
CUCINARE con le **MELLE**

Novembre 2017
Autori Vari
E-book



CUCINARE CON LE MELE

Questo E-book è stato realizzato da LIBRICETTE.eu powered by UP CONSULTING di Paola Uberti, in collaborazione con il blog [SLELLY](#) di Paola Uberti e gli autori che hanno gentilmente concesso ricette e immagini e che restano gli unici proprietari e responsabili dei propri contenuti.

Progetto grafico: Paola Uberti

L'opera è liberamente condivisibile nel rispetto della proprietà intellettuale degli autori e di LIBRICETTE.eu ed è riguardata dalla licenza [Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 3.0 Italia](#).

Pubblicazione a distribuzione gratuita.

© 2017 LIBRICETTE.eu

NOTA IMPORTANTE: in questo E-book sono menzionati alcolici. Il consumo di queste sostanze è riservato esclusivamente a un pubblico maggiorenne. I minori non devono assumere alcol. BEVETE RESPONSABILMENTE: tutte le informazioni sono disponibili sul [sito del Ministero della Salute](#).

Fonti delle immagini

Ricette: le immagini dei piatti finiti sono state fornite a LIBRICETTE.eu dagli autori delle ricette che sono gli unici proprietari e responsabili delle immagini stesse.

Immagine di copertina: archivio personale di Paola Uberti per gentile concessione dell'AZIENDA AGRICOLA ALLEMANDI SANTINO di Pagno (CN).

Altre immagini: le fonti sono specificate in ciascuna di esse; le immagini scaricate dai siti web [pixabay.com](#) e [unsplash.com](#) sono libere da copyright con licenza [Creative Commons CC0](#).

LIBRICETTE.eu
www.libricette.eu - info@libricette.eu



Ristorante il Ciabòt

Nel cuore delle valli pinerolesi, a Roletto, il ristorante Il Ciabòt propone piatti della tradizione piemontese rivisitati in chiave moderna. Ispirandosi al ciclo delle stagioni, la cucina creativa dello chef Mauro Agù esalta i prodotti del territorio per offrire un'esperienza gastronomica di alta qualità.



Tradizione, modernità, rispetto delle stagioni, cultura del territorio

Lo chef Mauro Agù ha ricevuto diversi premi e riconoscimenti di rilievo nel panorama pinerolese, tra cui cinque edizioni del Fungo d'oro, la rassegna gastronomica che premia i migliori chef del territorio impegnati nella realizzazione di menù dedicati. Il ristorante è stato recensito dalle più prestigiose guide enogastronomiche, tra cui [Guida Michelin](#), Osterie d'Italia, Alice, La Guida ai Ristoranti d'Italia de L'Espresso e il Taccuino dei Ristoranti d'Italia Gatti-Massobrio. Mauro Agù propone una cucina tradizionale piemontese reinterpretata in chiave moderna, con un occhio attento alle tecniche di cucina innovative. Creatività e tradizione si fondono per dare vita a un'esperienza di gusto ricercata e fantasiosa, basata su un'accurata selezione di materie prime d'eccellenza e del territorio. Le nuove tecniche di cottura impiegate permettono di esaltare il sapore degli alimenti mantenendone intatto tutto il valore nutrizionale. Il menù cambia quotidianamente, seguendo l'andamento delle stagioni e l'offerta dei prodotti del territorio; non mancano mai alcune selezionate proposte di pesce.

IL CIABÒT

Via Costa, 7 - 10060 Roletto (TO)
Telefono 0121 54 21 32
mauroaguchef.it



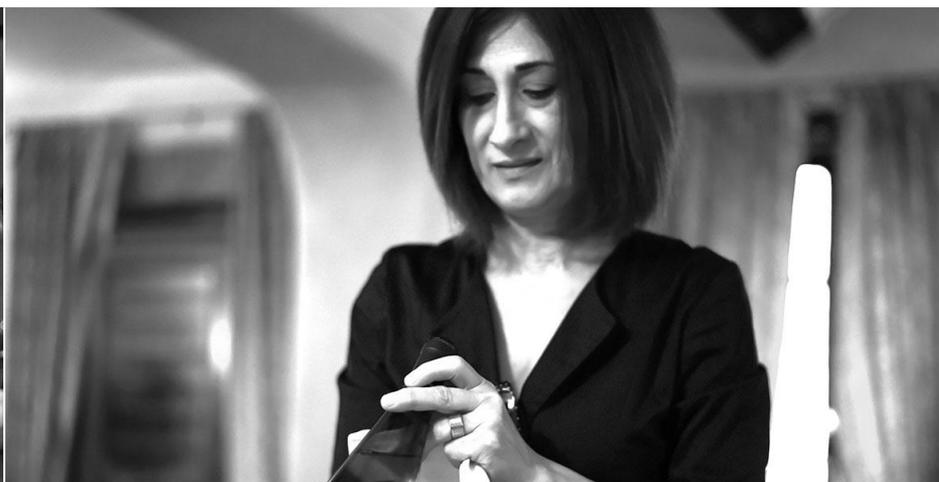
Svariate [testate giornalistiche e siti web](#) del ramo parlano dello Chef Mauro Agù, della sua ottima cucina e del suo accogliente ristorante.

Lo Chef si dedica anche a show cooking che si traducono in occasioni di apprendimento e divertimento per il pubblico.

