

6. La conservazione degli alimenti vegetali spontanei

* Versione ridotta per il sito. La versione completa è riservata ad attività editoriali.

Come è certamente noto a tutti, e come avviene per la gran parte degli alimenti, oltre a quello immediato, a crudo o previa cottura, il consumo di piante spontanee può essere rimandato nel tempo tramite le tecniche di conservazione che l'uomo ha messo a punto nel corso dei secoli per risolvere il fondamentale problema di avere ogni giorno da mangiare.

Lo scopo di ogni tecnica di conservazione è quella di conservare nel tempo, il più possibile, le caratteristiche organolettiche e le altre proprietà di un alimento, anche se non tutte vi riescono allo stesso modo e ognuna di esse può presentare vantaggi e controindicazioni di vario genere.

L'evoluzione tecnologica mette a disposizione sempre nuovi o rinnovati metodi per conservare i cibi. Alcuni di questi metodi sono in pratica utilizzabili solo industrialmente, ma la maggior parte vengono applicati da lungo tempo anche nelle forme domestiche, e quindi una rapida panoramica non può che tornare utile anche in questo contesto di consigli pratici.

Ne parliamo mediante una breve scorsa dei vari metodi prima delle preparazioni vere e proprie perché è opportuno che pensiate fin dall'inizio al consumo differito e ad esso destinate, come accennato, fin dalle fasi preliminari le operazioni necessarie. In questa sorta di programmazione sta la differenza fra mettere in frigo gli avanzi per un consumo prossimo e conservare per un uso differito a medio o lungo termine. I metodi elencati sono quelli che potete realisticamente utilizzare a casa vostra perché il resto non ci riguarda in questa guida. Sono metodi che datano per lo più lontano nel tempo, come l'essiccazione, la salatura e l'affumicamento, o anche come la conservazione in olio e aceto, e avendo attraversato i millenni forse per ciò stesso sono ancora validi.

1. La concentrazione dei liquidi: l'essiccazione

Diversi metodi di conservazione, utilizzati oggi come in passato, sono basati sulla concentrazione dei liquidi, effettuata con varie tecniche e procedimenti. Lo scopo ricercato nell'eliminazione dell'acqua è quello di permettere la conservazione dell'alimento ma ad esso si associa spesso anche quello di ridurre volume e peso dei prodotti alimentari, non avendo talvolta spazio sufficiente.

L'essiccazione è uno dei metodi più antichi e più noti e possiamo certamente utilizzarlo come metodo domestico. Usato, come è noto, anche per carni e specie, può essere usato facilmente per erbe, frutti e altre parti vegetali da usare come spezie. Lo si usa anche per conservare talune erbe medicinali



da utilizzare, quando servono, per infusi, tisane o decotti, ma può anche essere usato per altri scopi ed è particolarmente convenientemente per le aromatiche.

Il metodo della sottrazione dell'acqua riveste importanza domestica, come è possibile immaginare, soprattutto nella forma della concentrazione per evaporazione, dovuta all'esposizione al sole e/o all'aria. Tale azione ha come effetto la disidratazione, ossia la sottrazione di acqua dall'alimento nella maggiore quantità possibile, regolabile in ragione di un risultato voluto. In genere si considera raggiunto il risultato intorno all'85% di sottrazione (o, che è sostanzialmente la stessa cosa, il 15% di umidità rimasta).

Naturalmente se volete questo risultato vi regolerete, come tanti di noi, in base all'esperienza e all'esito concreto desiderato, anche se esistono specifici apparecchi misuratori. Si può imparare da altri o seguire i facili accorgimenti che si adoperano per valutare pomodori e fichi secchi o aromatiche da conservare: niente tracce di umido sulle dita o facile sbriciolamento di foglie e fiori.

6. La conservazione degli alimenti vegetali spontanei

Più che altro vi raccomandiamo di tenere a mente che, data la variabilità del clima e delle stagioni il processo di essiccazione ha bisogno di attenzioni quotidiane: se gli alimenti da essiccare sono esposti all'aria umida per valori ritenuti elevati il risultato può diventare irraggiungibile. Più è asciutto ed evidentemente meglio funziona.

