



È il frutto della salute per eccellenza versatile e dalla storia antichissima.

La sua presenza in Europa risale addirittura all'età della pietra. Oltre 5.000 sono le varietà di mele conosciute. E in cucina è un ingrediente "pirotecnico", utilizzabile dall'antipasto al dolce.

Il tempo delle mele

Una bontà preistorica

«Una mela ogni giorno leva il medico di torno» assicura un vecchio detto popolare italiano. Non diversamente da quanto avviene in Inghilterra, dove «an apple a day keeps the doctor away». Sano, buono, duttile e con mille altri pregi ancora, questo frutto ha una storia antichissima. La pianta, infatti, era già nota in epoca preistorica. In Egitto, ai tempi di Ramsete III, piante di mele crescevano sane e numerose lungo le fertili sponde del Nilo. I Romani, dal canto loro, così assicura Catone, ne conoscevano ben trentadue varietà, fra cui le più pregiate, almeno secondo il filosofo

greco Ateneo, erano le Matianae. Plinio e Columella stimano eccellenti anche le "amerine", originarie di Amelia, nell'Umbria, mentre Catio, appassionato gastronomo uscito dalla penna poetico-satirica di Orazio, sostiene che le mele picene sono migliori di quelle tiburtine. Negli affreschi di Ercolano e Pompei non mancano, insieme all'uva e ai fichi amatissimi dai Romani, anche delle belle mele rosse e tonde, vicino a pere e prugne. E Marziale dal canto suo, al termine di una cenetta a base di uova sode, sgombri, capretto, bracioline e cime di rape, offre, insieme al vino, "dolci mele", evidentemente digestive.

Un frutto per tutte le stagioni

Il "malus communis", cioè il melo comune, fa parte della vastissima famiglia delle Rosaceae, che raccoglie anche altri preziosi alberi da frutto come peri, cotogni, ciliegi, albicocchi, peschi e susini. Le varietà di mele sono tantissime — si parla di oltre 5 mila! —

Le varietà di mele sono tantissime, oltre 5.000, e maturano in tutte le stagioni.

e maturano, a seconda dei tipi, in estate, in autunno o in inverno (ma le migliori sono quelle che vengono prodotte fra ottobre e aprile), di modo che se ne può godere praticamente tutto l'anno, date anche le moderne tecniche di conservazione. Il clima ideale per la loro coltivazione è quello temperato. È il frutto certamente più diffuso in Europa, ma anche altri paesi ne sono grandi produttori come l'Australia o, soprattutto, gli Stati Uniti, dove la mela giunse solo intorno al XVII secolo. In modo, per il Vecchio Continente, di ricambiare il dono di quelle civiltà che nel frattempo l'America gli aveva fatto conoscere, come piselli, pomodori, fagioli e patate. Si distinguono abitualmente fra mele da tavola e mele da cuocere; mentre i francesi contrappongono la "pomme couteau" a quella "à cidre", dato che nel loro paese, come d'altronde anche in altri, specie in Germania, proprio dalle mele si ricavano succhi e anche liquori (l'ottimo Calvados). Per il

di Paola Siniramed

Il tempo delle mele

consumo "da tavola", fra le mele più note e più buone si trovano le rosse Delicious, lucide come quelle, celeberrime, di Biancaneve, ma la rassomiglianza per fortuna si limita all'aspetto... Fra le più comuni, ma non per questo meno apprezzate, ci sono poi le Golden Delicious e le Renette, con la varietà "Renetta del Canada". Elegantissime le verdi Granny Smith, gigantesche le "Imperatore" dalla polpa croccante, ottime le Staiman; dal sapore indimenticabile le piccole Annurche, di antica origine napoletana, dalla polpa bianca e soda; purtroppo sempre più difficili da trovare le Calville, che portano il nome del villaggio della Normandia dove venivano coltivate fin dal XV secolo. E l'elenco potrebbe continuare a lungo.

