



MELA ROSSA
FRAGOLA
PICCOLI FRUTTI

L'attualità delle tradizioni
I RICETTARI - anno 6 n.6

*Il ricettario è stato realizzato
per l'Assessorato all'Agricoltura
del Comune di Cuneo*

*Si ringraziano:
Comitato San Sereno
Centri Sociali d'Incontro*

*Realizzazione
® METAFORE
Via Carlo Emanuele, 15
12100 CUNEO*

stampa - Tipolitoeuropa

L'adesione del Comune di Cuneo ai consorzi di valorizzazione e tutela di ciascuno di questi prodotti sancisce l'impegno dell'amministrazione a supportarne i compiti istituzionali previsti in particolare modo riguardo l'attività di promozione del consumo di queste produzioni divulgandone i contenuti di tipicità e di qualità.

In quest'ottica, dopo il ricettario dello scorso anno interamente dedicato alla Castagna Cuneo, questa edizione suggerisce alcune ricette per l'utilizzo della Mela Rossa Cuneo, della Fragola Cuneo e dei Piccoli Frutti Cuneo. Sfogliando il ricettario troverete molti dolci, com'è prevedibile trattandosi di ricette a base di frutta, ma anche audaci abbinamenti di questi prodotti per piatti di carne, di pesce e anche primi piatti.

Il ricettario termina con una sezione dedicata alle marmellate che rimangono uno dei migliori modi per conservare il prodotto raccolto in stagione oltre che un cibo sempre gradevole e sano. Anche in questo caso sono state cercate ricette "insolite" per stuzzicare la fantasia ed il palato dei nostri affezionati lettori.

Mela rossa Cuneo



Red Delicious, Gala, Fuji, Braeburn

È coltivata alle falde di rilievi montuosi la cui presenza origina la formazione di brezze di monte, richiede notevole disponibilità idrica e si caratterizza per una tonalità della colorazione luminosa e brillante, per croccantezza e succosità della polpa dal tipico colore bianco o bianco-crema.

PASTA MELE E ZAFFERANO ⌚ 20'

Per 4 persone: 400 g di pasta, 200 g pancetta, 1 mela., 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, sale e pepe q.b., vino bianco, rosmarino, 1 bustina di zafferano.

Tagliare a dadini la pancetta e farla rosolare in due cucchiaini di olio, unire le mele tagliate a dadini e farle dorare. Bagnare con mezzo bicchiere di vino bianco ed alzare la fiamma per far evaporare l'alcool. Regolare di sale e di pepe, aggiungere lo zafferano. Scolare la pasta al dente e ripassarla nella salsa di mele, spolverare con foglioline di rosmarino e servire.

SFORMATO DI RISO E MELE ⌚ 60'

Per 6 persone: 1 Kg di mele, 250 g di riso, 250 g di zucchero, 25 g di burro, un litro di latte, limone, cannella in stecche, sale.

Sbucciate le mele e togliete loro il torsolo senza tagliarle, mettetele in casseruola con 1/3 dello zucchero, un bicchiere di acqua ed un poco di cannella.

Fate cuocere a fuoco moderato senza che si disfino. In una casseruola con acqua bollente scottate il riso per cinque minuti, scolatelo e rimettete poi sul fuoco completando la cottura avendo unito burro, latte caldo e la scorzetta di limone. Scolate, mettetelo in uno stampo pressando bene e lasciate raffreddare.

Sformatelo, cospargetelo con il fondo di cottura delle mele che porrete tutt'intorno come guarnizione.

ARROSTO DI MAIALE ALLE MELE ⌚ 90'

Per 6 persone: lonza di maiale 1 kg, 2 mele dure, 2 cucchiaini di zucchero di canna, 4 chiodi di garofano, 1/2 cucchiaino di senape in polvere, 1 bicchiere di brodo vegetale, 2 bicchieri di vino rosso, 10 g di pepe nero, olio, sale, pepe.

Salate e pepate leggermente la carne, arrotolatela, legatela con lo spago bianco da cucina e fate rosolare in un tegame con due cucchiaini d'olio caldo.

Nel frattempo portate a ebollizione il vino e il brodo con i chiodi di garofano, la senape, lo zucchero, il sale e i grani di pepe pestati. Adagiate la carne in una pirofila, salate e pepate. Disponete intorno le mele sbucciate e tagliate a cubetti. Irrorate con il vino caldo, coprite con la carta d'alluminio e mettete in forno preriscaldato a 200°C.

Dopo 20 minuti abbassate a 180° C e cuocete per 45 minuti circa, bagnando spesso l'arrosto con il sugo di cottura, togliete l'alluminio e completate la cottura a recipiente scoperto per altri 15 minuti.

