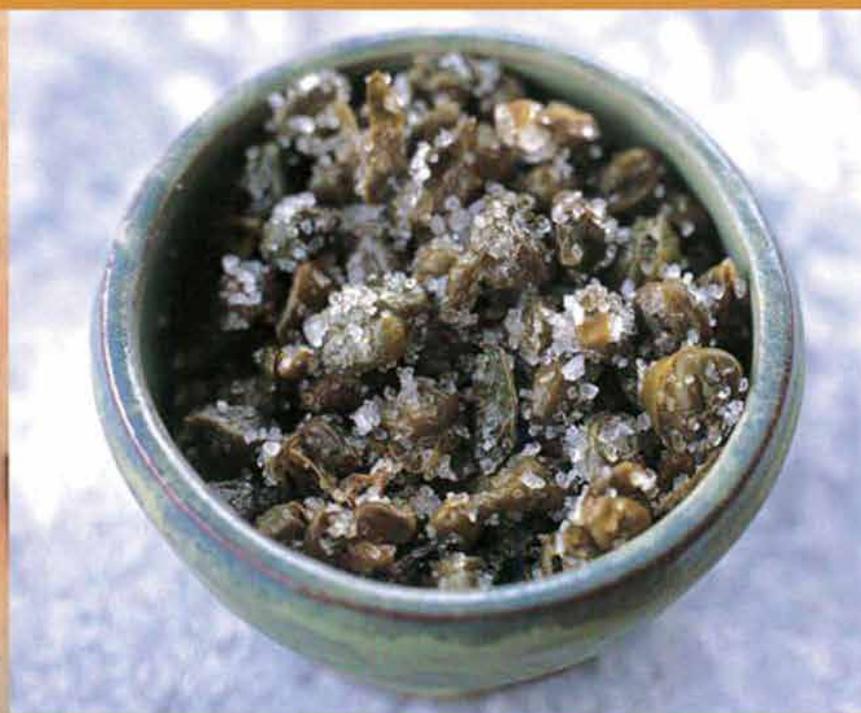
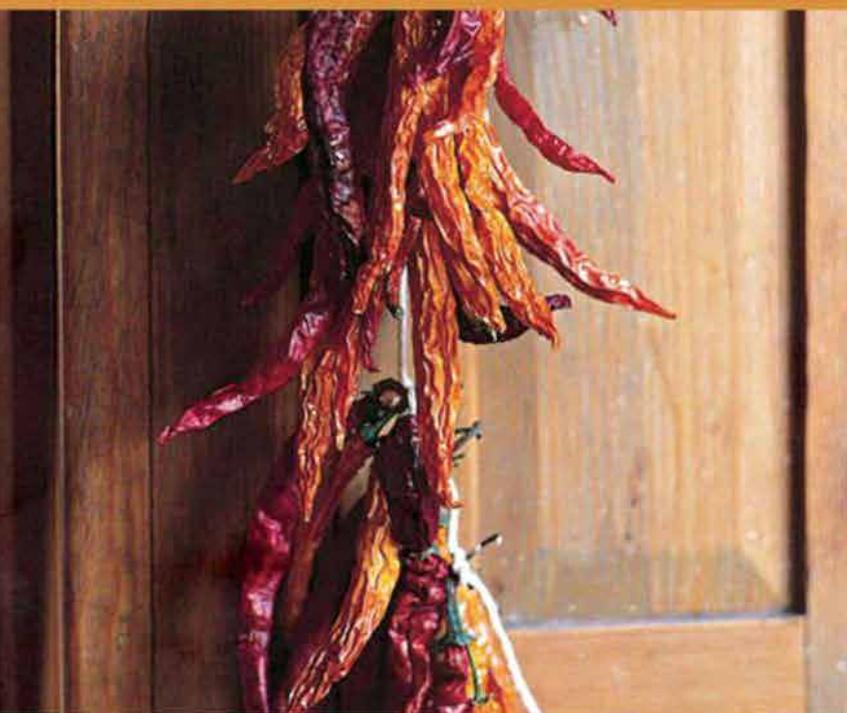




Nick Sandler & Johnny Acton

CONSERVE

essiccare, salare, affumicare, congelare, candire, fermentare,
conservare sott'olio, sott'aceto, sotto spirito e sottovuoto con oltre 50 ricette



