

La mela, un frutto leggendario e portentoso

la mela

un frutto leggendario
e portentoso



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO
DIPARTIMENTO AGRICOLTURA
SERVIZIO AGRICOLTURA



la mela

un frutto leggendario
e portentoso

PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO
DIPARTIMENTO AGRICOLTURA
SERVIZIO AGRICOLTURA

L'autrice ringrazia: il dott. Fulvio Mattivi dell'Università degli Studi di Trento per il contributo fornito in merito alla ricerca e relative conferme trentine sulle proprietà della mela; l'enologo Mario Springhetti della Fondazione E. Mach di S. Michele all'Adige per la realizzazione del capitolo V dell'opera.

Testi a cura di
Iris Fontanari

Foto di
Giorgio Martinatti, Paolo Martinatti, Mario Springhetti; la foto di pag. 13 è liberamente tratta dalla rivista *Pomaria*

Foto di copertina di
Mario Springhetti

Progettazione grafica e realizzazione
Nuove Arti Grafiche s.c.- Trento

© 2021 by Provincia Autonoma di Trento





Sommario

- 5 Presentazione
- 7 Premessa
- 11 Capitolo 1
 La mela tra storia, mito e leggenda
- 19 Capitolo 2
 Notizie botaniche e colturali
- 37 Capitolo 3
 Componenti, proprietà e usi terapeutici
- 51 Capitolo 4
 La mela in cucina
- 77 Capitolo 5
 Antiche varietà di mele
- 93 Appendice



Da frutto proibito dell'Eden a simbolo di salute, abbondanza e bellezza.

La mela è innegabilmente un elemento emblematico della nostra terra: chi pensa alla Golden, alla Red o alla Renetta immediatamente immagina i coltivi ed i frutteti che caratterizzano le valli trentine. Non solo la mela è il frutto più coltivato ma anche quello più conosciuto e consumato nelle nostre case. I valori della frutticoltura e della melicoltura in particolare sono riconosciuti come importanti elementi di testimonianza non solo produttiva ma anche per il forte legame con il comparto turistico.

In questo volume, l'autrice Iris Fontanari propone una fotografia completa e particolarmente interessante della melicoltura in Trentino, che vede il territorio provinciale quale ambito particolarmente adatto per clima ed esposizione alla coltivazione di questo pregiato frutto.

Il binomio mele-Trentino è infatti ricorrente e rende dunque i coltivatori dei veri e propri ambasciatori della terra in cui operano in ogni stagione dell'anno. Grazie al loro impegno e al loro entusiasmo offrono agli ospiti che scelgono questo spicchio di terra all'ombra delle Dolomiti, l'immagine di un Trentino ordinato, salubre e di qualità. Il merito è anche della loro capacità di unire le forze all'interno delle Op (Organizzazioni di produttori) guardando con interesse allo sviluppo tecnologico e scommettendo sull'innovazione attraverso un costante aggiornamento sia in ambito produttivo che di mercato.

Le mele che riempiono dapprima le "brénte" (cesti che colorano i campi nel periodo della raccolta) e i cassoni e poi le fruttiere delle nostre case, sono il risultato di un lungo lavoro fatto di passione e innovazione su cui il Trentino continua a scommettere ed investire in una logica di sistema, che vede legati produttori, organizzazioni di categoria, pubbliche am-



ministrazioni, istituti di ricerca e formazione come la Fondazione Edmund Mach che offrono un supporto puntuale e di alta qualità durante le varie fasi della coltivazione.

Puntare su innovazione, tecnologia e ricerca appare fondamentale per continuare ad essere presenti in maniera importante sul mercato nazionale e non solo. Il connubio turismo-agricoltura sarà sempre più centrale e dunque in questo ambito siamo chiamati a concentrare i nostri sforzi.

La valorizzazione delle nostre produzioni di qualità passa anche e soprattutto attraverso una rinnovata e rafforzata collaborazione tra il settore agroalimentare e turistico e questo connubio, sarà sempre più elemento di centralità per la crescita del nostro sistema socio-economico trentino.

Giulia Zanotelli

Assessore provinciale all'agricoltura, foreste, caccia e pesca
Provincia Autonoma di Trento

Alcune valli del Trentino, ad esempio quelle attraversate dal fiume Noce, presentano itinerari stupendi sia per godersi montagne e paesaggi, sia per gustare canestri di mele degni di essere ritratti dai più celebri pittori. Girovagando per queste valli, che da sole forniscono oltre il 70 per cento della produzione provinciale di mele, ovunque si possono ammirare i numerosissimi appezzamenti agricoli coltivati a meleto con tecniche molto avanzate, in grado di fornire prodotti rinomati sempre molto richiesti sul mercato internazionale. E quando a primavera gli alberi fioriscono, basta salire per qualche centinaio di metri sopra le colline per ammirare dall'alto uno spettacolo unico: 7.000 ettari nelle valli del Noce e circa 10.000 in Trentino completamente dipinti di bianco dai delicati, bellissimi fiori di melo.

Qui, nel nostro Trentino, la natura stessa del terreno ha favorito, fin dai tempi più lontani, la coltura di molte e svariate piante da frutto; qui il contadino ha saputo sfruttare con tenacia, caparbietà ed ingegno i pendii e le zone talvolta impervie per realizzare i suoi magnifici meleti e poter offrire, al consumatore anche molto lontano, frutta sana dai colori vivi e brillanti e dall'inconfondibile aroma. E così, col passare degli anni, proprio la mela è diventata il "distintivo" più azzeccato per tenere alto nel mondo il nome della nostra terra.

Negli ultimi decenni del secolo scorso, in particolare, la coltura del melo è andata registrando uno sviluppo sempre più rapido e intenso e questo grazie soprattutto ai suggerimenti preziosi di tecnici e di scuole che hanno favorito l'introduzione di varietà pregiate e facilmente commerciabili. Parallelamente, anche l'assiduo lavoro del coltivatore che accompagna le fasi colturali nel corso di tutto l'anno, insieme alla conoscenza delle tecniche più progredite e alle modernissime attrezzature, ha consentito e consente di proteggere e difendere co-



stantemente i meleti dalle avversità naturali. Infine, i sistemi ultramoderni di immagazzinaggio e quelli di conservazione della frutta in celle frigorifere fanno sì che le mele che arrivano ogni giorno sul mercato siano proprio come quelle appena colte dall'albero, con la fragranza e le proprietà organolettiche intatte e senza le benché minima perdita di sostanze minerali, enzimi, contenuti proteici e vitamine.

Attualmente in provincia di Trento si producono circa 500.000 tonnellate di mele l'anno, di cui circa l'80% nelle valli del





Noce. La varietà più coltivata rimane la Golden Delicious (circa 50%); a seguire troviamo il gruppo delle Gala, Red Delicious, Fuji, Renetta Canada, Granny Smith e tutta una serie di altre varietà anche di recente introduzione, molto interessanti per diversificare l'offerta.

Tutta questa produzione si è ottenuta tenendo sempre in considerazione una serie di regole e limitazioni che il settore frutticolo si è dato (Disciplinare di Produzione Integrata) al fine di ottenere frutta di qualità nel rispetto dell'ambiente e del consumatore. In questi ultimi decenni è pure in crescita costante il settore del biologico.

Questo quadro sta ad indicare quale magnifico traguardo abbia ormai raggiunto la nostra melicoltura e come questa possa, oggi, costituire il vanto e l'orgoglio dei nostri contadini. Il presente volume vuole fornire al lettore solo un piccolo, ma essenziale, compendio delle moltissime informazioni che l'argomento mela ha accumulato nel corso dei millenni, perché in realtà la storia di questo frutto precede di molto quella... della stessa umanità!

Sono stati presi, in particolare considerazione, dall'autrice gli argomenti riguardanti le proprietà terapeutiche e gli usi culinari del frutto, ma è stato concesso un discreto spazio anche alla trattazione degli aspetti botanico-colturali, per i quali s'è cercato di usare un linguaggio il più possibile interessante e accessibile a tutte le fasce di lettori, pur sempre nel rispetto della scientificità e veridicità dei concetti esposti.



Capitolo 1

Le origini della mela si collocano a metà fra la storia vera e propria e la leggenda e si potrebbero situare, dapprima, nelle regioni montuose dell'Asia Centrale (Altopiano del Pamir) e, in seguito, proprio in quei luoghi dell'Asia Minore (Transcaucasia) che da sempre sono ritenuti la culla della civiltà occidentale. La diffusione del melo nel bacino del Mediterraneo sarebbe avvenuta più tardi, lungo la Via della Seta, con i semi che i carovanieri avrebbero lasciato durante i loro lunghissimi viaggi.

Fatta questa premessa, è doveroso riconoscere che la mela, considerata dai Greci l' "albero della conoscenza", oltre ad essere presente nella storia e nelle narrazioni sacre dei popoli, ha sempre stimolato anche la loro fantasia, diventando protagonista di numerosi miti, tradizioni e leggende.

Secondo la nostra religione, la prima mela che si ricordi, ossia il frutto dell'albero della conoscenza del bene e del male che fu la causa del peccato originale, avrebbe provocato addirittura la cacciata di Adamo dal Paradiso terrestre. In realtà, come avrebbe potuto il primo uomo resistere alla tentazione di mordere un frutto così stimolante che stava proprio al centro del meraviglioso giardino dell'Eden? Stando ad una tradizione popolare, Adamo non avrebbe poi inghiottito la mela, che gli sarebbe rimasta nella gola (il cosiddetto pomo d'Adamo).

Di mele, in seguito, ce ne furono tante altre, in tutte le culture e tradizioni, presenti in genere a significare la bellezza, la conoscenza, la prosperità, la giovinezza, l'eternità. Forse per questo il melo detiene tuttora il primato di pianta più coltivata al mondo, potendo vantare una discreta presenza anche in tanti settori della nostra storia e della nostra vita quotidiana.

Nella tradizione dei Paesi nordici, ad esempio, e in particolare nei carmi mitologici norvegesi, si narra che gli dei, per rima-



nera il più possibile giovani e vigorosi, si cibavano sempre di mele; mentre in alcune culture arabe, l' "angelo della morte" poteva portare la distruzione rimanendo incolume, servendosi dei poteri magici di una mela che teneva in una narice.

Nella mitologia greca troviamo Paride che assegna alla dea Afrodite, nella gara di bellezza con Giunone e Minerva, la mela d'oro ("pomo della discordia") ricevendo in ricompensa Elena, dopo averla rapita al re Menelao, e causando per questo motivo la guerra di Troia.

Tra i miti greci più conosciuti vi è pure quello delle fatiche di Ercole, fra le quali c'era la difficile prova di sottrarre i pomi d'oro di un albero custodito dalle Esperidi (le figlie della Notte) sulla cima del monte Atlante, per poi consegnarli ad Euristeo, re di Micene.

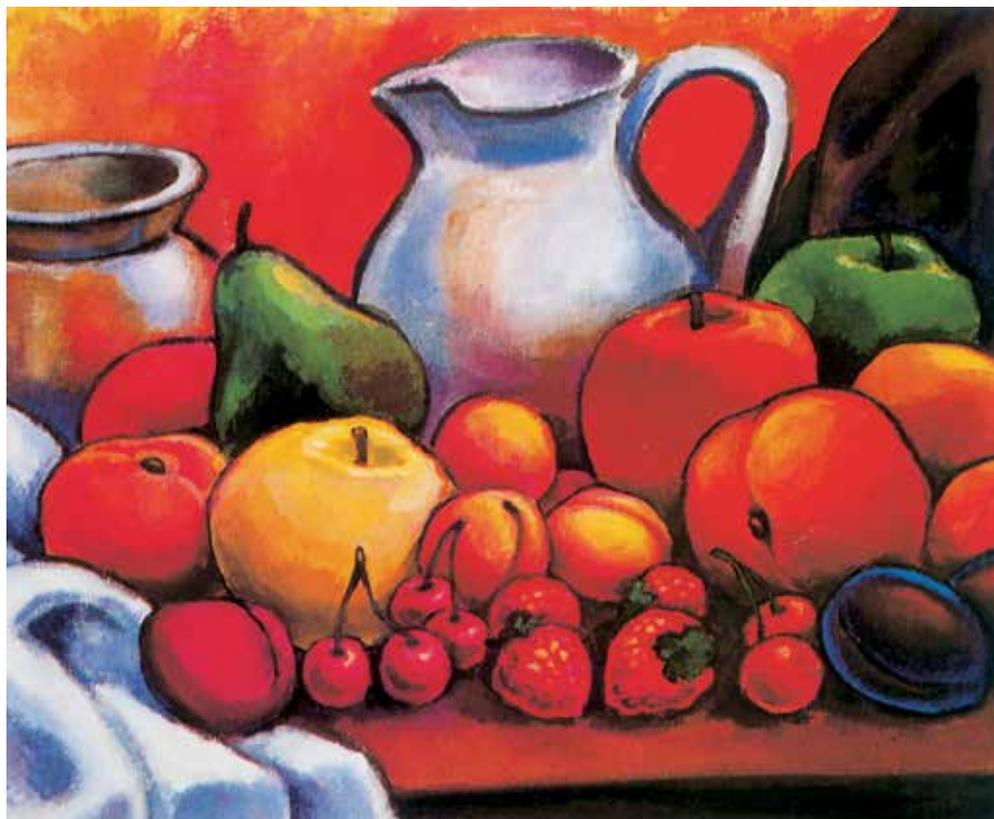
Secondo il teologo greco Origene la mela del "Cantico dei Cantici" della Bibbia, attribuito al re Salomone, significherebbe la fecondità del Verbo divino, la sua sapienza ed il suo profumo.

Il mito continua anche attraverso i secoli: il re Artù, morente per le gravi ferite, viene curato con le mele, mentre Guglielmo Tell, eroe dell'indipendenza elvetica e abilissimo balestriere, viene condannato a colpire con una freccia una mela posata sul capo del figlio.

Nelle fiabe più richieste dai piccoli, altrettanto famosa è la mela di Biancaneve, che lei ignara addentò senza sospettare che era stata avvelenata dalla perfida regina...

Anche il grande scienziato inglese Isaac Newton ebbe a che fare con una mela. Un giorno dell'estate del 1665, mentre riposava sotto un melo della sua casa natale a Woolsthorpe by Colsterworth, vide un frutto cadere vicino a lui. E si dice che fosse stato proprio questo banale episodio a dargli lo spunto per elaborare la teoria della gravitazione universale.

Che la mela sia ricchissima di simbologie e assai stimolante della creatività lo dimostrano anche gli artisti, da Tiziano a Caravaggio, da Michelangelo a Rubens, da Renoir a Cezanne e



Magritte, i quali ne hanno fatto oggetto dei loro dipinti e delle loro quasi magiche interpretazioni.

Anche in epoca moderna questo frutto ha sempre mantenuto un ruolo importante, continuando ad ispirare l'arte e a stimolare la fantasia. Basti pensare che New York viene chiamata "the big apple" (la grande mela), a significare la sua complessità e ricchezza; e che perfino molti slogan pubblicitari ricorrono alla sua immagine; e ancora, che uno dei primi personal computer messi in commercio si chiama Apple e che i Beatles scelsero come simbolo una mela per i dischi e la casa discografica da loro fondata.

Tutto ciò può far capire l'importanza non solo commestibile che questo frutto ha sempre avuto per l'uomo tanto che,



ad esempio, in lingua friulana “lis pomis” (le mele) stanno a significare tutta la frutta; proprio allo stesso modo con cui i Romani consideravano Pomona la dea protettrice dei frutti e dei giardini.