Ritirate, sgocciolate la carne e lasciatela riposare.

Passate la salsa al colino schiacciando

bene le mele con un cucchiaino,

poi fatela ridurre a fiamma

vivace per ottenere un com-

posto caramellato, regolate

di sale e pepe. Tagliate la

carne a fettine, disponetela

sul piatto da portata e nap-

pate con la salsa calda.



CIAMBELLA DI MELE RADICCHIO E PATATE ⌚ 80'

Per 6 persone: 350 g di radicchio di Treviso, 3 mele, 2 scalogni, 250 g di formaggio tipo fontina, 600 g di patate, burro, sale e pepe q.b., 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva.



Lessare le patate, pelarle, tagliarle a tocchetti e ripassarle in padella con un cucchiaino di olio, sale e pepe. Far appassire in due cucchiaini di olio gli scalogni finemente tagliati, unire il radicchio, mondato e tagliato a pezzetti, regolare di sale e pepe. Far dorare le mele, tagliate a fettine, in poco burro. Oliare uno stampo a ciambella del diametro di 24 cm ed iniziare a sovrapporre strati di mele, radicchio e patate, intervallati da pezzettini di formaggio. Cuocere in forno per 15 minuti a 200°C. Sformare la ciambella e servirla ancora calda.



POLPETTE CUNEESESI ⌚ 45'

Per 6 persone: 300 g tritata di vitello, 2 uova, sale, 50 g di burro, 30 g di zucchero, una mela, Barolo, farina.

Mettete la carne in una terrina amalgamate con la mela sbucciata, mondata e tritata. Salate e impastate con due tuorli d'uovo. Con l'impasto fate delle piccole polpette rotonde e infarinatete. Fate sfrigolare il burro in una casseruola, mettete le polpette e, quando sono dorate, bagnatele con mezzo bicchiere di Barolo nel quale avrete fatto sciogliere lo zucchero. Coprite e fate cuocere per 15 minuti a fuoco basso. Le polpette cuneesi vanno servite caldissime.

MELE ALL'AMARETTO ⌚ 90'

Per 6 persone: 6 mele, 100 g di amaretti, 2 cucchiaini di zucchero, un cucchiaino di cacao, un tuorlo d'uovo, due bicchieri di rum.



Togliere delicatamente il torsolo alle mele e sbuciarle. In una terrina amalgamare gli amaretti sbriciolati, lo zucchero, il cacao, il tuorlo e bagnare con il rum. Farcire le mele con il composto preparato, sistemarle in una teglia, spolverizzarle di zucchero e cuocerle in forno a 180° per circa un'ora.

MOUSSE DI MELE ⌚ 45'

Per 4 persone: 600 g di mele, 200 g di panna, un albume, 50 g di zucchero a velo, 2 cucchiaini di zucchero semolato.



Sbucciate le mele, tagliatele a spicchi e cuocetele a fiamma bassa coperte con due cucchiaini di zucchero. Una volta cotte, passate le mele al setaccio e lasciatele raffreddare completamente. Montate a neve la panna con lo zucchero a velo e, separatamente, l'albume. Unite alla panna il passato di mele mescolando delicatamente e poi anche l'albume. Versate in coppette e riponete in frigorifero per almeno due ore.

FAGOTTINI DI MELE IN PASTA FROLLA ⌚ 60'

Per 4 persone: 1 confezione di pasta frolla, 4 mele piccole, farina q. b., 1 tuorlo d'uovo, 100 g di marmellata di albicocche, 50 g di burro.

Tirate la pasta sottile con il mattarello e ricavatene 4 quadrati. Sbucciate le mele e privatele del torsolo, riempite la cavità con un po' di zucchero, 2 cucchiaini di marmellata e un fiocco di burro. Deponete ogni mela al centro di un quadrato, riunite gli angoli alla sommità e fate in modo che aderiscano bene. Spennellate i fagottini con il tuorlo diluito in poca acqua, metteteli sulla placca del forno imburata e infarinata e cuocete per 40 minuti a calore medio. Serviteli tiepidi.

MELE AL BAROLO ⌚ 60'

Per 4/6 persone: 1 kg di mele, 400 g di zucchero, Barolo.

Sbucciate le mele, togliete loro il torsolo e tagliatele in quattro parti. Mettetele sul fuoco con lo zucchero e il Barolo, che dovrà coprirle completamente, e portate ad ebollizione; abbassate il fuoco e lasciate cuocere per 25 minuti. Disponete le mele nelle coppette, cospargetele di sciroppo, guarnite con panna montata. Mettete in frigo per tre ore e servite.



