

Estate addio, ritornano le conserve fatte in casa

PUGLIA – Con l'inflazione alimentare al +9,6% che pesa sul carrello della spesa e riduce il potere di acquisto delle famiglie, alla fine dell'estate torna il rito delle conserve 'fai da te', con i pugliesi intenti tra pentole e vasetti a preparare marmellate, sottoli e sottaceti, oltre alla tradizionale passata di pomodoro che riunisce l'intera famiglia per assicurare le scorte per l'inverno. E' quanto emerge da un'analisi di Coldiretti Puglia nella rete di Campagna Amica, dove nei mercati sono svelati ai consumatori segreti e i consigli utili per le conserve fai da te, per 'portare in tavola' ortaggi ed erbe di campo e dei boschi mirabilmente trasformate in conserve della nonne, salse e passate, ma anche la frutta di stagione che, trasformata in marmellata, guarnirà dolci e crostate.

La preparazione delle conserve in casa secondo una tradizione del passato – sottolinea la Coldiretti regionale – sembrava destinata a perdersi ed è invece tornata di grande attualità prima con la pandemia e lo smart working e ora con l'inflazione che hanno fatto riscoprire la voglia di cucinare.

La preparazione più radicata nella tradizione è quella della trasformazione del pomodoro che prevede semplici, ma importanti operazioni come la selezione e il lavaggio accurato dei pomodori, l'asciugatura, la cottura in acqua bollente per favorire il distacco della buccia dalla polpa e infine la spremitura, l'imbottigliamento e la sterilizzazione delle bottiglie.

Altro rito della tradizione pugliese è la preparazione dei famosi 'carciofini' sottolio, a cui vanno eliminate le foglie esterne e tagliate la sommità, salvando solo un pezzetto di gambo che va decorticato. Va tagliato ogni carciofo in 4-6

spicchi, privandoli della barbina e per non farli annerire, via via che sono puliti bisogna immergerli in una ciotola di acqua acidulata con il succo di mezzo limone. I carciofi vanno lessati poi in acqua e aceto, con il vino e 10-12 g di sale. Dopo averli scolati con una schiumarola su un canovaccio, in modo che assorba l'acqua, una volta raffreddati vanno riposti in un vaso di vetro da 1 litro, incastrandoli in modo da lasciare meno spazio possibile tra uno e l'altro e alternandoli con gli aromi e il vasetto deve essere riempito rigorosamente di olio extravergine di oliva a coprire completamente i carciofi.

Immaneabili poi tra le conserve fatte in casa sono le marmellate. Una volta scelta, la frutta preferita va lavata, tagliata e lasciata a macerare con succo di limone e zucchero per una notte intera prima di essere cotta a fuoco medio per una trentina di minuti in modo da farla addensare prima di metterla in vasetto e sterilizzare lo stesso. Una opportunità che consente di utilizzare frutta molto matura che, proprio per tale motivo – informa la Coldiretti regionale – si può acquistare a cassette a prezzi convenienti, contribuendo ad evitare gli sprechi.

L'attività di trasformatori "fai da te", comunque – conclude Coldiretti Puglia – comporta l'osservanza di precise regole in quanto la sicurezza degli alimenti conservati parte dalla qualità e sanità dei prodotti utilizzati, ma non può prescindere da precise norme di lavorazione che valgono per il settore agroindustriale, ma anche per i consumatori casalinghi, soprattutto nella fase della sterilizzazione.