

MARMELLATA DI MELECOTOGNE

articolo di Giovanni A. Barraco



Fate colazione, la mattina? Il consiglio dei nutrizionisti è quello di farla. E di farla robusta, la colazione, in modo che dia all'organismo il 20% del fabbisogno calorico quotidiano. Quando i nutrizionisti non erano ancora comparsi all'orizzonte, io e i miei fratelli facevamo colazione a base di pane, burro e miele o di pane e marmellata, quest'ultima in dosi non sparagnine.

Con le marmellate fatte in casa ho avuto dimestichezza da sempre, tanto da considerarmi, modestamente, un cultore appassionato... Ogni anno, a cominciare dal tardo autunno, mia madre si cimentava – e con esiti non sempre felici! – nella preparazione della marmellata di arance. Dopo l'età giovanile, da quel consumo – per così dire, privilegiato –, sono passato alla preparazione e alla degustazione di altre confetture – fichi, cedri, pere,

corbezzoli –, provando varianti e correggendo, tra un tentativo e l'altro, dosi e tempi di cottura.

L'altro giorno, l'omaggio di un cesto colmo di melecotogne mi ha suggerito di rifare, ad anni di distanza dall'ultima occasione, la marmellata, che, nella versione solida, prende il nome di cotognata. (Ah, i fruttini, una volta in commercio! Ricordo che venivano dalla Campania ed avevano stampigliata sull'incarto trasparente che l'avvolgeva, il nome della marca, ELVEA!)

Sulla mia pagina FB avevo postato le foto fatte durante la preparazione della marmellata. Quando un'amica le ha viste, me ne ha chiesto la ricetta: cosa che faccio con vero piacere, sperando di coinvolgere anche i miei cinque lettori.



Ecco allora la preparazione nella versione più volte sperimentata. Le melecotogne vanno lavate accuratamente rimuovendo la peluria che le ricopre. Senza sbucciarle, eliminate torsoli, duri e impurità. Tagliate i frutti a fette e poi a pezzetti, ricoprendo con gocce di limone che

impediscono l'ossidazione. Completato lo spezzettamento, la polpa va messa in una pentola contenente acqua in ebollizione. La pentola va mantenuta sul fuoco per ancora venti minuti; poi, eliminerete l'acqua di cottura.

Versate in un tegame di acciaio inox triplo fondo, aggiungete lo zucchero semolato (nella misura del 75% del peso, a crudo, dei frutti) e alcune foglie di alloro spezzettate alla grossa, che, a preparazione conclusa, rimuoverete. Mettete sul fuoco e incominciate a mescolare lentamente ma in modo continuo, utilizzando un cucchiaio di legno a braccio lungo. Con un forchettone d'acciaio andate schiacciando i pezzetti di mele cotogne contro la superficie interna del tegame. Cuocete per circa un'ora o poco più, avendo cura di smorzare la fiamma dopo quaranta minuti. Per una marmellata spalmabile avrete aggiunto due mele "Imperatore" o ridotto i tempi di 8-10 minuti.



Spento il fuoco, disponete sul tegame un telo di lino per evitare il deposito di spore, invasate in barattoli di vetro, coprendo ancora con il telo.



Quando il composto si sarà raffreddato del tutto, chiudete i barattoli. Per una lunga conservazione, i vasi andranno sterilizzati.

Conclusione: la marmellata di cotogne – impreziosita degli aromi del limone e dell'alloro – è una confettura che si presta magnificamente, al mattino, per colazioni robuste quanto basta. Volete provarla?!



ph Giovanni A. Barraco