

Come preparare appetitose giardiniere sott'olio, sott'aceto o in agrodolce

L'orto ci regala abbondanti raccolti che spesso non riusciamo a consumare interamente: per questo doniamo volentieri a parenti ed amici gli ortaggi di troppo perché ci spiace vederli guastarsi in dispensa. Se avete però qualche ora di tempo utilizzate questi prodotti della terra, e del vostro lavoro, per preparare appetitose giardiniere sott'olio, sott'aceto o in agrodolce, da consumare come contorno a diverse pietanze

GIARDINIERA SOTT'OLIO

Materiale occorrente: carote, cavolfiore, cetrioli, cipolline, bietola da coste (già pulita), fagiolini, finocchi, peperoni rossi, pomodori sodi, porri, sedano bianco, zucchini, mezzo litro di aceto di vino bianco, olio d'oliva, sale fino, zucchero, un litro d'acqua.

Eliminate dagli ortaggi eventuali parti guaste e sbucciate le carote ed i cetrioli; lavate e tagliate tutti gli ortaggi a pezzettoni (1).

Mettete sul fuoco una pentola d'acciaio più larga che alta ed aggiungetevi l'acqua, l'aceto, un bicchiere d'olio, un cucchiaino di sale



L'orto, soprattutto nella bella stagione, ci regala abbondanti raccolti, da consumare freschi o da utilizzare per preparare appetitose giardiniere

fino e un cucchiaino di zucchero. Quando il tutto comincia a bollire immergete gli ortaggi più «duri» come carote e cipolline (2) e dopo 10 minuti circa gli altri ortaggi (3), lasciando bollire per ulteriori 5 minuti (4), facendo attenzione a che rimangano «al dente».

Scolate gli ortaggi (5) e lasciateli asciugare nello scolapasta per circa un'ora (6). A questo punto sistemati in vasetti di vetro precedentemente sterilizzati (7) e riempiteli d'olio sino ad un paio di centimetri dal bordo (8).

Chiudete ermeticamente i vasetti (9) e sterilizzateli per 30 minuti in acqua già bollente. Conservate al fresco e al buio.

Giardiniera sott'olio



Giardiniera sott'aceto



10



11



12



13



14



15



16



17



18

GIARDINIERA SOTT'ACETO

Materiale occorrente: carote, cavolfiore, cetrioli, cipolline, fagiolini, peperoni rossi, piselli, sedano bianco, qualche foglia d'alloro, sale fino, zucchero, mezzo litro d'aceto di vino bianco, mezzo litro d'acqua.

Eliminate dagli ortaggi eventuali parti guaste e sbucciate le carote ed i cetrioli; lavate tutti gli ortaggi (10) e tagliate a pezzetti cetrioli, fagiolini, peperoni (11) e sedano, e a rondelle le carote.

Suddividete il cavolfiore in cimette e tagliate a metà le cipolline (se sono piccole potete anche lasciarle intere).

Mettete sul fuoco una pentola d'acciaio più larga che alta con l'acqua e l'aceto, qualche foglia di alloro, un cucchiaino di sale e uno di zucchero. Quando il tutto comincia a bollire immergetevi le carote, i fagiolini ed i piselli e lasciate bollire per circa 10 minuti (12). Quindi aggiungete gli altri ortaggi (13) e lasciate bollire per ulteriori 5 minuti, facendo attenzione a che rimangano «al dente».

Scolate gli ortaggi e poneteli su un canovaccio (14) per circa un'ora, conservando il liquido di cottura. Quando sono ben asciutti mescolate delicata-

mente gli ortaggi tra loro e poneteli in vasetti di vetro precedentemente sterilizzati (15).

A questo punto filtrate il liquido di cottura (16) e versatelo nei vasetti sino ad un paio di centimetri dal bordo (17).

Chiudete ermeticamente i vasetti (18) e sterilizzateli per 30 minuti in acqua già bollente. Conservate al fresco e al buio.

GIARDINIERA SOTT'ACETO CON COTTURA IN VINO BIANCO

Materiale occorrente: carote, cavolfiore, cipolline, fagiolini, peperoni rossi, zucchini, qualche foglia di alloro e di

basilico, mezzo litro di vino bianco, mezzo litro d'acqua, sale fino, aceto di vino bianco quanto basta.

