rosa damascena e mele	76
Confettura di rose e viole	76
Marmellata di sambuco	77
Marmellata di violette mammolette	77

Ricette dolci con la marmellata 78

Crêpes	80
Mezzelune ripiene di marmellata	80
Muffin con ripieno di marmellata	81
Cornetti ripieni di marmellata	81
Cotognata	82
Necci, ricotta e marmellata	82
Pasta frolla	84
Pan di Spagna	85
Strudel	85
Torta soffice con marmellata	86

Ricette con la frutta essiccata 90

Crostini con ricotta e prugne secche	92
Crostini rustici di cipolle e uvetta	92
Insalata agrodolce	93
Bucatini con zafferano e frutta secca	93
Risotto con tofu e frutta secca	94
Spaghetti integrali con uvetta e pere	94
Bulgur con frutta secca	96
Insalata di quinoa con frutta secca e pinoli	96
Gnocchi al ripieno di prugne con sugo di radicchio e pinoli	97
Seitan alla frutta secca marinata	98
Seitan alla senape con frutta essiccata	98
Tofu aromatico alla frutta secca	100
Tofu profumato alle erbe e frutta secca	100
Cavolo in agrodolce	101
Spinaci saltati con frutta secca	101
Budino di pane	102
Focaccia dolce	102
Muesli	104
Biscottini energetici	104
Dolce ai fiocchi	104
Crostata con fiocchi d'avena e marmellata di frutta secca	105
Crema di albicocche secche	105
Fichi secchi al cioccolato	107
Plum cake di uvetta e fichi secchi	107
Crostatine di frutta... senza forno	108
Marmellata di frutta secca	108
Torta di cereali e frutta secca	109
Snack alla frutta secca e cereali	109
Marmellata di fichi secchi e arance	111
Bonbon di fichi e noci	112
Macedonia calda di frutta secca	112
Macedonia fredda di frutta secca	112



Federica Del Guerra, nata a Lucca, è da sempre appassionata di cucina. Dopo la laurea in Scienze Politiche si è diplomata Cuoca naturale, vegetariana e vegana. Si definisce una «perenne ricercatrice» tra i fornelli, dove ama sperimentare gusti e combinazioni diverse basate esclusivamente sull'utilizzo di alimenti freschi, biologici, di stagione e locali. È responsabile del sito e delle pagine culturali del mensile *Terra Nuova*.

www.terranuovaedizioni.it

Oltre 100 ricette tradizionali e fantasiose, semplici da realizzare, per preparare marmellate casalinghe sane e gustose dolcificate con zucchero di canna integrale, miele, malto, succo di mela oppure semplicemente abbinando diverse varietà di frutti dal sapore aspro-acidulo e dolce, in sostituzione dello zucchero raffinato.

Ad arricchire il volume sono le ricette di marmellate e confetture insolite: con più frutti, chutney rivisitati, composte di verdura, frutti e fiori come le rose, le viole, il gelsomino, la primula... speziate con scorze di agrumi, cannella, vaniglia, zenzero, fiori di garofano... con risultati sorprendenti.

Una sezione del libro è dedicata interamente alle ricette di dolci a base di marmellate: cornetti, muffin, pasta frolla e ovviamente strudel. A conclusione del volume, un capitolo illustra un metodo alla portata di tutti per essiccare in casa la frutta e il suo utilizzo in cucina, con oltre 30 ricette dall'antipasto al dolce.

ISBN 88-88819-51-8



9 788888 819518

€ 12,00