
Conservare le verdure sott'aceto: è facile, ma bisogna prestare le dovute cautele

Lun 28/08/2023 - 15:16

A volte, chi possiede un orto raccoglie più verdura di quanta riesca a consumarne: in questo caso è una buona idea mettere sott'aceto una parte del raccolto in modo da conservarlo più a lungo.

Particolarmente indicate a tale scopo sono le verdure di consistenza solida come barbabietole, zucche, zucchine, cavolfiore, finocchi e carote, ma possono essere messi sott'aceto anche cetrioli, peperoni e pomodori: l'importante è che la verdura sia fresca e priva di parti marce o molli. Per l'aceto va utilizzato aceto di vino, di mele o di erbe di alta qualità con un contenuto di acido acetico compreso tra il 5% e il 7%. Per conservare al meglio i prodotti si utilizzano sia i barattoli di vetro a vite che si chiudono bene, sia i vasetti da conserva con anelli di gomma (gli anelli di gomma screpolati devono essere sostituiti). I vasetti, i coperchi e gli anelli di gomma puliti vanno sterilizzati facendoli bollire in una grande pentola (per 10 minuti) oppure mettendoli in forno (per lo stesso tempo a 140°C), quindi lasciati raffreddare capovolti su un panno da cucina pulito.

A questo punto si procede lavando accuratamente le verdure, le si pelano o puliscono, se necessario, e le si tagliano a pezzetti. In alcune ricette le verdure vengono messe sott'aceto crude, in altre vengono prima sbollentate. In entrambi i casi, esse vanno disposte a strati nei vasetti fino a riempire quest'ultimi per circa due terzi. A piacere vi si possono aggiungere timo, rosmarino, maggiorana, aneto, alloro, peperoncino, pepe in grani, semi di senape, zenzero, anelli di cipolla o aglio, tutti in piccole quantità. Successivamente, in una pentola si scalda l'aceto con dell'acqua in un rapporto compreso tra 1:1 e 1:2, si aggiunge un cucchiaino di sale non iodato e un cucchiaino di zucchero o miele per litro di liquido e si lascia bollire brevemente il tutto prima di versarlo, ancora bollente, sulle verdure sistemate nei vasetti. Le verdure devono essere completamente coperte dal liquido, e fino al bordo del vasetto dovrebbero restare liberi circa due centimetri. Si puliscono i bordi dei vasetti, si chiudono i barattoli accuratamente e infine li si ripone in un luogo fresco e asciutto. Le verdure marinate in questo modo si conservano per circa due mesi e devono essere lasciate nel vasetto per almeno due settimane prima di essere

consumate. Per prolungare la durata di conservazione, è necessario far bollire i barattoli, pieni e sigillati, in una pentola per conserve, nel forno o in una vaporiera.

“I vasetti aperti vanno conservati in frigorifero e consumati al più presto”, raccomanda Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “Il coperchio allentato o fortemente incurvato verso l’alto, la fuoriuscita di gas quando si apre il vasetto oppure conserve torbide, scolorite o dall’odore sgradevole sono tutti indici della presenza di microorganismi, in particolare del batterio Clostridium Botulinum, che è nocivo per la salute. In questi casi, il contenuto della conserva non è più commestibile e va gettato”.