Di questa varietà e vastità di frutti, ampliatisi ovviamente nei secoli, era naturale che l'uomo imparasse a sfruttare appieno le possibilità. Certo, la mela rimane sempre ottima, da cruda, per la tavola. Fra l'altro gustosa com'è, facilmente digeribile e poco calorica (52 cal. per 100 gr. di prodotto) è entrata negli ultimi anni, come l'ananas, anche nelle più svariate diete che affliggono (o beneficiano?) la parte ricca dell'umanità. Le sue utilizzazioni in altri "campi" sono però enormi. Si va dalle conserve, gelatine e marmellate alla pasticceria in genere (basti pensare alla vasta famiglia di torte di mele, pie e strudel). Si passa dai liquori e succhi così cari a Tedeschi, Francesi e Svizzeri (i quali ultimi, quanto meno in parte, proprio alla mela, devono la gloria del loro eroe nazionale, Guglielmo Tell) all'impiego in cucina in salse varie o come ingrediente, se non addirittura come contorno, dei piatti più diversi, specie di carni. Ma l'uso non è cominciato certo oggi.

La mela ai fornelli

Risale alla fine del Trecento una ricetta di "frittelle de pome per Quaresima" accettabile ancora oggi: «Toy le pome e mondalle, po' talia a modo de hostie e fa sugolo de farina con sufran (zafferano), e mitige uva passa, e miti queste pome in questo sugolo; po' le frige con olio zascuna per sé, polverizali zucharo quando eno cocto...» (Libro per Cuoco di Anonimo Veneziano). Alla metà del Quattrocento il comasco Maestro Martino ripropone

varie versioni di "frictelle de poma", ma non dimentica neanche un "pastello de poma cotoigne", parenti stretti delle mele e delle pere, dalla polpa acidula e astringente, preparate con midollo di bue, zucchero e cannella e chiuse poi nella pasta. Particolarmente curiosa la ricetta cinquecentesca del mantovano Teofilo Folengo, autore del *Baldus*: «prende dei pomi, li pulisce di dentro e di fuori, li mette a bagno nell'acqua e poi li fa scolare in un vaso di rame forato; e mescolandoli con brodo, con rossi d'uovo e con buone spezie, ottiene una minestra degna di Milano».

Zucchero, burro, cannella, mele e sfoglie entrano nella ricca "torta alla tedesca" di Cristoforo Messisbugo, scalco alla corte estense nella prima metà del Cinquecento. Mentre nella seconda metà del secolo Bartolomeo Scappi, cuoco "segreto" del Papa Pio V, asseconda il gusto dell'epoca, che ama ancora l'agrodolce e la commistione di sapori: mele e cipolle finiscono insieme con rossi d'uovo, aceto, vino rosso, succo di arance amare, zucchero e mosto cotto per un risultato che non può non lasciare in forte dubbio un palato contemporaneo. Più si avanza nei secoli e più la mela si fa strada nell'alimentazione umana. All'inizio dell'800 il grande Carême le prepara "meringuées" e "glacées", magari al caramello, le mette "en croustade" o in puddings alla crema. È l'epoca in cui nel Nord-Est degli Stati Uniti, e così in special modo nel New England e in Pennsylvania, le piantagioni di mele aumentano a dismisura. Anche lì il frutto veniva usato in cucina ma, ben di più, se ne ricavava un liquore piuttosto rozzo chiamato "Applejack", che i contadini bevevano in grande quantità. Nell'Ottocento l'impiego della mela nei piatti "salati" assume una sua precisa connotazione. Dai paesi nordici, e soprattutto da quella che oggi si chiamerebbe Germania, viene l'uso della mela, che la cucina del lombardo-veneto immediatamente riprende e fa suo, nel ripieno del tacchino o dell'oca. La mela si coniuga bene col maiale, con la caccia, col fegato, con l'anatra. In Francia già dal secolo scorso la purée di mele (i francesi molto amabilmente usavano chiamare le mele "pommes en l'air" per distinguerle dalle "pommes de terre") è un classico col maiale o col cinghiale. Anche l'anatra, oltre che con l'arancia, si

sposa con la mela, nella versione "an cidre" o in quella "alla normanna" (la Normandia è il paese delle mele per eccellenza, non a caso produttore dell'ottimo liquore Calvados, un po' come in Italia lo sono il Trentino Alto-Adige o l'Emilia-Romagna). Anche la cucina russa è ricca di ricette che si richiamano a questo frutto: c'è l'arrosto di vitello piuttosto che la lingua in salsa di mele, c'è l'ottima anatra e, ancor più frequente, l'oca ripiena, che anche gli anglosassoni amano in particolar modo. Passando a altre latitudini, perfino un buon curry, magari di agnello o di pollo, si giova della presenza della mela, aggiunta a pezzetti durante la cottura e poi passata col sugo, per ispessire e allo stesso tempo ingentilire il tutto.