Il ristorante Il Ciabòt offre inoltre un servizio catering curato e personalizzato, rivolto a quanti sono alla ricerca di servizio professionale dedicato e di alta qualità.

Assaporare le creazioni dello chef, accompagnate da vini eccellenti consigliati dalla moglie Lorena Fenu, è un'esperienza sensoriale completa, appagante, istruttiva ed emozionante. Ogni piatto è una stimolazione corale alla quale ogni elemento partecipa con la propria inconfondibile identità.

Noi di LIBRICETTE.eu abbiamo avuto l'onore di provare due menù speciali, l'uno incentrato sul pesce, l'altro con protagonisti i funghi. A partire dalla presentazione dei piatti, promettente "porta" che ci ha condotto alla percezione dei sapori, abbiamo goduto di ogni particolare, lasciando che le emozioni si esprimessero liberamente, stimolate da preparazioni prive di sovrastrutture, nelle quali abbiamo sentito dedizione, cura, passione, esperienza oltre al sapore delle cose buone e autentiche come colui che le ha preparate.



MEDIA PARTNER

ATnews.it

QUOTIDIANO ONLINE DI ASTI E DI LANGHE, ROERO E MONFERRATO

Atnews.it è il Quotidiano online della Provincia di Asti e di Langhe-Roero e Monferrato.

Dal 2011 fornisce agli astigiani informazioni in tempo reale sulla vita quotidiana ma non solo. I suoi contenuti speciali, le sue rubriche e la forte sensibilità verso le tematiche di stretta attualità e di interesse generale sono a portata di clic di tutti, ovunque ci si trovi. Non a caso, **Atnews.it** è letto tutti i giorni in tutto il Mondo.

Editore è l'Associazione L'Astigiano 3.0, ente culturale nonprofit, incentrato sulla **valorizzazione delle realtà e delle tradizioni locali attraverso la comunicazione nel web.**

Atnews.it e **LIBRICETTE.eu** collaborano da tempo per **diffondere cultura e informazione enogastronomica di qualità**, finalizzate a raccontare il territorio piemontese attraverso la cucina. **Sul sito del quotidiano** sono disponibili **ricette della tradizione o realizzate con le eccellenze regionali**, vero e proprio patrimonio da salvaguardare e del quale promuovere la conoscenza.



Fotografia di Paola Uberti
per gentile concessione dell'
AZIENDA AGRICOLA ALLEMANDI
SANTINO di Pagno (CN)



Cibus^{HD}

Il cibo in alta definizione

PERCHE "CIBUS"?

È un termine latino che significa **CIBO**. Ci permette di vivere ma qui vogliamo e dobbiamo guardare oltre. Cibo è convivialità, passione, emozione, sentimento. E poi ancora profumi, sapori e colori che trasmettono sensazioni particolari. Guardiamo tutto sotto un'altra prospettiva, in **ALTA DEFINIZIONE**, attribuendo significati profondi e combattendo la superficialità. Questo gruppo nasce con lo scopo di diventare un ambiente sociale pulito e sano in cui scambiare idee, ricette, consigli e pubblicare le creazioni culinarie (dolci e salate), condividendole.

Periodicamente potete trovare **le nostre vetrine**, una sorta di premio "visibilità" per le migliori creazioni, così suddivise: arte bianca, veg, dolci, piatti della tradizione, cucina gourmet, cucina etnica, prodotti home-made.

Siamo sempre aperti a **nuove idee** e introduciamo rubriche innovative, con le quali potete mettervi in gioco!

Un caloroso abbraccio a tutti voi che crederete in questo nuovo progetto, vi aspettiamo!

Roberto Leopardi
Admin di CibusHD



PRESENTAZIONE DELL'OPERA



di Paola Uberti,
fondatrice di LIBRICETTE.eu

Ecco l'autunno. Stagione che ci porta a relazionarci con quella magia che trasforma le foglie degli alberi iniziando dal loro colore per finire con la consistenza e un volo verso la terra che è pura poesia.

Assieme a grasse zucche, porri aromatici, finocchi barbuti, cavoli robusti, arrivano le mele. Grazie alle moderne tecniche di conservazione, questi meravigliosi frutti sono disponibili tutto l'anno, ma sono la tarda estate e l'autunno che regalano ad essi il compimento del processo di maturazione.

Radicata non solo nella nostra alimentazione, ma nella nostra cultura, tanto da essere autentici miti vegetali i cui significati abbracciano filosofia, scienza, storia, leggenda, geografia, le mele sembrano essere state create per accompagnare l'uomo nel suo cammino, dal Giardino dell'Eden ai telefoni che molti di noi possiedono...

La ricchezza culturale legata alle mele è pari alla loro generosità dal punto di vista nutrizionale e alla versatilità culinaria che le contraddistingue. Al naturale o elaborate in piatti semplici oppure ardimentosi, possono essere protagoniste di tutti i pasti della giornata. Le mele sono riguardate da una varietà di sapori, profumi e consistenze che è, senza esagerare, impressionante.

Per rendere omaggio a una risorsa tanto preziosa e irrinunciabile, abbiamo

realizzato questo nuovo E-book (nato da un'idea di Silvia De Lucas), che, come di consueto, affianca approfondimenti culturali ad accattivanti ricette di cucina adatte a chi è alla ricerca della semplicità oppure vuole osare con interessanti e stimolanti connubi.