MANGO



SOMMARIO

- Prefazione di Hugh Fearnley-Whittingstall 6
Perché conservare? 8
Storia e geografia della conservazione degli alimenti 9
1. **ESSICCAZIONE** – Fabbricazione di un essiccatoio, *Biltong, Jerky*, Bresaola, Erbe essiccate, Funghi essiccati, Peperoncini essiccati, Pomodori essiccati, Frutti essiccati, Sfoglie di frutti, Gamberetti essiccati 11
 2. **SALAGIONE** – Acciughe salate, Merluzzo salato, Maiale salato, Capperi salati, Salmone affumicato, Corned-beef e carne bovina salata, Prosciutto dolce 43
 3. **AFFUMICATURA** – Affumicatura a freddo, Costruzione di un affumicatoio a freddo, Salmone, Aringhe, Uova di merluzzo, Manzo, Bacon, Uova, Crostate alla crema inglese, Affumicatura a caldo, Costruzione di un affumicatoio a caldo, Pollo, Anatra e oca, Selvaggina, Sgombro, Trota, cozze e ostriche 58
 4. **SALSICCE** – Principi di fabbricazione di salsicce, Salame alla paprika, Salsicce di maiale di Taplow, Salsiccioni all'aglio alla francese, Chorizo, Salsicce italiane, Salsicce di Francoforte 85
 5. **SOTTACETI E MARINATE** – Ketchup ai pomodori, Ketchup ai funghi, Limoni marinati, Noci di Sorrento marinate, Uova di quaglia marinate, Cetrioli marinati, Peperoni arrostiti marinati, Relish di mais arrostito, Sottaceti (*Piccalilli*) 99
 6. **ERBE, PASTE, ACETI E OLI AROMATIZZATI** – Paste thailandesi di curry rosso e verde, Pasta di curry rendang, Pesto, Pasta di pomodori essiccati al sole, Harissa, Tapenade, Adobo, Burro al tartufo, Olio al peperoncino, Olio al rafano, Olio al limone, Olio all'aglio arrostito, Olio al finocchio, Aceto di lamponi, Aceto al dragoncello 121
 7. **FERMENTAZIONE** – I principi della fermentazione, Crauti, Kimchee, Miso, Salsa ai fagioli neri 140
 8. **CONSERVE ALLO ZUCCHERO** – Mandorle caramellate, Scorze d'arancia candite, Marron glacé, Violette candite, Confettura di zucca allo sciroppo d'acero, Confetture e gelatine: Principi e attrezzatura necessaria, Confettura di fragole, Confettura di fichi, Composta di pesche, Gelatina alle prugne di Damasco e alle mele selvatiche, Gelatina di ribes rosso, Gelatina di menta, Chutney ai pomodori verdi grigliati, Chutney alle mele, ai datteri e alla salvia, Chutney al mango, Cotognata, Lemon curd, Marmellata di Nick, Salsa cinese di prugne, Salsa ai peperoncini dolci, *Mince meat* 152
 9. **CONSERVE IN ALCOL** – Gin alla prugnola (sloe gin), Marasche al kirsch, Arance al brandy, Rhum ai frutti di bosco 179
 10. **10. IMBOTTIGLIAMENTO E MESSA IN CONSERVA** – Principi e attrezzatura necessaria, Cassoulet, Fagioli bianchi in salsa di pomodoro, Coulis di pomodori, Polpettone in conserva, Conserva di lingua di bue, Pesche sciroppate 187
 11. **11. CONFEZIONE SOTTOVUOTO** Confezione sottovuoto, Aspic, Conserva di anatra, Oca cotta nel grasso, Pâté di fegatini di pollo alle spugnole, Pâté di funghi selvatici, Gamberetti al burro fuso 201
 12. **CONGELAZIONE** – Sbianchimento, Taglio e ripartizione dei prodotti, Duxelle di funghi, Modalità di congelazione delle verdure, Congelazione dei frutti 209
- Indice 219
Ringraziamenti 224

PICCALILLI

I sottaceti venduti sul mercato non sempre hanno un gusto gradevole. Tuttavia, questa ricetta di ispirazione indiana dà dei sottaceti nello stesso tempo croccanti e piccanti.