TORTA LEGGERA ALLE MELE ⌚ 60'

**Per 6 persone: 3 mele, 2 uova,
100 g di farina, 50 g di yogurt magro,
90 g di zucchero, 40 g di burro,
30 g di fecola di patate, lievito,
granella di zucchero.**

Ammorbidite il burro a temperatura ambiente, montatelo in una ciotola e con la frusta elettrica fino a ottenere una crema soffice. Unite le uova a temperatura ambiente, e continuando a mescolare, lo yogurt, lo zucchero poi farina e fecola setacciate cui avrete mescolato il lievito. Trasferite la pastella in una teglia imburata e infarinata. Sbucciate le mele, tagliatele in due ed eliminate il torsolo, tagliate con un coltello affilato lasciando le fette attaccate alla base come in un ventaglio. Allineate le mele nello stampo, spingendo in modo da affondarle nella pastella. Cospargete il tutto con la granella e cuocete nel forno già caldo a 180°, possibilmente con calore ventilato, per 30 minuti. Servite la torta tiepida.

STRUDEL DI MELE ⌚ 60'

**Per 8 persone: 1 kg di mele dure,
150 g di farina, 2 cucchiaini di pangrattato, 40 g di pinoli,
50 g di burro, 50 g di zucchero, zucchero a velo,
cannella, 50 g di uva passa, 1 uovo, 1 tuorlo,
1 bicchierino di marsala, 1 cucchiaio di confettura.**



Per la pasta: Unire in una ciotola, la farina con un uovo e il burro ammorbidito, trasferire l'impasto su un piano di lavoro e lavorarlo energicamente fino ad ottenere una pasta elastica, si dovrà allungare ma non rompere. Formare con l'impasto una palla e farla riposare al caldo ed asciutto.

Per il ripieno: Amalgamare in una ciotola le mele tagliate a pezzi, lo zucchero, la cannella, l'uvetta, il marsala, il pangrattato, i pinoli e la confettura. Stendere la sfoglia, adagiarvi il composto e chiudere. Spennellare con il tuorlo, quindi cuocere in forno per circa 20/30 minuti a 180°. Prima di servire, spolverare con zucchero a velo. Ottimo se servito caldo accompagnato con crema pasticcera o zabaione. **Per ser**
plificare la ricetta, acquistare della sfoglia già pronta.

Fragola Cuneo



Fragaria x ananassa

coltivata in zona pedemontana e montana, la Fragola Cuneo è ottenuta esclusivamente con tecniche tradizionali in suolo e si caratterizza per la consistenza e succosità della polpa e per la qualità organolettica dei frutti.

RISOTTO ALLE FRAGOLE ⌚ 30'

**Per 4 persone: 350 g di riso, 300 g di fragole,
2 bicchieri di vino bianco secco, 1 cipolla,
1/4 di panna, brodo, 100 g di burro, sale, pepe.**

In un tegame fate sciogliere metà burro e la cipolla tritata, senza farla colorire troppo. Quindi aggiungete il riso, mescolate, spruzzate con il vino, fate evaporare. Cuocete bagnando con il brodo via via che il riso lo assorbe. Mettete da parte alcune fragole intere, schiacciate le altre e unitele al risotto a metà cottura. Quando è quasi pronto aggiungete la panna, sale e pepe. Servire guarnendo con le fragole intere.

POLLO ALLE FRAGOLE ⌚ 20'

**Per 4 persone: 800 g di petti di pollo,
300 g di fragole, 2 cucchiaini di aceto balsamico,
olio e sale q.b., qualche fogliolina di menta.**

Mondare le fragole e tagliarle in pezzi non troppo piccoli. Tagliare i petti di pollo a fette sottili. Salare le fette e rosolarle sui due lati. Aggiungere le fragole e l'aceto balsamico. Far ridurre la salsa e servire caldo, guarnendo il tutto con qualche fogliolina di menta.



BANANE E FRAGOLE CON COLATA DI CIOCCOLATO BIANCO ⌚ 15'

Per 4 persone: 1 tazza di latte, 400 g di fragole,
150 g di cioccolato bianco, 2 banane.

Lavare e tagliare la frutta, disporla nelle coppette.
Far sciogliere in un pentolino il cioccolato con pochissimo
latte. Versarlo immediatamente sopra la frutta e servire.

BUDINO DI FRAGOLE ⌚ 30'

Per 6 persone: 500 g di fragole, 200 g di panna liquida, 100
g di zucchero, 30 g di burro, mezzo bicchiere di latte, un
bicchierino di Marsala, 3 fogli di colla di pesce.

