

# Vita in CAMPAGNA

[www.vitaincampa.gna.it](http://www.vitaincampa.gna.it)



Edizioni L'Informatore Agrario

Tutti i diritti riservati, a norma della Legge sul Diritto d'Autore e le sue successive modificazioni. Ogni utilizzo di quest'opera per usi diversi da quello personale e privato è tassativamente vietato. Edizioni L'Informatore Agrario S.r.l. non potrà comunque essere ritenuta responsabile per eventuali malfunzionamenti e/o danni di qualsiasi natura connessi all'uso dell'opera.

# Composte di cipolla bianca e rossa e sottoli di catalogna e scalogno

Forse non tutti sanno che con le cipolle, sia bianche che rosse, si possono preparare insolite e gustose composte, da degustare con formaggi preferibilmente stagionati. Catalogna e scalogno, invece, si possono impiegare per realizzare sottoli, ideali come antipasto o per accompagnare secondi piatti

Prosegue la serie di articoli dedicati alla preparazione di confetture, composte, sottoli, sottaceti e altri tipi di conserve. In questo numero vi spieghiamo come realizzare composte a base di cipolla bianca e rossa e sottoli di catalogna e scalogno [1].

Prima di procedere alla realizzazione delle conserve, assicuratevi che gli ortaggi siano privi di marciumi.

## COMPOSTA DI CIPOLLA BIANCA

**Ingredienti:** 1,5 kg di cipolle bianche, 100 g di zucchero, 200 ml di aceto di vino bianco, 300 ml di vino bianco secco, 50 g di uvetta, 1 rametto di rosmarino, 1 rametto di timo, olio extravergine di oliva, sale fino e un poco d'acqua.

Pulite le cipolle e tritatele grossolanamente (1). In un pentolino d'acciaio fate sciogliere a fuoco basso lo zucchero con 4 cucchiai d'acqua; fate sobbollire (2) sino a ottenere uno sciroppo di colore giallo chiaro; spegnete la fiamma e lasciate intiepidire.

Procuratevi una pentola d'acciaio più



Con cipolle bianche e rosse, catalogna e scalogno, si possono preparare gustose conserve da consumare come antipasto o come contorno

larga che alta, versatevi lo sciroppo, il vino bianco, l'aceto, 3 cucchiai d'olio e le cipolle, e fate cuocere (3) per 20 minuti a

fuoco basso. A questo punto aggiungete l'uvetta (fatta precedentemente rinvenire in acqua tiepida), il trito di timo e rosma-

## Composta di cipolla bianca



1



2



3



4



5



6

## Composta di cipolla rossa



## Catalogna sottolio



rino (4), aggiustate di sale e continuate la cottura (5) per altri 10 minuti. Mettete la composta ancora calda in vasetti di vetro (6), precedentemente lavati e sterilizzati, riempiendoli sino a un centimetro dal bordo; chiudeteli ermeticamente e conservate in un luogo fresco e buio.

### COMPOSTA DI CIPOLLA ROSSA

**Ingredienti:** 1 kg di cipolle rosse, 200 g di zucchero, 2 foglie di alloro, 2 pezzetti di cannella in stecca, 5-6 chiodi di garofano, 100 g di uvetta, 250 ml di vino bianco secco, 250 ml di aceto di

vino bianco, sale fino.

Pulite le cipolle, tagliatele a rondelle sottili (7) e mettetele in una terrina (8), quindi aggiungete l'alloro, la cannella, i chiodi di garofano, lo zucchero, un pizzico di sale e l'uvetta (9) fatta preventivamente rinvenire in acqua tiepida. Me-

## Scalogo sottolio



19



20



21



22



23



24

scolate bene il tutto e lasciate riposare gli ingredienti per 6-8 ore.

Mettete gli ingredienti in una capiente pentola d'acciaio (10), aggiungete il vino e l'aceto e fate cuocere a fiamma bassa sino a quanto le cipolle avranno un aspetto «trasparente» (11). A questo punto togliete la pentola dal fuoco ed eliminate l'alloro e la cannella.

Versate la composta ancora calda in vasetti di vetro, precedentemente lavati e sterilizzati, riempiendoli sino a un centimetro dal bordo. Chiudete i vasetti ermeticamente (12) e conservateli in un luogo fresco e buio.

### CATALOGNA SOTTOLIO

**Ingredienti:** 1 kg di catalogna, 1 litro d'acqua, 1 litro di aceto di vino bianco, olio di oliva, sale fino.

Dopo aver eliminato le foglie avvizzite, dure e/o rovinate, tagliate la catalogna a pezzettoni come riportato nella foto (13), quindi ponetela in uno scolapasta e lavatela accuratamente sotto acqua corrente (14).

Versate l'acqua e il vino in una pentola d'acciaio più larga che alta e portate a ebollizione, aggiustate di sale, immergete in detta pentola la catalogna (15) e fate bollire per 5-6 minuti, in modo che le coste rimangano «al dente» (16). Scolate (17) e lasciate raffreddare la verdura in una casseruola d'acciaio. A questo punto ponete la catalogna in vasetti di vetro precedentemente lavati e

asciugati, riempiendoli sino a un paio di centimetri dal bordo; aggiungete l'olio (18) sino a un centimetro dal bordo e chiudete ermeticamente i vasetti, sterilizzandoli poi per 30 minuti in acqua già bollente. Conservate al fresco e al buio.

### SCALOGNO SOTTOLIO

**Ingredienti:** 1 kg di scalogno, 1/2 litro d'acqua, 1/2 litro di aceto di vino bianco, olio di oliva, sale fino.

Pulite i bulbi di scalogno (19) e tagliateli in 4-6 pezzettoni (20), a seconda delle loro dimensioni. Ponete l'acqua, l'aceto e una presa di sale in una pentola d'acciaio più larga che alta (21), portate a bollire, immergetevi lo scalogno

(22) e fate cuocere per 5 minuti. Scolate lo scalogno e ponetelo in vasetti di vetro (23) precedentemente lavati e asciugati, riempiendoli sino a un paio di centimetri dal bordo. Aggiungete l'olio sino a un centimetro dal bordo e chiudete ermeticamente i vasetti (24), sterilizzandoli poi per 30 minuti in acqua già bollente. Conservate al fresco e al buio.

Foto dell'autore

Rita Bacchella

[1] Per maggiori informazioni sugli accorgimenti da adottare per trasformare e conservare in sicurezza frutta e ortaggi a livello casalingo si rimanda all'articolo pubblicato sul n. 3/2009, pag. 73.

### Ricette pubblicate.

- Cotogne e carote (1/2009), barbabietole, cardi, bietole e peperoni (2/2009), taccole, fagiolini, carote e nespole (4/2009), fragole, susine, arance e limoni (5/2009), more, lamponi, mele e uva (6/2009), anguria, melone, albicocche e pesche (7-8/2009), more e melograno (9/2009), giuggiole e zucca (10/2009), olive verdi, noci e mele (11/2009), pompelmi, limoni e arance (12/2009), porri e sedano (3/2010).

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.



Da sinistra a destra: composta di cipolla bianca, catalogna e scalogno sottolio, composta di cipolla rossa