Miti e leggende a parte, dal punto di vista storico le prime testimonianze sulle mele risalgono addirittura al neolitico: più di un secolo fa, infatti, sono stati trovati residui di frutti carbonizzati di *Malus communis silvestris* in villaggi palafitticoli di quasi tutta l'Europa, quali la Svizzera, l'Austria, la Germania, la Danimarca, l'Italia ecc. Altri reperti, risalenti alla fine del neolitico e all'Età del Bronzo (2300-700 a. C.), sono stati recuperati sia in villaggi palafitticoli italiani e svizzeri, sia in siti archeologici dell'ex Jugoslavia, dell'Austria, della Polonia, della Repubblica Ceca ecc.

È davvero straordinario come in tempi così remoti quei contadini primitivi avessero escogitato un modo per conservare questi frutti essiccandoli, visto che ne sono stati trovati di tagliati a metà e in quarti!

In ambito mediterraneo, ricordi storici e citazioni sul melo risalgono invece al XIII e XII sec. a. C. e riguardano in particolare l'Asia Minore e l'Egitto; in Palestina, dove pure questa pianta era conosciuta fin dall'antichità, la troviamo citata nella Bibbia dal profeta Gioele (IV-III sec. a. C.); mentre in Grecia, nel V sec. a. C., lo storico Erodoto ne descrive le tecniche d'innesto.

Furono proprio questi luoghi, ritenuti la culla della civiltà occidentale, a costituire per il nostro frutto il trampolino di lancio verso l'Europa, ad opera soprattutto dei Romani e delle loro campagne di conquista e di colonizzazione. Presso i Romani la mela è presente, infatti, non solo sulle tavole del popolo, ma anche sulle ricche mense degli imperatori.

Sia nella Roma repubblicana che in quella imperiale, ogni villa patrizia aveva il cosiddetto “pomario”, nel quale si coltivavano soprattutto alberi di mele affinché i padroni di casa potessero servirsi dei frutti a volontà durante il giorno.

Illustri medici del tempo, come Dioscoride e Celso, raccomandavano la mela per le sue proprietà digestive e diuretiche, mentre numerosi poeti, letterati e agronomi, fra i quali Catullo, Orazio, Plinio il Vecchio, Columella ecc., ne decantavano le molte qualità.

Tanto era apprezzato dal popolo latino questo frutto, che negli scritti di Plinio il Vecchio ne troviamo citate ben 37 varietà, dalle rosse “appiane” dal profumo di cotogne, alle “petisie”, piccole ma dal sapore gradevolissimo, dalle “amerine” alle “appiole” somiglianti alle pere, dalle “pulmonee” di dimensioni eccessivamente grandi alle mele selvatiche, poco gradevoli ma dal profumo ancora più penetrante (Plinio, XV, 50-52). Dal canto suo, anche il poeta latino Virgilio cita il melo quando, nelle “Georgiche”, fa riferimento all’innesto, tecnica usata per primi proprio dai Romani.

Con la caduta dell’Impero Romano a seguito delle invasioni barbariche, la coltura della mela, come d’altronde quel-





la dell'agricoltura in genere, ebbe a subire un duro colpo in quasi tutta la nostra Penisola e per circa un millennio gli uomini tornarono a cibarsi soprattutto di frutti perlopiù selvatici e di selvaggina. Benché i meli, così come molti altri alberi da frutto, fossero ancora presenti nelle campagne e negli orti, magari inseriti nelle vigne, nei campi a cereali e soprattutto negli "orti dominici" (giardini padronali), tuttavia i loro frutti non avevano più il gusto, il profumo e il colore delle meravigliose mele decantate dagli scrittori romani.

Solo a partire dal secolo XV, grazie soprattutto al lavoro dei grandi ordini monastici, notevoli estensioni di terreno vennero bonificate e messe a coltura e la produzione delle mele, così come quella di molti altri prodotti dell'agricoltura, riprese alla grande.

In piena epoca rinascimentale, presso le grandi ville e nelle tenute dei nobili e degli ecclesiastici, i frutteti vennero sempre più confinati in appositi spazi ed ebbe così inizio l'epoca delle bonifiche, della sistemazione dei terreni, delle grandi opere di irrigazione, di nuovi innesti e di nuovi sistemi di fertilizzazione. Negli orti botanici si sperimentarono e si diffusero nuove varietà di mele ed è interessante, a questo riguardo, sottolineare come molte di quelle coltivate allora siano giunte nientemeno che ai giorni nostri!

Verso la fine del XV secolo, con la creazione di grandi frutteti nell'Europa e nell'Italia settentrionale, la frutta cominciò a costituire una notevole fonte di guadagno ed anche le mele ritornano a comparire trionfanti nelle bellissime tele dei pittori fiamminghi, tedeschi e italiani, testimoniando il progresso di questa coltura e contribuendo altresì a diffondere l'uso culinario del frutto stesso sia nella cucina popolare che nelle ricette dei grandi cuochi.

Fra il 1700 e il 1900, in Italia, vuoi per il progresso delle scienze botaniche e agronomiche, vuoi per l'impiego di nuove macchine e lo sviluppo di nuove tecnologie fu dato un grande impulso alla frutticoltura la quale, potendo inizia-

re su larga scala, da familiare divenne sempre più “imprenditoriale”.

Dagli ultimi decenni del secolo scorso fino ad oggi si è poi assistito ad una vera e propria specializzazione della melicoltura: l'introduzione di nuove varietà, spesso di provenienza statunitense, e le innovazioni tecnico-colturali (vedi adozione di sistemi di irrigazione, reti di difesa antigrandine, nuove forme di allevamento dei meli, introduzione di innesti nanizzanti ecc.) hanno modificato la fisionomia dei meleti trasformando nel contempo anche il paesaggio agrario.





Da una melicoltura estensiva con piante di grossa taglia, sparse o consociate ad altre colture, si è passati a quella intensiva con filari ordinati, piante di dimensioni contenute e forme di allevamento sempre più “attente” alla valorizzazione del frutteto come parte integrante dell’ecosistema, nonché alla tutela del paesaggio tanto dal punto di vista estetico ed agrituristico quanto da quello storico e culturale.

In base ad accurate selezioni e ad un’intensa attività d’incrocio, le varietà si sono sempre più moltiplicate fino a raggiungere e superare il numero attuale di 5.000: quale notevole divario fra le poche decine di tipi di mela conosciute dai Romani! In realtà questo risultato dimostra pure quale grande favore abbia incontrato il nostro pregiato frutto in ogni angolo del mondo.

Col trascorrere dei secoli, la mela ha riacquisito sempre più sapore e profumo ed è diventata anche un elemento molto importante per la nostra dieta, soprattutto nelle regioni dell’Italia settentrionale e nei grandi Paesi dell’Europa centrale. Attualmente essa occupa il primo posto fra i frutti delle regioni temperate, sia per estensione di coltura, sia per quanto riguarda la produzione.

Il nostro Paese è al secondo posto nel territorio della UE per la produzione delle mele (subito dopo la Polonia) ed è tra i primi posti a livello mondiale; la specie *Malus communis* è anche la più diffusa al mondo dopo le banane e l’uva da tavola.



Capitolo 2

Come accade per molte piante coltivate, le origini del melo coltivato e di altre specie di *Malus* restano incerte. Tuttavia, come già s'è detto, anche in questo campo di ricerca è ipotizzabile l'origine negli altipiani che si estendono tra il Mar Nero, il Turkestan e l'India settentrionale. Alcune delle forme migliori si sarebbero poi diffuse verso Occidente per stabilirsi in altre zone come varietà passibili di ulteriori sviluppi.

Secondo alcuni ricercatori moderni la specie originaria delle mele coltivate non sarebbe altro che la *Malus sieversii*, nativa del Kazakistan, alla quale hanno contribuito anche la *Malus sylvestris*, specie europea del territorio che va dalla Gran Bretagna al Caucaso, e la *Malus orientalis*, del territorio che va dalla Turchia e dall'Iran fino alla Russia. Alla specie *Malus domestica*, sotto la quale sono classificate le varietà coltivate durante millenni di evoluzione e selezione, contribuirono pure le specie *M. floribunda*, *M. sargentii* e *M. sieboldii*.

Le varietà di melo si sono pertanto originate per naturale selezione di varietà selvatiche di provenienza più o meno sconosciuta o da tipi particolari creatisi spontaneamente in natura. È interessante notare che proprio alcune delle varietà più comuni, come la "Golden Delicious", la "Granny Smith", la "Discovery", la "Ribston Pippin" ecc., si sono originate spontaneamente.

Il motivo per cui al giorno d'oggi noi possiamo contare su una cifra molto elevata di varietà è spiegabile con l'enorme facilità con cui i vari meli si ibridano fra di loro e anche con la grande variabilità da essi presentata a causa delle facili mutazioni gemmarie che si verificano nelle parti vegetative della pianta stessa e che rappresentano il punto di partenza per la costituzione di nuove cultivar.

Il melo è una pianta resistente al freddo e molto longeva, che raggiunge facilmente l'età secolare. Appartiene alla famiglia



delle Rosacee, alla sottofamiglia delle Pomoidee e al genere *Malus*, che raggruppa numerose specie sia da frutto che ornamentali.

Il melo presenta un fusto che, se lasciato crescere liberamente, può arrivare fino a 10-12 metri di altezza, mentre il suo tronco può raggiungere i 2 metri di circonferenza; il portamento è poco assurgente e la chioma bassa e ombrelliforme. La corteccia del tronco è liscia nelle giovani piante, fessurata e scagliosa in quelle adulte. I rami giovani, talvolta spinosi, hanno la corteccia di color rosso-bruno, lucida, glabra, con lenticelle grigiastre.

Questo aspetto generale, tuttavia, può variare molto nelle forme ottenute con diversi metodi di allevamento che possono essere a vaso, a palmetta o a branche oblique, attualmente più usato di quello a branche orizzontali.

In ogni caso, al giorno d'oggi l'intervento del contadino ha inteso ridurre sempre più le dimensioni per far sì che l'albero possa godere di maggiore esposizione ai raggi solari con conseguente ricca fioritura e più proficuo raccolto. Inoltre, su piante di taglia contenuta tutte le operazioni colturali possono essere eseguite con maggiore facilità e precisione ed anche con moderati risparmi di tempo e di costi.

Il melo ha foglie semplici, coriacee, normalmente alterne e inserite su nodi ravvicinati, con forma ovale e margine seghettato o crenato e con la pagina superiore di colore verde carico, mentre quella inferiore si presenta più chiara per la presenza di una fine peluria. Il picciolo ha lunghezza diversa a seconda delle varietà.

Le foglie compaiono quasi contemporaneamente ai fiori che sono raggruppati in infiorescenze a corimbo, provviste di una rosetta di foglie e raggruppanti ciascuna 4-9 fiori ermafroditi, con petali solitamente bianchi e sfumati di rosa all'esterno, e numerosi stami (15-20) con antere di colore giallo. L'ovario è suddiviso in 5 logge contenenti ciascuna 2 ovuli ed è provvisto di 5 stili filiformi con stimmi giallastri.





Il frutto, la comune mela, è in realtà un falso frutto detto “pomo”, generalmente tondeggiante, ma con numerose variazioni nella forma, nelle dimensioni, nel colore e nel sapore. Presenta due depressioni a cupola: una in corrispondenza del punto di attacco del peduncolo, l'altra all'estremità opposta, dove si notano i residui del calice florale.

Le parti che costituiscono il “pomo” sono tre: il pericarpo (o buccia) più o meno pigmentato; il mesocarpo (o polpa), di consistenza e sapore variabili, e l'endocarpo con 5 logge cartilaginee in cui sono contenuti i semi (1 o 2 per loggia) ovali, schiacciati e scuri.

■ Le cultivar

Lo standard varietale del melo ha subito nel corso degli anni un forte ricambio a seguito della scomparsa o al ridimensionamento di vecchie cultivar (es. Campanino, Abbondanza, King Davis ecc.).

A livello internazionale ed europeo i nuovi orientamenti varietali per la coltura del melo sembrano indirizzati verso la produzione di un limitato gruppo di varietà di mele dotate di precise e riconosciute qualità; a livello mondiale le varietà più coltivate appartengono ai gruppi Golden Delicious, Red Delicious, Gala e Fuji.

Le altre varietà attualmente coltivate, quali Granny Smith, Morgenduft, Braeburn, Annurca e Renetta del Canada, rappresentano in realtà una percentuale produttiva minore.

In Italia e nel Trentino in particolare i melicoltori, in linea con questa tendenza, hanno introdotto di continuo varietà con caratteri costantemente innovativi, assecondando le tendenze di un mercato sempre più orientato verso la qualità del prodotto e la sua reperibilità, il quale punta, per questi motivi, su non più di 4 o 5 tipologie di mele (già citate in precedenza).



*Golden
delicious*

In Italia la Golden Delicious rimane ancora la varietà più coltivata (specie nelle zone collinari dove si ottiene un prodotto di elevata qualità), ma è sempre più affiancata da nuove cultivar spesso gestite tramite un Club, cioè un'organizzazione specifica per una singola varietà (vedi Pink Lady, Evelina, Kizuri ecc.).

In linea generale le cultivar di melo si possono classificare nei seguenti modi:

- a) secondo l'*epoca di maturazione* di raccolta, ossia: *estive*, se maturano a fine luglio e tutto agosto; *autunnali*, a settembre; *invernali*, ottobre-novembre;
- b) secondo l'*utilizzo* prevalente e l'aspetto: da consumo fresco, da industria, da sidro, da cuocere e ornamentali;



c) secondo *famiglie pomologiche*: gruppo Delicious (rosse), gruppo Jonathan, gruppo Renette, gruppo Stayman ecc.;

d) secondo lo *sviluppo* della pianta: le cultivar standard possono essere a forte sviluppo (es. gruppo delle Delicious rosse) o a medio sviluppo (Golden delicious); le cultivar spur sono a ridotto sviluppo.

e) secondo l'*epoca di fioritura* che può essere precoce (Gravenstein, Jonathan ecc.), media (Delicious rosse e Golden delicious) e tardiva (Imperatore).

In riferimento al primo punto (varietà estive) troviamo in particolare la "Gravenstein" dal sapore zuccherino, lievemente acidulo, considerata dai più una delle migliori mele precoci da tavola. Matura a metà agosto e si conserva con facilità fino ad ottobre in magazzino e fino a dicembre nel frigorifero. La si usa spesso cotta nella preparazione di dessert. Altre varietà estive sono le "Gala" che, per durezza della polpa, succosità, sapore

e ottima capacità di conservazione, possono competere con successo sia con Red delicious che con Golden delicious.

Tra le varietà a maturazione autunnale troviamo proprio quest'ultima, la più coltivata in assoluto in ambito europeo, il cui nome rispecchia fedelmente le caratteristiche del frutto: essa ha, infatti, buccia di color giallo dorato (*golden*, in ingle-

se) e polpa gialla, succosa, croccante e decisamente zuccherina (*delicious*). È la mela ideale da grattugiare e dare al bambino fin da piccolo.

Al gruppo delle Delicious rosse appartiene la “Red delicious”, col frutto dalla caratteristica forma a cinque punte in prossimità della cavità del calice, molto richiesta sul mercato perché ha una polpa finissima e aromatica. Si conserva bene e a lungo in cella frigorifera, anche se col passare del tempo tende a diventare farinosa.

Fra le autunnali più ricercate sul mercato mondiale c'è la “Jonathan”, per il suo delicato profumo e il suo bellissimo colore rosso brillante. È un'eccellente mela da tavola usata anche in pasticceria. Si conserva bene fino a metà febbraio e più a lungo in frigorifero. La sua coltivazione negli ultimi anni è in continuo calo.

Fra le mele a maturazione invernale vi è la “Morgenduft” (Morgen o Imperatore), una varietà assai diffusa, di ottimo aspetto e dal colore vivo rosso carminio, ideale come mela da trasformazione (succhi, mousse ecc.). Matura in ottobre e si conserva benissimo fino ad aprile.