Lavate le fragole sgocciolate bene e passatele al setaccio. In
una casseruola sciogliete, a fuoco basso, lo zucchero nella
panna. Togliete dal fuoco e unite il burro mescolando bene.
Sciogliete la colla di pesce nel latte tiepido e incorporatela
alla panna con il Marsala ed il passato di fragole. Versate in
uno stampo da budino e raffreddate in frigorifero per 4 ore.
Servite con panna montata e fragole fresche.

TIRAMISU ALLE FRAGOLE ⌚ 30'

Per 10 persone: 600 g di fragole, 5 uova,
500 g mascarpone, 250 cl panna, 120 g zucchero,
1 baccello vaniglia, 300 g di savoiardi.

Montare lo zucchero con i semi di vaniglia e i tuorli. Quando
è ben montato aggiungere il mascarpone precedentemente
ammorbidito, la panna montata, poi gli albumi montati a
neve girando delicatamente dall'alto verso il basso. Frullare
100 g di fragole con cui si bagneranno i savoiardi (eventual-
mente aggiungere un po' di acqua). Con un cucchiaino di zuc-
chero frullare (poco) le altre fragole. In un contenitore ret-
tangolare alternare strati di savoiardi bagnati con la parte
liquida di fragole prima alla crema di mascarpone, poi alle
fragole frullate, poi nuovamente alla crema.

Lasciare in frigo 4 ore prima di servire. Il cacao in polvere
sopra è a discrezione in alternativa fettine di fragole.

SOUFFLÉ ALLE FRAGOLE CON CREMA ALLA MENTA ⌚ 15'

Per 6 persone: 150 g di fragole, 40 g di farina, 4 uova,
3 tuorli, 200 ml di latte, 20 g di burro, zucchero a velo,
150 g di zucchero, 16 foglie di menta, marsala, vaniglia.

Per il soufflé: mondare e frullare le fragole e riposarle per 30
minuti in una ciotola con il liquore e lo zucchero. In una cas-
seruola fondere il burro, unire la farina setacciata ed aggiun-
gere immediatamente il latte, che avrete fatto bollire con la
vaniglia. Cuocere fino a ebollizione, mescolando con un cuc-
chiaino di legno. Togliere dal fuoco e incorporare i tuorli e la
polpa di fragole. Montare gli albumi a neve e aggiungerli
all'impasto, continuando a mescolare per far perdere l'ec-
cessiva leggerezza del composto che potrebbe smontare il
soufflé in cottura. Versare il tutto in uno stampo per soufflé
(circa 20 cm di diametro e 10 di altezza) imburato e spol-
verato con lo zucchero, riempire sino a tre quarti dell'al-
tezza. Cuocere in forno a 200° per circa 20 minuti.

Per la salsa di menta: bollire il latte con 10 foglie di menta. In
una ciotola sbattere i tuorli con lo zucchero; unire il com-
posto al latte bollente avendo eliminato la menta. Rimet-
tere al fuoco, mescolando continuamente con il cucchiaino
di legno. Quando aumenta il bollore, togliere dalla fiamma e
raffreddare. Il soufflé dovrà essere servito appena tolto dal
forno con una spolverata di zucchero a velo. Decorate ogni
piatto con una foglia di menta, una fragola e versate la salsa
di menta, su cui porrete una porzione di soufflé di fragole.

SORBETTO ALLE FRAGOLE ⌚ 15'

Per 6 persone: 700 g di fragole,
200 g di zucchero a velo, 1 limone.



Tagliare le fragole a piccoli pezzi e metterle a congelare in un
vassoio in modo che restino separate. Pelare a vivo il limone
e togliere i semi. Togliere le fragole dal freezer qualche minuto
prima di iniziare, metterle nel frullatore con il limone e lo
zucchero e frullare dapprima a intermittenza, poi di conti-
nuo fino ad avere una crema omogenea. Servirlo subito, o
conservarlo in freezer.



Piccoli frutti Cuneo

Lampone - Ribes - Mirtillo gigante

Rovo inerme - Uva spina - Fragolina di bosco

coltivati in zona collinare e montana questi frutti dapprima spontanei, si sono diffusi per le loro qualità nutritive e per il rilevante impiego in campo erboristico e farmaceutico. Consistenza della polpa, brillantezza e intensità del colore sono caratteristiche dei Piccoli Frutti Cuneo.

BRANZINI ALLE FRAGOLINE DI BOSCO ⌚ 20'

Per 4 persone: 2 branzini da 500 g, 400 g di fragoline di bosco, 3 limoni, 2 arance, pepe rosa in grani, 6 fette di pane tostato, olio extravergine di oliva, sale.