Per le erbe, specie se aromatiche od officinali, è consigliata in genere, salvo sempre eccezioni, l'essiccazione lenta all'ombra, per non deteriorare in misura consistente i principi attivi, che soffrono di solito le temperature più alte dell'esposizione al sole. Occorre anche controllare completamente altre condizioni di trattamento, anche se dovete essere consapevoli e tenere conto che nella pratica domestica non è sempre possibile proteggere il prodotto da polveri o microrganismi. Occorre tenere conto in via generale che l'essiccazione naturale modifica poi alcune proprietà in misura accentuata rispetto ai processi industriali, nei quali si procede più rapidamente e con aria calda.

Le modalità di conservazione delle parti essiccate sono particolarmente importanti nel caso di erbe aromatiche. Sono diverse quelle che possiamo essiccare e utilizzare a casa nostra e sono quelle che talvolta possono essere decisive per il successo di una preparazione. Intere o polverizzate che siano, possono essere utilizzate per insaporire minestre, sughi e un numero pressoché infinito di altre pietanze, tanto che gli abbiamo voluto dedicare un'apposita sezione alla fine della guida.

Chiunque può essiccare erbe aromatiche in casa seguendo i semplici consigli che si trovano facilmente in Rete o nei migliori libri di cucina, però è bene sapere che non sono molte le specie che reggono la concorrenza delle aromatiche fresche, usate appena colte. Almeno secondo noi, sono davvero poche le aromatiche secche che reggono il confronto e possono dare carattere a una preparazione anche da secche. Tra foglie e fiori delle nostre parti forse solo l'origano meridionale (*Origanum heracleoticum*) e alcune profumate varietà orticole di origano comune (*Origanum vulgare*), alimento ormai veicolato come aroma internazionale a seguito della pizza, possono essere davvero apprezzate anche dopo un po' di tempo dal raccolto. In qualche caso l'aroma delle parti essiccate differisce molto dal fresco - ad esempio nei "semi" di finocchio (*Foeniculum vulgare*) o nell'anice (*Pimpinella anisum*) - ma è comunque pregevole e quindi può diventare l'alimento caratterizzante di una certa preparazione. Per la maggior parte delle altre, almeno per quelle di cui si vogliono usare foglie e fiori, l'uso gastronomico dopo l'essiccazione perde decisamente di appeal.

Un discorso a parte meritano i frutti spontanei. La loro essiccazione segue sostanzialmente i metodi di essiccazione al sole e all'aria che tradizionalmente si usano per ortaggi - pomodori, peperoncini - e per olive, funghi e frutti coltivati, come i più classici fichi secchi, che potreste magari raccogliere anche nel corso di qualche passeggiata. Nel caso di questi ultimi si può optare per una essiccazione più rapida tagliandoli in due e "aprendoli" a libro, ma i modi di preparare i frutti selvatici per l'essiccazione sono molteplici: a fette, a strisce, a cubetti, ecc., e ovviamente interi, tutte forme che adatterete agli usi che volete farne.



È utile infine ricordare che l'essiccazione avveniva un tempo, nell'Italia rurale, anche nel forno a legna dopo la cottura del pane, dato il mantenimento in temperatura per un certo tempo. Lo stesso potete fare nel forno di casa, ovviamente a temperature molto basse per non alterare più di tanto le caratteristiche organolettiche di erbe e frutti. Con un minimo di esperienza imparerete a governare il forno per questo metodo e a valutare tempi e sedute.

Se vi sembra il caso potete utilizzare il forno di casa anche per motivi igienici, a temperature più elevate, quando il risultato che volete ottenere lo consente, come per certi frutti già in parte asciugati al sole (es.: fichi).

6. La conservazione degli alimenti vegetali spontanei

2. Il freddo per conservare

Il principio della riduzione dell'acqua, anche in misura consistente, come abbiamo appena visto, è per lo più sufficiente a garantire dai rischi igienici, ma quando avviene in misura ridotta - l'esempio più comune è dato dalle pratiche domestiche intorno al pomodoro, fondate sulla sua concentrazione - occorre ricorrere all'aiuto di altri trattamenti come pastorizzazione, sterilizzazione, aggiunta di sale o zucchero per evitare danni alla salute e consumare tranquillamente i diversi alimenti conservati. Nel caso è ad essi che occorre che facciate riferimento se vi capita qualche specie spontanea da conservare in questo modo.