Varietà invernali sono pure: la “Braeburn”, una mela molto quotata specie nei Paesi del Centro-Nord Europa, dal frutto bicolore che concentra in sé tutto ciò che oggi richiede una mela: polpa soda, croccante, dolce-acida, aromatica, tuttavia difficile da produrre in quanto si adatta solo ad aree vocate e ben circoscritte; la “Fuji”, la varietà numero uno nel mondo e in assoluto la più facile da conservare; la “Pink Lady”, la più tardiva del gruppo, il cui ciclo molto lungo la fa escludere dalle



Gravenstein



Red delicious



Jonathan



Morgenduft



Braeburn



Fuji

zone alte di montagna e la rende perciò adatta alle aree pedemontane. Ha il frutto bellissimo, di colore rosso-rosa sfumato, di buona qualità, con polpa croccante, dolce-acida.

Altra rinomata varietà invernale, diffusa in molti paesi per i suoi pregi, è la “Renetta del Canada”, il cui delizioso sapore acido-zuccherino la distingue dalle numerose varietà simili esistenti sul mercato. Fra tutte le mele è la più ricca di polifenoli, i

composti chimici di cui diremo più avanti. Esteticamente è forse poco appariscente per la forma leggermente appiattita, la buccia sottile di colore giallo verdastro, picchiettata di macchioline più scure, opaca anziché lucida come la maggior parte delle mele; tuttavia si fa apprezzare dai buongustai per la polpa pastosa e il sapore fortemente aromatico.

Trascorso un certo tempo dalla raccolta, la buccia della Renetta diventa leggermente grinzosa, mentre la polpa si fa più dolce e tenera. Si presta ad essere conservata a lungo o ad essere utilizzata per torte, strudel e marmellate.

Attualmente nel Trentino si coltivano, seppure in quantità minore, oltre a quelle sopra citate anche le varietà: Granny Smith, Idaed, Stayman ecc. In questi ultimi anni, inoltre, su indicazione delle Organizzazioni dei produttori (vedi Melinda, Consorzio La Trentina e A.O.P.), sono state introdotte anche alcune nuove varietà particolarmente resistenti alla ticchiolatura, che è la principale malattia funginea del melo (es. Galant/Lumaga, Opal, Isaaq, USB 6581).

■ Caratteristiche pedoclimatiche

Il melo mostra una grande adattabilità a diversi ambienti colturali, dalla Alpi alle isole, da pochi metri sopra il livello del mare fino a circa 1.000 metri d'altitudine nelle zone dell'arco alpino.

In Italia la sua coltivazione si estende nelle regioni temperato-fredde ed è diffusa in diverse zone collinari e montane, come il Trentino-Alto Adige, la Valtellina, le vallate del Piemonte, il Friuli-Venezia Giulia, l'Emilia Romagna ecc. Può vegetare bene anche nelle regioni temperato-calde, qualora sia soddisfatto il suo fabbisogno in freddo.

Tuttavia, anche l'eccessivo freddo invernale può danneggiarne le gemme o provocarne la morte, screpolare la corteccia e rovinare le radici; in questi casi è possibile ridurre le perdite usando varietà selezionate resistenti alle basse temperature.

Il danno causato dalle gelate primaverili è un altro rischio in cui si può spesso incorrere perché le temperature inferiori a -2,- 3°C nel periodo della fioritura compromettono gli stili, gli stimmi e gli ovuli pregiudicando la fecondazione: questo problema può essere affrontato e normalmente risolto attraverso l'irrigazione sovrachioma (antibrina).

In fatto di terreno, il melo è adattabile sia ai terreni argillosi che a quelli calcarei, ma con predilezione per quelli freschi, profondi e permeabili.



Pink Lady



Renetta del Canada



Granny Smith



■ La propagazione e la scelta del portinnesto

Per la moderna melicoltura la pianta ideale deve avere un volume contenuto sia per facilitare l'impiego della manodopera e ridurre gli interventi di potature, sia per garantire in poco tempo elevate produzioni di mele pregiate ogni anno: a tale riguardo, gli attuali portinnesti consentono di ottenere degli ottimi risultati.

Da moltissimi anni la moltiplicazione per seme non viene più effettuata, non offrendo la possibilità di produrre piante con caratteristiche omogenee.

Nel secolo scorso da mutazioni gemmarie furono isolati i meli "spur", che si distinguono per il portamento eretto e per la taglia ridotta; su questo tipo di pianta le mele si formano in prevalenza su lamburde¹.

I portinnesti del melo sono rappresentati da due grossi gruppi: franco, ottenuto da piante nate da seme, e portinnesti clonali, ottenuti da piante madri propagate per via vegetativa.

La stragrande maggioranza degli impianti di melo viene oggi affidata alla scelta di portinnesti nanizzanti clonali che sono quelli più adatti alla moderna melicoltura e agli impianti intensivi.

■ Forme di allevamento e potatura

Negli ultimi 60-70 anni, le forme di allevamento e i sistemi d'impianto del meleto adottati nel passato sono stati quasi del tutto abbandonati: l'elevato costo della manodopera, la mancanza di operai specializzati e le esigenze sempre più pressanti del mercato hanno spinto la ricerca verso nuove

¹ Rami fruttiferi del melo e del pero poco sviluppati, terminanti con una gemma a fiore.





forme colturali che fossero in grado di ottenere produzioni elevate con frutti di qualità e minori costi di produzione, pur cercando di rispettare il più possibile il comportamento naturale della pianta e riducendo, al tempo stesso, anche il periodo improduttivo.

La potatura di allevamento, negli ultimi decenni, s'è evoluta moltissimo dando ottimi risultati sia nella semplificazione delle operazioni colturali, che nel miglioramento della qualità dei frutti ed anche nella riduzione dei costi di produzione.

La necessità di avere piante accessibili per eseguire il più possibile da terra le varie operazioni ha portato all'introduzione di impianti ad alta e ad altissima densità nei quali la potatura è ridotta a pochi interventi e al controllo della produzione.

Attualmente le forme di allevamento più diffuse negli impianti specializzati (intensivi) sono soprattutto il fusetto, seguono poi la palmetta libera e varie forme intermedie come, ad esempio, il pal-spindel e il super-spindel.

Col fusetto la pianta viene mantenuta allevata ad asse unico con uno scheletro ridotto al solo asse centrale sul quale sono inserite le branche fruttifere.

■ La difesa del meleto

Durante l'intero ciclo vegetativo del meleto, sono moltissimi gli insetti e gli acari che attaccano i vari organi della pianta, causando danni più o meno gravi. Tuttavia, sono relativamente poche le specie fitofaghe² molto nocive contro le quali è opportuno intervenire con applicazioni insetticide. In Italia, come pure nel nostro Trentino, le principali specie presenti sul melo appartengono agli ordini dei Lepidotteri (carpocapsa, ricamatori, nottue ecc.).

² Si dice di animali, soprattutto insetti, che si nutrono di vegetali.





Negli ultimi anni si è riscontrato un aumento significativo della popolazione di cimici autoctone, ma anche e soprattutto della temibile cimice asiatica (*Halyomorpha halys*). Nella difesa del melo dagli attacchi dei suddetti parassiti, i melicoltori hanno stabilito di adottare il metodo della difesa integrata o IPM (*Integrated Pest Management*) che prevede di eseguire un trattamento solo quando è strettamente necessario, favorendo così anche l'attività dell'entomofauna³ utile (coccinelle, crisope ecc.).

³ È il complesso degli insetti di una determinata zona o regione.



Il melo va soggetto, inoltre, a malattie causate da microrganismi di varia natura (batteri, virus, funghi ecc.) che possono compromettere la sua produttività durante la fase di coltivazione e, spesso, anche fino alla raccolta del frutto.

Per proteggere fin dall'inizio la pianta dalle numerose malattie fungine, prime fra tutte la ticchialatura (*Venturia inaequalis*) e l'oidio o mal bianco (*Podosphaera leucotricha*), e nel contempo prevenire il rischio di infezioni, è necessario intervenire con efficacia e tempestività mediante applicazioni di fungicidi idonei.

Negli ultimi decenni, per limitare la frequenza dei trattamenti in questione, si sono messi a punto dei modelli informatici



che consentono di ottimizzare le scelte sia dei principi attivi specifici sia dei tempi d'intervento.

Tuttavia rimangono sempre molto importanti nella lotta contro le malattie infettive anche le misure di prevenzione da adottare, quali la scelta di terreni idonei, l'uso di portainnesti poco suscettibili, l'utilizzo di varietà resistenti, l'eliminazione delle piante infette ecc.

■ **Concimazione ed irrigazione**

Il meleto, per prosperare nel modo migliore, necessita di essere adeguatamente nutrito e irrigato.

Per quel che concerne le sue esigenze nutrizionali, onde impostare un corretto piano di concimazione si deve anzitutto tener presente che il melo assorbe molto potassio, calcio e, in misura leggermente minore, azoto. Anche il magnesio e il fosforo e tracce di altri elementi chimici (ferro, manganese, zinco ecc.) svolgono un ruolo importante per lo sviluppo della pianta e per le sue funzioni fisiologiche. L'apporto di questi elementi, quando il suolo ne è privo o carente, gioca un ruolo di fondamentale importanza sulla produttività del melo e sulla qualità dei frutti, sia in pianta che durante la conservazione degli stessi.

In questi ultimi anni è stata messa a punto una tecnica agronomica che comporta la somministrazione di concimi attraverso l'acqua di irrigazione (fertirrigazione); questa tecnica non sostituisce la tradizionale concimazione organica e/o chimica del terreno, ma risulta ugualmente interessante soprattutto per colmare alcune specifiche carenze (es. clorosi ferrica).

Riguardo poi alla vera e propria irrigazione, è necessario sottolineare che la quantità d'acqua necessaria al meleto dipende molto dal sistema d'impianto e dalla tecnica irrigua adottata, oltre che dalle condizioni ambientali e dalla gestione del suolo.

Il melo, in realtà, visto il suo lungo ciclo produttivo e la conseguente elevata traspirazione, è una delle piante da frutto con i maggiori fabbisogni irrigui: pertanto, per essere certi di ottenere dei buoni risultati nella gestione del frutteto, è molto





importante individuare con precisione la giusta quantità d'acqua da somministrare alla pianta. Una corretta irrigazione, infatti, conferisce ai frutti una maggiore garanzia di conservazione e influenza pure la loro composizione minerale.



Capitolo 3

La medicina popolare ha sempre attribuito alle mele proprietà preventive e curative di diverse malattie, come attesta il proverbio secondo cui “una mela al giorno leva il medico di torno”; e se questo famoso detto esiste in sei o sette lingue, è legittimo supporre che un motivo debba pur esserci! Indubbiamente la mela, a detta degli esperti, è un alimento-farmaco di primissima qualità, una preziosa miniera di principi nutritivi e salutari per cui, se si prende l’abitudine di mangiarne 2 o 3 al giorno, una al mattino e le altre un po’ prima dei pasti, se ne otterranno sicuramente notevoli benefici. Tuttavia è utile ribadire che, qualora si sia particolarmente interessati al suo effetto terapeutico, è indispensabile che il frutto sia consumato crudo.

Il contenuto in zuccheri, minerali, vitamine e acqua in percentuali molto armoniche rendono effettivamente questo frutto un presidio terapeutico molto importante per il nostro organismo, una specie di riequilibrante organico adatto ad ogni età, costituzione fisica e bisogno.

Prendiamo ora in esame i suoi principali **componenti**.

L’**acqua** è la sostanza contenuta in maggiore quantità (86%) nella mela matura ed è indispensabile alla vita della pianta. Qualora non ci fosse, lo svolgersi regolare dei processi chimici, necessari al metabolismo delle cellule, ne risulterebbe inevitabilmente compromesso.

Le **calorie** apportate dalla mela oscillano, a seconda delle varietà prese in considerazione, fra le 45 e le 55 ogni 100 grammi di frutto: ciò è dovuto soprattutto agli **zuccheri** “semplici”, in prevalenza fruttosio e glucosio, facilmente assimilabili e ad effetto altamente energetico, presenti nella mela nella percentuale di soli 10-12 grammi ogni 100 di frutto.

Questi zuccheri sono importanti per la contrazione muscolare e per il funzionamento di altri due tipi di cellule, quelle del



cervello e quelle dei globuli rossi del sangue, che necessitano soprattutto di glucosio per il loro metabolismo; per altro, anche il fruttosio, non stimolando direttamente la produzione di insulina, influisce in modo trascurabile sulla glicemia e perciò le mele possono essere consumate, seppure in quantità adeguate, anche dai diabetici.

Le **proteine** e i **grassi** contenuti nella mela danno un apporto più esiguo, pari allo 0,2-0,3 %. Essendo praticamente priva di queste due sostanze, la mela viene assorbita a livello intestinale senza sottoporre l'organismo alle conseguenze di un'esagerata produzione di insulina e ciò la rende accettabile, oltre che ai diabetici, anche ai sofferenti di malattie del ricambio.

Le **vitamine** - elementi essenziali per l'accrescimento e la salute di ogni organismo vivente - presenti in questo frutto, sono la provitamina A (o betacarotene), la vitamina C o acido ascorbico (contenuta soprattutto nella buccia!), alcune vitamine del gruppo B (B1 e B2), la PP e l'acido pantotenico. Esse svolgono un'azione nutriente e protettiva delle mucose, regolatrice del ricambio idrico e della funzione cardiaca e tonificante dei muscoli.

Fra tutti i frutti le mele hanno anche il più alto contenuto di **pectina**, una sostanza organica complessa, che è in grado di ostacolare l'assorbimento intestinale del colesterolo (il quale altrimenti si depositerebbe sulle pareti delle arterie) proteggendo in questo modo l'organismo dall'aterosclerosi e dall'infarto del miocardio. Alla stregua degli acidi e del potassio di cui già s'è detto, la pectina riesce a coagulare e a neutralizzare anche l'eccesso dei succhi gastrici e di contrastare l'azione dell'istamina, un composto organico responsabile di fastidiose malattie allergiche.

I **minerali** presenti nella mela sono soprattutto potassio, poi calcio, fosforo, ferro, zolfo, magnesio e, in quantità molto ridotta, rame, zinco, manganese, cobalto, bromo; essi sono indispensabili al benessere dell'organismo in generale in quanto arricchiscono le ossa, rigenerano il sangue, calmano



il sistema nervoso e combattono le putrefazioni intestinali. Il potassio, in particolare, facilita la contrazione muscolare, influisce positivamente sui reni attivando l'eliminazione dell'urina ed è anche un buon regolatore dell'equilibrio acido-basico dell'organismo e della viscosità del sangue.

Gli **acidi organici** (malico, citrico, tartarico, tannico) della mela, ai quali è dovuto il caratteristico sapore acidulo del frutto, favoriscono le secrezioni salivare e gastrica, originando nell'organismo sali ad effetto alcalinizzante (antiacido) e contribuendo alla migliore digestione dei cibi; l'acido malico, così come il potassio, ha pure funzione antibatterica.

La mela, come altri frutti ed ortaggi, contiene varie sostanze antiossidanti naturali, come i **polifenoli (flavonoidi)** i quali, agendo proprio come le vitamine C ed E, sono in grado di inibire l'inizio del processo ossidativo, responsabile diretto delle patogenesi vascolari (aterosclerosi, in particolare), di molti tumori e dei processi di invecchiamento in generale.

Oltre a questi importanti componenti chimici naturali che sono, tra l'altro, responsabili dell'imbrunimento della mela quando, sbucciata, va a contatto dell'aria, sono presenti anche alcuni composti organici, come i **carotenoidi**, che danno colore alla polpa e sono precursori della vitamina A.

I composti antiossidanti, oltre a stimolare la secrezione del succo gastrico e il deflusso biliare, riescono pure a neutralizzare composti radicalici di varia natura, prodotti anche dalla flora batterica, e a potenziare le difese del sangue nei confronti delle scorie del metabolismo cellulare. Ma di questo importante argomento diremo anche oltre e in modo più dettagliato.

