

I frutti del sottobosco

I mirtilli, i lamponi, le more e le fragole sono prodotti spontanei della Montagna Pistoiese.

Hanno un sapore molto zuccherino e un aroma intenso, vanigliato. Sono teneri e particolarmente succosi, si utilizzano per la preparazione di **marmellate, gelatine** e per guarnire dolci alla crema.

Per le confetture viene seguito il seguente iter: raccolta manuale dei frutti, lavaggio, trattamento termico in autoclave, aggiunta di zucchero, confezionamento.

I Lamponi



Il lampone (*Rubus idaeus*) è un arbusto della famiglia delle Rosaceae, il cui omonimo frutto, di colore rosso e **sapore dolce-acidulo** è molto apprezzato nelle preparazioni alimentari.

La fioritura avviene normalmente tra maggio e giugno mentre il frutto, composito, **matura in tarda estate** o inizio autunno. Cresce tipicamente negli spazi aperti all'interno di un bosco o colonizza opportunisticamente parti di bosco che sono stati oggetto di incendi o taglio del legno.

È facilmente coltivabile nelle regioni temperate e ha una tendenza a diffondersi rapidamente.

Si utilizzano sia le **foglie** che i **frutti**: le foglie si raccolgono in **giugno**, prima della fioritura, recidendole senza il picciolo; i frutti si raccolgono alla piena

maturazione, **in luglio - agosto**, evitando di daneggiarli durante la raccolta altrimenti marciscono velocemente.

I lamponi sono non solo un alimento **energetico e dissetante**, ma anche una buona sorgente di **vitamine** e sono normalmente utilizzati in cucina nella preparazione di **confetture, sciroppi, liquori e gelatine** e nel settore farmaceutico come correttivi dell'odore e del sapore.

Come **erba medicinale** il lampone può essere usato come diuretico e colagogo. L'infuso di foglie è utile contro la diarrea. L'estratto di foglie e gemme è consigliato negli ultimi mesi di gravidanza per tonificare i muscoli dell'utero e migliorare le contrazioni.

I **polifenoli** presenti conferiscono ai frutti ottime proprietà generali antiinfiammatorie e protettive dei capillari sanguigni che vengono sfruttate, per uso esterno, come lenitivi della pelle infiammata, delle gengive irritate e facili a sanguinare; per uso cosmetico vengono sfruttate in maschere vitaminizzanti e astringenti su pelli sensibili. I preparati di foglie di lampone, particolarmente ricche di **tannini**, sono astringenti per uso esterno e interno. Per quest'ultimo impiego, sono utili presidi come lenitivi e detergenti per emorroidi, ragadi, stati infiammatori della gola e della bocca.

Proprietà : Aromatizzanti, vitaminizzanti, antiinfiammatorie, astringenti.

Principi attivi : Olio essenziale, acido citrico e malico, zuccheri, antociani, vitamine B e C, tannini e pectine anche nelle foglie.

PREPARAZIONE E USO :

Uso interno :

Le foglie : Per infiammazioni intestinali ed emorroidali.

Decotto : 2 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazzine al giorno.

Uso esterno :

Le foglie : Per le infiammazioni della bocca e della gola, delle emorroidi e in genere della pelle.

Decotto : 3 grammi in 100 ml di acqua. Fare sciacqui e gargarismi, applicare compresse.

I frutti : Per le mucose della bocca e della gola, per pelli infiammate.

Succo : (eventualmente diluito con acqua) - Fare sciacqui e gargarismi, applicare compresse.

Le More di Rovo

Il rovo si presenta come pianta arbustiva perenne, sarmentosa con fusti aerei lunghi fino a 3 metri, provvisti di spine. La fioritura compare dalla fine della primavera al principio dell'estate, mentre i frutti (**more**) sono maturi tra **agosto e settembre**, con colorazione verde al principio, poi rosso e infine nerastre a maturità.

Si riproduce attraverso i semi contenuti nelle drupe, ma anche attraverso l'interramento di rami che danno origine ad una pianta nuova.

È considerata una infestante in quanto tende a diffondersi rapidamente e si eradica con difficoltà. Né il taglio né l'incendio risultano efficaci.

Spesso nei boschi i rovi formano delle vere barriere intransitabili. Specialmente in associazione con **la vitalba**, essi creano dei grovigli inestricabili a danno della vegetazione arborea che viene letteralmente soffocata. Tali presenze sono infatti quasi sempre l'espressione di un **degrado boschivo**.