Un metodo che consentirebbe una buona conservazione delle principali caratteristiche organolettiche, peraltro fra quelli più usati per alimenti di alto pregio, sarebbe la liofilizzazione, ma è difficile da praticare in casa. Anche la crioconcentrazione (allontanamento dell'acqua sotto forma di ghiaccio) agisce sull'elemento acqua, ma è essenzialmente pratica industriale che non vi può riguardare.

Vi interessa ovviamente assai di più l'utilizzo del freddo e del ghiaccio, che ha peraltro costituito da sempre il principale modo di conservazione per le popolazioni nordiche e alpine. Negli ultimi decenni, come è noto, è stato sempre più facile ricorrere al freddo anche fra le pareti domestiche e ciò costituisce ovviamente un grande aiuto anche per alimenti vegetali di origine spontanea. Si può passare dalla semplice refrigerazione - che consiste nel raffreddare gli alimenti a una bassa temperatura consentendo all'acqua che essi contengono di rimanere allo stato liquido, utilizzando evidentemente i frigoriferi e conservando non oltre la settimana - al congelamento più o meno rapido.

Il congelamento a basse temperature si può oramai eseguire facilmente a livello domestico. Occorrono almeno temperature tra i -1° e -4° C per permettere all'alimento di solidificare e temperature che oscillano tra -8 e -12° C per il congelamento vero e proprio. Esso tuttavia avviene lentamente e si formano cristalli molto grandi che modificano notevolmente l'alimento, con significative e negative conseguenze sul sapore, che spesso non è più gradevole come il prodotto fresco. Nel congelamento rapido l'alimento è sottoposto a temperature fra i -30° e i -50° C e in queste condizioni si formano cristalli di ghiaccio molto piccoli che non rompono le pareti cellulari, ma questa tecnica non è tuttavia, a oggi, possibile in casa.

In questo ambito non ci sono comunque consigli facili. Tutti sappiamo che dobbiamo ricorrere a livello domestico a sacchetti di plastica per alimenti e a idonei contenitori di alluminio, cartone o plastica, ad adeguata pulizia, lavaggio e asciugatura degli alimenti, alla notazione delle date, a seguire le istruzioni del nostro freezer riguardo a modalità e durata, ecc., ecc., e tutti dobbiamo sapere che, come accennato, il valore nutritivo degli alimenti congelati non corrisponde a quello dei prodotti freschi: le proteine si snaturano, sali minerali e vitamine si perdono con la scottatura nella fase di preparazione, l'aroma si perde con la durata della conservazione fino a scomparire del tutto, il colore delle verdure cambia e l'indurimento dello strato superficiale porta col tempo al sapore amaro e all'odore di pesce. Gli zuccheri non subiscono nessuna modificazione, ma forse la cosa ci interessa di meno.

Il primo consiglio che possiamo darvi è quindi quello di assimilare le spontanee alle specie coltivate e di seguire le indicazioni che vengono date dai manuali di accompagnamento al vostro elettrodomestico. Un altro consiglio di ordine generale, che discende da quanto abbiamo appena considerato, è di consumare gli alimenti spontanei congelati nei tempi più brevi possibili. Se vogliamo distinguere, possiamo comunque precisare che le mistanze cotte, specialmente di erbe amare, ben strizzate e adeguatamente conservate (e per un tempo assai limitato), rendono meglio di altre preparazioni dopo lo scongelamento, specialmente se vanno ripassate e insaporite in padella. Al contrario ci suscitano seri dubbi quelle erbe, come le ortiche, di scarsa consistenza, che già al primo bollore si riducono in modo drastico.