La polpa della mela contiene pure **fibre** non solubili (cellulosa ed emicellulose) e idrosolubili (pectina, protopectina, acidi pectici), sostanze naturali non digeribili ma con effetto protettivo sul nostro organismo perché regolano il tempo di passaggio del bolo alimentare nell'intestino, fornendo pure materiale nutritivo alla sua flora batterica.



In modo particolare le fibre idrosolubili, di cui le mele sono particolarmente ricche, svolgono una funzione emolliente e protettiva sulla mucosa intestinale infiammata e si legano a materiali tossici o intollerabili, favorendone un rapido allontanamento dall'organismo.

La mela cruda è ricca di **enzimi**, che sono le sostanze proteiche in grado di accelerare alcune reazioni chimiche all'interno delle cellule: un suo consumo regolare dà pertanto un contributo notevole all'efficienza metabolica.

Recentemente si è pure scoperto che la mela contiene fitormoni¹ capaci di stimolare la crescita dei bambini.

Con tale ricchezza e validità di componenti, la mela può essere sicuramente ritenuta uno dei frutti con il maggior numero di proprietà terapeutiche.

In realtà, le virtù medicamentose della mela, soprattutto quelle antigottose, erano conosciute anche al tempo dell'antica Roma, dove se ne consigliava l'uso, cotta o in salsa, come contorno alle carni per digerirla meglio o, com'è risaputo al giorno d'oggi, per contribuire ad eliminare le scorie derivate dal metabolismo proteico. Numerose sono le opere del Medioevo, del Rinascimento e del secolo XVII in cui tali proprietà vengono riportate, ma solo nella prima metà del secolo XX ha avuto inizio lo studio scientifico, anche sotto il profilo medicinale, di questo frutto, che ha potuto così entrare "alla grande" nella terapia delle malattie intestinali, soprattutto infantili.

In ogni tempo l'efficacia delle mele si è riscontrata soprattutto nella cura delle dispepsie acute, delle coliti e della dissenteria, disturbi che possono colpire i bambini di età compresa fra i tre mesi e i dieci anni; e spesso, anche nei casi di enterite acuta, si sono ottenuti risultati molto rapidi somministrando una poltiglia ottenuta con mele sbucciate, grattugiate e private delle pellicole che circondano i semi.

¹ Ormoni vegetali attualmente prodotti anche sinteticamente.



Per l'alimentazione normale dei bambini la mela costituisce effettivamente un integratore molto valido. Infatti, l'acido malico ha proprietà antianemiche; gli zuccheri non danneggiano i denti, al contrario li purificano dai batteri presenti nella bocca, mentre l'intera polpa e la buccia, proprio per la loro consistenza, svolgono una doppia azione: massaggiano le gengive migliorandone l'irrorazione e favoriscono l'asportazione della placca batterica.

L'esercizio della masticazione, dopo il pasto, di una mela cruda ben lavata è perciò fondamentale per la salute del cavo orale e per la conservazione di una dentatura forte e sana.

Questi frutti sono molto indicati anche per gli adulti, soprattutto nelle condizioni di vita sempre più frenetiche e meno naturali nelle quali oggi giorno la maggior parte di loro si trova a svolgere la propria attività. L'azoto e l'acido fosforico contenuti nelle mele riforniscono, infatti, il cervello delle sostanze perse a causa dello stress intellettuale.

Se consumate alla fine dei pasti, favoriscono pure la digestione provocando molta saliva, la quale può correggere i danni causati da un pasto troppo affrettato.

Inoltre, da sempre si sono dimostrati particolarmente adatti anche alla dieta degli sportivi.

In conclusione le mele - sia acidule che dolci - vantano davvero moltissime qualità: sono nutrienti, toniche, digestive, rinfrescanti, lassative (se cotte), astringenti, depurative, diuretiche, decongestionanti epatiche, antireumatiche e alcalinizzanti.

D'altronde, nel corso dei secoli, il loro sconfinato potere terapeutico è stato verificato nella prevenzione e nella cura di svariati stati patologici, quali debolezza psicofisica, surmenage, deperimento, obesità, demineralizzazione, gotta, calcoli renali, ritenzione urinaria, diarrea e stitichezza, nervosismo, insonnia; ma effetti benefici si sono sempre notati anche in gravidanza, nelle convalescenze, nelle anemie, nella prevenzione dell'infarto miocardico ecc.



Quelli che seguono sono solo alcuni dei moltissimi **usi terapeutici**, utili per combattere svariati disturbi del nostro organismo, che in ogni caso dovranno essere preceduti da questo avvertimento: la mela è un frutto pesante se mangiato acerbo e/o se masticato poco.

- Aggredire a morsi, possibilmente al primo sintomo, una mela acerba costituisce un buon rimedio anche contro il mal di mare.
- Una prerogativa della mela acidula è quella di essere astringente: si consiglia pertanto di consumarla grattugiata e naturalmente cruda.
- La mela combatte anche l'acido urico perché i suoi acidi vegetali e i suoi sali di potassio lo neutralizzano. Pertanto, per mitigare i disturbi provocati da artrite e reumatismi, non c'è niente di meglio di una *tisana*, ottenuta lasciando in infusione per circa un quarto d'ora 3 mele affettate con la buccia in un litro d'acqua bollente. Questa tisana va bevuta durante la giornata.
- Il *succo* della mela, estratto per centrifuga, è in grado di prevenire stomatiti e irritazioni laringee ed è pure molto indicato per combattere le infiammazioni delle vie urinarie, la gotta, l'indurimento delle arterie, gli eczemi ostinati ecc.
- L'antico "melappio" è tuttora valido per curare il raffreddore, la tosse e la raucedine: si prepara facendo bollire, per una decina di minuti, 3 mele affettate e 50-100 g di miele in un litro d'acqua. Lasciare quindi in infusione per altri 10 minuti e bere caldissimo, a piccole tazze, prima di andare a letto.
- Il *decotto* di mela (2-3 fette di mele bollite per circa ¼ d'ora in un litro d'acqua) è utile nelle malattie infiammatorie perché contribuisce a far abbassare la febbre, a diminuire la sete, a calmare l'irritazione delle mucose e a decongestionare intestino, fegato, reni e vescica.
- Le *mele cotte* sono facilmente digeribili e perciò adattissime a persone deboli e convalescenti; cotte nel vino e addolcite con un po' di miele, sono pure ricostituenti; cotte nel vino



bianco con 2 cucchiaini di miele e mangiate calde con tutta la buccia, costituiscono un delicato e rapido lassativo, risultando efficaci anche per i sofferenti di emorroidi.

- Le *mele crude*, soprattutto quelle acidule, sono invece astringenti: in caso di bisogno, si consiglia di consumarle grattugiate.
- Una *tisana* rinfrescante, utile contro l'obesità e la gotta oltre che nelle costipazioni intestinali, si ottiene versando sopra 1 o 2 mele tagliate a fette sottilissime 10 g di melissa, ½ litro d'acqua bollente e lasciando poi in infusione per un quarto d'ora con l'aggiunta di mezzo bicchiere di succo di limone e un po' di cannella; si addolcisce infine con miele o zucchero.
- Per combattere la tosse ostinata non c'è sciroppo migliore del *decocto*, ottenuto con torsoli di mele e pere, addolcito con miele e bevuto a sorsi.
- Il *succo di mela*, infine, è una bevanda sanissima e nutriente per i bambini.



Anche i *semi* della mela sono medicinali: per curare la gola irritata si possono fare gargarismi con la mucillagine, ricavata mettendone un cucchiaino in una tazza d'acqua per 12 ore. Trascorso questo tempo, i semi si saranno gonfiati facendo uscire la mucillagine stessa che verrà filtrata e utilizzata.



■ Le conferme della ricerca trentina

In merito alle proprietà salutari della mela, affermare che questo frutto fa bene alla salute non è solo un modo di dire, ma è anche quanto emerge da una serie di importanti lavori di ricerca, effettuati da un'equipe di studiosi della Fondazione Edmund Mach (FEM) di San Michele all'Adige (TN) e dell'Università di Trento.

Come già sopra affermato, nella polpa delle mele e, in modo particolare, nella buccia sono concentrati, oltre all'acido ascorbico, anche grandi quantità di diversi polifenoli, composti antiossidanti in grado di proteggerci dall'invecchiamento e dalle malattie degenerative.

Uno studio in-vivo su soggetti sani, che ha previsto il consumo in acuto², in due momenti diversi, di due spremute di mela con diverse dosi di polifenoli per mela, è stato condotto a Roma dalle ricercatrici del Consiglio per la Ricerca in Agricoltura e Analisi dell'Economia Agraria (CREA), mentre le analisi dei biofluidi e dei batteri intestinali sono stati fatti presso i Laboratori di Metalbolomica e di Nutrizione e Nutrigenomica della FEM. I risultati sono stati pubblicati sulla prestigiosa rivista "Food Research International" (2018).

Nella loro accurata indagine i ricercatori hanno scoperto che i polifenoli del frutto non entrano nei biofluidi umani nella loro forma "nativa". Questa indagine ha descritto le trasformazioni di tali composti in 110 forme chimiche biodisponibili e circolanti nell'organismo umano, che compaiono nel circolo sanguigno prima e vengono secreti nelle urine poi. In particolare, è stato evidenziato il ruolo decisivo svolto, nello stesso processo di metabolizzazione, dal microbiota intestinale, ossia dai batteri presenti all'interno del nostro intestino.

² Assunzione di una singola dose per vederne l'effetto a breve termine.



In altre parole, più della metà dei polifenoli della mela vengono trasformati in sostanze protettive e benefiche per il nostro organismo, grazie all'azione della flora batterica intestinale, producendo molecole naturali dotate di proprietà antitumorali, antinfiammatorie e antidiabetiche. Proprio a questo riguardo, i ricercatori sono stati anche in grado di localizzare il transito nel corpo umano delle molecole che possono svolgere una reale funzione protettiva sulla salute dell'uomo.

Inoltre, i composti prodotti dai batteri intestinali restano in circolo molto più a lungo di quelli prodotti dal metabolismo umano. In realtà, questi ultimi risultano decisivi soprattutto per rendere biodisponibili le procianidine, ovvero la classe di polifenoli naturali presenti nelle concentrazioni più importanti proprio nella mela, come dimostrato in uno studio pubblicato sulla rivista internazionale "Metabolites" (2019).

Questo studio in acuto sul consumo di mele è stato condotto su volontari sani a Karlsruhe (Germania) presso il Max Rubner Institute (MRI).

I ricercatori del laboratorio di Metalbolomica Nutrizionale della FEM hanno potuto quindi analizzare le urine dei partecipanti, raccolte nelle 24 ore seguenti al consumo e, a questo punto, constatare come diverse classi di batteri intestinali abbiano la capacità di degradare le procianidine - composti di grandi dimensioni che non potrebbero mai essere assorbiti come tali - in gamma-valerolattoni ed acidi valerici, due classi di composti bioattivi più piccoli che possono invece andare in circolo. La quantità di queste sostanze, secreta nelle urine nelle 24 ore (indice della quantità totale entrata in circolo durante la digestione), si è vista variare tra i volontari ben 7,5 volte! A riprova, ancora una volta, di quanto sia importante il ruolo dei batteri intestinali che hanno generato questi composti bioattivi.

Infine, un terzo studio è stato condotto dai ricercatori dei due Laboratori di Nutrizione di Nutrigenomica e di Metalbolomica della FEM, in collaborazione con i ricercatori dell'Università di Reading (Regno Unito).



Lo studio in questione è stato condotto a Reading su 43 pazienti (25 donne e 18 uomini) di età compresa tra i 20 e i 69 anni, che soffrivano di una leggera ipercolesterolemia. Questi volontari hanno inserito nella loro dieta normale, per otto settimane, due mele Renette Canada provenienti dalla Val di Non. Come riscontro, i partecipanti allo studio hanno consumato, in un altro periodo dell'anno, e sempre per otto settimane, una bevanda ottenuta con succo di mela e lo stesso contenuto di zuccheri del frutto.

Il risultato di questo esperimento, pubblicato sull'importante rivista "The American Journal of Clinical Nutrition" (2019), ha mostrato chiaramente che il consumo del frutto fresco non sbucciato è in grado di abbassare di circa il 4% i livelli di colesterolo cattivo (LDL) e di migliorare anche i valori di colesterolo totale, i trigliceridi e l'elasticità dei vasi sanguigni. Natu-



ralmente questi miglioramenti sono limitati, se si confrontano con quelli ottenuti mediante i farmaci anticolesterolo (statine): il frutto, pertanto, non dev'essere considerato un'alternativa al farmaco!

Tuttavia, questo studio clinico ha confermato che il consumo di mele non solo è in grado di abbassare il tasso di colesterolo, ma consente anche un buon apporto di fibre alimentari che possono ridurre il rischio di cancro intestinale.

Alla luce di queste “scoperte” si consiglia quindi di variare la dieta, consumando una notevole varietà di frutta e verdura al fine di raggiungere il numero ideale di cinque porzioni al giorno. Naturalmente, nella frutta vale la pena inserire regolarmente anche la benefica mela, meglio se di montagna e scelta tra varietà ricche di fibre e di polifenoli.



■ Usi cosmetici della mela

Oltre che per uso alimentare, terapeutico e dietetico, la mela viene utilizzata, sia per *uso interno* che per *uso esterno*, nelle cure di bellezza per la pelle e nelle diete di bellezza in generale.

Ad esempio, mangiare per qualche giorno solo mele crude è una cura ideale per disintossicare l'organismo, mantenere il peso ideale e togliere il gonfiore all'addome, mentre una dieta serale, preparata con una mela tagliata a fette e una dose di yogurt intero senza zucchero, oltre a snellire il corpo, fa bene pure alla pelle e all'intestino.

Pertanto, per quanto riguarda la cosmesi, la mela può essere utilizzata anche sotto forma di maschere e di im-





pacchi ammorbidenti, come appare dalle indicazioni che seguono.

- La buccia fresca di mela, passata sul viso, è un ottimo detergente della pelle poiché tonifica le cellule dell'epidermide e aumenta la capacità di traspirazione dei pori.
- Grazie al suo contenuto in zolfo la mela, consumata intera, può svolgere un'azione detergente e disinfiammante della pelle ed eliminare nel contempo anche la seborrea. Inoltre lo zolfo, assieme agli altri sali minerali e alle vitamine di cui il frutto stesso è ricco, si dimostra molto efficace nella cura dell'acne giovanile, la ben nota e fastidiosa infezione suppurativa delle ghiandole sebacee.
- Per rendere splendida la carnagione, basta bere a digiuno il succo di una mela centrifugata e passare un po' di questo liquido sul viso pulito prima di mettere una crema.
- Per prevenire le rughe, si può fare una *maschera* sul viso con la polpa di una mela cotta nel latte; mentre, per rinfrescare il viso e dare luminosità alla carnagione, si rivela efficace una maschera ammorbidente ottenuta con mezza mela grattugiata, un cucchiaino da tè di yogurt e un cucchiaino da tè di miele.
- Un *impiastro* (impacco), utile a rendere morbida e rilassata una pelle del viso secca e squamosa, si ottiene stendendo una mela grattugiata sopra un panno bagnato con acqua calda e strizzato leggermente. Si toglie dopo una ventina di minuti e si sciacqua il viso con acqua tiepida.

Infine, in caso di scottature, la polpa grattugiata di una mela applicata sulla zona colpita, oltre ad alleviare il dolore, può anche affrettare il ritorno alla normalità.



Capitolo 4

La maturazione della mela - che avviene in periodi diversi - la seconda delle moltissime varietà - quand'è coadiuvata dai più moderni metodi di conservazione frigorifera e dalla velocità dei trasporti consente di poter gustare il frutto, tanto fresco quanto preparato in svariate ricette culinarie, praticamente tutto l'anno, anche se dobbiamo riconoscere che le mele migliori sono soprattutto quelle estive e autunnali.