Pulire i branzini e lavarli con acqua corrente fredda; con l'aiuto di un coltello affilato ricavare i filetti.

Pulire e lavare le fragoline e disporre un primo strato in una pirofila; adagiare i filetti precedentemente preparati e sopra cospargere poco sale e i granelli di pepe rosa opportunamente frantumati; disporre sopra un secondo strato di fragoline, quindi coprire con la spremuta dei limoni e delle arance.

Coprire con una pellicola trasparente la pirofila e lasciar macerare i filetti in frigorifero per circa 24 ore.

Al momento di servire prelevare i filetti di branzino e deporli nei piatti, irrorare con un filo d'olio extra vergine d'oliva e accompagnarli con fette di pane tostato.

Le fragoline potranno essere utilizzare per decorare i piatti.

SGOMBRI AL RIBES ⌚ 35'

Per 4 persone: 4 sgombri, 350 g di ribes, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1 bicchiere di vino bianco secco, 1 cucchiaino di zucchero, burro, sale, pepe.



Pulite gli sgombri, incideteli sul dorso perché cuociano meglio e disponeteli in una pirofila. Spremete 250 g di ribes. In un tegame fate sciogliere una noce di burro, unitevi una cipolla tritata e uno spicchio d'aglio intero. Cuocete per circa 10 minuti a fuoco basso. Versate un bicchiere di vino bianco, aggiungete un cucchiaino di zucchero, il succo di ribes, sale e pepe. Scaldate bene e versate il tutto sui pesci. Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 10 minuti circa. Aggiungete i ribes interi e cuocete per 10 minuti. Servite il pesce con la salsa.



BRACIOLE DI MAIALE AI MIRTILLI ⌚ 25'

Per 6 persone: 4 braciole di maiale, 300 g di mirtilli, 100 g di miele, farina, 1 bicchiere di vino rosso, 30 g di burro, olio, sale.

In un tegame scaldate il burro con tre cucchiari d'olio e rosolatevi le braciole infarinate. Bagnatele con il vino lasciando cuocere fino a quando il liquido è in parte evaporato. Salate. Passate i mirtilli al mulinetto e mescolateli con il miele. Spalmate questo composto sulle braciole. Coprite il recipiente e cuocete la carne per un quarto d'ora in forno caldo. Lasciate riposare 10 minuti e servite subito.

CREMA DI LAMPONI O MORE ⌚ 30'

Per 4 persone: 1,5 tazza di panna montata, 1 cucchiaino di estratto di vaniglia, 1 tazza di lamponi/more, 4 cucchiari di zucchero.

Montate la panna con lo zucchero, aggiungete la vaniglia. Incorporate i lamponi/more, conservandone qualcuno per le decorazioni. Versate il composto in una ciotola e decorate con lamponi/more. Servite con biscotti alle mandorle.

CHARLOTTE AL RIBES ⌚ 50'

Per 6/8 persone: 200 g di ribes, 2 fogli di colla di pesce, 4 albumi, 40 g di marmellata di castagne, brandy, panna montata, per la crema inglese: 4 tuorli, 125 g di zucchero, 1/2 l di latte, zucchero vanigliato

Mettete a bagno i fogli di colla di pesce nell'acqua fredda. Preparate la crema inglese: profumate il latte con un po' di zucchero vanigliato, portate a leggero bollore, spegnete e tenete in caldo. In una casseruola montate i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto denso e omogeneo. Diluitelo con il latte caldo versato a filo. Ponete sul fuoco e, a fiamma molto bassa, cuocete continuando a mescolare finché la crema si sarà addensata, ma senza far mai raggiungere l'ebollizione. Ritiratela dal fuoco, fatela raffreddare e incorporatevi la colla di pesce strizzata. Aggiungete il brandy, il ribes, la marmellata di castagne e gli albumi montati a neve. Foderate uno stampo con carta da forno, versatevi il composto e tenete in frigo 6 ore. Sformate sul piatto da portata, spalmate il dolce con la panna montata e tutt'intorno fate aderire i savoiardi verticalmente lasciando scoperta la cupola.

