



Nutrirsi di salute – Novembre 2012

## Le marmellate fatte in casa!

### **Quali sono i vantaggi delle marmellate fatte in casa?**

Le motivazioni che ci spingono a preparare le marmellate fatte in casa possono essere diverse, ma tutte valide.

Ad esempio potremmo avere la necessità di utilizzare delle eccedenze di frutta senza doverle buttare oppure assaporare tutto l'anno delle preparazioni a base di frutta (conservando il sapore tipico della loro stagione), ma anche semplicemente per il desiderio di personalizzare il gusto, gli ingredienti o assecondare le richieste dei nostri cari e gioire dei nostri successi!

Infatti coloro che preparano le marmellate mostrano con orgoglio (ma soprattutto con emozione!) il loro “home-made” che, letteralmente tradotto, significa “fatto in casa”.

Tuttavia, sia che siamo tra coloro che si mettono ai fornelli o tra chi predilige soprattutto la degustazione, per indicare la classica preparazione a base di frutta, utilizziamo senza accorgerci il termine errato di “marmellata”.

Infatti dal punto di vista merceologico, le conserve di frutta non sono tutte uguali e vengono anche classificate con nomi diversi.

Illustriamo quindi in questa tabella le principali differenziazioni.

### ***NON SOLO MARMELLATE...***

<b><i>TIPOLOGIA</i></b>	<b><i>DESCRIZIONE</i></b>
<b>Marmellata</b>	Si intende una miscela cotta realizzata con zucchero e agrumi in pezzi (limone, arancia, mandarino, ma anche di pompelmo, clementina, cedro e bergamotto).
<b>Confettura</b>	Si indica la stessa preparazione descritta precedentemente, ma riferita a tutti gli altri tipi di frutta.
<b>Gelatina di frutta</b>	Viene prodotta cuocendo il succo di frutta con pari quantità di zucchero (senza polpa o buccia). È maggiormente usata in pasticceria per apricottare i dolci prima di glassarli
<b>Composta</b>	Si distingue dalla marmellata per il maggior contenuto di frutta e, conseguentemente, il minor quantitativo di zucchero aggiunto. La percentuale di frutta presente deve essere per legge > al 65%.
<b><u>Extra</u></b>	Per la preparazione di una confettura extra, marmellata extra, gelatina extra, ecc., è richiesta una percentuale di frutta > al 45%.

Ovviamente dalla frutta si possono ottenere anche altre preparazioni sotto forma di bevande, come ad esempio lo sciroppo o i succhi di frutta.

Lo sciroppo si ottiene dalla concentrazione di zucchero in succo di frutta che, dopo essere stato diluito, è utilizzato soprattutto per la preparazione di bevande.

Il succo di frutta invece è un prodotto derivato dalla trasformazione della frutta in bevanda; il miglior succo di frutta è quello ottenuto dalla frutta fresca centrifugata!

## ✓ La scelta della frutta

Per le varie preparazioni, non potendo probabilmente cogliere direttamente la frutta dagli alberi, cerchiamo almeno di acquistare frutta matura, profumata, di prima qualità, preferibilmente senza prodotti di sintesi (quindi proveniente da agricoltura biologica, biodinamica o da frutteti di nostra conoscenza) e soprattutto di stagione. Evitate perciò le primizie e le tardizie, che si distinguono in senso negativo per un prezzo maggiore, a volte con minor sapore e per il quantitativo inferiore di nutrienti rispetto al corrispondente prodotto stagionale. Ovviamente prima del suo utilizzo la frutta dovrà essere lavata, mondata, eventualmente snocciolata ed impiegata nel più breve tempo possibile nelle varie preparazioni e, in caso di frutta troppo matura, eliminate le parti guaste. La quantità di frutta segnalata nelle ricette è sempre riferita ad ingredienti che hanno già subito le precedenti fasi di lavorazioni.

## ✓ Ogni frutto ha la sua stagione...

Nessuno ci potrà proibire di preparare delizie a base di frutta da noi preferita, tuttavia si consiglia di assaporare ciò che la natura elargisce generosamente ogni mese dell'anno e, se desiderate aumentare la qualità delle conserve, utilizzate ingredienti biologici.

Per questo motivo riporto un calendario indicativo dei frutti presenti da gennaio a dicembre.

NB: ananas e banane sono importati e quindi disponibili tutto l'anno.

