



CUCINARE



e



CONSERVARE





Cosa serve



Pentole e utensili

L'attrezzatura necessaria per la preparazione delle conserve è molto limitata e già parecchi elementi si possono trovare in una cucina moderna e ben fornita:

- una bilancia da cucina , preferibilmente elettronica, se volete controllare anche le differenze di pochi grammi. A fondo doppio o in alluminio smaltabile
- un tagliere, preferibilmente di plastica, in modo che non assorba odori o aromi.
- mezzaluna per tritare e coltelli per mondare frutta e verdura e tagliarle.



- uno snocciolatore, una schiumarola, un mestolo;
- vaschette e contenitori per alimenti;
- un imbuto di plastica dall'imboccatura larga;



- cucchiari di legno;
- una caraffa graduata per misurare i liquidi, colino e scolapasta;
- strofinacci e presine pulite, carta assorbente da cucina.
- Per le cotture utilizzate casseruole larghe e profonde, possibilmente in acciaio inossidabile, a fondo doppio o in alluminio smaltato: sono due tipi di materiale che garantiscono una distribuzione uniforme del calore all'interno.

Assolutamente da evitare pentole in rame o alluminio che potrebbero reagire a contatto di sale e aceto. Una raccomandazione fondamentale: l'attrezzatura che si utilizza, così come le superfici su cui si lavora devono essere tenute in perfetto stato di pulizia.



E' sempre in agguato il pericolo di botulino o, comunque , di infezioni batteriche che possono rendere immangiabili, quando non tossiche, le Conserve.





L' agrodolce

Il principio di conservazione è sempre affidato all'aceto, ma nelle conserve in agrodolce si aggiunge ad esso un quantitativo piuttosto rilevante di zucchero (bianco, di canna, brown sugar), o alle volte di miele, per dare alla preparazione un gusto meno marcato e più adatto al prodotto che viene conservato.

La salamoia

E' il sistema più conosciuto per la conservazione delle olive . Si tratta praticamente di un procedimento simile alla salatura, con la differenza che viene preparata una soluzione di acqua e sale — per lo più cloruro di sodio, cioè il comune sale da cucina— dove il cibo viene lasciato in immersione fino a quando non risulti completamente imbevuto. L salamoia deve essere sufficientemente concentrata in modo da estrarre tutti i succhi dal cibo, e ciò può essere ottenuto utilizzando una soluzione preparata con almeno i 20% di sale. I contenitori migliori per conservare prodotti in salamoia sono i recipienti in terracotta : si può anche utilizzare plastica o vetro, mentre legno e metalli sono sconsigliati perché possono mutare il sapore finale del cibo.



Il sotto sale

Il sale viene utilizzato come sistema di conservazione perché disidrata la verdura, assorbendone l'umidità. Va utilizzato sale Grosso da cucina, senza sodio o additivi ulteriori. Si dispongono le verdure a strati alternati con sale, prestando attenzione a iniziare e finire con uno strato di sale sul fondo del contenitore e sulla superficie. In questo tipo di conservazione è normale assistere, dopo i primi giorni, a un sensibile calo del volume delle verdure.



I metodi di conservazione

Questo sistema affida la conservazione alla sterilizzazione e a nessun altro principio chimico.

- Verdure e frutta crude, vanno mondate e lavate con cura, tagliate a pezzi, invasate e ricoperte con acqua fredda, quindi si procede alla sterilizzazione dei vasetti.
- Le verdure cotte vanno invece invasate dopo essere state bollite per pochi minuti in acqua preferibilmente acidulata con succo di limone: dopo essere state scolate vanno ricoperte con acqua salata bollente o raffreddata come indicato dalla ricetta. Si procede quindi sempre con la sterilizzazione.



Conservazione a bassa temperatura



- La refrigerazione consiste nel ridurre la temperatura ambiente poco al di sopra della Fase di congelamento del cibo, permettendo così una diminuzione delle attività enzimiche e microbiche . La temperatura di refrigerazione dei normali frigoriferi varia tra 0 C e 5-6 C . Ha un effetto molto debole sullo sviluppo microbico: ne causa la riduzione ed è sufficiente a sviluppare alcuni microrganismi patogeni, come la salmonella.

Questo sistema permette il consumo dilazionato nel tempo di beni alimentari soggetti a deperire : utilizzando un sistema di conservazione più conveniente del congelamento e della surgelazione.

Si impiega per la conservazione di frutta (20—120 giorni) e ortaggi (15 giorni).