TORTA AI MIRTILLI NERI ⌚ 60'

Per 6 persone: 250 g di farina mais fine, 100 g di farina frumento, 6 uova, 300 g di mirtilli neri, 220 g di burro, 200 g di zucchero, 20 g di miele, 1 bustina di lievito, 1 bustina di vanillina,

Lavorate i tuorli d'uovo con lo zucchero fino a ottenere una crema soffice, quindi incorporatevi a pioggia la farina di mais, quella di frumento, il lievito e la vanillina. Ammorbidite il tutto versando il burro sciolto a bagnomaria e gli albumi montati a neve. Ungete e infarinate una teglia rotonda, versatevi l'impasto e infornate a calore moderato per circa un'ora. A cottura ultimata lasciate riposare la torta nel forno per una decina di minuti, quindi tagliatela a metà. Nel frattempo avrete lavato e fatto sbollentare per qualche minuto i mirtilli in un po' d'acqua. Dopo averli mescolati con alcuni cucchiaini di miele usateli per farcire la base, quindi ricoprite con l'altro disco di torta e servite.

MIRTILLI SCIROPPATI ⌚ 45'

Per 4 persone: 500 g di mirtilli, 500 g di zucchero, 1/2 bicchiere d'acqua, 1/2 bicchiere di grappa.

Mondate i mirtilli, lavateli, asciugateli. Raccoglieteli in una casseruola, versatevi mezzo bicchiere d'acqua, ponete sul fuoco a fiamma media e fate scaldare. Dopo 10 minuti aggiungete lo zucchero e mescolate delicatamente fino a quando è tutto sciolto. Lasciate cuocere per un quarto d'ora sempre mescolando con delicatezza. Ritirate dal fuoco, lasciate intiepidire e spruzzate la frutta con la grappa. Quando i mirtilli sono completamente freddi, suddivideteli in vasetti a chiusura ermetica. Si conservano a lungo e sono adatti a decorare varie preparazioni, squisiti come contorno di gelati e budini.



DOLCE DI UVA SPINA ⌚ 25'

Per 6 persone: 500 g uva Spina, 150 g zucchero, 150 g Savoiardi, 3 cucchiaini Rum, 2 cucchiaini Miele, 1/2 bicchiere panna densa, poca cannella in polvere, 2 bicchieri di vino bianco.

Pulire i chicchi di uva spina e lavarli nel vino bianco. Metterli in una casseruola con lo zucchero e il miele e cuocere dolcemente per 30 minuti. Bagnare i savoiardi con il rum. Passare al setaccio l'uva spina cotta e i biscotti ammorbiditi nel liquore. Aromatizzare il composto con poca cannella in polvere. Amalgamarvi la panna e suddividere il dolce in 4 bicchieri alti. Tenere in frigo 3 ore prima di servire.

Marmellata e confetture

DIFFERENZE

Il termine marmellata indica, indipendentemente dalla percentuale di frutta utilizzata, prodotti a base di agrumi: arancio, limone, mandarino, clementino, pompelmo, cedro, bergamotto. Tutti gli altri frutti (che non siano agrumi) si distinguono in confettura, confettura extra, gelatina e gelatina extra a seconda del tipo di lavorazione e percentuale di frutta utilizzata su 100gr di prodotto finito.

Quindi la confettura indica un preparato a base di almeno il 35% di frutta (che non siano agrumi), al quale viene poi aggiunto zucchero ed, eventualmente, altri additivi.

Il termine confettura extra si applica a prodotti contenenti almeno il 45% di frutta.

I prodotti che non contengono agrumi ma che hanno una percentuale di frutta inferiore al 35% si chiamano anche marmellata: per legge, devono contenere almeno il 20% di frutta. Infine, la gelatina è un prodotto preparato esclusivamente a base del succo della frutta (senza polpa e senza buccia). La gelatina contiene almeno il 35% di succo, mentre la gelatina extra almeno il 45%.

RIASSUMENDO

PRODOTTO	FRUTTA	% DI FRUTTA O SUCCO FRUTTA
MARMELLATA	agrumi o altro frutto il cui contenuto è inferiore al 35%	almeno 20%
CONFETTURA	tutti i frutti eccetto gli agrumi	almeno 35%
CONFETTURA EXTRA	tutti i frutti eccetto gli agrumi	almeno 45%
GELATINA	tutti i frutti	almeno 35%
GELATINA EXTRA	tutti i frutti	almeno 45%

MARMELLATA DI FRAGOLE

Proporzioni: 1 kg di fragole, 500 g di zucchero.

Lavate le fragole, togliete il picciolo e stendetele ad asciugare su un telo da cucina. Pesatele, raccoglietele in una casseruola dal fondo pesante, aggiungete pari peso di zucchero, ponete sul fuoco a fiamma media, mescolate. Quando il composto comincia a bollire alzate gradatamente la fiamma e continuate a cuocere per 20-25 minuti, mescolando. Distribuite la marmellata in barattoli di vetro ancora calda, lasciatela raffreddare completamente e poi chiudete i vasi.