PER 3 VASI DA 3 DL

- 1,2 kg di verdure mescolate, tagliate a pezzi di 1 cm (carota, cavolfiore, scalogno, sedano, rapa, piccoli chicchi di mais e cetriolo da marinare)
- 2 cucchiaini di sale
- 1 cucchiaino di curcuma
- 50 g di senape in polvere
- 1/2 cucchiaino di pepe bianco macinato
- 2 cucchiaini di zenzero in polvere
- 50 g di farina bianca
- Una buona presa di noce moscata grattugiata
- 2,25 dl di aceto di mele
- 2,5 dl di aceto di malto
- Un po' d'acqua

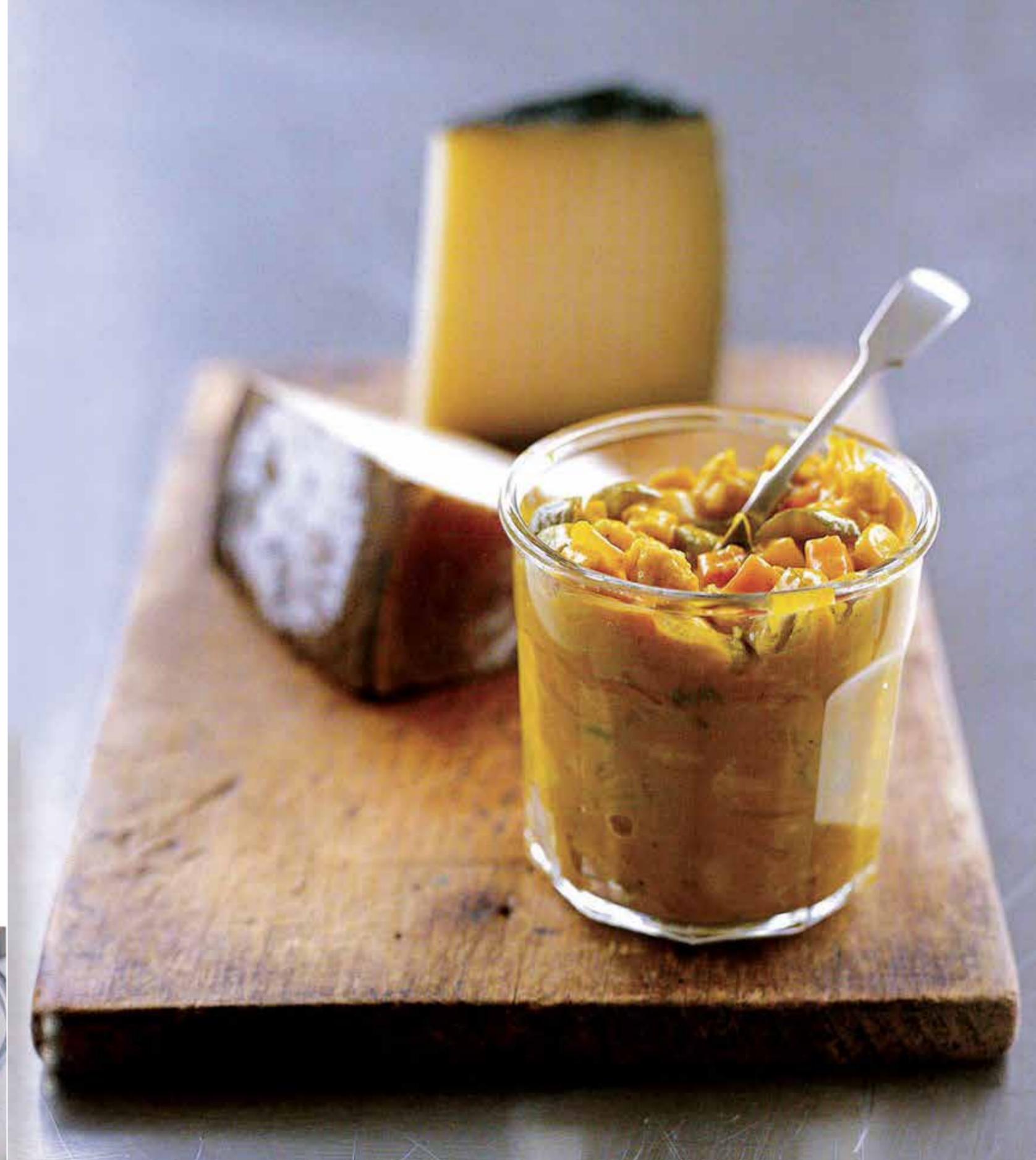
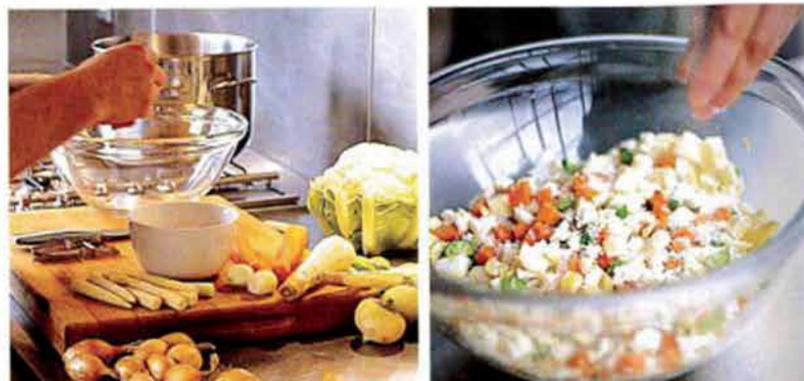
Mettete le verdure in una grande ciotola e mescolatevi il sale. Coprite e lasciate riposare per tutta la notte. Il sale farà spurgare le verdure rendendole croccanti e più gustose.