Dalla mela come simbolo a una panoramica sulle varietà di questo frutto comprese quelle antiche e che rischiano di essere dimenticate, viaggeremo attraverso informazioni utili e curiosità, per poi giungere in cucina, utilizzando la mela in preparazioni dolci o salate che, sono certa, vi sorprenderanno.



GRAZIE!

Ringrazio di cuore coloro che hanno contribuito, in vari modi, alla realizzazione di quest'opera.

Gli autori che, assieme a me, hanno creato le ricette: Monica Benedetto e Nicolò, Silvia De Lucas che ha lanciato l'idea, le Cuoche Clandestine Anna Giudice e Giovanna Lombardi, Roberto Leopardi, Monica Martino, Anna Laura Mattesini e Lara Tedesco.

Lo chef Mauro Agù del ristorante [IL CIABÒT](#) che ha sostenuto l'E-book.

Il media partner [ATNEWS](#).

Coloro che hanno partecipato al concorso CUCINIAMELA – La tua ricetta in un E-book, organizzato in collaborazione con il gruppo Facebook [CibusHD](#) fondato da Roberto Leopardi, per aver creduto in noi e per l'impegno e la professionalità dimostrati.

L'AZIENDA AGRICOLA ALLEMANDI SANTINO di Pagno e [L'AZIENDA AGRICOLA MAGNAROSA](#) di Barge che mi hanno permesso di fotografare i loro prodotti eccellenti.

[Flora2000](#) per avermi concesso l'utilizzo di preziose immagini tratte dal sito che ritraggono mele antiche.

Michela, la sorella che mi sono scelta, e suo marito Paolo per avermi donato il disegno della piccola Anna che troverete a pagina 34.





GLI AUTORI



Φ Paola "Stelly" Uberti Φ Monica Benedetto e Nicolò' Φ Silvia De Lucas Φ

Φ Le Cuoche Clandestine Anna Giudice e Giovanna Lombardi Φ

Φ Roberto Leopardi Φ Monica Martino Φ Anna Laura Mattesini Φ Lara Tedesco Φ

MELA, proprio un bel TIPO

di Paola Uberti, fondatrice di LIBRICETTE.eu



CONOSCIA-MELA

Il melo appartiene alla famiglia delle Rosaceae così come la rosa e numerosi alberi da frutto tra i quali il pero, l'albicocco e il ciliegio. Le sue origini sono centroasiatiche e, secondo molte fonti, le prime tracce risalirebbero al Neolitico.

La mela (pomo) è il falso frutto del melo il cui nome botanico è *Malus Domestica*. Il vero frutto è il torsolo, generato dalla crescita dell'ovario. Il melo è un albero che tollera le basse temperature: secondo la varietà può resistere fino a -25°C. La sua adattabilità e resistenza lo rendono ideale per essere coltivato in differenti aree geografiche anche se l'ambiente ideale è caratterizzato da climi freschi, ad altitudini che oscillano tra i 600 e i 1000 metri s.l.m.

La mela è uno dei frutti più diffusi, coltivati e consumati sul pianeta. Le caratteristiche organolettiche e la versatilità del frutto, di là dalle peculiarità di ogni tipologia, lo rendono una materia prima versatile. Oltre al consumo crudo, la mela si presta all'utilizzo in cucina per la preparazione di piatti o conserve (celebri sono i dolci e, in particolare, le torte) e alla trasformazione artigianale o industriale (bevande alcoliche, succhi, dolci, prodotti per la colazione soprattutto in versione essiccata, omogeneizzati per bambini, puree e aceto). Nonostante le moderne tecniche di stoccaggio e conservazione la rendano disponibile tutto l'anno, la mela, in base alla varietà, matura da fine estate sino alla stagione invernale.

I dati messi a disposizione da [FAOSTAT](#) risalenti al 2014 parlano di una

produzione mondiale di 125.544.182 tonnellate. Secondo le medesime stime, l'Italia, nella classifica dei paesi produttori, con 2.473.608 tonnellate si colloca al sesto posto dopo Cina, USA, Polonia, India e Turchia. Chiude la classifica Malta con 39 tonnellate. Relativamente al panorama produttivo italiano, sono utili le informazioni reperibili nel volume di Silvio Pellegrino e Walter Guerra *Il Melo – Innovazione Varietale* (Coltura & Cultura, ART Servizi Editoriali S.r.l.).

« Il quadro varietale della melicoltura italiana è rappresentato da un nucleo di 3 cultivar (*Golden Delicious*, *Gala*, *Red Delicious*) che superano la "soglia" del 10%, e che insieme rappresentano circa il 70% della superficie. Le accompagna un corollario di varietà "minori". Alcune, con diffusione intorno al 5%, sono sostanzialmente stabili: *Granny Smith*, *Braeburn*, *Fuji*. Altre potrebbero essere definite "di affezione" nel senso che appartengono a una memoria collettiva, come quelle strettamente legate a un territorio (*Annurca*, *Renetta*), o sono percepite come varietà storiche o tradizionalmente legate a un uso specifico (*Renetta del Canada* è considerata per antonomasia mela da cottura). Ci sono poi le varietà "di nicchia", sia tradizionali quali *Stayman*, sia nuove quali *Pinova*. Altre ancora sono in regressione (*Morgenduft*, *Jonagold*, *Elstar*). Infine le start up, le varietà di recente introduzione che ci si aspetta possano divenire protagoniste di un riassetto dell'offerta.

