

## Il linguaggio delle marmellate (by Lucretia B)

Fare marmellate è una delle attività più creative e divertenti - dal punto di vista culinario, s'intende! Nel corso degli anni, facendo marmellate e composte per godere la frutta in eccesso, mi sono resa conto di una notevole differenza tra l'idea convenzionale di marmellata (così come viene "venduta" nei soliti ricettari di cucina) e i risultati dei miei esperimenti personali. Non esistono regole di principio per la preparazione di marmellate, sciroppi e composte di frutta. È invece vero che si possono inventare ricette sempre nuove, mescolare diversi tipi di frutta, modificare le proporzioni - e i risultati possono comunque essere eccellenti.

L'unica considerazione davvero importante da tener presente, è che la quantità di zucchero e il metodo di conservazione delle marmellate sono quel che determina la durata del prodotto finito. In pratica, se la ricetta incontra i gusti del vostro pubblico, la data di scadenza non è mai un problema!

Oltre ad alcune delle mie *ricette* preferite, cerco di spiegare in questa pagina le mie *esperienze* con marmellate e conserve di frutta in genere. Il mio metodo personale, sviluppato mettendo insieme idee di diversa provenienza, si chiama

### MJL - Magic Jam Language (altrimenti detto Magia delle Marmellate)

- ? Quando cominciai a interessarmi di marmellate, mi colpì il fatto che, secondo tutti i miei manuali di cucina, avrei dovuto utilizzare esclusivamente frutti *perfettamente sani e maturi*. In realtà, questo concetto porta a un inutile spreco di risorse. Marmellate, gelatine, sciroppi e altri prodotti a base di frutta cotta sono la soluzione migliore per godere frutti troppo maturi o con imperfezioni (ammaccature, porzioni non più sane). Tra l'altro, dovendo comprare la frutta per farne marmellate, scegliere quella che costa meno perché non perfetta rappresenta un grosso risparmio senza minimamente compromettere l'esito della marmellata.
- ? Indipendentemente dall'aspetto, la frutta va sempre lavata e pulita accuratamente, eliminando tutte le parti scure con un coltello affilato. Dopo averla lavata, e prima di tagliarla a pezzi, la frutta si mette a sgocciolare in un colapasta. Volendo, ma senza considerarlo prioritario, la frutta si può asciugare con uno strofinaccio da cucina.
- ? Pesche, albicocche e prugne vanno snocciolate prima della cottura. È anche bene snocciolare le ciliegie prima di cuocerle, per eliminare gli eventuali inquilini (il che spiega perché non faccio mai la marmellata di ciliegie).
- ? La buccia non dovrebbe mai essere rimossa, tranne in alcuni casi. In particolare:
  - ? la buccia va tolta a frutti con scorza spessa e dura, come per esempio angurie e meloni;
  - ? con arance e limoni, la scorza si separa dal frutto e si prepara separatamente;
  - ? pesche e pesche noci andrebbero sempre pelate, perché la loro buccia tende a far ammuffire la marmellata prima del tempo.
- ? Per cuocere la frutta, l'ideale è una pentola più alta che larga, piuttosto grande, col fondo pesante e un coperchio di misura. Volendo rispettare con precisione le proporzioni frutta/zucchero, la pentola va pesata vuota.
- ? Mettere la frutta preparata (lavata, pulita ed eventualmente tagliata a pezzi) nella pentola, senza riempirla troppo - diciamo fino a un massimo di 3/4 della sua capacità -, perché molti tipi di frutta hanno la brutta abitudine di fare schiuma e schizzare tutt'intorno in fase di cottura. Volendo rispettare con precisione le proporzioni frutta/zucchero, si pesi la pentola dopo avervi trasferito la frutta e si sottragga il peso della pentola vuota dal totale.
- ? Versare lo zucchero sulla frutta, cercando di ricoprirla uniformemente. Senza mescolare, coprire la pentola col suo coperchio e lasciar macerare la frutta per un paio d'ore (marmellate) o per tutta la notte (sciroppi e gelatine). Lo zucchero "estrae" i succhi e contribuisce ad evitare che la mistura di frutta e zucchero bruci.
- ? Eccetto che con sciroppi e gelatine, la quantità di zucchero (o miele - v. nota) da aggiungere dipende sostanzialmente dai propri gusti. Con meno zucchero, le marmellate risultano più asprigne e meno dense e dovrebbero conservare meglio i valori nutritivi della frutta fresca. Tuttavia, poco zucchero significa anche scarse probabilità di conservazione. Salvo diverse indicazioni, le proporzioni standard per marmellate fatte in casa e conservate sotto vetro sono:
  - ? 4 parti di zucchero / 6 parti di frutta per le marmellate
  - ? 6 parti di zucchero / 4 parti di frutta per gli sciroppi
- ? Quando la frutta è pronta, togliere il coperchio, mettere la pentola su fuoco medio e portare a ebollizione (devono formarsi bolle su tutta la superficie). Abbassare la fiamma e far sobbollire per mezz'ora o più, a seconda del tipo di frutta e di conserva. Mescolare periodicamente, per evitare che il composto attacchi al fondo e bruci. Ho in preparazione una tabella di riferimento per i diversi tipi di frutta e di conserva, che spero di finire entro il prossimo mese di aprile. Dato che, comunque, la tabella è assolutamente superflua per chi volesse cominciare a sperimentare con le conserve di frutta, mi limito qui ad alcune *regole generali* pratiche:

- ? Se si usano pectina o zuccheri speciali per marmellate, i tempi di cottura si riducono drasticamente e le marmellate avranno un aspetto più "commerciale" - dense, gelatinose e con un profumo di frutta fresca più spiccato. In questo caso, però, bisogna impiegare maggiori quantità di frutta *perfettamente sana e matura*; bisogna anche attenersi alle istruzioni fornite con la pectina o con lo zucchero speciale, sia per le proporzioni frutta/zucchero sia per i tempi di cottura.
- ? Tranne che nei casi di frutta particolarmente ricca di pectina (mele, lamponi), la pectina è sempre obbligatoria per le gelatine. Non ho particolari suggerimenti da offrirvi per la confezione di gelatine con la pectina che si compra al supermercato, perché mi sono sempre attenuta alle istruzioni riportate sulla confezione (e, piuttosto spesso, mi sono ritrovata con uno sciroppo invece che con una gelatina - ma è così che funzionano le regole, no?).
- ? Per sciroppi e marmellate di aspetto più casalingo (e in tutti i casi in cui si vuole godere della frutta non particolarmente scelta), consiglio tempi di cottura più lunghi - diciamo nell'ordine di un paio d'ore.
- ? Oltre che conservate sotto vetro, marmellate e composte di frutta si possono congelare. Tempi di cottura e percentuali di zucchero o pectina diventano assolutamente irrilevanti, ma la frutta cotta congelata tende a perdere profumo e sapore piuttosto rapidamente.
- ? Io ho sempre riutilizzato vasi di vetro "di recupero" (col tappo di metallo, come quelli dei sottaceti, della maionese o delle marmellate acquistate), ma se si preferisce si possono acquistare vasi di vetro nuovi. I vasi vanno preparati prima di cominciare a cuocere la frutta (o quel che si vuole conservare): controllare che vasi e tappi siano in condizioni perfette, scartando quelli incrinati o col tappo che non chiude bene, e lavare vasi e tappi in acqua calda saponata. Sciacquarli in acqua calda, sgocciolarli, lasciarli asciugare e tenerli al caldo mettendoli in forno, a temperatura bassa.
- ? Intanto che la marmellata cuoce, preparare la scatola per "mettere a dormire" i vasi (lo so che fa ridere, ma vi garantisco che non esiste metodo di sterilizzazione e conservazione sotto vuoto migliore!). Ci vogliono uno scatolone di cartone pesante, o una cassetta della frutta, una vecchia coperta e alcuni stracci (preferibilmente di lana). Sistemare la coperta nella scatola, ricoprendola internamente e lasciando ricadere all'esterno i lembi, e tenere a mano gli altri stracci - possibilmente, uno per ciascun vaso.
- ? Quando la marmellata è cotta, cominciare a riempire i vasi, lasciando 1 o 2 cm di aria tra il livello della conserva e il tappo. Senza togliere la pentola dal fuoco, riempire un vaso per volta, chiuderlo col suo coperchio, avvolgerlo in uno straccio e metterlo nella scatola, in piedi. Per evitare scottature, conviene indossare dei guanti spessi - senza dimenticare che bisogna comunque lavorare in fretta e con una certa destrezza. Man mano che si riempiono i vasi, li si sistemi ben stretti l'uno all'altro nella scatola. Alla fine, coprire l'ultimo strato con i lembi della coperta (o con altri stracci), chiudere la scatola e lasciar riposare il tutto per almeno 24 ore. Se si usa una cassetta di legno, conviene appoggiarla su uno strato di giornali e coprirlo con altri giornali. È normale trovare i vasi ancora caldi, quando si apre la scatola dopo le 24 ore minime!
- ? Non conviene conservare marmellate e altre conserve di frutta per più di 6 - 9 mesi. Se cotte e sterilizzate come si deve, non vanno mai a male così in fretta, ma di sicuro perdono sapore col passare del tempo.
- ? Infine, suggerirei di preparare piccole quantità di conserve per volta (2 kg di frutta al massimo - e direi 1 kg di frutta al massimo se si tratta di gelatine), almeno finché non si siano trovati metodi e ricette "garantiti". Si possono fare esperimenti di tutti i tipi, mescolando diversi tipi di frutta fresca, o frutta fresca e secca, o frutta e spezie. Consiglio questi esperimenti in particolare a chi ha in giardino un solo albero di frutta e non vuole correre il rischio di arrivare a odiarlo... In alternativa, si possono sempre barattare le proprie marmellate con quelle di parenti, amici o vicini che hanno alberi di frutta diversi.
- ? **Nota:** Sostituire il miele allo zucchero può essere più igienico, ma fare marmellate col miele è certamente più difficile. Il miele va sempre cotto il meno possibile, il che significa che bisogna usare pectina e seguire le istruzioni della confezione - che, di solito, vengono fornite per lo zucchero. Almeno per quanto ne so, l'unico sistema per decidere quanto miele va usato è di fare diversi esperimenti: conviene preparare piccole quantità per volta, cominciando a sostituire il miele allo zucchero in proporzione 1:1, e prima o poi si arriva sicuramente alla proporzione giusta. Bisogna tra l'altro tener presente che, per marmellate e gelatine, bisogna sempre usare mieli chiari e leggeri (acacia, trifoglio, alcuni tipi di millefiori). I mieli scuri hanno un sapore molto spiccato e potrebbero alterare il sapore della frutta.