MARMELLATA DI FRAGOLE AL PEPE NERO

1 kg di fragole mature, 750 g di zucchero,
4 limoni, il succo di 1 limone, pepe nero

La preparazione è semplice ma richiede 3 giorni. Lavate le fragole, scolatele e mettetetele in una ciotola di vetro. Versatevi sopra lo zucchero e il succo di limone, date una mescolata e lasciate a macerare per una notte in luogo fresco. Il giorno dopo versatele in casseruola e, a fuoco basso, portatele a bollore, riversatele poi nella ciotola e fate riposare fino al giorno dopo coperte da un panno pulito. Il terzo giorno passate le fragole al setaccio raccogliete il succo in una casseruola e pelate i 4 limoni, non deve rimanere nulla di bianco, tagliandone la polpa a piccoli pezzetti. Portate lentamente ad ebollizione il succo di fragola recuperato. Continuate per 10 minuti schiumando sovente e, quando prendendo con la punta dell'indice una goccia di sciroppo e immergendolo in un bicchiere di acqua fredda lo zucchero si stacca formando una piccola bolla (col termometro degli zuccheri 105°), aggiungete le fragole e la polpa dei 4 limoni e continuate la cottura per circa 5 minuti finché la marmellata si stacca lentamente dal cucchiaino. Per ultimo mettete del pepe macinato al momento (2 o 3 giri di pepiera), mescolate bene e fate bollire altri 3-4 minuti. Togliete dal fuoco e, se necessario schiumate ancora prima di versarla nei vasi caldi e perfettamente puliti. Versate nei vasi la marmellata calda e conservate in luogo asciutto e buio l'uso.





MARMELLATA DI RIBES E VISCIOLE

**500 g di ribes rosso, 500 g di visciole,
750 g di zucchero, un bicchierino di rum**

La particolarità di questa marmellata sta nel fatto che si prepara a freddo, senza cottura, la sua conservazione è limitata a 3 settimane, ma il sapore è ineguagliabile.

Lavate i frutti in acqua fredda, fate sgocciolare bene; staccate il ribes dai grappoli e snocciate le visciole, raccogliendo il succo che perderanno durante l'operazione. Riducete i frutti in purè nel frullatore, unite il succo delle visciole e incorporate a poco a poco lo zucchero, versandolo a pioggia e mescolate finchè non si è sciolto completamente. Mettete la marmellata in barattoli sterilizzati e asciutti e lasciate riposare dodici ore i recipienti scoperti, poi adagiate su ogni vaso un disco di pergamina imbevuto di rum e chiudete con un foglio di cellophane strettamente legato intorno al bordo. Visciola: albero selvatico della famiglia dei ciliegi acidi, abbastanza diffuso sul territorio. Il frutto è saporitissimo.

MARMELLATA DI MELE AL CIOCCOLATO

**1 kg di mele, mezzo limone,
30 g di cioccolato fondente, 850 g di zucchero**

Sbucciate le mele e tagliatele a pezzettini, eliminando il torsolo; poi mettetele in una casseruola di acciaio inossidabile e unitevi il succo e la scorza grattugiata di mezzo limone. Grattugiate finemente il cioccolato, mescolatelo con lo zucchero e aggiungete il tutto alle mele. Mescolate e fate cuocere su fuoco basso fino a che le mele risulteranno spappolate.

A questo punto passate il composto al setaccio, raccogliendo il composto in un'altra casseruola, sempre di acciaio inossidabile. Fate cuocere fino a quando la marmellata avrà raggiunto la giusta consistenza (accertatevi lasciando cadere una goccia in un piattino inclinato e osservando se si coagula rapidamente: in tal caso potrete togliere il recipiente dal fuoco). Versate la marmellata ancora calda nei vasi, chiudete ermeticamente, lasciate raffreddare e conservate in dispensa.

MARMELLATA DI MELE

Proporzioni: 1 kg di mele cotte, 750 g di zucchero.

Lavate le mele, tagliatele a metà, eliminate i torsoli e mettetele in un grande recipiente, coprendole d'acqua. Fatele cuocere finchè saranno morbide. Passatele quindi al passatutto e raccoglietele in una casseruola, incorporatevi poi lo zucchero, in proporzione di 750 g per un chilogrammo di composto. Mettete sul fuoco, a fiamma bassa, mescolando spesso e schiumando: fate cuocere per 25 minuti. Levate la marmellata dal fuoco quando, facendone scivolare una goccia su un piattino inclinato, la vedrete coagularsi senza scivolare. Lasciate appena intiepidire la marmellata e distribuitela nei vasi che lascerete aperti fino a quando la marmellata si sarà completamente raffreddata. Chiudete ermeticamente i vasi e conservate al buio ed in luogo fresco.