La composizione del paniere varietale si differenzia da regione a regione. Se in Trentino *Golden Delicious* rappresenta oltre il 72%, il paniere varietale del



contiguo Sud Tirolo si basa su 6 varietà: 43% Golden Delicious, 16% Gala, 11% Red Delicious, 9% Braeburn, 6% Granny Smith, 5% Fuji. Nell'arco alpino occidentale, il Piemonte ha seguito una sua vocazionalità per mele a buccia rossa:

le sole Red Delicious e Gala rappresentano il 62%, mentre Golden Delicious è relegata al 30%. Nella Pianura Padana (Emilia-Romagna e Veneto), l'assortimento varietale poggia quasi equamente su 5 varietà: Fuji, Golden, Gala, Morgenduff, Red Delicious, in un range compreso tra il 10 e il 20%. Tale forte impronta regionale non riflette tanto radicate differenze storiche, quanto percorsi evolutivi diversi dettati dalla vocazionalità ambientale dei territori e da scelte imprenditoriali volte a cogliere opportunità di mercato. »



Basta osservarle per immaginare quante e quali declinazioni di sapore si celino nelle forme e nei colori che caratterizzano ciascuna varietà di mela, rendendola univoca e non replicabile.

Dal rosa pallido guancia d'infante, al rosso cupo come quegli amori irrisolti che restano sospesi nel tempo, echeggiando pensieri su come sarebbe stato se...

Dal giallo che vira al verde sopito, celebrazione dei mutevoli cromatismi autunnali, al verde acido che suggerisce la benigna violenza di una carezza maldestra, nata da un'emozione troppo forte.

Poi ancora striature che venano le bucce come fossero segni di una pioggia catartica, puntini picchiettati da pennelli microscopici maneggiati da fate e folletti che citano movimenti artistici tardo ottocenteschi.

Quindi globi schiacciati che si fanno di un pallido color terra e rosa saturi improvvisamente interrotti da verdi chiari che portano il ricordo della primavera nella stagione che preannuncia il rigenerante sonno della campagna.

E il tatto: bucce ora ruvide, ora lisce, pronte ad essere addentate e a rivelare polpe asciutte e cedevoli che parlano infiniti dialetti facendo risuonare storie di piccoli paesi circondati dai frutteti oppure consistenze croccanti e succose che paiono risate di cuore.

Le mele sono testimoni di come in un solo frutto possano rivelarsi straordinarie diversità e unicità: perché ciascuna varietà è davvero irripetibile.

Con lo scopo di individuare le diverse tipologie di mela, mi sono confrontata con una bibliografia ricca e vastissima. Non sarebbero sufficienti centinaia di pagine per elencare tutte le varietà di

mela, pur limitandosi al panorama italiano.

Per offrire ai lettori un'opera il più possibile esaustiva e stimolante, ho scelto di riportare, nelle prossime pagine, alcuni esempi significativi, rimandando alla lettura di più approfonditi documenti, redatti da autori competenti ed accreditati, riportati in bibliografia.

Il sunto seguente, quindi, non vuole essere una sommaria mediazione o una mortificazione della straordinaria varietà che caratterizza le innumerevoli cultivar, ma un piccolo assaggio che, sono certa, stimolerà il desiderio di approfondimento.



LE PIÙ DIFFUSE

GOLDEN DELICIOUS

È una mela ampiamente conosciuta, diffusa e consumata. Il sapore di questo frutto giunto dagli Stati Uniti d'America è il risultato di un equilibrio perfetto tra dolcezza, aromaticità e lieve acidità. La buccia varia dal verde al giallo a seconda dell'epoca di raccolta; la presenza di un'area rosata indica il lato del frutto più esposto al sole. La polpa è succosa e croccante e diventa più asciutta quando il frutto è molto maturo. In cucina si presta a preparazioni dolci o salate ed è largamente impiegata nelle torte di mele classiche.



GRANNY SMITH

Ha una polpa molto compatta, soda e succosa. Il suo gusto è tipicamente acidulo e fresco e la rende ingrediente ideale di insalate creative o per l'abbinamento con pesci grassi. Il colore intenso della buccia la designa come "mela verde" per eccellenza nell'immaginario collettivo. L'origine della Granny Smith è australiana.



RENETTA

La forma è irregolare e la buccia, il cui colore è giallo-verdastro, può presentare ruvidità e rugginosità che sono indicatori dell'alta qualità del frutto. La polpa è tendenzialmente asciutta e piacevolmente granulosa con un sapore che tende all'acidulo. È ricchissima di polifenoli. È ottima cruda e in cottura si rivela straordinaria, tanto da essere tipicamente impiegata negli strudel e nelle frittelle. Una volta sbucciata ossida rapidamente. Le sue origini sono, molto probabilmente, francesi.



STARK o RED DELICIOUS

Dalla forma slanciata, caratterizzata dalle quattro o cinque punte nella parte inferiore, questa mela si distingue per la buccia spessa e intensamente rossa che può però cambiare in funzione della varietà. La polpa è spiccatamente dolce, poco acida e croccante. Quando è molto matura tende a diventare farinosa, prestandosi alla cottura e rivelandosi molto interessante se impiegata in piatti salati. Come la Golden Delicious, ha origini statunitensi.



