

## More : Approfondimenti

Le MORE sono piccoli frutti (selvatici) commestibili prodotti da *Rubus ulmifolius*, pianta perenne arbustiva della famiglia delle Rosacee, conosciuta con il nome comune di Rovo.

Il rovo è un cespuglio spinoso, con fiori bianchi e rosati, presente durante la stagione estiva, mentre le more mature compaiono nei mesi di agosto-settembre.

La pianta richiede terreni umidi e profondi e viene spesso utilizzata come siepe per delimitare zone formando barriere spinose molto respingenti.

Sono piante spontanee che diffondono autonomamente nei territori, molto resistenti che troviamo lungo i sentieri assolati, lungo le ferrovie, nelle zone di mare.

Le more hanno un sapore dolce-acidulo, un colore nero-violaceo a fine maturazione; sono fonte di antiossidanti contenendo grandi quantità di antocianine e flavonoidi che contrastano l'invecchiamento cellulare. Contengono pochissime calorie e sono ricche di sali minerali come Fosforo, Magnesio, Potassio, Zinco, Rame, Vitamina A, C, E, e vitamine del gruppo B.



Dalle Linee guida del Ministero della Salute per il  
Confezionamento di prodotti alimentari a domicilio estraiamo alcune indicazioni per  
la nostra marmellata

Sanificazione dei contenitori:

I vasetti di vetro ed i tappi che conterranno la marmellata dovranno essere lavati e sciacquati bene

Procurarsi una pentola con i bordi alti, foderare con un canovaccio di cotone pulito. Inserire i vasetti vuoti con l'apertura rivolta verso l'alto e disporre il panno di cotone anche tra i vasetti per evitare che si urtino.

Riempire la pentola con acqua fredda e lasciare bollire per 30 minuti , aggiungendo i coperchi ai 20 minuti. Lasciare nell'acqua tiepida per il riempimento con marmellata calda; oppure lasciare raffreddare e poi farli scolare capovolti su un canovaccio pulito.

I vasetti non vanno mai riempiti fino all'orlo in modo che si possa formare il sottovuoto, (si lascia 1 cm di “vuoto di testa”),si chiudono con i tappi, poi si rovesciano su una superficie piana e si lasciano raffreddare

I tappi di metallo dovranno apparire leggermente concavi e non dovranno fare cick-clack alla pressione per essere sicuri che si sia formato il sottovuoto; altrimenti vanno bolliti di nuovo .

Con la lavastoviglie l'operazione viene effettuata ugualmente ed i vasetti dovranno essere tenuti capovolti su un canovaccio pulito fino al loro riempimento