MARMELLATA DI FRUTTI DI BOSCO

**Proporzioni: 1 kg tra lamponi, fragole, more,
mirtilli, ribes, 500 g di zucchero.**

Lavate e sgranate la frutta, togliete i piccioli, sgocciolatela, raccoglietela in una casseruola, aggiungete soltanto zucchero. Ponete sul fuoco medio e cuocete continuando a mescolare per mezz'ora circa. Ritirate, lasciate intiepidire la marmellata, versatela in barattoli di vetro, quando è del tutto raffreddata chiudete ermeticamente i contenitori.



GELATINA DI FRAGOLE

Proporzioni: 1 kg di succo di fragole, 1 kg di zucchero

Lavate le fragole sotto l'acqua fresca, togliete il picciolo e cuocete in casseruola senza aggiunta d'acqua per 8 minuti mescolando continuamente. Appoggiate un largo passino all'imboccatura di una ciotola, versate le fragole e raccogliete il succo lasciandole sgocciolare senza premere il composto, se volete che la gelatina riesca trasparente. Pesate il succo raccolto e aggiungetevi lo stesso peso di zucchero. Ponete la casseruola sul fuoco a fiamma moderata. Mescolate. Raggiunta l'ebollizione, schiumate, cuocete esattamente per 3 minuti. Versate la gelatina tiepida in barattoli di vetro. Raffreddate, chiudete e conservate in luogo fresco e asciutto.

MARMELLATA AL PEPERONCINO

**1 kg di mele, un bicchiere di aceto di mele,
100 g di peperoncini verdi e rossi,
1/2 di litro di acqua, zucchero.**



Mondate le mele e tagliatele a fette, mondate i peperoncini dal picciolo e dai semi, bollite mele e peperoncini per mezz'ora; frullate il composto, aggiungete 700 g di zucchero per ogni litro di composto ottenuto, portate ad ebollizione mescolando ogni tanto; fate bollire a fiamma media sino a raggiungere una giusta consistenza, mettetelo nei vasi di vetro, chiudeteli ermeticamente e sterilizzateli per 20 minuti (mettendoli in un pentolone d'acqua fredda, poi facendo bollire a fiamma bassa per 20 minuti). Questa marmellata è consigliata per accompagnare formaggi piccanti e stagionati.

Mela Rossa Cuneo

- 4 PASTA MELE E ZAFFERANO
SFORMATO DI RISO E MELE
- 5 ARROSTO DI MAIALE
- 6 CIAMBELLA DI MELE RADICCHIO E PATATE
POLPETTE CUNEESE
MELE ALL'AMARETTO
- 7 MOUSSE DI MELE
FAGOTTINI DI MELE IN PASTA FROLLA
MELE AL BAROLO
- 8 TORTA LEGGERA ALLE MELE
STRUDEL DI MELE



Fragola Cuneo

- 9 RISOTTO ALLE FRAGOLE
POLLO ALLE FRAGOLE
- 10 BANANE E FRAGOLE
CON COLATA DI CIOCCOLATO BIANCO
BUDINO DI FRAGOLE
TIRAMISU ALLE FRAGOLE
- 11 SOUFFLÉ ALLE FRAGOLE CON CREMA ALLA MENTA
SORBETTO ALLE FRAGOLE



Piccoli frutti Cuneo

- 12 BRANZINI ALLE FRAGOLINE DI BOSCO
- 13 SGOMBRI AL RIBES
BRACIOLE DI MAIALE AI MIRTILLI
CREMA DI LAMPONI O MORE
- 14 TORTA DI RICOTTA ALLE FRAGOLINE E ACETO BALSAMICO
SEMIFREDDO ALLE MORE
- 15 ASPIC DI FRUTTI DI BOSCO ALLO SPUMANTE
CRÈME BRULÉE AI LAMPONI
- 16 CHARLOTTE AL RIBES
TORTA AI MIRTILLI NERI
- 17 MIRTILLI SCIROPPATI
DOLCE DI UVA SPINA



Marmellata e confetture

- 18 DIFFERENZE
- 19 MARMELLATA DI FRAGOLE
MARMELLATA DI FRAGOLE AL PEPE NERO
- 20 MARMELLATA DI RIBES E VISCIOLE
MARMELLATA DI MELE AL CIOCCOLATO
- 21 MARMELLATA DI MELE
MARMELLATA DI FRUTTI DI BOSCO
- 22 GELATINA DI FRAGOLE
MARMELLATA AL PEPERONCINO