Il frutto, annoverato tra i cosiddetti frutti di bosco, ha discrete proprietà nutrizionali con marcata presenza di vitamine C e A. Si tratta di un frutto delicato che mal si presta a lunghe conservazioni. È commercializzato per scopi alimentari al naturale e come guarnizione di dolci, yogurt e gelati, oppure nella confezione di marmellate, gelatine, sciroppi, vino e acquavite (ratafià).

Si utilizzano le foglie, i germogli e i frutti. Le foglie si raccolgono in primavera - estate, quando sono completamente sviluppate; i frutti si raccolgono in luglio - agosto, a completa maturazione. **In cucina**, nell'uso popolare, i giovani germogli, raccolti in primavera, sono ottimi lessati brevemente e consumati con olio, sale e limone al pari di molte altre erbe selvatiche primaverili.

In erboristeria presenta indicazioni per le sue proprietà astringenti e lassative, gli stessi germogli, colti quando il sole è alto, lavati e lasciati a macerare in una brocca di acqua fredda tutta la notte, danno una deliziosa e aromatica acqua depurativa, tradizionalmente usata per favorire le funzioni intestinali e depurare l'organismo dalle tossine accumulate durante l'inverno.

Proprietà : Aromatizzanti, astringenti, antiinfiammatorie, coloranti.

Principi attivi : Acidi organici, pectine (frutti); tannini, acidi organici (foglie). **I frutti** del rovo, ricchi di **zuccheri e vitamine**, sono un ottimo alimento dietetico e vengono inoltre utilizzati come correttivi del sapore nell'industria dei farmaci e come coloranti per alimenti e preparati medicinali. I frutti e i loro preparati hanno, per via interna, delicate proprietà astringenti intestinali. Contemporaneamente essi esercitano un'azione coadiuvante nel trattamento delle emorroidi.

Le foglie, particolarmente ricche di tannini, vengono utilizzate per frenare diarree, normalizzare le infiammazioni dell'intestino, lenire i disturbi emorroidali e le ragadi anali. Per uso esterno sono soprattutto impiegate, in **sciacqui e gargarismi**, per le gengive molli e sanguinanti, per le irritazioni e il mal di gola; sono inoltre utili in lavande vaginali in caso di perdite bianche e per detergere le stesse zone e quelle intorno agli occhi in caso di prurito e arrossamento.

PREPARAZIONE ED USO :

Uso interno :

I frutti freschi : Come astringente e regolatore intestinale.

Sciroppo : 100 grammi di succo in 200 grammi di zucchero. Cuocere lentamente. A cucchiaini.

Le foglie : Come astringente intestinale.

Decotto : 3 grammi in 100 ml di acqua. Due - tre tazze al giorno.

Uso esterno:

Le foglie : Per le infiammazioni della pelle, delle gengive, delle emorroidi e delle mucose intime.

Decotto : 5 grammi in 100 ml di acqua. Fare sciacqui, gargarismi, lavaggi, irrigazioni, applicare compresse imbevute sulle zone interessate.



Le Fragoline di Bosco

La **fragola di bosco** (*fragaria vesca*) è una pianta erbacea della famiglia delle rosacee. Spontanea nei sottoboschi italiani, è coltivata per i suoi frutti: piccole fragole dal profumo molto intenso ma di difficile conservazione tanto che devono essere consumati o lavorati rapidamente. I piccoli fiori bianchi da 4 a 6 petali fioriscono in tutto il periodo da **aprile a luglio**, talvolta le piante rifioriscono nuovamente in autunno.



La riproduzione avviene per moltiplicazione vegetativa agamica. La fragola è in realtà uno **falso-frutto**, che sorregge i frutti propriamente detti che sono i **semi** di cui è cosparso la superficie. Ad uno sguardo superficiale può essere confusa impunemente (in quanto non tossica), con la falsa fragola inodore ed insapore, oltre che diversa per dettagli morfologici e di portamento.

In erboristeria la fragola di bosco può essere impiegata per alleviare disturbi gastrointestinali. Le parti utilizzate: **il rizoma e le foglie**. Il rizoma si raccoglie in autunno o in primavera e si monda dalla terra e dalle parti secche; le foglie si raccolgono in aprile - maggio quando sono completamente sviluppate.