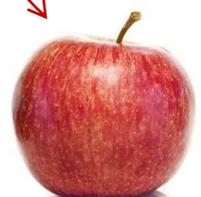
FUJI

Questa mela originaria del Giappone è tanto diffusa da essere la più coltivata al mondo. Il suo sapore è molto dolce e la polpa è soda, compatta e succosa. Il colore della buccia è rosso tendente all'arancio con striature verdi. Le sue caratteristiche organolettiche la rendono perfetta per il consumo a crudo.



GALA

Assieme alla Golden Delicious e alla Stark è una delle mele più apprezzate e consumate, soprattutto dai bambini. È caratterizzata da un colore rosso con striature giallo-verdi che può variare di intensità. In base al livello di maturazione, la consistenza della polpa va da croccante e succosa a pastosa e asciutta. A poco tempo dalla raccolta è deliziosa se utilizzata nelle macedonie oppure frullata o centrifugata. L'origine è neozelandese.



IGP E DOP

MELA ALTO ADIGE O SUDTIROLER APFEL IGP

Questa denominazione riguarda tredici varietà di frutti prodotti in un'area di circa 18.000 ettari sita in Alto Adige e riconosciuta come il più vasto territorio dedicato alla frutticoltura in ambito geografico europeo, frazionato in appezzamenti di dimensioni ridotte. Sono circa settemila le aziende coinvolte nella produzione, site tra Salorno, Val Venosta, Valle Isarco e i dintorni di Bressanone. Le mele dell'Alto Adige IGP sono coltivate in condizioni climatiche ottimali grazie alla conformazione e alla posizione dei terreni, con i principi dell'agricoltura integrata oppure della coltivazione biologica. I frutti sono fortemente profumati, dalla polpa compatta e lungamente conservabili. Le varietà sono Braeburn, Elstar, Fuji, Gala, Golden Delicious, Granny Smith, Idared, Jonagold, Morgenduff, Red Delicious, Stayman Winesap, Pinova, Topaz. Per consultare il disciplinare di produzione cliccare [QUI](#).

MELA DI VALTELLINA IGP

I frutti sono coltivati ad altitudini che variano dai 200 ai 900 metri s.l.m., su terreni siti nella celebre vallata lombarda. I frutteti sono riguardati da un microclima che risente, tra gli altri fattori, della positiva influenza del Föhn e della Breda, un vento che spira dal Lago di Como. Le mele valtellinesi a marchio IGP sono caratterizzate da profumo deciso, succosità, colorazione intensa ed elevata conservabilità. Le varietà sono Gala, Golden Delicious e Red Delicious.

Per consultare il disciplinare di produzione cliccare [QUI](#).

MELA ROSSA DI CUNEO IGP

Sono i gruppi varietali Red Delicious, Gala, Fuji e Braeburn ad essere riguardati da questa denominazione. I comuni riguardati dalla produzione dei frutti si trovano tra la provincia di Cuneo e di Torino. Da disciplinare, le mele devono essere raccolte esclusivamente una volta raggiunto il corretto grado di maturazione e connessa colorazione e la commercializzazione può avvenire solamente in periodi prestabiliti per ciascuna varietà. La produzione massima ammessa è di 60 tonnellate per ettaro di terreno. L'intensa colorazione dei frutti è diretta conseguenza di un clima ideale riguardato da considerevoli escursioni termiche, dal fenomeno dell'umettamento della buccia (formazione di rugiada che innesca un processo naturale di bagnatura e asciugatura) e dall'influenza delle "breeze di monte" che si alternano tra mattino e sera. Tali fenomeni sono tipici di un territorio abbracciato da una parte dall'arco alpino, dall'altro dalla Pianura Padana.

Per consultare il disciplinare di produzione cliccare [QUI](#).

MELANNURCA CAMPANA IGP

È un frutto antico, presente sul territorio da almeno duemila anni. Il suo nome è conseguenza di un'evoluzione da Mela Orcula (così chiamata da Plinio il Vecchio nel *Naturalis Historia*, poiché proveniente dal luogo dove avrebbe avuto sede il lago Averno, sede degli Inferi), a Mela Anorcola e Mela Annorcola. Nel 1876 il nome Annurca diventò ufficiale, in concomitanza con l'inserimento nel *Manuale di Arboricoltura* di G.A. Pasquale. La definizione Melannurca Campana riguarda i biotipi "Annurca" e "Annurca Rossa del Sud" ed è prodotta nelle aree riguardate dai confini amministrativi Avellino, Benevento, Caserta, Napoli e Salerno. Di là dalle specifiche differenze, entrambi i biotipi danno origine a un frutto con striature o sovra colore rosso, dalla polpa bianca, compatta, croccante, succosa, profumata e mediamente dolce-acidula.

Per consultare il disciplinare di produzione cliccare [QUI](#).

MELA DELLA VAL DI NON DOP

Solo le varietà Golden Delicious, Renetta Canada e Red Delicious sono impiegate per la produzione. I frutti sono coltivati nel bacino idrografico del Torrente Noce in Val di Sole e Val di Non, site nella Provincia Autonoma di Trento. La zona è vocata melicoltura da tempi antichi: sono numerosissime le fonti documentali e artistiche che attestano l'importanza della produzione di mele in questo territorio. Oggi i coltivatori sono più di cinquemila e si attengono alle regole del disciplinare, volte a conservare l'equilibrio tra i cicli naturali e le esigenze colturali e a garantire l'elevata qualità dei frutti. Anche in questo caso le caratteristiche dei terreni e il microclima si rivelano fattori fondamentali per l'ottenimento di peculiarità fisiche e organolettiche distintive.

