

UNA AL GIORNO

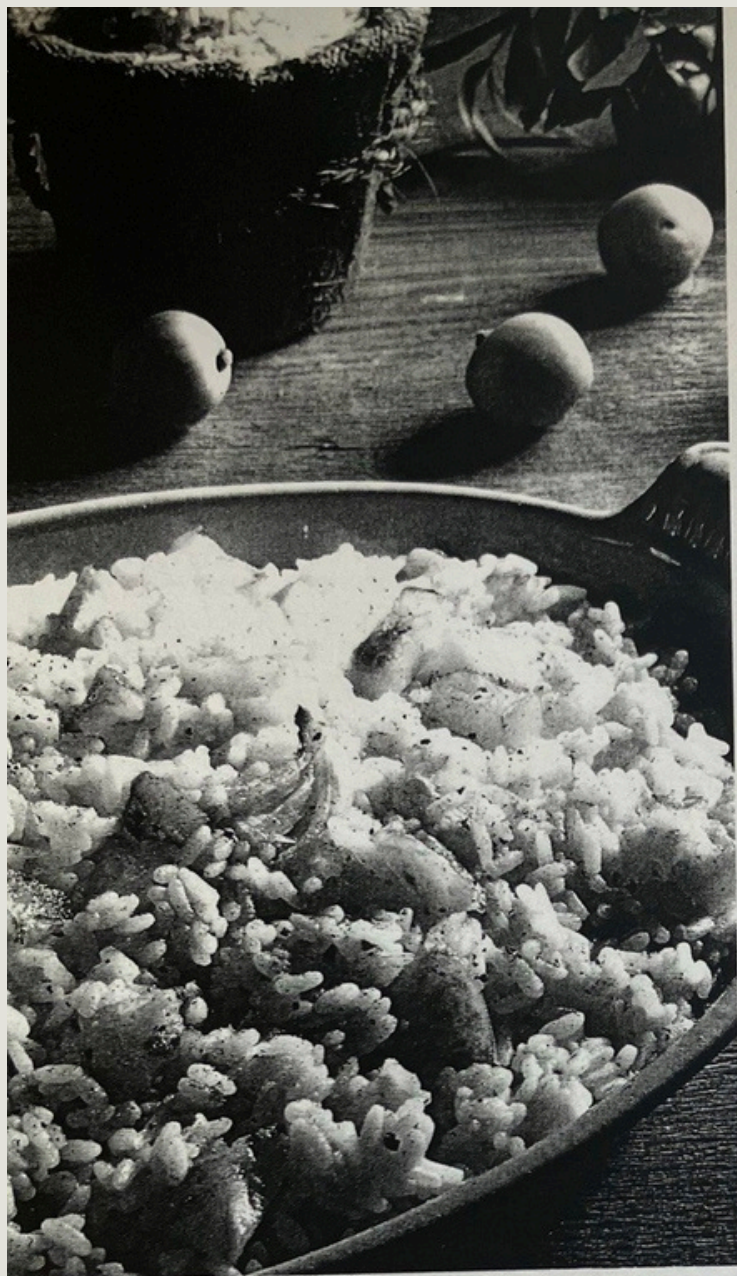
FA SEMPRE BENE. LO DICE UN NOTO PROVERBIO SALUTISTA.
E FA ANCHE GOLA. DA SOLA E NEI DOLCI, CRUDA E COTTA, LA MELA
È UNA DELIZIA. FIN DAI TEMPI DI ALESSANDRO MAGNO