Proprietà : Dietetiche, aperitive, depurative, diuretiche, astringenti, antiinfiammatorie.

Principi attivi : Mucillagini, tannini, alcoolii triterpenici (rizoma); vitamine C, A, B, zuccheri (frutti).

Il rizoma della fragola ha proprietà aperitive, depurative che possono essere sfruttate dai gottosi, dagli artritici, dai reumatici e da coloro che sono affetti da sciatica e calcoli; il rizoma è inoltre un buon astringente gengivale. Le foglie hanno proprietà analoghe alle radici e in più sono considerate un buon antidiarroico, astringente cutaneo, antiemorragico e cicatrizzante. Da non sottovalutare la presenza, nel frutto, di acido salicilico.

PREPARAZIONE ED USO:

Uso interno:

Il rizoma : Per stimolare l'appetito, aumentare la diuresi, depurare l'organismo dagli acidi urici.

Decotto : 1 grammo in 100 ml di acqua. Due tazze al giorno prima dei pasti.

Le foglie : Per aumentare la diuresi, eliminare gli acidi urici, frenare diarree.

Infuso : 4 grammi in 100 ml di acqua. Tre - quattro tazzine al giorno

Uso esterno:

Il rizoma (o le foglie) : Per le mucose boccali infiammate.

Decotto : 5 grammi in 100 ml di acqua. Fare sciacqui e gargarismi più volte al giorno.

Uso cosmetico:

Una manciata di foglie dà un bagno utile alle pelli sensibili e infiammate.

La polpa del frutto viene impiegata come maschera schiarente emolliente, rivitalizzante, utile per pelli secche e rugose.

Il succo del frutto lenisce, se applicato per mezz'ora, scottature solari di modesta entità.

Mirtillo nero della Montagna Pistoiese



Il **mirtillo** (*vaccinium myrtillus*) è un piccolo arbusto spontaneo di circa 30-60 cm. di altezza, con foglie caduche, verdi, con bordo seghettato; produce bacche con diametro di 6-10 mm., di colorazione scura, bluastra. **Fiorisce in maggio** e le bacche (mirtilli) che hanno un contenuto succoso, violaceo, con un gradevolissimo sapore dolciastro, sono aromatiche e rinfrescanti. Il periodo di maturazione varia con le altitudini e l'esposizione; è comunque compreso tra la fine di luglio e settembre. **Il Mirtillo nero dell'Appennino Pistoiese** è

eccezionale per le sue dimensioni come pure le foglie, queste caratteristiche vengono acquisite grazie alle condizioni **climatico-ecologiche** particolarmente favorevoli. Il mirtillo conosciuto con il nome dialettale di **piuro** caratterizza il sottobosco delle foreste di alta quota a suolo acido e soprattutto domina le brughiere extra selvatiche, al di sopra della vegetazione boschiva e rappresenta da sempre un'importante **risorsa** economica della Montagna per la sua altissima qualità, conosciuta ed apprezzata in tutta Italia, ed anche per la duttilità del suo impiego. Visto che si tratta di un prodotto stagionale, la sua presenza è molto legata agli eventi meteorologici, soprattutto alle gelate. Al di là della commercializzazione presso le aziende agrituristiche, spesso la loro raccolta è legata **all'autoconsumo** o finalizzata a sbocchi commerciali locali.

Oltre alla consumazione del prodotto fresco, con le bacche si preparano marmellate prodotte in maniera tradizionale con i frutti cotti e aggiunta di zucchero; e ancora sciroppi; puro succo di mirtillo; frutta sciroppata; grappe aromatizzate al mirtillo e **il mirtillino**, un liquore a base di grappa con succo e frutti di mirtillo nero.

In erboristeria i frutti essiccati hanno proprietà astringenti e possono essere utilizzati come antidiarroici.

Proprietà : alcune sostanze presenti nel mirtillo sono considerate utili per la circolazione sanguigna, per gli occhi, e anche contro il **diabete**. In particolare numerosi farmaci indicati nelle situazioni di fragilità capillare (o comunque problemi vascolari in generale) sono a base di mirtillina.

Principi attivi : il mirtillo, in generale, contiene discrete quantità di acidi organici (citrico, malico,...), zuccheri, pectine, tannini, mirtillina (glucoside colorante), antocianine, vitamina A, C e, in quantità minore, vitamina B. In particolare si sottolineano le proprietà favorevoli delle antocianine sui capillari della **retina**.