### La frutta dell'anno

**Gennaio:** arance, limoni, mandarini, clementine, mele, pere, pompelmi, kiwi

**Febbraio:** arance, limoni, mandarini, clementine, mele, pere, pompelmi, kiwi

**Marzo:** arance, limoni, mandarini, mele, pere, pompelmi, kiwi

**Aprile:** arance, limoni, fragole, mele, pere, pompelmi, kiwi

**Maggio:** albicocche, amarene, ciliegie, fragole, limoni

**Giugno:** albicocche, amarene, anguria, ciliegie, fragole, lamponi, limoni, meloni, mirtilli, more, pesche, pesche noci, pompelmi, prugne, ribes, susine, uva

**Luglio:** albicocche, amarene, anguria, ciliegie, fichi, fragole, lamponi, limoni, meloni, mirtilli, more, pesche, pesche noci, prugne, ribes, susine, uva

**Agosto:** albicocche, anguria, fichi, fichi d'india, lamponi, limoni, mele, meloni, mirtilli, more, nespole, pesche, pesche noci, prugne, ribes, susine, uva

**Settembre:** fichi, fichi d'india, lamponi, limoni, mele, melagrane, meloni, mirtilli, more, nespole, pere, pesche, pesche noci, prugne, ribes, susine, uva

**Ottobre:** cachi, castagne, clementine, fichi, fichi d'india, kiwi, limoni, mandarini, mele, melagrane, pere, pesche, uva

**Novembre:** alchechengi, arance, avocado, cachi, castagne, clementine, fichi, kiwi, limoni, mandarini, mele, melagrane, pere, pompelmi, uva

**Dicembre:** arance, avocado, cachi, castagne, clementine, kiwi, limoni, mandarini, mele, melagrane, pere, pompelmi, uva

Si precisa che nelle varie preparazioni possono essere utilizzate anche verdure ed ortaggi (confettura di cipolle di Tropea, composta di pomodoro verde, ecc..)

### ✓ **Le pentole e gli utensili necessari**

A seconda della preparazione che vorremo realizzare, e del tipo di frutta utilizzata, potrebbe essere necessario avere disponibili alcune attrezzature tra queste elencate: una o più pentole (preferibilmente di rame o acciaio inossidabile), una bilancia, dei barattoli o vasi di vetro e rispettivi coperchi, dei canovacci da cucina, un tagliere, coltelli con diversa lunghezza di lama, cucchiaini di legno, bacinelle (di vetro, acciaio o ceramica), un pelapatate, uno scavino, un leva torsoli, uno o più mestoli in acciaio (preferibilmente con beccuccio), setaccio di crine o in acciaio, un colapasta, un passaverdura, un misuratore di capacità graduato.

### ✓ **I vari dolcificanti**

Per realizzare gustose preparazioni e stabilire il giusto grado di dolcezza gradito, si possono utilizzare dolcificanti diversi quali lo zucchero (privilegiare quello integrale), il miele, la melassa, il malto (di riso, di mais, di orzo, di frumento o di farro), lo sciroppo d'acero o d'agave oppure a volte, in sostituzione dello zucchero, vengono aggiunti anche dolcificanti sintetici (preferibilmente da evitare).

### ✓ **Apporto calorico**

Le preparazioni a base di frutta possono fornire un apporto calorico diverso determinato da vari fattori come ad esempio il tipo di frutta utilizzata, la quantità e tipologia di dolcificante presente, l'aggiunta di eventuali altri ingredienti (noci, mandorle, ecc.).

Indicativamente possiamo dire che 100 grammi di conserve dolci apportano circa 250-300 calorie.

### ✓ **I tempi e le modalità di cottura**

È importante porre particolare attenzione alla cottura della vostra preparazione al fine di ovviare a diversi inconvenienti, come ad esempio il rischio che si attacchi sul fondo della pentola o una cristallizzazione eccessiva dello zucchero.

I tempi di cottura sono indicati nelle ricette (generalmente corrispondono a circa ½ ora-1 ora) e possono variare in base alla tipologia di frutta scelta, alla quantità di zuccheri aggiunti, alla consistenza desiderata o alla presenza di gelificanti come ad esempio la pectina, sostanza che si ricava dalla frutta.

Infatti molti di voi conosceranno sicuramente prodotti in commercio che contengono gelificanti in grado di poter realizzare confetture, marmellate, gelatine e composte in soli 5 minuti!

Inoltre si ricorda che per aumentare la consistenza della nostra conserva, si consiglia di aggiungere il succo di uno o 2 limoni per ogni chilogrammo di frutta.

Per verificare il giusto grado di cottura potete effettuare “la prova del piatto”; versate una goccia della vostra preparazione su di un piattino asciutto e controllate che scorra lentamente aderendo alla superficie (in questo caso sarà pronta).

### ✓ **La sterilizzazione e il batterio Clostridium botulinum (Botulino)**

Preparare le marmellate in casa appassiona molti e dona tanta soddisfazione, tuttavia è importante porre molta attenzione durante l'intera fase di lavorazione e preparazione.

Tra i vari obiettivi quindi non dobbiamo avere solo quello di preparare un prodotto buono, di qualità e con una maggiore conservabilità (rispetto alla frutta fresca), ma garantire anche la sua salubrità rispettando norme igieniche basilari e creare le condizioni sfavorevoli alla proliferazione di microrganismi.

Il rischio più temuto è lo sviluppo di un microrganismo chiamato Clostridium botulinum o Botulino che può provocare una serie di forme di avvelenamento e anche la morte. Questo microrganismo produce infatti una tossina neurotossica (tossica per il nostro sistema nervoso) che può causare diversi sintomi come paralisi flaccida, debolezza muscolare, diplopia (visione doppia), difficoltà del movimento, scoordinazione dei muscoli della faringe e dei muscoli volontari, e nei casi mortali, paralisi dei muscoli respiratori.