Per consultare il disciplinare di produzione cliccare [QUI](#).



PRODOTTI AGROALIMENTARI TRADIZIONALI (PAT)

Sulla varietà e ricchezza delle materie prime che il territorio italiano mette a disposizione di quanti amano cucinare e mangiare bene, con criterio, prestando attenzione alla qualità e con l'intento di addentrarsi nel ricchissimo patrimonio di cultura enogastronomica che identifica il Paese, non esistono dubbi.

Le mele e le tipicità ad esse correlate sono parte integrante di questa abbondanza e l'elenco dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali ne è testimone.

Di seguito, suddivise per regione, troverete alcune meraviglie che appagano i sensi e la sete di conoscenza, legate al mondo delle mele.

ABRUZZO

Mela della Valle del Giovenco

BASILICATA

Salsa" di mele

CALABRIA

Mele di montagna (cotogna-coccia-limoncelle)
Sidro di mela limoncella
Mela bianca di Grottolella, Mela Renetta champagne
Mela capodiciuccio
Mela chianella
Mela chichedda
Mela limoncella
Mela limoncellona
Mela San Giovanni
Mela sergente
Mela tubbiona
Mela zitella

EMILIA ROMAGNA

Antiche varietà di mela piacentina: verdone, calera o carraia o della carrara, fior d'acacia, pum salam o mela salame, rugginosa, brusca o pum brusc, carla o pum cherla, rosa o pum rosa
Mela campanina, Pòm campanein
Torta di mele, Turta ad pum
Tortelli di mele



Fotografia di Paola Uberti
per gentile concessione dell'
AZIENDA AGRICOLA ALLEMANDI
SANTINO di Pagno (CN)



FRIULI VENEZIA GIULIA

Succo di mela
Aceto di mele
Mela zeuka
Marmellata di mele e di menta e mele
Marmellata di olivello spinoso e mele

LAZIO

Marmellata di mele al mosto cotto
Frittelline di mele di Maenza

LIGURIA

Aceto di mele
Vino di mele
Melo belfiore
Melo beverino
Melo bianchetta
Melo carla
Melo musona
Melo pipin
Melo rugginin
Melo stolla

MARCHE

Mela rosa - Pianella - Rosetta - Durella - Appietta
Mela rozza

MOLISE

Mela limoncella
Mela zitella

PIEMONTE

Mostarda di mele
Mele autoctone del Piemonte
Mele del Piemonte
Pane dolce di meliga e mele

PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO

Apfelsaft (Succo di mele)
Apfelbrot (Pane di mele)
Apfelkiechl (Frittelle di mele)
Strudel

PUGLIA

Mela limoncella dei Monti Dauni meridionali, Limoncella
Mostarda di uva e Mele cotogne

SARDEGNA

Mela appicadorza - Baccalana - Baccalarisca - Mela 'e ferru
Melo - Melappia - Melappiu - Appio
Melo - Noi unci
Melo miali
Melo trempa orrubia



SICILIA

Mele cola
Mele gelate cola

TOSCANA

Mela "muso di bue", Mela "muso de be"
Mela binotto
Mela carla aretina, Finalina, Mela di Finale
Mela casciana, Rosetta, Rosina
Mela casolana
Mela Francesca aretina, Aretina
Mela nesta, Decio
Mela panaia, Flagellata
Mela roggiola
Mela rosa del Casentino, Mela di montagna-mela del Casentino
Mela rotella della Lunigiana, Pomo rodello
Mela rugginosa della Valdichiana, Mela golden, Mela deliziosa gialla
Mela stayman aretina, Mela stayman red o nieplyng

VENETO

Mela del Medio Adige
Mela di Monfumo
Mela di Verona



Fotografia di Paola Uberti
per gentile concessione dell'
AZIENDA AGRICOLA ALLEMANDI
SANTINO di Pagno (CN)

PRESIDI SLOW FOOD

ANTICHE VARIETÀ DI MELE PIEMONTESE

Grigia di Torriana, Burras, Runsé, Gamba fina, Magnana, Dominici, Carla, Calvilla sono esponenti eccellenti di una tradizione agricola che caratterizza il Piemonte sin dall'Alto Medioevo. Erano i monaci ad occuparsi di coltivare e migliorare le varietà di mele locali che nel XVIII secolo conobbero il patrimonio genetico di mele francesi, portate dai contadini d'oltralpe. Agli inizi del secolo successivo, in Piemonte esistevano migliaia di varietà di mele, molte delle quali furono soppiantate da tipologie estere, più attagliate alle esigenze della produzione su larga scala e alle richieste del mercato. Tuttavia, in alcune zone valligere alcune varietà antiche resistono, portando nella contemporaneità un patrimonio culturale dal valore inestimabile. In linea generale, di là dalle specifiche differenze visive e organolettiche, le antiche mele piemontesi si rivelano rustiche, molto saporite, intensamente profumate e molto serbevoli.

MELE ROSA DEI MONTI SIBILLINI

Queste mele marchigiane, caratterizzate dal tipico colore delicato e seducente che varia per ciascuno dei tre gruppi ai quali appartengono le varietà del frutto, maturano tra i 450 e i 900 metri di altitudine su terreni che vanno dai piedi delle colline ai versanti appenninici. Se ancora oggi è possibile apprezzare questa mela zuccherina e delicatamente acidula, soda e profumata, è perché la Comunità Montana dei Sibillini ha lottato per conservare e reintrodurre gli ecotipi reperibili presso i centri di ricerca locali. Le Mele Rosa dei Monti Sibillini sono caratterizzate dalla lunga durata che va da ottobre (periodo di raccolta) sino ad aprile. Grazie alle caratteristiche di sapore, si rivelano straordinarie se impiegate nei dolci.