L'uso della mela in cucina è, in realtà, antichissimo e fu sempre favorito anche dai valori salutistici che la medicina le attribuiva e che torna ad attribuirle anche ai giorni nostri. Tuttavia, è difficile conoscere l'epoca in cui essa è divenuta ingrediente per piatti di carne o di pesce.

Già al tempo dell'antica Roma, la troviamo nelle vivande più importanti del ricettario "De re coquinaria" del gastronomo romano Marco Gavio Apicio (I sec. d. C.), laddove è citato l'"ammorsellato", una specie di spezzatino in cui la mela ha forse un ruolo di mediazione fra il suo sapore dolce e quello agro o piccante delle varie salse e spezie. In quelle antiche bensì raffinate ricette, la mela s'inseriva a metà cottura della carne, tagliata a dadini proprio come si usa fare oggi con le patate.

Durante tutto il Medioevo e fino ai tempi moderni troviamo la mela in moltissimi i trattati di cucina nella preparazione di crostate, nei ripieni di pollo o di tacchino, o come farcia per paste fresche e tortellini di magro (non disponendo di altri ingredienti!).

Nella buona cucina tradizionale di ogni popolo questo frutto occupa da sempre un ruolo più importante di quanto comunemente si creda: non a caso è raccomandato spesso dai medici e dai dietologi!

Nell'alimentazione dell'infanzia, in particolare, la mela è ritenuta quasi indispensabile ed è per questo che viene proposta



nelle varie diete pediatriche: cruda, cotta con un po' di limone e di zucchero, grattugiata, tagliata a pezzetti, sbucciata, oppure senza sbucciarla, perché con la buccia è più completa e corroborante.

Tutte le varietà di mele sono adatte alle conserve, non escludendo neppure quelle un po' ammaccate o che cadono dall'albero ancora acerbe. Anche la loro buccia è preziosa perché, essendo ricca di pectina, può servire a preparare ottime gelatine.

Le mele si mangiano generalmente fresche, ma risultano deliziose anche secche ("perséche") e conservate; si possono, inoltre, sciroppare (a spicchi o intere), giulebbare, candire, trasformare in marmellate, mousse, caramelle, succhi e sciroppi. Servono pure per fabbricare il sidro, l'aceto e alcuni liquori.

In ogni caso, sia grattugiate o frullate che crude o cotte oppure essiccate, le mele risultano sempre gradite e sono davvero tantissime le ricette che si possono fare con questi deliziosi frutti. In primo luogo essi sono fondamentali per la preparazione di determinate salse, come la prelibata "purea di mele", la quale conferisce un tocco di gusto in più agli arrostiti, soprattutto a quelli di selvaggina, di maiale, di anatra e di oca. Nelle salse adatte alle carni bianche, come il pollo ed il vitello, si possono aggiungere delle mele tagliate a pezzetti per dare al tutto un sapore agrodolce. Anche nella maionese e nelle salse adatte ai pesci questo frutto si può sempre usare traendone sicuramente vantaggio.

Le mele trovano un ottimo impiego anche in pasticceria, in varie preparazioni di dolci, dalle frittelle ai classici strudel, dalle charlottes alle crostate, alle mele in camicia ecc.

Infine si prestano egregiamente come ingrediente delicato, seppure insolito, per antipasti, insalate, primi piatti, ripieni e per ottimi secondi a base di carne, salsicce, prosciutti ecc.

Le ricette

Le ricette sotto riportate, scelte fra le moltissime che hanno per protagonista la nostra pregiata e deliziosa mela, seguono perlopiù l'ordine del pranzo tradizionale italiano; nel nostro caso, sono compresi: antipasti, salse e insalate, primi e secondi piatti, marmellate, dolci, succhi, sciroppi e digestivi.





■ Sorprese al formaggio

Ingredienti: 3 mele renette, 150 g di gorgonzola, 150 g di mascarpone, il succo di un limone, olio, sale e pepe.

Amalgamare il gorgonzola e il mascarpone in modo da ottenere una crema omogenea. Lavare poi le mele, asciugarle bene e, lasciandole intere, togliere il torsolo (con l'apposito strumento), facendo in modo che il foro risulti un po' più largo dello spazio occupato dallo stesso.

Riempire le cavità con l'impasto e passare in frigorifero per un'ora.

Tagliare poi le mele a grosse rotelle, disporle su un piatto da portata, versare il succo di limone in modo uniforme e rimettere in frigorifero. Al momento di servire, aggiungere un filo d'olio, sale e pepe.

È un ottimo antipasto, da accompagnare con vino bianco frizzante e freschissimo.

■ Rotoli alle mele

Ingredienti: 8 fette di prosciutto cotto, 2 mele renette, 8 sottili di formaggio, 2 uova, pangrattato.

Sbucciare le mele, togliere il torsolo ed i semi e tagliare ciascuna mela in 4 spicchi. Avvolgere ogni spicchio con una sottileta e una fetta di prosciutto cotto fermandole con uno stuzzicadenti. Passare i rotoli nell'uovo sbattuto, impanare e friggere.

■ Salsa di mele

Ingredienti: 4 mele delizia, un limone, 3 chiodi di garofano, 30 g di burro, un cucchiaino di zucchero, sale quanto basta.

Sbucciare le mele, tagliarle a fettine, metterle in una casseruola e aggiungere tanta acqua quanto basta per coprirle;



aggiungere i chiodi di garofano, lo zucchero, il burro, una scorza di limone (solo la parte gialla), un cucchiaino di succo di limone e un pizzico di sale. Lasciar cuocere una ventina di minuti rimescolando spesso. Prima di servire, lasciar intiepidire. Questa salsa è molto indicata per accompagnare arrosti di maiale e di selvaggina, di anatra, di oca o di faraona arrosto.

■ La mostarda

La mostarda di mele è una salsa agrodolce, semiliquida, ottenuta dal succo di mele di varietà locali, senza aggiunta né di zucchero né di altri dolcificanti.

Dopo la schiacciatura dei frutti, si passa la poltiglia in un torchio: il succo così ottenuto si fa bollire in un grande paiolo di acciaio inox, quindi si schiuma per eliminare le impurità e lo si lascia cuocere a fuoco lento per 15-18 ore.

Per fare una buona salsa occorrono 100 kg di mele che, spremute, daranno 65 litri di succo, dai quali si otterranno 7 litri circa di mostarda. La salsa concentrata, dopo l'aggiunta di eventuali spezie (v. estratto di senape ecc.), va messa in vasetti di vetro a chiusura ermetica.

Si conserva intatta anche per anni; dopo l'apertura, si deve tenere il vaso in frigorifero.

La mostarda di mele si usa per accompagnare il lesso, carni molto saporite o formaggi di stagione.

■ Insalata di mele e carote

Ingredienti: 300 g di carote, 300 g di mele *Golden delicious* (o altra qualità dolce), 150 g di gorgonzola piccante, olio, limone, sale.

Grattugiare le carote, sbucciare le mele e tagliarle a dadini; spezzettare il formaggio.



Mettere tutti gli ingredienti in un'insalatiera e condire con olio, limone e sale.

■ Mele e crauti in insalata

Ingredienti: ½ kg di crauti, 250 g di mele, qualche gheriglio di noce sminuzzato, un bicchiere di vino bianco, olio, sale, semi di coriandolo o di cumino.

Sbucciare le mele e tagliarle a fette. Mescolare tutti gli ingredienti e lasciar riposare in luogo fresco per un'oretta prima di servire.

■ Insalata di mele, noci e sedano rapa

Dosi per 4 persone: 2 mele della Val di Non, un sedano rapa, 100 g di gherigli di noce del Bleggio, un po' di panna da cucina, un po' di maionese, sale, pepe.

Sbucciare le mele, pelare il sedano rapa e tagliare il tutto a *julienne*; aggiungere le noci sminuzzate, la panna, la maionese e amalgamare, regolando di sale e pepe.

Questa insalata è perfetta per accompagnare salumi, bolliti e pesci lessi.

■ Orzotto mantecato alle “perséche”¹

Ingredienti (per 4 persone): 200 g di orzo perlato, olio extravergine d'oliva, brodo, una noce di burro, una bella mancia-

¹ Sono chiamate così, nel dialetto trentino, le fette di frutta essiccata al sole, in particolare pesche, ma anche mele e pere. Qui si tratta di mele e il metodo per ottenerle è riportato più avanti.



ta di perséche, Trentingrana grattugiato, mezzo bicchiere di Müller Thurgau, sale e pepe.

Far tostare l'orzo perlato con un po' d'olio in una padella antiaderente, bagnare col vino e continuare la cottura, aggiungendo brodo, per 45 minuti.

Nel frattempo mettere in ammollo le perséche in poca acqua. Una volta cotto l'orzo, aggiungere le perséche strizzate, il burro, una manciata di Trentingrana e far mantecare.

■ **Risotto paesano**

Ingredienti: 3 hg di riso, 4 mele delizia, mezza cipolla, un litro di brodo di dado, un hg di burro, 50 g di parmigiano grattugiato.

Rosolare la cipolla tritata fine in 50 g di burro. Versare il riso e far insaporire. Aggiungere un po' alla volta il brodo bollente e per ultime le mele sbucciate e tagliate a dadini. Finire di cuocere e mantecare con il burro rimasto e il parmigiano. Servire caldo.

■ **Costolette di maiale con le mele**

Ingredienti: 4 costolette di maiale tagliate alte, 40 g di burro, sale e pepe, 3-4 grosse mele acidule, il succo di un limone.

Mettere le costolette, ripulite dall'eventuale eccesso di grasso, in un recipiente basso di vetro (pirex) resistente e imburra-to, quindi condirle con sale e pepe.

Sbucciare le mele, eliminare il torsolo e tagliarle a fettine sottili che verranno sistemate sopra le costolette in modo da coprirle del tutto. Sciogliere il rimanente burro e spennellarne una parte sulle mele. Spruzzare con succo di limone e coprire con un coperchio.

Mettere nel forno, già scaldato a 160°, e cuocere per un'ora. Togliere il coperchio, spennellare le mele col resto del burro



fuso e far cuocere per altri 10 minuti o finché le mele saranno dorate (ma non secche) e la carne tenera.

■ **Arrosto alle mele**

Ingredienti: 1,200 kg di girello di vitello, 500 g di mele, un bicchiere di vino rosato secco, 50 g di burro, 2 cucchiaini di olio, farina, sale, pepe.

Passare il girello nella farina e rosolarlo in una casseruola con il burro e l'olio. Versare poi mezzo bicchiere di vino e passare il girello in forno caldo; a metà cottura passare il sugo nel passatutto e versarlo sulla carne tagliata a fettine. Servire caldo.

■ **Faraona alla mela**

Ingredienti: una faraona di peso medio, una mela renetta, una melagrana, una reticella di maiale, burro, olio, sale, pepe.

Pulire e fiammeggiare bene la faraona, asciugarla e salarla. Farcirla poi con qualche pezzetto di burro, sale e pepe in giusta dose e con la mela lavata e tagliata a dadini. Avvolgere la faraona nella reticella di maiale, metterla in una teglia con olio e burro e farla cuocere in forno. Un po' prima di sfornarla, aggiungere i grani della melagrana.

■ **Marmellata di mele e cannella**

Ingredienti: 1 kg di mele di ottima qualità (Golden, Gala, Fuji, Imperatore...), 700 g di zucchero, 1/2 cucchiaino di cannella in polvere, il succo di un limone.

Sbucciare le mele e tagliarle a metà togliendo i torsoli. Tagliarle poi a pezzi grossi, metterne circa metà in una pentola e cuocere fino ad ottenere una mousse delicata.



Mettere tutti gli altri ingredienti nella pentola, portare ad ebollizione e far bollire fino a quando la confettura avrà raggiunto la giusta consistenza, rimuovendo la schiuma che si forma in superficie con la schiumarola.

Togliere la pentola dal fornello, versare la confettura in vasetti ben puliti e tapparli subito, quindi capovolgerli e lasciarli in questa posizione per 5 minuti. Riporre in un luogo fresco e buio.

■ Gelatina di mele

La mela è la regina di tutte le gelatine perché è molto ricca di pectina che si trova in massima parte sotto la buccia. La gelatina di mele risolve pure molti problemi di pasticceria e di cucina perché si presta ad arricchire crostate, riempire bignè o pastine e ad accompagnare anche un bollito o un arrosto.

Sono preferibili le mele rosse che vanno lavate, asciugate e private del torsolo. Si tagliano poi i frutti a pezzi, senza sbucciarli, e si mettono in una casseruola appena ricoperti d'acqua, si aggiunge un bastoncino di cannella e si fanno bollire per una buona ora. Qualora necessario, si aggiunge dell'acqua tiepida. Si versano quindi in un setaccio a sgocciolare per una notte intera, tenendo da parte il liquido.

Il mattino successivo si aggiungono 400 g di zucchero e un po' di succo di limone per ogni quarto di litro di liquido ottenuto, che andrà rimesso in una casseruola e fatto cuocere per 45 minuti.

Mescolare spesso e schiumare. Lasciare infine intiepidire e versare poi la gelatina nei vasi: questa, quando si raffredderà, diventerà densa.

NB! Per aromatizzare marmellate e confetture di mele si possono aggiungere, durante la cottura, un cucchiaino di cannella, dei chiodi di garofano e... tutto ciò che fantasia e gusto personale suggeriscono.



■ **Crostata di mele con marmellata**

Ingredienti: 250 g di farina, 150 g di burro, 80 g di zucchero, 3 mele renette, 200 g di marmellata di mele consistente, 2 cucchiaini di marmellata di albicocche, burro.

Impastare la farina setacciata con burro ammorbidito e incorporare lo zucchero amalgamando il tutto. Formare una palla e lasciarla riposare per un'oretta al fresco coperta da un tovagliolo.

Tirare poi la pasta in modo da ottenere un disco dello spessore di pochi millimetri. Disporre la pasta nella tortiera leggermente imburata e spolverizzata con farina, lavorarla ai bordi per formare tutt'intorno la "cresta".

Distribuire sul disco di pasta la marmellata di mele in modo uniforme. Sbucciare e affettare le mele e disporle a cerchi concentrici. Spennellare infine la superficie con la marmellata di albicocche diluita con poca acqua e mettere in forno a cuocere per circa 40 minuti.

■ **Torta semplice di mele**

Ingredienti: 1 kg di mele Golden Delicious, 150 g di farina, 150 g di burro, 150 g di zucchero, 3 uova, 1 limone, mezza bustina di lievito.

Sbucciare le mele e tagliarle a fettine sottili, cospargerle col succo del limone e lasciarle macerare. Sbattere il burro con lo zucchero, aggiungere una alla volta le uova e, per ultima, la farina setacciata con il lievito.

Imburrare una teglia, mettervi le mele e ricoprirle con la pasta. Far cuocere a temperatura media (180° circa) per 40 minuti.

■ Strudel

Questa è un'antica e ottima ricetta, discretamente facile da realizzare e tuttora molto consigliata, del caratteristico dolce d'origine tedesca, da sempre conosciuto e apprezzato anche nella nostra regione, le cui versioni sono ormai molteplici e svariate.

Ingredienti: ½ kg di mele renette o mele tenere di buona qualità, 250 g di farina, 1 hg di burro, 85 g di uva sultanina, 85 g di zucchero in polvere, raschiatura di un limone, 2 o 3 prese di cannella in polvere.

Spegnere la farina con latte caldo, una noce di burro, un uovo e un pizzico di sale e preparare una pasta piuttosto soda, da far riposare un po' prima di servirsene. Intanto sbucciare le mele, privarle del torsolo, tagliarle a fettine sottili, cospargerle con ½ bicchierino di maraschino o altro liquore dolce (tipo marsala), un po' di zucchero e 2 cucchiaini di succo di limone.