Eliminate dagli ortaggi eventuali parti guaste e sbucciate le carote; lavate gli ortaggi e tagliate a pezzetti fagiolini, zucchini (19) e peperoni, a rondelle le carote (20).

Suddividete in cimette il cavolfiore e tagliate a metà le cipolline (se sono piccole potete anche lasciarle intere).

Mettete sul fuoco una pentola d'acciaio più larga che alta ed aggiungetevi l'acqua, il vino bianco, un cucchiaino di sale fino, l'alloro ed il basilico. Quando il tutto comincia a bollire immergetevi le carote ed i fagiolini e lasciate bollire per 10 minuti (21). Quindi aggiungete gli altri ortaggi e lasciate bollire per altri 5 minuti (22), facendo attenzione a che rimangano «al dente».

Scolate gli ortaggi (23) e poneteli su un canovaccio per circa un'ora.

Quando sono ben asciutti mescolate delicatamente gli ortaggi tra loro, poneteli in vasetti di vetro precedentemente sterilizzati e riempiteli d'aceto (24) sino ad un paio di centimetri dal bordo.

Chiudete ermeticamente i vasetti e sterilizzateli per 30 minuti in acqua già bollente. Conservate al fresco e al buio.



Ecco l'invitante aspetto delle quattro giardiniera che vi abbiamo suggerito di preparare in questo articolo

Giardiniera sott'aceto con cottura in vino bianco



19



20



21



22



23



24

Giardiniera in agrodolce



25



26



27



28



29



30

GIARDINIERA IN AGRODOLCE

Materiale occorrente: carote, cavolfiore, cipolline, fagiolini, finocchio, peperoni rossi, sedano bianco, un litro d'aceto di vino bianco, un decilitro d'olio, 100 grammi di sale fino, 100 grammi di zucchero.

Eliminate dagli ortaggi eventuali parti guaste e sbucciate le carote; lavate gli ortaggi e tagliate a pezzetti carote, fagiolini, finocchio (25), peperoni e sedano. Suddividete in cimette il cavolfiore e tagliate a metà le cipolline (se sono piccole potete anche lasciarle intere).

Mettete sul fuoco una pentola d'acciaio più larga che alta ed aggiungetevi l'aceto, l'olio, il sale e lo zucchero.

Quando il tutto comincia a bollire immergete gli ortaggi più «duri» come carote e cipolline.

Quindi, dopo 10 minuti, aggiungete gli altri e lasciate bollire per ulteriori 5 minuti (26).

Scolate gli ortaggi (27) conservando il liquido di cottura e poneteli in vasetti di vetro precedentemente sterilizzati (28). Lasciate raffreddare gli ortaggi per una decina di minuti e poi versatevi sopra il liquido di cottura (29).

Chiudete ermeticamente i vasetti (30) e sterilizzateli per 30 minuti in acqua già bollente. Conservate al fresco e al buio.

Foto dell'autore

Rita Bacchella

Ricette pubblicate.

- Peperoni e zucchini (n. 6/2006), mele (n. 9/2006), kiwi (n. 11/2006), arance (n. 12/2006), broccoli e cavolfiori (n. 1/2007), cipolline e finocchi (n. 2/2007), carciofi (n. 3/2007), asparagi e cetriolini (n. 4/2007), fragole (n. 5/2007), albicocche e ciliegie (n. 6/2007), pomodori (n. 7-8/2007), fichi (n. 9/2007), pere (n. 10/2007), kaki (n. 11/2007), mandarini (n. 12/2007), fave (n. 3/2008), zucchini (n. 4/2008), giardiniera (n. 5/2008).

Si declina ogni responsabilità per gli eventuali danni derivanti dal consumo di prodotti alimentari preparati, trasformati e/o conservati con metodi casalinghi. Si fa presente che i procedimenti illustrati sono validi e sicuri ai fini del consumo solo quando vengono rispettate quelle norme sanitarie che non sempre le condizioni dell'ambiente familiare sono in grado di garantire.