Siamo perplessi anche sulla conservazione delle aromatiche nei cubetti di ghiaccio, che pure è un'operazione ampiamente consigliata e illustrata su molte riviste di cucina per aromi che andrebbero usati freschi. La perplessità riguarda in particolare l'utilità di conservare in siffatto modo quantità minime, e in ogni caso l'aroma che si conserva dopo lo scongelamento e l'asciugatura, ancorché si tratti di specie - basilico, prezzemolo, cerfoglio, ecc. - che volete usare a crudo, terminata la cottura. A parte la possibilità di acquistare aromatiche praticamente tutto l'anno, anche

6. La conservazione degli alimenti vegetali spontanei

diverse di quelle che potete tenere sul balcone possono reggere l'inverno. Se imparate a utilizzare aromatiche diverse probabilmente riuscite senza fatica a sostituire il basilico fresco a Natale. Si possono comunque utilmente conservare le basi pronte per risotti o frittate, ma solo se l'utilizzo è rimandato nel tempo di qualche mese. Possono seguire l'esempio degli asparagi coltivati le punte dei cugini selvatici del genere *Asparagus*, o anche, e forse meglio, quelle del pungitopo. Per i piccoli frutti valgono le buone prassi dei parenti coltivati più prossimi, ma i risultati potrebbero comunque deludervi. In ogni caso, vale il generale principio di sperimentare. Al metodo del congelamento lento si prestano in genere meglio gli organi sotterranei, i frutti e le altre parti vegetative più consistenti, con significative differenze fra specie e specie. In molti casi è più opportuno precedere a una rapida scottata preventiva, sempre in poca acqua bollente, mentre in altri è più opportuno congelare dopo la definitiva cottura mediante bollitura o bagnomaria, con l'aggiunta o meno di sale, aceto, olio ed eventuali aromi. Sono pochi i casi in cui si può riporre direttamente in freezer l'alimento fresco.

3. La conservazione utilizzando il calore

Altra forma di conservazione antica, quasi quanto l'uomo, è quella che utilizza il calore (variamente prodotto). Naturalmente l'azione del calore causa significative variazioni dei caratteri degli alimenti e può incidere in modo significativo sul loro valore nutritivo, ma i mutamenti non sono necessariamente tutti di segno negativo, anzi. Le proteine si "snaturano" e perdono di attività biologica, ma in molti casi viene a migliorare decisamente la digeribilità degli alimenti cotti rispetto a quelli crudi. Ogni alimento assume il suo tipico sapore di cotto e spesso questo processo non solo ce li rende gradevoli al gusto ma anche semplicemente commestibili. Gli esempi in quest'ultimo senso, anche per specie coltivate, sarebbero molteplici (si pensi al più semplice esempio delle patate), ma la cosa è evidentemente di grande importanza anche per molte specie spontanee.

Esistono efficaci tecniche di conservazione che si possono usare solo industrialmente ma non mancano quelle domestiche utilizzabili tutti i giorni. A parte la preliminare cottura o la preparazione breve o la conservazione in olio e aceto, ci interessa accennarvi alle principali tecniche che vi possono interessare maggiormente perché finalizzate ad assicurarvi la salute. Il consumo di alimenti cotti o crudi non adeguatamente conservati può infatti costituire un pericolo molto serio.

A una temperatura fra i 60° e gli 80° si ottiene la pastorizzazione, finalizzata a uccidere tutti i batteri patogeni e la maggior parte di quelli non patogeni (microrganismi termofili e spore non vengono distrutti). Il processo altera in misura limitata le caratteristiche chimiche, fisiche ed organolettiche degli alimenti e l'alimento pastorizzato si può conservare, per pochi giorni, in frigorifero a una temperatura non superiore ai 4°, così da limitare lo sviluppo di microrganismi. Per durate un po' più lunghe occorre abbinare alla pastorizzazione altri sistemi di conservazione, come la refrigerazione, o aggiungere sostanze chimiche o ricorrere al confezionamento sotto vuoto.

Altro processo importante per le preparazioni casalinghe è quello di sterilizzazione, che si pratica - dopo un'adeguata preparazione degli alimenti - con alte temperature, raggiunte per breve tempo, comprese tra i 115° e i 140°, e che è un metodo di conservazione che ha lo scopo di distruggere tutti gli organismi e le spore presenti nell'alimento (a queste temperature non proprio tutte le spore vengono distrutte).