Tirare la pasta in una sfoglia sottile e, lasciando gli orli scoperti, distendervi sopra le mele e spargervi sopra pure l'uvetta (già fatta rinvenire in acqua tiepida e fatta asciugare), la raschiatura del limone, la cannella, lo zucchero e infine il burro liquefatto, lasciandone un po' da parte.

Avvolgere ora la sfoglia sopra se stessa per formare un rotolo ripieno che verrà adagiato in una teglia (preferibilmente rettangolare e di rame), già unta col burro, assecondandone la forma.

Col burro avanzato ungere la parte esterna del dolce e metterlo a cuocere nel forno a temperatura media per circa tre quarti d'ora. Dopo sfornato, ricoprire lo strudel di zucchero a velo.

■ Frittelle di mele

Ingredienti. 4 mele renette, 250 g di farina, 1 hg di zucchero, 2 uova, una bustina di lievito vanigliato, un limone, un bicchierino di rum, poco zucchero a velo, poco latte, olio, sale.

Versare la farina in una terrina, mescolarvi lo zucchero, incorporarvi le uova intere, il rum e tanto latte quanto basta per ottenere una pastella semiliquida; unirvi poi la buccia grattugiata del limone, il lievito e un pizzico di sale. Mescolare per qualche minuto per amalgamare bene gli ingredienti.

Togliere il torsolo alle mele, sbuciarle e tagliarle a fettine rotonde, quindi metterle nella terrina e mescolarle alla pastella. Coprire la terrina e lasciar riposare il composto per tre ore.

Trascorso questo tempo, mettere al fuoco una padella con abbondante olio e, quando sarà bollente, versarvi le mele raccogliendole con un cucchiaino in modo che intorno ad ogni mela rimanga un po' di pastella. Appena le frittelle appariranno ben dorate, scolarle con un mestolo forato, sgocciolarle su carta assorbente e cospargerle di zucchero a velo.

Servirle caldissime.



■ Budino di mele agli amaretti

Ingredienti: 4 mele, 150 g di zucchero, 150 g di amaretti, un bicchiere di vino bianco, 2 uova, marmellata di albicocche, maraschino.

Sbucciare le mele, cuocerle con lo zucchero e il vino bianco fino a farle diventare ben morbide, unire gli amaretti sbriciolati. Frullare in una terrina le uova ed aggiungerle al resto; mettere il composto in uno stampo da budino imburrito e cuocere a bagnomaria in forno per circa 30-40 minuti.

Servire il budino freddo dopo averlo ricoperto con marmellata di albicocche diluita con un po' di maraschino.

■ Mele ripiene al forno

Ingredienti: 8 mele Golden Delicious grandi, 150 g di ricotta, 100 g di zucchero, 50 g di mandorle, 50 g di cioccolato fondente, un uovo, 8 amaretti, 3 bicchierini di marsala.

Lavare le mele e asciugarle, togliere il torsolo con l'apposito utensile senza arrivare fino al fondo della mela, poi scavarle con un cucchiaino eliminando parte della polpa.

Schiacciare con una forchetta la ricotta, unirvi il tuorlo d'uovo, le mandorle sbucciate, tostate nel forno e tritate (tenerne da parte 8 intere per la decorazione), gli amaretti sbriciolati, lo zucchero e il cioccolato grattugiato. Aggiungere un bicchierino di marsala e mescolare con cura.

Riempire con il composto le mele e ornare la superficie del ripieno di ognuna con una mandorla.

Versare ora in una teglia 2 bicchierini di marsala, disporvi le mele e passarle nel forno a 180° per un'ora e più finché la buccia sarà diventata morbidissima.

Sfornarle e servirle calde.



■ Mele veloci al forno

Ingredienti: 4 mele di qualsiasi tipo, marmellata di ribes o mirtillo rosso, burro, zucchero.

Disporre le mele, lavate e private del torsolo, in una teglia imburrata. Farcirle con la marmellata e cospargerle con fiocchetti di burro e zucchero. Cuocerle poi nel forno a 200° per circa 25 minuti.

■ Mele in camicia

Ingredienti: 200 g di farina bianca, 40 g di acqua, ½ hg di burro, 2 uova, zucchero, zucchero a velo, 8 mele piuttosto piccole.

Mettere la farina a fontana sulla spianatoia, incorporarvi le uova, il sale, lo zucchero e il burro ammorbidito formando una pasta omogenea e lucida. Stendere la pasta con il mattarello tirandola a 2-3 mm di spessore. Ritagliare dei quadrati di grandezza sufficiente per avvolgerci una mela. Togliere il





torsolo alle mele con l'apposito attrezzo, sbucciarle e, dopo una parziale cottura nel forno, disporre una mela per ciascun quadrato. Riempire il buco delle mele con un po' di zucchero e burro, sollevare poi i quattro angoli della mela facendo pressione con le dita.

Disporre le mele su una piastra unta e cuocerle nel forno ben caldo finché saranno dorate.

Spolverarle infine di zucchero a velo.

■ Charlotte di mele

Ingredienti (per 4 persone): 350 g di savoiardi, 700-800 g di mele renette, 70 g di burro, un bicchiere di latte, 2 bicchierini di brandy, 2 cucchiaini di zucchero in polvere, una bustina di vanillina, scorza di limone grattugiata, 100 g di marmellata di albicocche, un pizzico di cannella.

Sbucciare le mele, tagliarle a metà, eliminare il torsolo, affettarle sottilmente e farle cuocere in una casseruola con 40 g di burro, un bicchierino di brandy, scorza di limone, zucchero in polvere, vanillina e cannella. Porre il recipiente su fuoco vivace e mescolare spesso.

Le mele saranno cotte quando avranno la consistenza del purè.

Toglierle allora dal fuoco e lasciarle raffreddare, quindi aggiungere la marmellata di albicocche incorporandola. Spruzzare leggermente i savoiardi con un po' di latte e mezzo bicchierino di brandy.

Imburrare lo stampo per charlotte (a pareti diritte) e coprire il fondo e le pareti con i savoiardi. Versare il composto di mele in modo da riempire lo stampo. Ricoprire con i savoiardi rimasti sbriciolati e con aggiunta di burro fuso. Far cuocere a calore moderato per 35 minuti.

Dopo aver tolto la charlotte dal fuoco, prima di sformarla aspettare una decina di minuti perché intiepidisca.

■ Mousse di mele con uvetta, noci e vino santo

Dosi per 4 persone:

½ kg di mele, cannella in polvere q. b., uvetta q. b., pinoli tostati, un bicchierino di vino santo.

Sbucciare e tagliare a fettine le mele e cuocerle in poca acqua profumata con la cannella per circa 20 minuti. Lasciar raffreddare, aggiungere poi un bicchierino di Vinsanto Trentino e frullare il tutto.

Distribuire la mousse in coppette e guarnire con i pinoli, l'uvetta e, a piacere, una fettina di mela.

■ Mele cotte

Per frutta cotta in generale si intende frutta cucinata in acqua con l'aggiunta di un aroma, che può variare a seconda dei gusti, e di zucchero.



È una preparazione molto semplice, ma perché riesca bene è necessario che la frutta sia perfettamente sana e non troppo matura, che l'acqua e lo zucchero siano ben dosati e che il tempo di cottura sia rigorosamente controllato affinché la frutta non si spappoli e possa risultare meno appetitosa.

La ricetta-base per le mele cotte è la seguente:

Ingredienti (per 4 persone): 4 mele renette o delicious (600 g circa), un limone; per lo sciroppo: 60 g di zucchero, $\frac{1}{4}$ di litro di acqua, una scorzetta di limone oppure $\frac{1}{2}$ bustina di vanillina o un chiodo di garofano e un pezzettino di cannella.

Lavare le mele, asciugarle e togliere il torsolo con l'attrezzo speciale, quindi sbuciarle e tagliarle a spicchi. A mano a mano che gli spicchi sono pronti, gettarli in una ciotola piena d'acqua fresca acidulata con limone.

Preparare ora lo sciroppo: mettere lo zucchero in una casseruola non troppo piccola, aggiungere l'acqua e la scorzetta di limone o gli altri profumi, mescolare e lasciar bollire per 2 o 3 minuti.





Raccogliere la frutta con la schiumarola, scolarla bene, aggunderla allo sciroppo, quindi mescolarla delicatamente con un cucchiaino di legno, coprirla e far alzare il bollore. A questo punto, spostare un po' il coperchio, abbassare la fiamma e cuocere le mele per 10 minuti, facendo attenzione a che lo sciroppo non "monti" come il latte.

Togliere le mele dal fuoco e servirle calde, tiepide o anche fredde. In quest'ultimo caso, siccome la frutta raffreddandosi assorbe lo sciroppo, è bene mettere nella casseruola, fin dall'inizio, circa mezzo decilitro d'acqua in più della dose.

■ Mele sciropate

Lavare e sbucciare le mele, tagliarle a pezzi, ad anelli o a spicchi e sistemarle nei vasi. Mettere al fuoco l'acqua e lo zucchero (6 hg di zucchero ogni ½ litro d'acqua) e portare lo sciroppo a 35°, quindi versarlo sopra la frutta, coprendo completamente le mele e arrivando fino a circa 2 cm dall'orlo. Chiudere ermeticamente i vasi e pastorizzare a 80 C°.

■ Succo di mele

Il succo di mele è sempre stato diffuso soprattutto nei Paesi del Nord e del Centro Europa.

Nel passato questo derivato della mela si otteneva con metodi perlopiù empirici o casalinghi, mentre oggi viene prodotto a livello industriale con un processo di trasformazione abbastanza complesso; per l'industria la qualità più adatta è la Renetta Canada, ma sono indicate anche le varietà Gravenstein, Jonathan, Granny Smith, Gruppo Delicious, Golden e Imperatore.

Una ricetta casalinga abbastanza semplice si può realizzare nel modo seguente: dopo aver lavato e asciugato



le mele, tagliarle a fette sottili eliminando solo i semi e farle cuocere in poca acqua (ad esempio: 5 kg di mele e 500 g di acqua) finché si saranno completamente spappolate.

Metterle poi in una tela di lino per far filtrare il succo; pesare il liquido ottenuto, aggiungere zucchero e succo d'arancia e di limone (dosi per 2 litri di succo: 600 g di zucchero e il succo di un'arancia e di un limone) mantenendo le proporzioni indicate, quindi rimettere sul fuoco a calore moderato. Mescolare bene per sciogliere del tutto lo zucchero e, prima che inizi a bollire, versare subito il succo in bottiglie preriscaldate, chiudere ermeticamente e sterilizzare per 25 minuti.

NB! La sterilizzazione deve avvenire a 90°: si deve quindi portare l'acqua a questa gradazione, mantenendola il più possibile costante.

■ **Sciroppo di mele alle giuggiole**

Un ottimo sciroppo rinfrescante si ottiene mettendo in un recipiente 3 o 4 mele sbucciate e tagliate a fette insieme ad un litro d'acqua, 15 g di giuggiole e un pugno d'uva secca. Si fa bollire il tutto per un'ora, si filtra e si aggiungono 150 g di zucchero. Si rimette sul fuoco fino a quando il liquido avrà preso la consistenza di sciroppo. Si versa poi lo sciroppo in una bottiglia di vetro a chiusura ermetica.

■ **Grappa alle mele**

Questa grappa contiene solo il 20% di alcol e ha un sapore piuttosto "succoso". Nonostante la presenza di grappa, le vitamine rimangono inalterate ed è un piacere gustarla fredda a piccole dosi.



Ingredienti: kg 1,5 circa di mele mature, piuttosto amarognole (Granny Smith, Jonathan, Golden Delicious), grappa bianca (distillato di grano o Calvados).

Sbucciare le mele e tagliarle a pezzettini. Ricavare il succo con l'apposito estrattore a vapore oppure, in piccole quantità, nella pentola a pressione. Mescolare il succo ottenuto con la grappa in quantità uguali. Imbottigliare, tappare e lasciar macerare per 3 settimane in luogo luminoso. Infine filtrare e imbottigliare di nuovo.

■ Mele sotto spirito

Tagliare le mele a fette non troppo sottili, sistemarle in un grande vaso di vetro con dello zucchero, succo e scorza di limone e un pezzetto di cannella, spruzzando i vari strati con un po' di rum. È molto importante che il coperchio chiuda perfettamente, altrimenti l'alcol evapora e la preparazione va in fumo.

■ Mele giulebbate al vino

Ingredienti: 1 kg di mele ben pulite, ½ kg di zucchero, 1 litro di vino, 2 o 3 chiodi di garofano, 1 limone.

Prendere delle belle mele dure, piuttosto piccole e tutte della stessa misura. Sbucciarle e togliere il torsolo con il succhiello; immergerle in acqua bollente acidulata con succo di limone, levarle subito con una schiumarola e avvolgerle in un canovaccio.

Mettere ora al fuoco una casseruola d'acciaio inox dal fondo pesante e dal bordo basso, abbastanza larga da contenere le mele in un solo strato, mettervi lo zucchero e il vino (bianco o rosso purché ottimo), mescolare di continuo per evitare che lo zucchero attacchi sul fondo e lasciar bollire a



calore moderato per qualche minuto prima di immergervi le mele. Rimestare sempre, ma con delicatezza, finché le mele si saranno completamente giulebbate mantenendo però la loro forma.

Levare i frutti, unire allo sciroppo i chiodi di garofano e la scorza grattugiata del limone e far ridurre il liquido, lasciando bollire ancora un po' e schiumando di tanto in tanto.

Togliere la casseruola dal fuoco, aggiungere le mele e far riposare per 24 ore, coprendo con un telo. Il giorno dopo, scaldare lo sciroppo quel tanto che basta per levare le mele, che si metteranno direttamente nel vaso; riscaldare quindi bene lo sciroppo e versarlo sopra le mele.

Poiché il cavo delle mele assorbe molto sciroppo, è meglio formare il primo strato e aspettare che il succo si assorba per poi formare un altro strato e così via.

NB! La parte di sciroppo che serve a colmare il vaso fino a circa 2 cm dal bordo dovrà essere caldissima. Chiudere subito il vaso ermeticamente.

■ **Distillato di mele (acquavite di mele o calvados)**

Il distillato di mele, ossia l'acquavite di mele nostrana (o il "calvados" dei Francesi), è un prodotto pregiato che compete con la grappa di vinacce d'uva e di altri distillati di frutta. Non è molto diffuso in Italia, mentre è invece conosciuto e apprezzato nei Paesi del Centro Europa, alla pari del "kirsch" e dello "slivoviz". La materia prima è il sidro, ossia il succo fermentato di mele: la differenza fra i due prodotti sta nel tipo di distillazione e nell'eventuale invecchiamento.

L'acquavite di mele nostrana non viene fatta invecchiare perché possa mantenere il colore chiaro o rimanere addirittura incolore. Il calvados, invece, viene fatto invecchiare per vari anni (fino a 15) in botti di rovere per fargli ottenere l'aroma e il colore desiderati.

■ Le “perséche”

Un tempo le contadine delle nostre vallate, sul finire dell'estate, quando i raggi del sole erano ancora ardenti, con le mele cadute a terra o con quelle che avevano qualche imperfezione, ma erano pur sempre sane e mature, solevano preparare le perséche.

Dopo aver levato il torsolo ai frutti, li tagliavano a fette di circa mezzo centimetro di spessore e li immergevano, a piccole quantità, in acqua bollente per 5 minuti, facendo attenzione a non arrestare l'ebollizione dell'acqua stessa. Scolavano poi le fette di mela, le facevano asciugare sopra un panno, quindi le infilavano in robusti fili di refe e le appendevano ad essiccare al sole. Un altro sistema consisteva nel mettere le fette su graticci, lasciandole al sole per diversi giorni fino a completa essiccazione. Ma c'era anche chi le faceva essiccare, a calore dolcissimo, nel forno tenuto socchiuso.