ANTICHE MELE DELL'ETNA

Tra le mele antiche italiane sono quelle che hanno corso il più alto rischio di estinzione. Se fino agli anni '70 del XX secolo erano riguardate da circa venti varietà (le più diffuse erano la Cola, la Gelato, la Gelato Cola e la Cirino), gli adattamenti dell'agricoltura alle nuove leggi del mercato hanno ridotto drasticamente la produzione che oggi sopravvive grazie al lavoro di pochi operatori. I frutti sono coltivati tra gli 800 e i 1500 metri di altitudine, sulle pendici dell'Etna. Il sapore delle Antiche Mele dell'Etna va dalla spiccata dolcezza della Gelato al sapore acidulo della Cola dalla buccia molto chiara.

MELO DECIO DI BELFIORE

Le caratteristiche di questa pianta, la cui coltivazione richiede particolari abilità e tempi non consoni alle moderne esigenze di produzione e commercio, hanno portato al suo progressivo abbandono. Le sue origini paiono collocarsi in epoca romana. Si tratta, quindi, di un albero molto antico che ha rivelato un particolare legame con i terreni del Medio e Basso Veronese che gli offrono condizioni ideali. La particolarità dei frutti consiste nella maturazione che avviene dopo la raccolta. Le mele sono sistemate su letti di paglia oppure esposte al sole affinché possano sviluppare zuccheri che contrastino il sapore acidulo che, al momento della raccolta, è preponderante; il consumo di queste mele, per tanto, avviene a inverno inoltrato. I frutti del Melo Decio di Belfiore hanno forma appiattita e la buccia è verde con sovra colore rosato che si sviluppa durante la maturazione. Si distinguono per il profumo molto intenso che in passato ha fatto sì che diventassero "profumatori naturali" per gli armadi. Si presta ad essere consumato come frutto da tavola oppure per la preparazione di mostarde.



Fotografia di Paola Uberti
per gentile concessione dell'
AZIENDA AGRICOLA MAGNAROSA di
Barge (CN)

TI MANGIO!

ASPETTI NUTRIZIONALI DELLE MELE

Le mele sono un alimento sano che vale la pena inserire nella dieta quotidiana (laddove non esistano specifiche controindicazioni), sia essa un regime particolare, sia essa finalizzata al mantenimento della buona salute dell'organismo.

Le peculiarità nutrizionali riconducibili alle mele sono comuni a tutte le tipologie, ma in alcune varietà possono essere più marcate.

In linea generale e con lo scopo di avere un riferimento univoco, le caratteristiche di composizione e i valori nutrizionali **medi** delle mele sono indicati nella tabella seguente.

Composizione e valore energetico per 100 grammi di frutto non sbucciato (Fonte CREA - Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria)		
Valore	Unità di misura	Quantità
Parte edibile	%	85
Acqua	grammi	85,2
Proteine	grammi	0,2
Lipidi	grammi	trascurabile
Colesterolo	milligrammi	0
Carboidrati	grammi	10
Amido	grammi	0
Zuccheri solubili	grammi	10
Fibra totale	grammi	2,6
Fibra solubile	grammi	0,73
Fibra insolubile	grammi	1,84
Alcol	grammi	0
Energia	kcal	38
Energia	kJ	161
Ripartizione energetica		
Da proteine	%	2
Da lipidi	%	0
Da carboidrati	%	98
Da alcol	%	0

L'alto contenuto di acqua fa sì che la mela concorra al corretto funzionamento del metabolismo corporeo, coinvolto nella regolazione della temperatura e nel trasporto dei nutrienti.

Gli zuccheri (fruttosio in maggior percentuale oltre a glucosio e saccarosio), oltre a rendere dolce e piacevole il frutto, forniscono energia.

La fibra solubile assorbe lipidi e colesterolo rallentandone l'assimilazione e aiutando a ridurre il rischio di patologie cardiovascolari, oltre a regolare i tempi di digestione e i picchi glicemici.

La fibra insolubile, presente soprattutto nella buccia, svolge un'azione coadiuvante delle funzioni intestinali e dona senso di sazietà.

La presenza degli acidi organici citrico e malico (che, al variare del quantitativo, influiscono sulle qualità organolettiche delle varie tipologie di mela), favoriscono la digestione, proteggono le mucose gastriche e, con l'acqua, il potassio e il livello particolarmente basso di sodio, coadiuvano la diuresi.

Oltre al potassio, nelle mele sono presenti altri sali minerali, seppur in quantità limitata (tra essi fosforo, calcio, magnesio, ferro). Sono inoltre presenti vitamine (C, gruppo B, A liposolubile) e importanti composti fenolici che svolgono azione antiossidante.

Per beneficiare a pieno delle sostanze contenute nelle mele, è importante consumarle con la buccia. Ne consegue che la provenienza dei frutti, specie per ciò che riguarda i trattamenti che hanno subito, è un dato da considerare al momento dell'acquisto.



LE PIÙ BRUTTE DEL REAME

Brutto è anche cattivo?
"Brutto, cattivo!", lo diciamo persino da bambini per manifestare risentimento verso qualcuno e offenderlo.