Dulcis in fundo

È recente, fors'anche perché si tratta di un portato essenzialmente americano, l'impiego — peraltro di grande successo — della mela nelle insalate, di cui la più celebre è la Waldorf: mele renette crude tagliate a dadini, sedano-rapa tagliato a filetti poi sbollentati, gherigli di noci, eventualmente lattuga, il tutto condito con una maionese leggera. Ma certamente l'impiego maggiore della mela è in pasticceria: si va dalle omonime torte allo strudel; dal pie alle crostate, alle charlotte, alle mele in gabbia, a quelle al forno o fritte, ai classici entremets caldi, come le mele alla Brissac. Senza insistere sulle composte, sulle crêpes, sulle mele candite... Si racconta che la mitica Jean Harlow portasse sempre con sé in borsetta una mela, evidentemente per calmare i morsi dell'appetito senza turbare la sua splendida linea. Sono buone, sane, dietetiche, sono pure belle, allegre e vivaci. Che più? Se poi si dà uno sguardo alle eccellenti preparazioni che esse consentono in cucina, come quelle che per l'Etichetta hanno ideato Agostino e Maria Teresa Cremonesi, si può davvero dire che "il tempo delle mele" non finisce mai.

Il ristorante

È a metà strada fra Pavia e la Certosa, già locanda con stallaggio nel passato, oggi completamente rinnovato con ogni comodità e financo lusso, compresa una gran dovizia di marmi. Ma per Agostino Cremonesi e sua moglie Maria Teresa (lui sta in sala col figlio Stefano,

lei in cucina ai fornelli con un solo aiuto) il ristorante doveva restare piccolo, per continuare a potersi occupare dei clienti e a servirli col massimo della cura. Così i coperti non superano i venti posti, il menù cambia tutti i giorni e Agostino, che è incaricato della spesa, insegue il meglio a Milano o in altri punti della Lombardia (e non solo), a seconda che si tratti del pesce, sempre stupendo, o dei formaggi (eccezionali quelli bianchi della valle di Muggio) o di altri prodotti ancora. Un passato glorioso come direttore di sala in Svizzera, a Portorotondo, a Cortina e a Sankt Moritz, Agostino è anche un bravo sommelier e la sua lista dei vini lo dimostra. È gentile e, cosa non da poco, entusiasta del suo lavoro e assai simpatico. Il "Cassinino" fu per lui e la moglie, circa 15 anni fa, un punto di arrivo dalle varie peregrinazioni europee e non: un po' perché Agostino tornava alla sua terra di origine, un po' perché qui i Cremonesi hanno definitivamente messo radici. Il locale è situato a pochi metri dalla strada statale e il traffico non manca certo: ma tutt'attorno ci sono prati e brughiera, un corso d'acqua e dei viottoli che fanno subito "sentirsi" in campagna. I piatti sono altamente creativi e sempre nuovi, a seconda di quanto si trova al mercato quel giorno; c'è anche una spaziosa saletta per chi abbia, magari anche venendo da Milano che dista pochi chilometri, una riunione di lavoro: prima si discute e poi si passa, sereni e ben disposti, a tavola, a gustare come si deve gli spaghetti alle zucchine piuttosto che il risotto al latte di seppia, il merluzzo fresco marinato o i tonnellari alla paesana. E tanto altro ancora.

Le ricette

Insalata di mele rosse

Si tratta di un antipasto appetitoso e dietetico al tempo stesso. Le mele sono le Delicious e si tagliano a dadini. I peperoni verdi, tagliati in due e liberati dai semi, si fanno a listarelle sottili. Il sedano (il cuore) si taglia a pezzettini. Si unisce il tutto in una terrina, si mescola e si condisce con una maionese profumata al vino bianco. Si conserva in frigorifero per una mezz'ora, ogni tanto mescolando e si serve quindi in coppette individuali, con ciuffetti di prezzemolo

e qualche spicchio di uova sode.