DI PAOLA SINIRAMED - FOTO MOSNA

A vederla lì, sul banco dell'ortolano, paffuta e tranquilla, rassicurante col suo prezzo tutto sommato moderato, non lo si direbbe mai. Eppure la mela, perché è di lei che si parla, ha avuto un posto di rilievo nella storia dell'uomo dove è stata spesso considerata, specie nella cultura occidentale, come simbolo di sfida, istigazione e tentazione non disgiunto a un alone di magia. Fu il frutto della disobbedienza nel giardino dell'Eden della Genesi e di lì a qualche millennio, quando Paride ebbe la malaugurata idea di regalarla (per di più d'oro!) a Elena, divenne il frutto della discordia per eccellenza dando origine addirittura a una guerra. Sarà anche stato perché è soda, ma certo Guglielmo Tell non ebbe dubbi quando scelse che cosa posare sulla testa del figlio, rivelatosi poi, a esperimento concluso, uno degli individui più fortunati del mondo. Si dice che il Mago Merlino insegnasse le sue arti segrete sotto un albero di mele ed è proprio con una mela rossa e lucida che la malvagia matrigna avvelena la dolce Biancaneve. In una delle sue spedizioni, Alessandro Magno incontrò dei monaci la cui vita ultracentenaria era dovuta a un'alimentazione a base di sole mele (il nostro, che morì a soli 33 anni, non seguì ovviamente questo regime). Circa duemila anni più tardi si dà per certo che fu proprio osservando la caduta di una mela nella quiete del suo giardino che sir Isaac Newton scoprì la legge di gravità. Il poeta Virgilio la cantava e Goethe ne andava ghiotto. La storia dell'uomo appare dunque fin dall'inizio ricca di... mele, che sono ancor oggi il frutto più largamente consumato al mondo. Nota allo stato selvatico molti millenni or sono e già coltivata lungo il



**Insalata
al profumo
di curry**

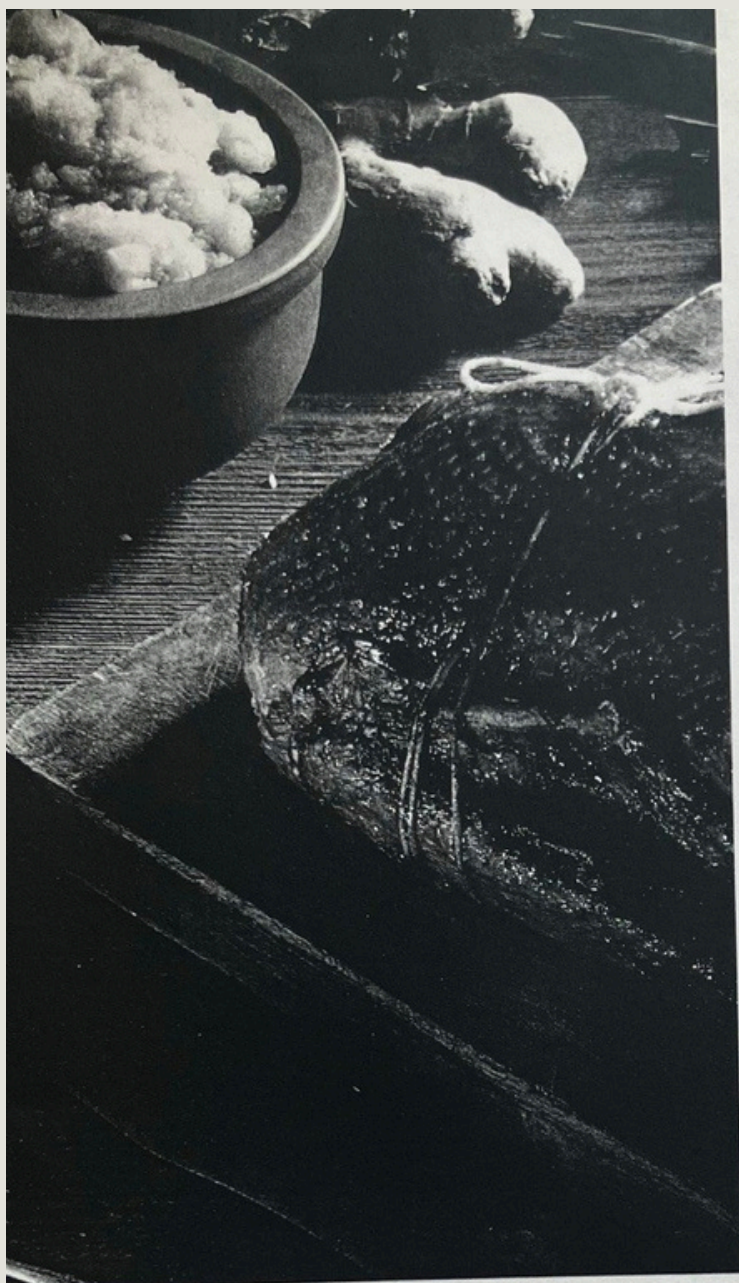


Risotto con le mele

Nilo sotto il regno di Ramsete III, la mela piaceva molto ai Romani nonostante la chiamassero «malum» (il nome veniva in realtà dal greco *malon* e non aveva nulla a che fare con un'inesistente malignità del frutto).