In una grande casseruola, mescolate la curcuma, la senape, il pepe, lo zenzero, la farina, la noce moscata, 5 cucchiaini di aceto di mele fino ad ottenere una pasta liscia. Aggiungete il resto dell'aceto di mele, le verdure, l'aceto di malto e l'acqua. Mescolate bene il tutto.

Fate scaldare dolcemente il miscuglio facendo addensare la salsa, per 10-15 minuti circa. Mescolate costantemente per impedire che la farina si attacchi al fondo della casseruola. Assicuratevi di non cuocere troppo le verdure affinché rimangano croccanti.

Mettete i sottaceti nei vasi sterilizzati (vedi pag. 164) e riponeteli in luogo fresco. Questa marinata si conserva fino a 6 mesi. Un vaso aperto deve essere tenuto in frigorifero e il suo contenuto consumato in meno di 6 settimane.

Questi sottaceti sono deliziosi serviti con del pollo alla griglia o delle salsicce di Francoforte.



SALSA AI FAGIOLI NERI

I fagioli di soia neri contengono tutti i principi nutritivi di cui l'organismo ha bisogno. La loro ricchezza di proteine può rivaleggiare con quelle della carne e sono molto più facili da digerire. Contengono l'11% di glucidi e forniscono l'olio per cuocere più utilizzato nel mondo. I fagioli di soia sono alla base di un gran numero di prodotti importanti: il tofu, il miso, il «latte» di soia, la salsa di soia, etc. Ora saprete che cosa succede quando vengono fatti fermentare.

Tutti i ristoratori cinesi del mondo sanno che questa salsa scura dal gusto piccante ma sottile accompagna il pesce a meraviglia. Se avete la pazienza di attendere uno o due anni, ecco il modo di prepararla. Certamente, potete sempre barare acquistando dei fagioli neri già fermentati in un negozio di specialità orientali. Poiché generalmente sono piccanti e molto salati, può darsi che li dobbiate sciacquare prima di utilizzarli.

FERMENTAZIONE DEI FAGIOLI NERI

- 1 kg di fagioli di soia neri
- 300 g di sale
- 25 g di zenzero tritato grossolanamente
- 6 spicchi d'aglio tritati grossolanamente
- La scorza di 2 arance

Tenete i fagioli in ammollo in acqua fredda per tutta la notte, poi cuoceteli per 30 minuti. Sgocciolateli, lasciateli raffreddare poi mescolateli al resto degli ingredienti.

Mettete il composto nei vasi sterilizzati e chiudeteli ermeticamente seguendo le indicazioni di pag. 164. Riponete i vasi a temperatura ambiente, in una dispensa o in una cantina, e conservateli così per 1-2 anni prima di utilizzarli.