- La congelazione è invece il sistema al freddo di tipo casalingo. Con il congelamento si porta il cibo alla temperatura di - 20—25 °C, in maniera da frenare la proliferazione dei microrganismi (cosa che non si raggiunge con la semplice refrigerazione). E' necessario tenere presente che a questa bassa temperatura, l'acqua presente nelle cellule del cibo passa gradualmente allo stato di ghiaccio, dando origine a dei grossi cristalli che tendono a spaccare le membrane cellulari degli alimenti, nel momento in cui il cibo viene scongelato. Questi cristalli di ghiaccio non sono riassorbiti dalle cellule del cibo stesso per cui si ha dispersione di liquidi, di proteine, di vitamine ecc.



CONSERVARE VERDURE, OLIVE, FUGHI

Per questa ragione, anche se è il procedimento di conservazione più elementare e permette di gustare molte verdure a distanza di mesi dal raccolto, non tutti i cibi si prestano a essere congelati, soprattutto se ricchi di acqua. Inoltre, il congelamento, anche se consente di congelare i cibi in quanto impedisce ai microrganismi di riprodursi, non fa morire tutti i tipi di batteri e quelli che restano in vita sono anche più vivi di prima: nel momento in cui il cibo viene scongelato si attivano nuovamente e velocemente ed è questa la ragione per cui un alimento scongelato non può essere di nuovo congelato. Nella congelazione casalinga i cibi devono essere freschi e ben puliti. E' preferibile tagliarli a fette e ridurli in piccoli pezzi. L'uso degli appositi sacchetti da congelatore e recipienti di plastica è utile a salvaguardare gli alimenti e a ricordare le date di preparazione. Sarà preferibile consumare gli alimenti surgelati entro 3 mesi. Raffreddare i cibi prima di congelarli, evitare di porli cioè ancora caldi nel congelatore, poiché questo alzerebbe la temperatura interna mettendo in pericolo gli altri alimenti.

In caso di guasto del congelatore o di black out di corrente, tutti i cibi che si sono scongelati, anche solo in parte, possono essere cotti o mangiati subito, solamente se il guasto si è verificato da poche ore e lo scongelamento è appena incominciato. In caso contrario, vanno gettati via immediatamente.

- La surgelazione è il metodo di conservazione al freddo di tipo industriale, è quindi un sistema di perfezionamento della congelazione. Si basa sul diminuire la temperatura di un cibo fresco, confezionato in involucri originali, da + 20 °C a -20 °C in meno di 3 ore, e nel conservarlo sempre a temperature bassissime, oltre -20°C. E' per questa ragione che gli alimenti surgelati mantengono inalterati per un lungo tempo, addirittura per anni, le proprie caratteristiche organolettiche e, principalmente, addirittura il valore nutritivo.

Durante la fase di surgelamento, i cristalli di ghiaccio sono di dimensioni microscopiche, tali da non danneggiare le cellule degli alimenti. Nel tempo in cui il cibo surgelato viene riportato alla temperatura ambiente, l'acqua di questi piccolissimi cristalli è in grado di rimanere al proprio stato senza provocare danneggiamenti cellulari. Pertanto mantengono più di quelli conservati con altri metodi, l'aspetto degli alimenti freschi.



CONSERVARE VERDURE, OLIVE, FUNGHI



Il sott'olio

Le conserve sott'olio non hanno bisogno di essere sterilizzate, ma è essenziale che non vi sia acqua o aria nei barattoli. Ecco perché è indispensabile asciugare bene il prodotto da mettere sott'olio ed eliminare le bolle d'aria. Per fare questo potete battere il fondo del barattolo sul piano di lavoro e passare la lama flessibile di un coltello tra il barattolo e il contenuto. Per la conservazione sott'olio, utilizzare preferibilmente solo olio extra vergine d'oliva di sapore non troppo forte, in modo da non coprire quello delle verdure: ideali a questo proposito l'olio ligure e quello del lago di Garda.

A volte si può usare anche l'olio di semi di girasole mescolato a quello di olivo, se questo soddisfa il gusto.

Quando conservate sott'olio, dovete porre attenzione a non schiacciare le verdure che dovranno essere messe nei contenitori ben asciutte, e a versare l'olio fino a farlo penetrare bene ovunque, senza lasciare spazi. Nei primi giorni sarà inoltre necessario controllare periodicamente il contenuto dei vasi, per eventuali rabbocchi.

Il sott'aceto

Le conserve sott'aceto sono le più semplici da preparare e, come le precedenti non hanno bisogno di sterilizzazione, non vanno mai a male. L'unico inconveniente è che lentamente l'aceto continua a cuocere i cibi che, nel tempo, possono diventare troppo molli o eccessivamente acidi. Per le conserve sott'aceto, usate esclusivamente aceto bianco, dal gusto non troppo forte, ma con acidità che vada dal 4 al 6%. L'aceto si userà sia per la cottura delle verdure che per la loro conservazione.