Tuttavia il botulino non può svilupparsi nelle preparazioni zuccherine elencate perché il loro tenore di zucchero è letale per questo batterio anaerobio (le contaminazioni da botulino sono invece a volte riscontrabili in altre preparazioni casalinghe come ad esempio le verdure sott'olio).

Infatti lo zucchero limita l'azione del botulino perché provoca un aumento della pressione osmotica del cibo e quindi una riduzione della quantità di acqua, elemento indispensabile affinché il batterio possa continuare a sopravvivere.

Attenzione: la percentuale di zucchero deve però essere superiore al 35 %.

In ogni caso le cellule batteriche del botulino hanno una termo resistenza piuttosto labile e quindi la bollitura prolungata rende innocui gli alimenti sospetti; la tossina può essere distrutta se mantenuta a temperature superiori a + 80°C per più di 10 minuti.

Anche ambienti con ph inferiore a 4,5 (ambienti acidi) presentano condizioni sfavorevoli per lo sviluppo del botulino e questo è uno dei vari motivi per cui si aggiunge il succo di limone per la conservazione della frutta.

Inoltre per evitare che anche altri tipi di microrganismi possano svilupparsi all'interno della nostra preparazione, si consiglia di non adoperare la stessa posata che si utilizza quando si estrae la conserva dolce e poi si degusta.

### - **Esempio di corretta sterilizzazione**

Posizionate i vasi vuoti ed i tappi puliti sul fondo di una pentola della giusta capienza, copriteli con abbondante acqua fredda, portate ad ebollizione e fate bollire per 20-30 minuti assicurandovi che il livello dell'acqua sormonti sempre i vasetti (almeno 3 centimetri).

Nel caso l'acqua dovesse evaporare, si raccomanda di riportarla al giusto livello aggiungendo altra acqua bollente (non fredda) per non abbassare la temperatura di quella già contenuta nella pentola.

Per evitare che i vasi urtino tra di loro e si rompano, ponete un canovaccio da cucina sul fondo della pentola e un altro che faccia da intercapedine.

Terminata la sterilizzazione toglieteli dalla pentola aiutandovi con una pinza e fateli asciugare capovolti su di un canovaccio pulito e dopo un po' rigirateli con l'imboccatura verso l'alto per asciugare anche l'interno (l'umidità potrebbe favorire la formazione di fermentazioni e muffe).

Il tempo di sterilizzazione varia a seconda della frutta e della grandezza dei contenitori utilizzati.

Nel frattempo fate in modo che la vostra preparazione di frutta sia pronta, invasatela ben calda (bollente!) utilizzando un cucchiaino o un mestolo a beccuccio e riempite i vasi sino al restringimento del collo del barattolo (per il sottovuoto).

Chiudete ermeticamente con il tappo, capovolgeteli per almeno 5 minuti e fate raffreddare per circa 12-24 ore e, trascorso questo tempo, controllate che il tappo sia ben piatto o ricurvo verso l'interno del contenitore, in modo da essere sicuri che si sia creato il sottovuoto.

Attenzione: i vasetti di vetro si possono riutilizzare, mentre i tappi non si devono riciclare, perché possono essere intaccati dagli acidi della frutta o creare negative reazioni chimiche.

Altri procedimenti prevedono la sterilizzazione utilizzando anche il forno o il microonde (attenzione a non inserire i tappi!)

### **- Ulteriore sterilizzazione**

Oggi la produzione industriale inscatola le preparazioni usando esclusivamente il metodo del sottovuoto e con doppia sterilizzazione.

In questo caso appoggiate i vasetti di vetro già riempiti e chiusi ermeticamente con il tappo sul fondo di una pentola.

Copriteli con un quantitativo di abbondante acqua calda, se la conserva che ponete nella pentola è calda, oppure con acqua fredda se invece la preparazione è fredda, altrimenti rischiate che gli sbalzi di temperature facciano scoppiare i vasetti (per evitare questo rischio posizionate asciugamani o fogli di giornale all'interno della pentola).

Fate bollire per almeno ½ ora e ripetere nuovamente questa procedura ricordando di fare raffreddare ogni volta le varie preparazioni nell'acqua di ebollizione.

### **✓ Conservazione**

Le varie preparazioni vanno mantenute in un luogo asciutto e, una volta aperte, si devono conservare in frigorifero e consumare entro 1-3 settimane (la conservazione dipende dalla quantità di zucchero presente).

Si consiglia di etichettare ogni singola conserva scrivendo la data di preparazione ed il contenuto degli ingredienti.

✓ **Alcune avvertenze importanti**

Scartate le preparazioni casalinghe che all'apertura rilasciano gas o presentano bollicine, formazioni di muffe, cattivi odori e alterazioni del colore.  
Inoltre se notate rigonfiamenti del tappo **NON** consumatele!

Rossana Madaschi  
Dietista Punto Ristorazione  
e Docente di Scienza dell'Alimentazione  
Cell. 347.0332740  
e-mail: [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it)  
[www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)