Moltissime erano le varietà, come assicurava Plinio, e Catone ne elencava ben 32: parecchie, come le celebri *Matianae* (che secondo il filosofo greco Ateneo erano imbattibili) o le *Appianae*, portavano il nome di chi, spesso ricco e nobile, ne aveva curato l'innesto nel proprio giardino. Ma i Romani, sempre ghiottoni e attenti al meglio, non tralasciavano neanche le renette (che allora non avevano però questo nome) che arrivavano dalla Gallia.

Originario dell'Europa e dell'Asia occidentale, il *malus cummunis*, e cioè il melo comune, fa parte, con albicocchi, ciliegi, peri, cotogni, susini e peschi, della grande famiglia delle Rosacee. Se ne conoscono ben 7mila varietà (!), ma solo 200 o poco più sono quelle coltivate per scopi commerciali. Vi sono mele da tavola e non (i francesi distinguono esattamente «les pommes à couteau» da quelle «à cidre», usate per ricavarne succhi e anche liquori, come l'ottimo Calvados).
Fra le più note, da tavola, si trovano le rosse Delicious e, sempre rosse, le Stark, mentre le Stayman volgono maggiormente al verde-rosso. Di color giallo la celebre Golden Delicious, la mela forse più venduta al mondo, originaria non già della vecchia Europa ma della Virginia, negli Stati Uniti, dove questo frutto giunse fra l'altro solo dopo Colombo (ma il recupero è stato evidentemente veloce!). Ottime le renette, con la varietà renetta del Canada; buone e per di più altamente decorative le Granny Smith, che portano il nome di colei che le inventò nel 1868, l'australiana Mrs Smith. Speciali anche alcune varietà italiane, come le piccole Annurche, di origine napoletana, dalla polpa particolarmente compatta, le Imperatore, le Abbondanza, di cui si fa vanto la zona di Ferrara. Squisite le Calville (erano le preferite del signor de La Quintinie, giardiniere del re Luigi XIV), sempre più difficili da trovare, che portano il nome del villaggio della Normandia dove erano coltivate già nel XV secolo. Ci sono anche mele estive, che maturano per esempio in luglio, come le Gravenstein, ma le varietà autunnali sono senza dubbio le più importanti; e data la grande resistenza di questi frutti (se non di tutti, di molti) se ne



Anitra arrosto con salsa di mele

può disporre almeno fino a primavera inoltrata. La mela è certamente preziosa come alimento da consumare fresco (an apple a day keeps the doctor away, e cioè una mela al giorno toglie il medico di torno, dicono gli inglesi ma anche gli italiani): contiene, oltre alle fibre che aiutano l'apparato digerente, anche vitamina A, B, C, PP, fosforo e potassio ed è dietetica (solo 45 calorie circa per 100 gr di prodotto).

Ma la mela è importante anche per l'industria conserviera, per ricavarne sciroppi e bevande, dal delizioso e analcolico succo fino al sidro e al Calvados (questi, invece, alcolici). Grande è poi lo spazio riservato a questo frutto in cucina, innanzi tutto fra i dolci, dalle torte di mele, di cui praticamente esistono tante ricette quante sono le padrone di casa al mondo (ognuna infatti ha la sua), alle mele fritte, a quelle in gabbia di pasta frolla e tanto altro ancora. Ma non manca neanche l'abbinamento con piatti salati. Classico è quello con il maiale, l'oca o la cacciagione, anche sotto forma di salsa, così cara soprattutto ai paesi nordici (è facilissima, si tratta in sostanza di una composta di mele poco zuccherata, aromatizzata poi con cannella). Un buon curry, magari di pollo o fagiano, vede con piacere qualche fettina di mela consumarsi nel suo sugo. Le insalate (una per tutte, la celebre Waldorf, gherigli di noci, sedano-rapa, maionese leggera, eventualmente lattuga) si avvantaggiano senza dubbio della fresca presenza di questo frutto. Nel '400, Bartolomeo Sacchi detto il Platina, nel suo libro *Il piacere onesto e la buona salute* (un autentico best seller dell'epoca) suggeriva una minestra di mele rosa con brodo, prezzemolo e menta, profumata alle spezie. Nel '600, il grande Pierre de La Varenne, direttore delle cucine del marchese di Uxelles e autore dell'importante trattato *Le Cuisinier français*, proponeva a re e principi un'eccellente torta di mele arricchita di uvette e pinoli e profumata dalla scorza di limone e dalla cannella. Oggi chiunque può preparare delle ottime mele al forno o fritte in croccanti anelli: in cucina la carriera trionfale della mela prosegue senza interruzioni. 