La Rosa Canina

La **rosa canina** (fam. rosacee), è una pianta, cespugliosa e spinosa, è diffusa lungo sentieri e radure di campagna dove cresce liberamente a causa dell'abbandono dei pascoli e delle coltivazioni.

Il fiore si presenta come una delicata rosa selvatica con un colore che va dal bianco al rosa acceso.



È difficile trovare un fiore più famoso; dalla Bibbia ai poeti del nostro Rinascimento e sino a quelli più moderni, la rosa è celebrata e citata a similitudine di grazia e bellezza femminili.

Della rosa sono conosciute da tempo anche le **virtù medicinali** ed il profumo, quasi certamente uno dei primi ottenuti dopo l'invenzione della distillazione.

Tra le molte rose spontanee presenti in Italia, la rosa canina, detta anche **rosa selvatica**, è la più nota e facile a riconoscersi. È specie comune nelle boscaglie e negli arbusteti, dalla pianura a circa 1500 m di quota. È un arbusto caducifoglio a rami aculeati, eretti e poi arcuati, alto sino a 3 m.

Le foglie sono composte da 5-9 foglioline ovoidali a margine dentato.

I fiori, ermafroditi, sono isolati o riuniti in corimbi; la corolla è biancastra o rosea.

I frutti sono in realtà falsi frutti, derivanti dal ricettacolo, di forma ovale allungata e con un residuo del calice all'estremità; **rossi a maturazione**.

La fruttificazione avviene in settembre-ottobre.

Impieghi: I frutti sono impiegati nella medicina popolare da tempo immemorabile ed utilizzati per **marmellate e per sciroppi** dal profumo particolare.

Essiccati, ed in seguito trituriati, servono per preparare **gradevoli tisane**. Possono anche essere utilizzati per aromatizzare liquori.



La parte più interessante è costituita dal **frutto** o meglio, dal falso frutto, simile a una bacca carnosa di **colore rosso-arancio** che oltre a combattere le infezioni alle vie respiratorie (orecchie, naso e gola), accresce la possibilità di assorbimento del ferro contenuto in altri alimenti, controlla il livello di colesterolo nel sangue, rende attiva la vitamina B9 (acido folico) e si rivela un ottimo antiossidante.

Il periodo migliore per coglierne i frutti è proprio l'inverno quando, **dopo le prime gelate**, la consistenza diventa più morbida ed è anche più facile staccarli dal cespuglio.

I semi e i peluzzi vanno tolti incidendo lateralmente il frutto che poi si lascerà **asciugare all'aria aperta**. Si conservano in recipienti di vetro e si utilizzano entro l'anno. Sorgente naturale più ricca di **vitamina C** (se l'arancia contiene mediamente 50 mg di vitamina C per etto, la rosa canina ne possiede addirittura 2250 mg, più di quaranta volte tanta!), il consumo di rosa canina è particolarmente consigliato **alle persone anziane**, i bambini e le donne incinte.

La magia delle campagne consiglia le **tisane di rosa canina** alle persone depresse che necessitano di ritrovare interesse per la vita. La rosa canina è una pianta che porta equilibrio, pertanto i preparati a base di questo fiore sono determinanti per ritrovare la fiducia in se stessi e per superare con grinta riscoperta le difficoltà quotidiane.

Decotto: frutti sono molto ricchi di vitamina C: un terzo di litro di decotto al 10% della loro polpa secca ne fornisce **la dose quotidiana** necessaria all'uomo. Mettete una manciata di frutti freschi di rosa canina, privati dei peli irritanti, in 1/2 l d'acqua e fate bollire per 10 minuti. Dolcificate con miele per esaltare ancora di più il gusto. 1 tazza 3 volte al dì.

Tisana: Essiccate i frutti e conservateli in un luogo asciutto in recipienti di vetro.

Preparate la tisana schiacciando prima i frutti in un mortaio nella quantità che più aggrada e quindi metterli in infusione in acqua bollente. Questa tisana è leggermente rosata, acidula, gradevolissima. 1 tazza 3 volte al dì.

Gelatina di frutti: Ottima per le convalescenze e lo stato di debolezza. Ricoprite d'acqua i frutti freschi e cuoceteli a fiamma bassa per mezz'ora. Quindi schiacciateli, frullateli **aggiungendo lo stesso peso** di zucchero e il succo di limone. Rimetteteli sul fuoco mescolando per altri 30 minuti quindi travasate il composto in un vaso di vetro con chiusura ermetica.