Quando venivano riposte in dispensa, le fette di mela essiccate dovevano però essere ancora abbastanza tenere. Un'altra ricetta alle perséche, oltre a quella dell'orzotto di cui sopra, consiste nel seguente semplice dessert.

■ **Perséche al vino rosso**

Ingredienti: 300 g di perséche, un litro scarso di vino rosso, 70 g di miele.

Prima di utilizzarle, lavare velocemente le perséche in acqua corrente, cuocerle poi nel vino rosso con il miele per qualche minuto al fine di ammorbidirle. Servirle calde accompagnate da qualche biscotto integrale.

■ **Il sidro e l'aceto**

Fra i rimedi terapeutici d'Ippocrate, il padre della medicina scientifica vissuto nell'isola greca di Coo (Kos) nel 400 circa a. C., anche il sidro e l'aceto di mele svolgevano un ruolo di primo piano. Del sidro, ossia della bevanda alcolica ottenuta dalla fermentazione del succo di mela, si parla già nella Bibbia, ma anche altre antiche culture hanno sempre tenuto in grande considerazione sia il vino di mele che il relativo aceto. Nella nostra tradizione culinaria questi derivati della mela sono in genere poco presenti, mentre invece sono assai diffusi nell'Europa del Nord, soprattutto in Germania, Inghilterra, Francia e Svizzera. Nel Sud-Tirolo e nel nostro Trentino un tempo era abbastanza facile trovare, nelle case dei contadini, sia il sidro che l'aceto di mele. Oggi questi due ottimi prodotti sono reperibili senza difficoltà nei negozi di alimentazione naturale e nelle erboristerie.

Per la preparazione del **sidro** si possono utilizzare tutte le varietà di mele che, in seguito a danni parassitari o di altra



natura, abbiano perso il loro valore commerciale, eccettuate però quelle guaste che devono essere scartate prima della pigiatura, altrimenti possono portare nel liquido i germi della putrefazione e rovinare il prodotto. In ogni caso, le migliori sono indubbiamente le “mele da sidro”, ricchissime di tannini, molto acidule e astringenti e perciò inadatte per qualsiasi altro utilizzo. Si possono tuttavia preparare sidri anche con varietà da tavola (v. Granny Smith) che conferiscono alla bevanda un’acidità più elevata.

Il sidro si prepara solitamente in autunno. Le mele si lasciano di solito cadere sul terreno finché diventano tenere, quindi si schiacciano per mezzo di una pressa da sidro per estrarre dalla purea tutto il succo, che viene poi lasciato fermentare per opera di lieviti selezionati, ma anche di lieviti selvaggi presenti nella purea stessa.

Un tempo l’estrazione del succo dalle mele era un lavoro lungo e abbastanza complicato: i frutti venivano spezzati da una grossa macina, fatta girare da un bue o da un cavallo; la polpa ottenuta era quindi versata in sacchetti a trama larga e in seguito pressata con un torchio.

Al giorno d’oggi esistono potenti centrifughe in grado di separare, in poco tempo e in condizioni igieniche ottimali, la polpa dal succo, il quale viene poi lasciato fermentare in grandi tini (proprio come il mosto d’uva). Se la fermentazione è completa, la trasformazione degli zuccheri in alcol etilico produrrà un sidro dal gusto secco e dalla gradazione discretamente elevata (5-6%); se invece viene bloccata prima del tempo, il sidro ottenuto sarà più dolce e meno alcolico (gradazione inferiore al 4%).

Il sidro si può preparare in due modi, seguendo le seguenti modalità.

1) Con mele *fresche*: tagliare a pezzi e pestare delle mele raccogliendo polpa e sugo in un bariletto. Lasciar fermentare per 8 giorni e, quando la schiuma della fermentazione sarà esaurita, travasare il liquido in un altro recipiente. Dopo 5 giorni spillare e mettere in bottiglie ben tappate: si beve entro alcuni mesi.

2) Con mele *secche*: mettere in un barile contenente 100 litri d'acqua, 4 kg di mele secche tagliuzzate, 2 kg d'uva secca e 200 g di bacche di ginepro. Lasciare a macero per 4 o 5 cinque giorni, quindi aggiungere un litro di alcol a 95°. Dopo 6 giorni in estate e dopo 12 in inverno, la fermentazione è progredita: a questo punto, agitare tutta la massa e lasciarla poi a riposo per 5 giorni; infine spillare e imbottigliare.

Dal sidro, per distillazione si può ottenere l'acquavite (o il so-
pracitato calvados francese) oppure, per mezzo di una suc-
cessiva fermentazione, l'**aceto di mele**.

In merito a quest'ultimo, è bene ricordare che una legge del 1982 aveva stabilito che tutti gli aceti ricavati da frutta o prodotti vegetali diversi dal vino, dovessero essere chiamati "agri". Dal 1986, invero, per uniformarsi alla legislazione della CEE, anche l'Italia ha ottenuto l'autorizzazione a chiamare "aceto" quello ricavato da mosti di frutta o di altri prodotti agricoli, purché sia sempre indicata la materia prima da cui proviene.

Dal sidro, dunque, se lasciato in un tino a temperatura costante e non del tutto isolato dall'aria, oppure con l'aggiunta di un "innesco" costituito da un altro aceto, si può ottenere l'aceto di mele: questo processo è possibile grazie a batteri particolari, chiamati *Acetobacter*, presenti anche nel nostro intestino.

Oltre a manifestare quindi una particolare affinità con il nostro organismo, questo liquido ambrato e leggermente acido può anche costituire un condimento ideale su determinati cibi per chi non sopporta il "potente" aceto di vino.





Degli usi terapeutici, divulgati nello Stato del Vermont (U.S.A.) e riferibili a questo tipo di aceto, si è occupato lo scienziato D. C. Jarvis, il quale ne ha scoperto alcune importanti proprietà, in particolare quella di fissare il calcio nelle ossa, di migliorare il metabolismo dei grassi di origine animale, di combattere i disturbi causati dall'artrite e dall'artrosi e di esercitare un influsso positivo sulla flora intestinale con la distruzione dei batteri putrefattivi.

■ ... e loro proprietà terapeutiche

Il sidro è un'ottima bibita, dissetante e igienica, a basso tenore alcolico, alternativa alla birra e al vino; molto benefico per la flora batterica intestinale, è pure efficace contro la gotta e i calcoli urinari; inoltre, è aperitivo, digestivo, rinfrescante, diuretico, antireumatico e preventivo dei calcoli renali.

L'aceto di mele (un cucchiaino per ogni bicchiere d'acqua) è un ottimo dissetante anche in virtù della ricchezza di potassio e di altri oligoelementi². Contribuisce a completare la digestione dei grassi di origine animale, favorendo l'attività epatica e limitando i fenomeni fermentativi dell'intestino.

Anche per *uso esterno* questo aceto è tradizionalmente usato in varie circostanze: frizioni, impacchi o bagni fatti con acqua e aceto di mele alleviano stress, mal di testa, contusioni e slogature.

Al giorno d'oggi è possibile trovare con facilità aceto di mele ottenuto da frutti provenienti da colture biologiche.

² Elementi chimici (o oligodinamici) che, in quantità minime, servono per lo svolgimento di specifiche funzioni di un organismo.



Capitolo 5

Quanti di noi vorrebbero gustare, almeno una volta, quei buoni sapori delle antiche varietà di frutta che, fino alla metà del secolo scorso, erano presenti in tutte le campagne del Trentino?

Tutti coloro che sono vissuti o vivono tuttora in campagna, ma anche gli abitanti delle città che un tempo acquistavano o acquistano la frutta portata quotidianamente al mercato dai contadini, provano di sicuro ancora oggi il desiderio di godere di quei colori, sapori e profumi variegati e particolari che i nostri nonni e bisnonni conoscevano molto bene.

Se potessimo fare un tuffo nel passato, nelle campagne di un tempo ritroveremmo le coltivazioni non ancora specializzate e quei piccoli campi non irrigati, in cui crescevano le piante da frutto più diverse, in una naturale mescolanza che non permetteva (né prevedeva) trattamenti antiparassitari sistematici o interventi meccanici, ma solo la forza delle braccia o, tutt'al più, un po' di zolfo e di rame.

Una specie di selezione naturale faceva sì che sopravvivessero le piante più rustiche, più adattabili all'ambiente e più resistenti alle malattie, quelle che per noi bambini, sempre alla ricerca di alimenti dolci, erano cariche di frutti profumati e saporiti.

Negli ultimi decenni le "vecchie" piante da frutto sono state purtroppo abbandonate per lasciare il posto alle varietà "moderne" i cui frutti, essendo più belli, conservabili e resistenti alle manipolazioni e al trasporto, possono rispondere egregiamente alle nuove esigenze del mercato.

Attualmente si va assistendo alla ricerca sempre più meticolosa anche di numerose vecchie varietà di melo, "sopravvissute" in qualche sporadico esemplare nelle nostre campagne, per farle di nuovo crescere negli orti, nei pergolati vicini a casa o nei frutteti di famiglia.



In realtà sono molte le motivazioni che spingono gli agronomi e i frutticoltori alla loro salvaguardia: fra le principali, dobbiamo includere la tutela della diversità genetica e colturale, nonché la conservazione delle frequenti mutazioni naturali e della grande ricchezza agronomica legata alla coltura delle varietà stesse.

Riguardo la scomparsa di molte antiche varietà di melo dall'attuale coltura specializzata, conviene aggiungere che le cause principali sono da rintracciare in vari difetti della pianta stessa, quali la lenta fruttificazione, la scarsa resistenza ai parassiti, l'alternanza della produzione (un anno "sì" e uno "no"), la modesta dimensione dei frutti e la loro insufficiente resistenza alle manipolazioni e al trasporto, nonché la loro scarsa conservabilità.

Ad alcuni di questi "difetti" si è cercato di ovviare con l'applicazione delle moderne tecniche di coltivazione. Ad esempio, per accelerare la fruttificazione, aumentare la pezzatura dei frutti e ridurre alquanto l'alternanza di produzione, si sono adottati portinnesti nanizzanti, più deboli rispetto al franco¹, ed è stata attuata anche una potatura idonea, seguita dal diradamento dei frutti.

Essendo impossibile eliminare gli altri aspetti negativi, quali la scarsa resistenza delle antiche varietà alla manipolazione e alla conservazione dei frutti, si sono individuati alcuni accorgimenti, riassumibili nelle seguenti operazioni colturali: 1) quando la varietà è poco resistente alla ticchiolatura è necessario piantarla in luoghi asciutti; 2) le varietà vigorose vanno innestate su portinnesti deboli; 3) le varietà sensibili al freddo prediligono posizioni riparate poste in zone collinari.

Infine, per quanto si riferisce alle indicazioni relative alla conservabilità, è utile ricordare che le mele antiche, così come

¹ È il portinnesto che si ottiene da un seme della stessa specie di pianta che vi sarà innestata sopra.



tutte le mele in generale, vanno colte al momento giusto e del tutto sane e si devono quindi depositare in cassette basse o su graticci per poterle ispezionare di continuo, eliminando quelle guaste e prelevando quelle mature: tutto ciò dovrà naturalmente avvenire in un locale fresco, ben arieggiato e scuro.

Utilizzando vecchie tecniche d'innesto, sono state di recente recuperate molte varietà di frutta che, oltre a costituire un prezioso patrimonio genetico, ci consentono anche di gustare ottimi sapori, ormai quasi introvabili sulla bancarelle del fruttivendolo.

Eccovi ora un elenco di antiche varietà, oggi quasi scomparse, ma presenti un tempo nel nostro Trentino, alcune delle quali meriterebbero di essere recuperate per le loro peculiari proprietà organolettiche:

Calvilla bianca d'inverno, è una varietà molto rinomata nel passato e diffusa un po' in tutte le zone europee; sembra provenire dalla Germania, e precisamente dal Würr-



*Calvilla
bianca
d'inverno*



temberg, dov'era nota fin dal 1598. Da lì sarebbe passata in Svizzera e quindi in Francia, dove avrebbe poi assunto il nome definitivo. Citata in moltissimi testi, Girolamo Molon nella sua "Pomologia" la definisce un "vero frutto aristocratico desiderato dai grandi signori".

Il frutto è grosso, un po' appiattito, con caratteristiche costole molto marcate nella parte opposta al peduncolo. La buccia è di colore giallo chiaro, talvolta sfumata di arancio, mentre la polpa è bianco crema, compatta, aromatica e molto gustosa. È ottima per cuocere e anche per ricavarne confetture. La calvillia è purtroppo abbastanza sensibile all'oidio e alla ticchiolatura.

Di questa antica e pregiata varietà diremo anche più avanti, in un paragrafo specifico.

Rosa mantovana, vecchia varietà invernale un tempo detta giustamente la "Regina" delle mele trentine per le sue eccezionali qualità. Appartiene al numeroso gruppo delle "Mele-rose": Rosa doppia, Rosa di Caldaro, Rosa di Fondo, Melarosa ecc.



*Rosa
mantovana*

Si è discusso a lungo se questa cultivar sia uguale alla Rosa di Caldaro. Secondo Giglio Boni, come riportato nel testo “La Frutticoltura Trentina” del 1925, sarebbe stata introdotta nella zona di Mantova dal Trentino. Si presume dunque originaria di Caldaro, poi coltivata nel Mantovano, dove avrebbe assunto il nome attuale.

Ha la forma è tondeggiante un po' rialzata e la buccia liscia leggermente pruinosa; quand'è matura (dal mese di dicembre in poi), la buccia presenta un colore giallo-cera lucente e, per oltre i due terzi, rosso carminio con puntini chiari. Matura da dicembre in poi e si conserva bene fino all'estate. Non ha particolari esigenze di clima e di terreno; cresce ovunque, anche fino a quote molto alte, tuttavia predilige i terreni sciolti.

Altra varietà invernale è la **Renetta grigia appuntita tirolese** o **Spitzleederer** molto diffusa nel passato nel Trentino e in Alto Adige, regione dalla quale era esportata in grandi quantità, potendosi mantenere fresca anche molti mesi dopo la raccolta.



*Renetta
grigia
appuntita
tirolese*



L'albero ha fioritura tardiva e può quindi sfuggire alle gelate primaverili. Il frutto è medio-piccolo, con buccia grigio-rossastra, polpa chiara, compatta, dolce-acidula e molto gustosa. La raccolta avviene in epoca medio-tardiva, generalmente nella seconda decade di ottobre, mentre le mele sono pronte per il consumo a partire da novembre.

I frutti non sono molto resistenti alle manipolazioni, ma risultano assai serbevoli anche se soggetti all'avvizzimento. Oltre che per il consumo fresco, i frutti sono adatti pure alla cottura.

Pearmain dorata, varietà estiva originaria dell'Europa centro-settentrionale, conosciuta anche come "Regina delle Renette". È stata introdotta nel Trentino dall'Oltrepò Pavese, dove un tempo era molto diffusa. Presenta frutti sferoidali un po' appiattiti, con buccia spessa color giallo striato di rosso e polpa succosa, dolce-acidula, molto gustosa e profumata.



*Pearmain
dorata*

La maturazione è scalare; spesso i frutti sovra-maturi presentano internamente il fenomeno della vitrescenza, dovuto alla forte degradazione dell'amido in zuccheri semplici.

Se prodotta in collina, questa mela è abbastanza conservabile.

Belfiore giallo, varietà autunnale di origine incerta, com'è del resto per molte delle vecchie varietà. Si ritiene nasca da una pianta rinvenuta nella contea di Burlington, New Jersey (U.S.A.) verso la fine del secolo XVIII.

La pianta è di media vigoria, discretamente produttiva, molto fertile, anche se soggetta ad alternanza a causa della grande generosità nelle annate produttive. Sopporta bene le gelate, è mediamente resistente alla ticchiolatura ed è suscettibile alla butteratura amara.