Ravioli di mele con ragù

Il ripieno si prepara facendo dorare il burro e unendovi carne di manzo tritata, salsiccia privata della pelle e sminuzzata nonché prosciutto crudo tritato e mezza mela, sbucciata e fatta a pezzettini minutissimi. Si fa andare il tutto e dopo circa un quarto d'ora si aggiunge del Marsala, si sala e si fa restringere. Quando è pronto si lascia raffreddare, quindi si passa in una terrina con l'aggiunta di qualche cucchiata di parmigiano grattugiato, un paio di uova, noce moscata, mescolando bene il tutto. Si stende allora la pasta e si preparano i ravioli nel modo tradizionale. Per il ragù si fanno soffriggere olio e burro aggiungendo carota, sedano e cipolla finemente tritati, si unisce carne di maiale e di manzo nonché pancetta, tutte tritate e dei funghi fatti rinvenire in precedenza. Si fa colorire e si unisce la mela tagliata a fettine sottili nonché vino bianco secco, si fa sfumare, si termina con sale e pepe e si manda avanti per una buona mezzora. Si procede quindi a cuocere in abbondante acqua salata i ravioli che si condisciono in una pirofila col ragù ben caldo. Un primo profumato e invitante.

Fegato di vitello alle mele

Ecco un'interessante ricetta, che vede usare le mele a mo' di contorno, come fossero patate o cipolline. Il fegato di vitello, fatto a fette regolari e privato della pellicola esterna si passa nella farina e si fa cuocere nel burro abbondante. Si fa dorare per circa 4 minuti per lato, si sala all'ultimo. Si estrarono quindi i pezzi e nel burro rimasto si fanno andare delle fettine di mela lasciate a mollo in precedenza per una decina di minuti in acqua acidulata. Si fanno rosolare per bene a fuoco brillante, quindi si dispongono sopra le fette di fegato col loro sugheretto, si spolvera con un pizzico di polvere di curry e si serve subito. Un piatto davvero stuzzicante.

Salmone con salsa di mele

Un accostamento se non osé certamente nuovo, ma di ottimo risultato. Il salmone si fa cuocere nel tradizionale court bouillon, a base di vino bianco secco, acqua, alloro, grani di pepe, scalogno, carota, prezzemolo, aneto. Per la salsa si usa una mela

preferibilmente acerba, la si taglia a pezzettini, si unisce del cetriolo tritato, si mescola aggiungendo aneto e erba cipollina tagliuzzata finemente. Si monta un po' di panna fresca (per 4 persone basterà un bicchiere scarso) con due cucchiaini di senape e uno di zucchero, si sala, si aggiunge al resto e si mescola con delicatezza. Si serve irrorando le fette di salmone ancora ben calde con la salsa.

Torta di farina gialla alle mele

Ecco una novità. In luogo della tradizionale torta di mele di farina bianca (anche se poi ognuna è diversa dall'altra, ogni chef o padrona di casa ha una sua personale ricetta) qui si usa la farina di mais. Il risultato è gradevolissimo. Si fanno cuocere circa 500 gr. di farina gialla con 3/4 di panna liquida, 50 gr. di fecola di patate e una presa di sale. Si fa cuocere per una ventina di minuti a fuoco moderato. Quando la farina è cotta si lascia raffreddare, mescolando di tanto in tanto. Quindi si uniscono due tuorli d'uovo sbattuti in precedenza con un paio di cucchiaini di zucchero e scorza di limone fino a farli diventare bianchi e spumosi. Si aggiungono altresì gli albumi montati a neve mescolando con delicatezza e facendo attenzione che non si "smontino". Con questo composto si riempie a metà uno stampo dai bordi alti, vi si versano sopra circa 500 gr. di mele, ottime le renette, tagliate a fette sottili e mescolate ad uvette lasciate ad ammorbidire in precedenza nell'acqua tiepida. Si conclude con l'impasto restante, si livella con una spatola e si passa in forno già caldo sui 180°, lasciando cuocere per un'oretta. Al momento di servire in tavola si cosparge la superficie con zucchero a velo e si accompagna con un coulis dolce di frutta, per esempio lamponi.



Maria Teresa Gabagno e
Agostino Cremonesi.
Ristorante "al Cassinino" di Pavia
via Cassinino, 1 - tel. 0382/422097