Bagno tonificante: Preparate un decotto con 50 grammi di bacche di rosa canina e lasciatelo raffreddare. Filtrate, aggiungete 3 cucchiaini di bicarbonato e 3 di sale, quindi versatelo **nella vasca da bagno** colma di acqua calda. Rimanete immersi nell'acqua una decina di minuti quindi asciugatevi e via... con una marcia in più.

Il Sambuco

La pianta del **Sambuco nero** o Sambuco comune (in fiore nell'immagine), ha in genere **il portamento di un cespuglio**, più raramente di un albero alto 3-4 metri; appartiene alla famiglia delle Caprifoliaceae. I rami giovani sono verdi mentre quelli degli anni precedenti hanno la corteccia bruno cenere in cui spiccano le lenticelle prominenti. Le foglie sono oblunghie o ovali (ricordano leggermente quelle del Frassino), **e hanno bordi seghettati**. I ramoscelli hanno un cuore soffice, arioso e bianco. I fiori bisessuati color crema, molto profumati, **appaiono in giugno** formando dei grappoli. All'inizio dell'autunno questi pendono pesantemente dall'albero all'apice dei peduncoli ormai rosseggianti dell'originario corimbo, accompagnati da succose e scintillanti



drupe nere, più simili a bacche, contenenti due o tre semi. Il Sambuco si può trovare in boschi aperti, sulle rive dei fiumi, in giardini e in siepi. Vicino alle discariche, lungo le cunette stradali che attraversano habitat forestali, insomma **dove il suolo è ricco di azoto** e di materia organica decomposta, il Sambuco - spesso assieme all'ortica - riequilibra il terreno. Le radici del Sambuco all'inizio si espandono orizzontalmente, cercando sostanze nutritive, e poi scendono più in profondità nel terreno. Le foglie spesso emanano **un odore sgradevole**, se schiacciate addirittura fetido (come le sostanze organiche trasformate dall'albero), ma **i fiori dolcemente profumati** rivelano che il Sambuco può far diventare nobile ciò che è rozzo.



Fiorisce tra aprile e giugno. Il gentile Sambuco ha anche un aspetto forte, la sua vita proviene soprattutto **dalla radice nodosa**, che può dar continuamente vita a nuovi virgulti. Escluse le estreme regioni settentrionali, il Sambuco vive spontaneo in tutto il continente europeo, dalla pianura fino a 1500 metri di altitudine. Ha grande adattabilità sia al terreno che alle condizioni climatiche e anzi si comporta spesso da infestante (si diffonde soprattutto ad opera degli uccelli che sono ghiotti delle sue bacche).

Il legno è di qualità diversa a seconda che provenga dalla parte superiore del fusto o dalla parte basale. **Nel primo caso è tenero**, poco durevole e con midollo tenerissimo, tanto da essere usato nella tecnica microscopica; **nel secondo** è bianco-giallognolo, duro, pesante, adatto per lavori di tornitura, per oggetti da cucina e come combustibile. **I frutti ben maturi**, possono essere mangiati, ma in genere vengono usati per la confezione di marmellate e sciroppi. Del consumo di questi ultimi **non bisogna abusarne**, perché nonostante la trasformazione mantengono le proprietà **lassative proprie dei frutti**. Non per niente il Sambuco è un albero noto per il fatto che ogni sua parte è utile all'uomo: radici, foglie, fiori e frutti; insieme al Tiglio sono i due grandi alberi curativi dei climi temperati. **La parte medicinale della pianta** sono i fiori e i frutti. Se ne conoscono, praticamente da sempre, le proprietà medicinali, anzi nella medicina tradizionale era considerato una vera panacea. **Le proprietà medicinali** del Sambuco comune sono conosciute fin dai tempi antichi, perché citate nelle opere di Ippocrate (460-377 a.C.), Teofrasto (370-287 a.C.) e Dioscoride (I sec. d.C.) e che possono essere così **riassunte**: la corteccia e le foglie sono considerate purgative e sono usate nell'arte tintoria; i fiori hanno proprietà antisudorifere; i frutti si usano per preparare uno sciroppo antinevralgico e lassativo. In particolare con i fiori, impiegati anche come componenti aromatici in liquoreria, si fa **una gradevole tisana** che serve come rimedio sintomatico popolare per il raffreddore, l'influenza, la tosse, l'asma, i reumatismi; ai fiori vengono anche riconosciute proprietà lassative e antiemorroidarie.

