

**Zeitschrift:** Treterre : semestrale di Terre di Pedemonte e Centovalli  
**Herausgeber:** Associazione Amici delle Tre Terre  
**Band:** - (2023)  
**Heft:** 81  
  
**Rubrik:** Cucina

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Il dolce e generoso autunno

Lo sappiamo tutti, lo abbiamo imparato già alle elementari, l'autunno è la stagione della raccolta. C'è una stagione per seminare, una o due per lasciar crescere e poi una per il raccogliere e conservare i frutti della terra. Accanto alle verdure dell'orto troviamo una moltitudine di frutti che renderanno dolci le fredde giornate invernali, portando un po' di calore sulle nostre tavole. Con mele, pere, castagne, uva, nespole, nocciola,

cachi, fichi, noci, melagrane si possono preparare deliziose marmellate o succulenti gelatine e liquori da conservare o regalare. Insomma, lo spettacolo di colori che ci dona l'autunno si riflette anche nei prodotti che ci offre; sfumature calde e avvolgenti nei boschi, ma anche sui banchi del fruttivendolo. Profumi intensi, che non solo possiamo consumare freschi, ma che si mantengono nei mesi invernali, se ne sappiamo racchiudere la loro essenza, in preziosi barattoli.

Lucia

## Ecco alcune ricette

### Marmellata di fichi

Si toglie ai fichi il picciolo, si fanno a pezzi e si mettono a cuocere aggiungendo 200 gr. di zucchero per ogni kg di frutta. Quando i fichi sono ben cotti – cioè dopo circa



un'ora – si levano dal fuoco, vi si versano 3 bicchierini di rhum, per ogni kg e quando sarà tutto raffreddato si mette in vasetti di vetro.

Beretta-Varenna N. e Sciaroni-Moretti G, *Le ricette della Nonna raccolta di ricette ticinesi*, 1958, pag. 102

### Liquore di mele cotogne

Pulite e grattugiate 1 kg di mele cotogne senza sbucciare. Fatele macerare per 15 giorni

in un litro e mezzo di acquavite. Poi aggiungete 300 gr. di zucchero, qualche chiodo di garofano e un po' di cannella a pezzi. Fate macerare il tutto per 2 mesi prima di filtrare il liquore e metterlo in bottiglia. È un liquore sano e digestivo

Beretta-Varenna N. e

Sciaroni-Moretti G, *Le ricette della Nonna raccolta di ricette ticinesi*,

1958, pag. 109

### Gelatina di uva fragola (uva americana)

Ingredienti:

500 g di chicchi di uva fragola

200 g di zucchero

1/2 limone - la scorza grattugiata e il succo

mezzo bicchiere di acqua

2 stelle di anice stellato (facoltativo)

### Procedimento:

Sterilizzate i vasetti mettendoli in forno a 100 gradi per una decina di minuti.

Mettete i chicchi in una casseruola con lo zucchero sul fuoco e con la forchetta delicatamente schiacciati, lasciate andare per 5 minuti con coperchio.



Passate in varie riprese i chicchi di uva al passaverdere e rimettete il succo ottenuto nella casseruola, in questo modo toglierete anche i semi.

Riportate a bollire il succo con l'acqua, il succo di limone e, se lo usate, l'anice stellato, per 15 minuti a fuoco vivace.

Aggiungete la punta di un cucchiaio di agar agar e lasciate altri 3 minuti a fuoco moderato. Invasate chiudete bene e girate sottosopra a raffreddare.

### Note

**Nel caso non usaste l'agar agar controllate la densità della gelatina mettendone qualche goccia su un piattino precedentemente lasciato in freezer per 15 minuti. Inclinatelo e se la gelatina scorre lentamente invasate. In caso contrario fate bollire altri 10 minuti.**

htt ps://saygood.it/2018/10/24/gelatina-di-uva-fragola/

### Pere sciropate

Ingredienti:

2 kg pere

1 l acqua

400 g zucchero

Utensili:

4 Vasetti

1 Pentola

1 Mestolo

q.b.cannella in stecche



Per la preparazione di questa ricetta, scegliere delle pere di piccole dimensioni, mature, ma sode, senza nessuna ammaccatura.

Sbucciare la frutta con un coltello, togliere il torsolo e dividerle in tre o quattro parti, in base alla dimensione, nel senso della lunghezza e, man mano, metterle in una bacinetta.

Appena finito di sbucciare e tagliare la frutta, sistemare i pezzi di pera nei barattoli di vetro, perfettamente puliti e sterilizzati, cercando di sistemarli in modo tale che gli spazi vuoti siano ridotti al minimo.

Aggiungere dei pezzettini piccoli di cannella. Portare ad ebollizione dell'acqua con dello zucchero, nella proporzione di 1 litro di acqua e 400 g di zucchero, ma se si vuole uno sciropo più dolce, si può mettere fino a 600 g di zucchero per ogni litro di acqua.

Lasciare raffreddare il liquido e versare sulle pere, fino a coprirle completamente, quindi tappare. Sterilizzare a bagnomaria per 20 minuti a partire dal bollore.

Lasciare raffreddare e riporre in un luogo fresco e asciutto.

Le pere sciropate fatte in casa sono pronte per essere utilizzate, secondo i propri gusti.

https://blog.giallozafferano.it/

### Cachi secchi

Si possono disidratare i cachi in forno, facendo il procedimento seguente, oppure utilizzare l'apposito apparecchio e seguire le istruzioni. Prendere dei cachi non troppo maturi.

Sciacquare i frutti e tagliarli a fettine molto sottili.

Adagiare man mano le fettine sulla teglia da forno. Mettete in forno a circa 60°C e lasciate asciugare almeno per 8-10 ore (anche di più), avendo cura di girare le fettine di cachi di tanto in tanto, verificando la consistenza.

A procedimento ultimato conservateli all'interno di un contenitore ermetico.

### Cachi essiccati con la tecnica hoshigaki

Per questa ricetta giapponese vi occorrono una decina di cachi mela non troppo maturi e dello spago da cucina.

Lavate i cachi poi sbucciati con l'aiuto di un pala patate.

Mettete una pentola d'acqua sul fuoco e aspettate che raggiunga il bollore.

Immergete i cachi nell'acqua bollente per qualche secondo. Questo passaggio serve per fare in modo che sui cachi si formi una sorta di barriera contro insetti e moscerini.

Sollevate i cachi dall'acqua, asciugateli bene poi legateli con lo spago facendo un nodo stretto attorno al picciolo.

Appendete i cachi in un luogo ben areato e lasciateli riposare almeno per un mese avendo cura di massaggiare i cachi una volta alla settimana.

I cachi preparati in questo modo si conservano fino a 4-5 mesi e sono ottimi da gustare come spuntino o da abbinare ai formaggi.

### Cachi essiccati: le proprietà

I cachi sono dei frutti molto zuccherini, per questo il loro consumo è sconsigliato a chi soffre di diabete, ma sono particolarmente ricchi di vitamina C, potassio, sali minerali e hanno proprietà diuretiche e depurative, soprattutto per il fegato.

I frutti essiccati mantengono un elevato contenuto di fibre per cui anche in questo caso si conferma la loro utilità per la salute dell'intestino. Consumare poi 5 fette di cachi secchi al giorno consente di garantire il fabbisogno giornaliero di vitamina A e C.

https://dolciveloci.it/cachi-essiccati