Il frutto è grosso, irregolare, allungato e costoluto; la buccia è di colore giallo, con leggera rugginosità nella cavità pedun-



*Belfiore
giallo*



colare e con lenticelle abbastanza evidenti; la polpa è bianco-giallastra, succosa, zuccherina, con rapporto zuccheri-acidità equilibrato, delicatamente profumata di muschio.

La raccolta si effettua da metà a fine ottobre. Per gustare appieno i suoi pregi, va consumata 2-3 settimane dopo la raccolta.

Renetta ananas, vecchia varietà appartenente al gruppo delle Renette, originaria dell'Olanda e descritta per la prima volta da Diel nel 1826.



*Renetta
ananas*



La pianta è poco vigorosa, ma rustica e adatta alle altitudini maggiori; è abbastanza resistente alle crittogame e non ha particolari esigenze di terreno. Matura verso la metà di settembre.

Il frutto, di pezzatura medio-piccola, ha forma oblunga e peduncolo sottile e corto. La buccia è gialla, spesso untuosa con lenticelle evidenti. La polpa è bianca, croccante, dolce-acidula e mediamente succosa; al taglio si ossida lentamente mentre il succo rimane chiaro.

I frutti, molto pregiati per il consumo fresco, sono pure usati per la produzione di succhi, confetture e dolci; si conservano bene fuori frigo fino a febbraio.

Limoncino, è la mela antica per antonomasia, molto coltivata nel passato in molti areali del Trentino, frammista al gelso e al prato-frutteto.

La pianta ha un portamento maestoso, fiorisce tardi ed è resistente al freddo. Prende il nome dalla sua somiglianza con il limone e dal suo sapore acidulo. Proprio per questa sua caratteristica e per il suo profumo, la mela limoncina risulta ideale per la preparazione di crostate e marmellate.

Il frutto è medio-piccolo, arrotondato e leggermente appuntito; la buccia è di colore giallo dorato, soffuso di rosa nella parte esposta al sole; la polpa è bianca, soda, succosa, profumata e aromatica.

I frutti maturano precocemente e si conservano senza avvizzire fino a gennaio-febbraio.

Rosso nobile (Edelroter), antica mela molto coltivata, descritta per la prima volta nel 1873. Si ritiene originaria della zona di Lana (Bolzano).

Era molto diffusa fino alla seconda guerra mondiale e trovava il suo ambiente ideale nella media collina, dove una buona esposizione facilitava la comparsa del sovracoloro rosso brillante su uno sfondo giallo verde. Particolarmente attraente, presenta in superficie numerose lenticelle bruno chiare.



*Rosso
nobile*

La polpa è bianca, fine, morbida, mediamente succosa, zuccherina e aromatica, con un profumo che ricorda quello della mandorla amara.

Oltre ad essere un'eccellente mela da consumo fresco, è indicata anche per marmellate, gelatine e per la produzione di sidro.

Rosmarina rossa (Rother Rosmarinapfel), varietà originaria dell'Alto Adige, descritta dal Gallesio nel 1817. Coltivata frammista al gelso, era particolarmente apprezzata sui mercati del Nord Europa già dalla fine dell'Ottocento. Rispetto alla sorella, dalla quale pare essere derivata, la "rossa" è più rustica, più vigorosa e più produttiva.

La pianta ha un portamento assurgente e produce prevalentemente su lamburde. L'epoca di fioritura, nelle nostre zone, è verso la fine di aprile e l'inizio di maggio: quando è in fiore, il suo aspetto è davvero spettacolare perché si presenta di un bellissimo colore bianco rosato.



*Rosmarina
rossa*

Matura tardivamente e le mele raggiungono la massima sapidità a dicembre. I frutti sono di forma oblunga e costoluta, di pezzatura piuttosto piccola, molto attraenti se il colore è rosso brillante. Sono caratterizzati da un buon equilibrio fra acidi e zuccheri ed hanno un leggero e gradevole retrogusto che ricorda la cannella.

Rosmarina bianca, uguale nella forma alla varietà precedente. È conosciuta anche con i sinonimi di “Rosmarino bianco” o “Bianco nobile”; ha la buccia liscia, leggermente untuosa, profumata, di color verde pallido alla raccolta e di un bel giallo cera lucente a maturazione.

La polpa è candida, morbida, succosa e tenera, con profumo molto delicato comune alle Melerose.

Matura a novembre-dicembre e si conserva fino a primavera. Un tempo questa elegantissima mela era fra le migliori non solo fra le indigene trentine, ma anche fra tutte le varietà coltivate; fu quella che rese celebre la produzione di frutta sui



mercati nordici e in particolare su quelli russi, ov'era la preferita e veniva pagata a prezzi molto superiori alla media rispetto alle altre, pur sempre ottime, varietà nostrane.

Gli scarti di questa varietà (frutta piccola, bacata, avariata ecc.) si prestano ottimamente per l'industria e la produzione del sidro. Se ne consiglia la coltura in zone non soggette ai freddi e alle brinate primaverili, con climi piuttosto asciutti e posizioni arieggiate.

Napoleone, varietà indigena del territorio di Finale in Liguria, già descritta dal conte Giorgio Gallesio nel primo volume della sua opera "Pomona italiana" del 1817.

Molto produttiva, al punto che si racconta di piante la cui produzione superava abbondantemente le cinquanta casse (una cassa contiene circa 20 kg di mele).

Il frutto è di pezzatura medio-piccola, di forma conica, regolare, leggermente appuntito verso la cavità del calice; la buccia è liscia, cerosa, color giallo chiaro, spesso sfumata di rosso arancione nella parte esposta al sole; la polpa è bianca, di tessitura fine, tenera, mediamente succosa, aromatica e saporita.

Particolarmente soggetta a cascola pre-raccolta, si raccoglie ad inizio ottobre. È adatta in modo particolare al consumo fresco e si conserva bene fino a febbraio anche in una semplice cantina.

Bella di Boskoop (o **di Bosco**), varietà olandese che, secondo alcuni autori, pare provenga da un semenzale individuato nel 1856 a Boskoop.

La pianta è molto vigorosa, espansa e produttiva; presenta alternanza di produzione, è sensibile all'oidio e poco soggetta alla ticchioratura. La buccia, di colore giallo dorato, è ruvida per la presenza di un'estesa rugginosità; talvolta è macchiata in modo irregolare o striata di rosso-aranciato; la polpa è bianca, compatta, zuccherina, leggermente acidula, poco aromatica ma eccellente ed è perciò ottima per la preparazione di dolci.

Per molti aspetti esteriori (forma, colore, rugginosità ecc.) questa mela assomiglia alla Renetta Canada bianca.

Renetta Champagne, vecchia varietà conosciuta fin dal 1667, originaria della regione della Champagne (nord della Francia). Grazie alla sua adattabilità, s'è poi diffusa come mela da commercio in tutta Europa.

L'albero presenta una vigoria media con portamento espanso; è poco sensibile agli attacchi di ticchiolatura e di oidio. La produttività è elevata, ma spesso alternante.

I frutti sono simmetrici, di forma appiattita. La buccia, di colore giallo-verde, è liscia, cerosa, sottile ma un po' coriacea e presenta un lieve strato di pruina. La polpa è di colore bianco o bianco-crema, croccante alla raccolta e in seguito fon-



*Renetta
champagne*



dente, con succosità elevata. Ha sapore acidulo, frizzante e gustoso, se raccolta in anticipo, ed è lievemente profumata. La raccolta si effettua verso la metà di ottobre. I frutti, grazie all'elevata acidità, sono molto serbevoli e si conservano fino a primavera inoltrata.

Fragone, cultivar originaria della Germania, così descritta dal Boni nel già citato “La Frutticoltura Trentina” dell’anno 1925: “Sotto il nome di Fragone si coltiva in qualche vallata, soprattutto nei paesi frutticoli più alti della Valle di Non (per esempio a Rumo a 940 m. d’altitudine), una varietà di melo identica a quella che i tedeschi chiamano Roter Eiserapfel”.

La pianta è di media vigoria, rustica e longeva, ma non produce in modo abbondante. Il frutto, di pezzatura medio-grossa, di forma appiattita o conico-tondeggiate, è di piacevole aspetto, soprattutto quando il sovra-colore rosso interessa gran parte della superficie. Si raccoglie verso la metà di ottobre.

Tavola Bianca, varietà di origine sconosciuta, coltivata un tempo in Trentino e in Alta Val di Non, dove sono ancora presenti alcune vecchie piante.

L’albero presenta una vigoria elevata e un portamento tendenzialmente assurgente. La pezzatura del frutto è media, l’aspetto non è attraente, salvo quando il frutto presenta un sovra-colore rosso. La buccia è sottile, liscia con lenticelle piccole e poco evidenti. La polpa non è molto succosa, è poco aromatica ed ha un discreto rapporto zuccheri/acidità. La maturazione dei frutti è medio-tardiva e scalare. I frutti si conservano fino a febbraio e sono sensibili alle manipolazioni; sono soggetti a vitescenza e risultano adatti al consumo fresco.

Gravenstein, originaria probabilmente dell’Alto Adige (Süd Tirol) oppure della Germania, diffusa già nella seconda metà del ‘600.

È una mela molto profumata, che matura dalla metà d’agosto in poi e si conserva fino ad ottobre. La pianta è vigorosa, lenta



Jonathan

nella messa a frutto, resistente alla ticchiolatura, ma sensibile all'oidio.

Nel Trentino esiste ancora, qua e là, qualche vecchio esemplare.

Jonathan, ottenuta per libera impollinazione a Woodstock (USA) e fatta conoscere da Jonathan Hasbrouck al giudice J. Buel, che ne scrisse nel 1826 presso la New York Horticultural Society.

Si coglie a fine settembre e si conserva bene da novembre a gennaio. La pianta è abbastanza vigorosa, produttiva, piuttosto sensibile all'oidio.

A detta degli "esperti", fra tutte le varietà di mele sopra descritte, le migliori per caratteristiche fisico-chimiche e pertanto meritevoli di essere prese in considerazione per eventuali nuovi impianti ad uso familiare, sono attualmente: la Spitzlederer (o Renetta grigia tirolese), la Gravenstein, la Renetta ananas, la Napoleone e la Bella di Boskoop.

■ Il frutteto storico di Cles

Negli ultimi decenni l'assetto varietale delle mele trentine ha subito un notevole ed essenziale cambiamento, facendo però intravedere il rischio che le vecchie varietà possano, al giorno d'oggi, risultare sconosciute a molti o addirittura scomparire del tutto. Allo scopo di conservare e valorizzare questo notevole patrimonio botanico e, nel contempo, anche culturale, il Comune di Cles ha messo a disposizione un terreno di sua proprietà per creare un interessante frutteto storico. La messa a dimora delle piantine, provenienti dalla Fondazione E. Mach di San Michele all'Adige, è stata effettuata nella primavera del 2008; l'impianto è stato poi completato con alberi di altre varietà, reperite attraverso nuove collaborazioni, in particolare con quelle dell'Alta Val di Non. Tutte queste

“antiche” varietà sono state utilizzate sia per realizzare il frutteto storico di Cles sia per ricostituire il famoso frutteto di Tolstoj in Russia.

Nel frutteto attuale le varietà di melo presenti sono circa 80, tutte innestate su portinnesti provenienti da seme e perciò in grado di raggiungere grandi dimensioni, proprio come quelle d'un tempo.

Gli ideatori del progetto hanno inteso creare, oltre ad un'interessante e inconsueta mostra di vecchie varietà di mele, anche un ambiente nel quale sia possibile osservare il lungo percorso che la lenta e incessante trasformazione della melicoltura nostrana ha comportato nel corso dei secoli. A questo riguardo, nei frutteti vengono svolte anche attività didattiche per bambini e ragazzi e iniziative varie a favore dei turisti.



Da una “Monografia pubblicata in occasione del Congresso pomologico ed Esposizione Nazionale di frutta di Trento nel 1924”, a cura di Giglio Boni, sperando di far cosa gradita ai lettori, è stato estratto un paragrafo, concernente le varietà di mele adatte alla coltura di quel tempo, dal titolo “Varietà per la coltura intensiva”:

“La coltura intensiva delle piante da frutto in forme castigate, per essere redditizia bisogna che si basi su quelle alcune varietà che presentano tutti i caratteri specifici del rendimento. Anzitutto devono essere varietà a frutto molto voluminoso, dove la grossezza dei singoli frutti supplisce allo scarso numero degli stessi, prodotti da ciascuna pianta e su di una data superficie; oltre a ciò, i prodotti di esse devono avere un pregio e valore commerciale intrinseco molto alto, per la loro bontà e bellezza o per altri coefficienti, un valore superiore a quello di altre varietà di pari grossezza e peso.

Prendiamo ad esempio la *Calvilla bianca d'inverno*: questa insuperabile tra le Mele era ricercata e pagata così sproporzionatamente alle altre pur buone e belle varietà, non solo per il suo volume e la bella forma esteriore, pel colore di cera delicatissimo, pel suo sapore e profumo che è quanto di più squisito e delicato si possa chiedere ad una Mela, ma anche e soprattutto perché era la *Mela di moda* nel cosiddetto Gran Mondo. Negli ex-Imperi dell'Europa Centrale, e soprattutto nella Russia, non si dava un banchetto che non si rispettasse, senza che vi figurassero la Calvilla, né più né meno di quello che succede da noi, ove non si dà un pranzo ritenuto decente se non vi è la ormai immancabile tazza di spumante (...), il quale riesce tanto più buono e quindi gustoso, quanto più esso è caro (anche se è mosto di frutta!): lo stesso era per la Calvilla e quindi non è a meravigliarsi se queste si pagavano nell'anteguerra 2-2,50 lire il pezzo al magazzino del produt-



tore, quando le altre migliori qualità valevano 18-20-25 L. al quintale, pur vantando degli esemplari, come la Renetta del Canada e qualche altra, di pari ed anche maggior volume delle Calvilla stesse!

Di Melo, quindi, la varietà sovrana, impareggiabile per la coltura intensiva, è la *Calvilla bianca d'inverno...*”.

Per un ulteriore approfondimento degli argomenti trattati, si rimanda alla lettura dei seguenti testi:

AA. VV., *Le piante e l'uomo*, Bramante Editrice, Milano 1979.

AA. VV., *Il melo*, Bayer CropScience S.r.l., Milano 2008.

Boni G., *La frutticoltura trentina*, Lattes S. e C. Editori, Torino
Genova 1924.

De Carli G., *Frutticoltura*, in “Almanacco Agrario per l'anno 1894”, Monauni Ed., Trento 1893.

Faggioni S. e L., *Il grande libro della mela*, Reverdito Ed., Trento 1988.

Fregoni M. e C., *Speciale melo*, Phytoline, Rivoli Veronese (VR) 2006.

Maurizzi S., (a cura di), *Il melo*, Edagricole, Bologna 2001.

Palara U., (a cura di), *L'impianto del frutteto: costi, scelta dei sistemi d'impianto e allevamento*, Edagricole, Bologna 2004.

Panizza C. - de Concini M., - Torresani R., (a cura di), *Manuale di frutticoltura sostenibile*, San Michele all'Adige (Tn), Fondazione Edmund Mach 2016.

Pigozzi P., *Cura con le mele: un programma per disintossicare il corpo*, Mistral Editore, Sommacampagna (VR) 1992.

Plinio G. S., *Storia Naturale*, Vol. XV, a cura di G. B. Conte, Einaudi Editore, Torino 1984.

Valli R. - Schiavi S., *Coltivazioni arboree*, Bologna 1987, Fondazione Edmund Mach, San Michele all'Adige (TN) 2016.



Finito di stampare
nel mese di luglio 2021

NAG Nuove Arti
Grafiche