Bisogna stare attenti a non confondere il Sambucus Nigra con il Sambucus Ebulus (ebbio), qui a lato nell'immagine, perchè le bacche di quest'ultimo sono velenose. Non è difficile distinguerli: l'ebbio ha foglie piccole, alla cui base sono presenti due stipole che mancano nel Sambucus Nigra.

La bevanda più famosa prodotta con le drupe di Sambuco è la "**sambuca romana**", qualcuno produce anche il vino, pare sia ottimo. Chiunque voglia usufruire dei preparati di Sambuco deve mostrare **una certa cautela**, perché, specie quelli ottenuti dalla corteccia e da frutti **ancora acerbi** possono provocare serie intossicazioni.



Il Sambuco nero è noto, oltre che per le sue proprietà medicamentose e per la possibilità di usare i frutti nella preparazione di **conserve e gelatine**, dal potere leggermente lassativo, utile in caso di stitichezza per bambini e anziani ma anche per potere essere mangiato. Le ombrelle fiorali, infatti, forniscono un piatto molto interessante e gustoso: dopo essere state immerse in pastella e fritte, si servono calde presentandole con il picciolo rovesciato. È importante che i fiori non siano dischiusi: si raccolgano quando si presentano ancora come **piccole palline bianche**. Il **succo** ricavato dai frutti può essere impiegato per tingere le fibre naturali, nelle varie tonalità del viola, un tempo era impiegato come sostanza colorante per il cuoio. Semi di frutti Sambuco, sono stati ritrovati in insediamenti del Neolitico.

È una pianta dal duplice simbolismo, nella tradizione cristiana veniva usato nei riti funerari, come viatico per il viaggio verso l'aldilà, nella tradizione pagana invece, come protettrice della casa e del bestiame. In passato gli si attribuivano poteri magici, contro i demoni e le streghe. Fra l'altro, ritenendo che questa pianta proteggesse dal morso dei serpenti molti ne tenevano un pezzo in tasca.

Infine, sempre per quanto attiene alle credenze popolari, si pensava che con il suono di un flauto ricavato da un ramo di Sambuco, ci si potesse proteggere dai sortilegi e dai malefici, così come nel "Flauto magico" di Mozart.

Preparazioni

Infuso sudorifero (effetto aspirina) per l'influenza e il raffreddore: Fare un infuso usando un cucchiaino da frutta di fiori secchi di sambuco e una tazza di acqua bollente. Filtrare, dolcificare con miele e bere 2 volte al giorno.

Sciroppo di sambuco lassativo: Schiacciare al setaccio 1 kg di bacche di sambuco ben mature e lasciare riposare una notte in frigorifero. Filtrare, pesare, aggiungere lo stesso peso in zucchero e far bollire mezz'ora. Imbottigliare freddo.

Molto indicato come rinfrescante e lassativo, puro o diluito in acqua (1 cucchiaino da tavola in un bicchiere d'acqua).

Semplice ricetta per un'ottima confettura ai frutti di bosco



INGREDIENTI:

Frutta di bosco, (Mirtilli, fragole, lamponi, more ecc.) **zucchero**.

Ponete al fuoco i frutti con un quantitativo di acqua corrispondente a mezzo bicchiere per ogni chilogrammo.

Fate sobbollire a fiamma moderata per circa mezz'ora, poi unite lo zucchero, in proporzione di **ottocento grammi per ogni chilo di frutta**. Fate cuocere per un'altra mezz'ora.

Controllate la giusta **densità** della marmellata, lasciandone cadere sul piatto una goccia che dovrà consolidarsi. Versate la marmellata ancora bollente in barattoli di vetro per conserve, chiudeteli ermeticamente e capovolgeteli.

Coprite poi i barattoli con un telo in modo da mantenere il calore per tutta la giornata (questa operazione creerà il **sottovuoto**). Prima di riporre i barattoli in luogo asciutto e scuro, coprite i tappi con un foglio di carta pesante, fissatelo intorno al collo del vaso con un po' di spago e scrivete sopra il contenuto del barattolo e la data di preparazione.