SALSA AI FAGIOLI NERI

- 1 cucchiaio e 1/2 di fagioli neri fermentati (vedi qui sopra)
- 2 cucchiaini di aglio tritato finemente
- 2 cucchiaini di zenzero tritato finemente

- 1/2 cucchiaino di peperoncino rosso tritato finemente
- 1 cucchiaio di olio di sesamo
- 2 cucchiaini di aceto di riso
- 1/2 cucchiaio di zucchero
- 1 frutto di anice stellato
- 1,5 dl di brodo di pollo o di maiale
- 1 cucchiaio di salsa di soia scura
- 1 ramoscello di coriandolo tritato grossolanamente
- 3 cipolle cipollotti affettati
- 1 cucchiaino di maizena diluita in 2 cucchiainate d'acqua

Immergete i fagioli neri in un po' di acqua tiepida per dissalarli leggermente, poi scolateli dall'acqua con una schiumarola.

Fate rosolare l'aglio, lo zenzero e il peperoncino nell'olio di sesamo.

Aggiungete l'aceto, lo zucchero, l'anice stellato e i fagioli e fate sobbollire per qualche minuto.

Aggiungete il brodo (di pollo o di maiale), la salsa di soia e fate sobbollire per 5 minuti. Unite il coriandolo e i cipollotti.

Incorporate la maizena (ben diluita nell'acqua) alla salsa. Questa dovrebbe addensarsi immediatamente.

Mettete la salsa in un vaso sterilizzato e chiudetelo ermeticamente (vedi pag. 164). Questa salsa si conserverà fino ad una settimana in frigorifero.

Questa salsa è eccellente servita su del salmone grigliato accompagnato da riso cotto al vapore.



COSTINE DI MAIALE CON SALSA AI FAGIOLI NERI

Il gusto piccante della salsa ai fagioli neri si sposa molto bene a quello della salsa ai peperoncini dolci e delle costine di maiale. Per 4 porzioni.

COSTINE DI MAIALE

- 24 costine di maiale
- 1 litro di brodo di pollo
- 1 pezzettino di zenzero
- 2 spicchi d'aglio
- 2 frutti di anice stellato
- 1/2 cucchiaino di miscela «cinque spezie»
- Un po' di salsa di soia

SALSA AI PEPERONCINI

- ROSSI
- Vedi pag. 177

SALSA AI FAGIOLI NERI

- Vedi pag. 150

- Mescolate il brodo di pollo, lo zenzero, l'aglio, l'anice stellato, le «cinque spezie», la salsa di soia e fatevi sobbollire le costine di maiale per circa 2 ore. Aggiungete dell'acqua se necessario.
- Quando le costine saranno cotte, conditele con un po' d'olio e circa 1,5 dl di salsa ai peperoncino dolci. Fate grigliare le costine in forno per 10 minuti a 230 °C oppure sul barbecue.
- Servite le costine con la salsa ai fagioli neri.

CROSTATA DI ZUCCA ALLO SCIROPPO D'ACERO E AI LAMPONI

La zucca è di origine americana e, insieme alla patata e al pomodoro, è stato uno dei primi ortaggi importati dopo la scoperta dell'America. È noto che, presso alcune civiltà, dalle zucche venissero ricavati oggetti di vario uso: bottiglie, borracce, bicchieri. Ancora oggi alcune popolazioni non disdegnano di utilizzare, una volta svuotate ed essiccate, le zucche come utensili. Non c'è quindi da stupirsi se anche oggi, nelle cucine dei paesi dell'America sia del Nord che del Sud, si trovino numerosissime ricette a base di zucca, gran parte delle quali sono torte. Per 2 torte da 6 porzioni ciascuna.