L'appertizzazione, che per un dizionario altro non è che il "trattamento per la conservazione di alimenti consistente nella sterilizzazione mediante calore in



6. La conservazione degli alimenti vegetali spontanei

recipienti ermetici" (*Gabrielli*), appartiene alla pratica frequente della conservazione domestica ed è impiegata non solo per la conservazione di ortaggi, frutta e legumi, ma anche di carne e pesce. L'aria va allontanata dai contenitori prima della chiusura ermetica, o inserendo in essi alimenti molto caldi o a freddo con successivo riscaldamento. Segue la chiusura e i contenitori con il prodotto così confezionato vengono immersi nell'acqua e sterilizzati ad alta temperatura, prodotta mediante ebollizione, per un tempo variabile in base all'alimento ma non inferiore a 30-45 minuti. Occorre avere inoltre l'accortezza di fare raffreddare i contenitori lentamente nel recipiente contenente l'acqua di sterilizzazione.

La buona riuscita di una conserva dipende in ogni caso dalle caratteristiche organolettiche degli alimenti, dal loro corretto trattamento, dall'igiene e dalla cura messa nella sterilizzazione. È possibile infine, come nel caso di marmellate e simili preparazioni - destinate sempre a un consumo non troppo differito nel tempo - usare anche la tecnica di un rapidissimo riempimento dei vasetti e del loro capovolgimento fino al raffreddamento.

4. Altri metodi di conservazione

Potete utilizzare efficacemente in casa altri metodi di conservazione tradizionali, che non sono forse antichi quanto l'utilizzo del calore ma che certamente si adoperano da tempo immemore e utilizzano altri mezzi, per lo più facilmente reperibili o che magari abbiamo già in casa. È il caso dello zucchero e del sale, dell'olio o dell'aceto. Ne parliamo brevemente per poi tornare alle singole preparazioni, come detto sopra, quando parleremo delle conserve.

Il sale e lo zucchero

La conservazione mediante il sale, per aspersione o sovrapposizione di strati o in soluzione acquosa, è parte della cultura alimentare occidentale, e non solo, da quando abbiamo memoria storica. Alla storia del trasporto, del commercio e dell'uso del sale sono dedicate intere librerie e sono strettamente connesse, ancora oggi in diversi luoghi, le vicende di molte comunità umane.

Il cloruro di sodio ha un'azione disidratante che inibisce la crescita della microflora e per questo consente la conservazione di carni e pesci per lungo tempo. La stessa funzione può svolgere per funghi e vegetali, coltivati ma ovviamente anche spontanei, come ad esempio le olive e i loro succedanei, sui quali solitamente il sale si asperge, o come i capperi o le altre specie che svolgono la stessa funzione e si acconciano e si usano allo stesso modo, immersi sostanzialmente nel sale. Le olive sono anche tradizionalmente conservate in salamoia, che è la soluzione acquosa in cui è disciolto sale.

Si usano salamoie con diverse concentrazioni saline, variabili in funzione del risultato da ottenere e del tempo in cui si vuole tenere immerso l'alimento. La quantità di sale della salamoia incide comunque sulla capacità di conservazione e in genere si parte da una soluzione in cui il sale costituisce almeno un decimo della quantità d'acqua.

Potete determinare la quantità di sale seguendo buoni consigli e poi l'esperienza farà il resto. La tecnica è ancora usata tradizionalmente fuori dall'areale di coltivazione dell'ulivo e potete mettere in salamoia frutti coltivati o spontanei. Per le olive ci sono molte pagine in Rete che danno indicazioni, per lo più corrette, mentre per i succedanei potete la prima volta immaginare in qualche modo il risultato a partire dai singoli frutti immaturi: la salamoia avvicina il sapore finale ma certamente diverso è mettere in salamoia i frutti immaturi del mirabolano (*Prunus cerasifera*) e quelli del corniolo (*Corpus mas*), perché entrambi avranno le loro note caratteristiche fino alla fine. Anche la scelta del punto di maturazione, o la parte usata per essere conservata in salamoia, ha la sua importanza, e oltre tutto, come certamente vi è noto, potete accompagnare la salamoia non aromi vari (alloro, finocchio, aneto, ecc.), e anche questi apporteranno il loro contributo al sapore finale.

Anche lo zucchero (saccarosio) ha un'azione conservante sugli alimenti perché funge sui batteri da inibente, ma si tratta di una azione più complessa e soprattutto più blanda, dovendo lo zucchero, per essere efficace, essere presente in una percentuale di almeno il 50-60% rispetto alla materia

6. La conservazione degli alimenti vegetali spontanei

che usate. A concentrazioni più basse si può dar luogo a sconsigliabili fermentazioni. Torneremo comunque sull'uso dello zucchero parlando di marmellate e confetture, ma anche del suo uso per ricavarne sciroppi o per ottenere frutti sciroppati.