*Gli oggetti fotografati sono di:
Bungalow Country, via Gadames 128 (Milano);
Koivù, via Cerva 25 (Milano) e Croff.*



Anitra arrosto con salsa di mele

È una salsa deliziosa, usata per accompagnare arrosto di maiale, oca o anitra, specie in Francia o nei paesi del Nord.

Ingredienti (per 4 persone) e preparazione

A circa 1/2 kg di purè di mele (Golden o Stark Delicious), aggiungere 50 gr di zucchero, un po' di cannella in polvere e un pizzico di ginger grattugiato fresco o già in polvere.

Per l'anitra comportarsi come una normale cottura arrosto.

ultimo il lievito. L'impasto deve risultare piuttosto fluido. Aggiungere le mele, l'uvetta (dopo averla asciugata e passata nella farina) e i pinoli. Versare tutto in uno stampo ben unto con burro o farina (o ricoprire il fondo con carta-forno), spolverare di zucchero e cuocere in forno a 190 gradi per circa 45 minuti.



Mele farcite

È un'originale, antica ricetta di origine russa.

Ingredienti per 4 persone

4 mele mature tipo renetta, circa 100 gr di riso, 1/4 di litro di latte, 125 gr di zucchero, 50 gr di uvetta sultanina, 60 gr di burro, una generosa manciata di pinoli o mandorle (spellate e tritate grossolanamente), un pizzico di cannella.

Preparazione

Far cuocere il riso nel latte con circa 100 gr di zucchero. Far raffreddare, mettere il composto in una terrina, unire l'uvetta (ammorbidita precedentemente in acqua calda), 40 gr di burro fuso, i pinoli, il resto dello zucchero, la cannella.

Tagliare le calotte superiori delle mele e conservarle. Togliere i torsoli dai frutti, facendo attenzione a non intaccare il fondo.

Si scava anche una parte della polpa. Riempire le mele con il composto di riso. Chiuderle con le calotte tenute da parte, porle in una teglia imburata, versare sopra un po' d'acqua e lasciarle nel forno per circa 30 minuti.



Risotto con le mele

Ingredienti per 4 persone

350 gr di riso Vialone nano, Arborio o Carnaroli; 1 cipolla piccola, 100 gr di burro, 1 bicchiere di vino bianco secco, brodo di carne quanto serve, 50 gr circa di parmigiano reggiano grattugiato, 2 mele tipo Golden, un po' di cannella in polvere (facoltativa)

Preparazione

Procedere come per un normale risotto. A parte far cuocere in burro e acqua le mele tagliate a dadini. Prima che il riso sia cotto, aggiungere le mele, una spolverata di parmigiano e un pizzico di cannella, facoltativo.



Torta di mele della nonna

Si dice che di ricette di torte di mele ne esistano a migliaia, praticamente ogni brava padrona di casa ha la «sua». Questa, semplicissima, è una delle più classiche.

Ingredienti

200 gr di farina bianca, 2 uova, 160 gr di zucchero, un bicchiere di latte, scorza di limone grattugiata, 1 bustina di lievito, 100 gr di burro, 1 kg di mele renette, 50 gr di uvetta sultanina, 30 gr di pinoli.

Preparazione

Sbucciare le mele e tagliarle a fettine sottili, avendo cura se non le si utilizzano subito di passarle un po' nel succo di limone. Sbattere in una terrina le uova intere con lo zucchero (meglio usare lo sbattitore elettrico), aggiungere la farina e, sempre mescolando il burro ammorbidito, il latte, la scorza di limone grattugiata e in



Insalata al profumo di curry

Ingredienti per 4 persone

1/2 petto di pollo (circa 250 gr), 2 mele Smith o Golden, 100 gr di sedano rapa, il succo di 1/2 limone, una vinaigrette con olio, aceto, sale e pepe. Un pizzico di curry e qualche foglia di lattuga.

Preparazione

Tagliare le mele in quarti e quindi a fettine. Fare a bastoncini sottili il sedano rapa, il petto di pollo arrosto (si può anche farlo lessato, ma è meno saporito) si fa a filettini. Condire il tutto con la vinaigrette e profumare con una spolveratina di curry. Sul fondo dell'insalatiera, mettere le foglie di lattuga, il pollo, le mele e il sedano. Qualche grano di melograno non potrà che migliorare l'effetto estetico.