PASTA

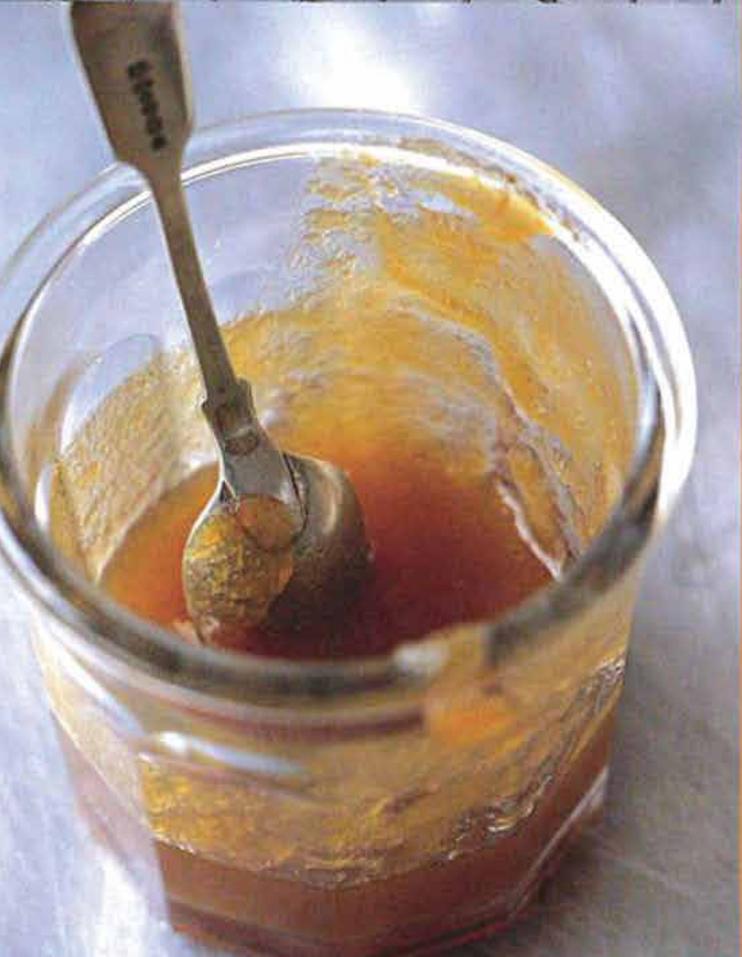
500 g di farina «00»
175 g di zucchero a velo
250 g di burro freddo tagliato a pezzettini
1 uovo medio e 2 tuorli d'uovo
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia

CREMA DI ZUCCA

3 dl di panna densa
4 uova medie
8 tuorli d'uovo
6 dl di confettura alla zucca allo sciroppo d'acero (vedi pag. 161)
160 g di lamponi

- **Pasta:** setacciate la farina e lo zucchero a velo in una grande ciotola. Incorporate il burro freddo lavorando con le dita fino ad ottenere un composto grumoso e molle.
- Sbattete insieme l'uovo, i tuorli e la vaniglia, fate un buco in mezzo al composto lavorato e incorporatevi gradualmente il composto liquido.
- Mettete la pasta sopra una superficie infarinata poi dividetela in due palle. Avvolgete le palle di pasta in pellicola trasparente per alimenti e mettetele in frigorifero per almeno 30 minuti prima di utilizzarle.
- Preriscaldare il forno a 190 °C. Stendete la pasta e foderate con essa (senza tagliarla) due stampi a fondo amovibile di 20 cm di diametro e 4 cm di altezza. Ritagliate due dischi di carta da forno, metteteli negli stampi e riempiteli di fagioli secchi.
- Infornate gli stampi per 10 minuti. Trascorso questo tempo, eliminate i fagioli e la carta da forno, tagliate la pasta eccedente con un coltello affilato e proseguite la cottura per altri 15 minuti.
- **Crema di zucca:** sbattete insieme la panna, le uova, i tuorli d'uovo e la confettura per 30 secondi, poi incorporate i lamponi.
- Il modo migliore per riempire le crostate consiste nel lasciarle sul ripiano del forno e trasferire la crema con un piccolo mestolo. Riempitele fino a 5 mm dal bordo poi fatele cuocere per un'ora a 150-160 °C. Controllate la cottura dopo 45 minuti. A questo punto, la crema dovrebbe cominciare a rapprendersi. Quando questo processo sarà terminato, le crostate saranno pronte.





PERCHÉ CONSERVARE?

...per trasformare gli alimenti, aggiungendo nuove sfumature ai loro gusti e alle loro consistenze.

...per non omologarsi ad un "gusto di massa". Le conserve fatte in casa possono essere dolci, piccanti, agre o affumicate quanto desiderate e, in più, non contengono alcun additivo utilizzato nella produzione industriale.

...per fare apprezzabili economie, traendo il miglior profitto dall'eccedenza di frutti e verdure dell'orto o acquistati al mercato nel pieno della stagione.

...per preservare meravigliosamente bene i sapori, gli aromi e le consistenze. Scoprirete che la messa in conserva degli alimenti è un'attività piacevole e può facilmente, se ci si prende gusto, divenire una passione divorante!

€ 30,00

Grafica di Carl Hodson
Fotografie di Peter Cassidy

Mango sas
Viale Genova 2/b
26900 Lodi
www.bibliothecaculinaria.it



9 788889 598047