La conservazione in olio, aceto e alcool

Funzione di conservazione degli alimenti svolgono anche liquidi come l'olio, l'aceto o l'alcool, anche se il loro apporto come elemento contenitore incide profondamente sul sapore, creandone di fatto uno nuovo e diverso da quello dell'alimento originario, il che tuttavia può essere anche volutamente ricercato. In genere i cibi protetti dal contatto con l'aria non sviluppano microrganismi aerobi ma crediamo sia noto a tutti che ciò non vale per quelli anaerobi, come il micidiale botulino, causa anche di decessi, che può essere sviluppato in cibi sottolio o in altri mal conservati. Nel caso della conservazione in olio - in cui ovviamente si possono immergere anche verdure, bulbi, capolini, ecc. di piante spontanee - la raccomandazione è quella di procedere, a meno di tenere in frigo per alcuni giorni al massimo se non si vuole consumare subito, a trattamenti termici quali pastorizzazione o sterilizzazione.

Diverso il discorso se si utilizzano attrezzature e strumentazioni professionali e per la conservazione in aceto, elemento che abbassa il Ph a livello tanto acido da creare un ambiente sfavorevole all'azione batterica. Ovviamente potrete anche scegliere di combinare i due elementi, sbollentando in acqua più o meno fortemente acidulata l'alimento da conservare e poi conservarlo in olio, dopo aver fatto bene asciugare. Il tempo di consumo in questo caso si allunga, anche se in assenza di sterilizzazione non è affatto il caso di paragonare la durata delle vostre preparazioni casalinghe a quelle industriali. Queste ultime utilizzano per altro diversi conservanti che garantiscono le date obbligatoriamente indicate sulla confezione del prodotto. Anche per durate ampiamente inferiori, è assolutamente una buona cosa che indichiate anche voi almeno la data di confezionamento sui vostri vasetti. Della nostra capacità di memoria è utile diffidare, a qualunque età.

È utile infine conservare in alcool diversi tipi di frutta - e quindi non solo prugne o ciliegie che potreste comprare in negozio ma anche qualche specie selvatica - che sarà destinata magari a stupire o incuriosire i vostri ospiti.



L'affumicamento e altri rimedi antichi

Per la conservazione degli alimenti esistono anche altre tecniche che in questa guida si possono solo accennare. Si tratta sempre di "rimedi" antichi al naturale deterioramento organico e alla perdita di commestibilità, o quanto meno di appetibilità, di un cibo. Sono per lo più realizzabili in ambito domestico, anche se richiedono talvolta spazio e attrezzature appropriate. Qualcuna è anche un po' di tendenza, come la fermentazione - tecnica antica come il mondo - a sostegno della quale esistono veri e propri gruppi promotori o di opinione che non si fermano certo al culto della birra ma farebbero fermentare qualsiasi cosa.

La letteratura etnobotanica riporta diverse pratiche, alcune residuali, altre decisamente ancora in uso, finalizzate alla conservazione di frutti come mele, uva, castagne, alcune delle quali potreste usare anche voi. L'affumicamento di alcuni alimenti vegetali ad esempio- al di là dei più noti usi per carne e pesce, per i quali spesso si abbina anche a salagione o essiccamento - può riguardare

6. La conservazione degli alimenti vegetali spontanei

anche voi se intendete conservare in questo modo per l'inverno le buone castagne che avete raccolto. L'effetto conservativo si ottiene esponendo gli alimenti all'azione di sostanze aromatiche ad azione battericida (fenoli, aldeide formica) che provengono dai fumi della combustione di legna, di alcune piante più che di altre se si vogliono ottenere aromi particolari.

Se invece nelle vostre autunnali passeggiate in campagna raccogliete sorbe (*Sorbus domestica*) e nespole (*Mespilus germanica*), per consumarle dovete sottoporle - molti voi certamente lo sanno - a un processo di ammezzimento, auspicabilmente nel fieno. In particolare le seconde, da cui il noto proverbio popolare "con il tempo e con la paglia maturano le nespole", dal significato tutt'altro che nascosto.