Ma cosa hanno fatto di male i brutti alla nostra cultura? Vada che l'occhio umano (lo abbiamo visto nelle pagine precedenti) sia naturalmente attratto da forme equilibrate, simmetriche e armoniose, ma da qui a evitare a priori ciò che nella nostra percezione non è esteticamente gradevole...

Ma (e veniamo al dunque), cosa ci hanno fatto di male le mele brutte? Di là dal principio per cui la bellezza, superate le sovra percezioni universali, è un fatto privato, possiamo fare qualcosa per liberarci dall'idea che una mela perfetta (e quanti ragionamenti si

potrebbero fare sull'opinabilità dei principi sui quali si fonda questa parola...), sia più buona e sana di una mela che perfetta non è?

Insomma, a parlare di bellezza e perfezione mi rendo conto di camminare sulle uova, ma in fatto di mele una cosa è certa: sotto una buccia rugosa e opaca, tra quelle macchioline brune e in una dimensione che fa inorridire i calibri, possono nascondersi un'esperienza di gusto straordinaria e principi nutritivi di tutto rispetto.

A pagare il prezzo della predilezione che i consumatori hanno nei confronti di mele esteticamente gradevoli sono alcune varietà di mele autoctone e antiche.



Queste varietà, che spesso sono al di fuori dei canoni "fisici" rispettati invece dalle mele più diffuse e consumate (simmetria, dimensioni ragguardevoli, integrità della buccia...), sono state oggetto di uno studio dell'Università di Pisa e della Scuola Superiore Sant'Anna.

Lo studio ha comparato, dal punto di vista nutrizionale, sei varietà antiche con la Golden Delicious e ha dimostrato che le prime sono più ricche di polifenoli dalle qualità antiossidanti rispetto alla seconda. La mela che tra quelle prese in esame ha rivelato la differenza maggiore rispetto al campione commerciale è la Mela Cipolla della Valle del Giovenco (per maggiori informazioni cliccare [QUI](#)).

Di là dagli aspetti nutrizionali, la produzione agricola che, inevitabilmente, deve fare i conti con le opportunità economiche, il commercio ad esse correlato e i mutamenti degli stili di vita (e conseguentemente alimentari) dei consumatori, hanno portato a un progressivo abbandono di molte varietà autoctone e antiche a favore della diffusione e del consolidamento delle mele più diffuse sul mercato.

Sia a livello territoriale, sia sul piano globale, fenomeni come questo portano all'impoverimento della varietà genetica delle specie vegetali che costituisce un patrimonio di informazioni dal quale attingere per conservare e migliorare le specie stesse e per non perdere la memoria della tipicità.

Sotto il profilo culturale è facilmente intuibile che la scomparsa di mele antiche corrisponde a un impoverimento del patrimonio di identità, tipicità, varietà e territorialità che contraddistingue l'Italia. L'importanza di conoscere e conservare le mele antiche, quindi, non

è soltanto una questione nutrizionale, ma storica, geografica ed educativa.

"Senza conoscere la nostra storia non possiamo andare incontro al futuro", afferma Tonino Guerra.

Impossibile dar torto a un uomo che ha fondato *L'Orto dei Frutti Dimenticati* a Pennabilli, un tempio nel quale sono raccolte specie arboree che rischiavano l'estinzione, tra le quali numerosi meli.

Alla realizzazione del progetto ha partecipato il vivaista di Budrio, Carlo Pagani, definito *antiquario della frutta* in un [articolo](#) di Caterina Giusberti del 9 ottobre 2014: «...in cinquant'anni ha riscoperto e catalogato 408 specie diverse di mele. Dal suo incontro con Tonino Guerra, è nato l'orto dei frutti dimenticati, inaugurato nel 1990 a Pennabilli, e da allora la sua ricerca non si è mai fermata. La documenta l'immenso frutteto di Flora 2000, dove ha raccolto tutte le piante madri: un catalogo vivente, alimentato dai tanti nostalgici che gli scrivono, soprattutto in autunno, quando le mele maturano. »

A coloro che si impegnano per salvaguardare un inestimabile patrimonio che ci riguarda e arricchisce tutti, dobbiamo davvero molto, non ci sono dubbi. Il mio pensiero va a quanti lavorano per conservare qualcosa che fa parte di noi e ci appartiene, territorialmente, socialmente e intellettualmente.

Ringrazio in particolare [Flora2000](#) che ha gentilmente concesso le immagini delle pagine seguenti, nelle quali sono ritratte alcune varietà di mele antiche. Per arricchire le informazioni contenute in questo articolo, vi rimando alla bibliografia e alla sitografia nelle quali potrete trovare collegamenti a utilissime pubblicazioni che riguardano i frutti che non devono essere dimenticati, caratteristici di diverse regioni italiane.





CARLA

I frutti sono piuttosto piccoli, di forma costante, tendenzialmente sferoidale. La buccia è mediamente spessa, cerosa, di colore giallo chiaro con riflessi verdastri, più o meno macchiata di rosso-chiaro-brillante. La polpa è molto bianca, piuttosto tenera, relativamente succosa, poco zuccherina, non aromatica. È stata scoperta nel 1817.



DECIO GIALLO

Una varietà fra le più vecchie, originaria della Valle Padana. Il frutto è piccolo di forma sferoidale appiattita, con buccia di colore giallo, spesso sfumata di rosso nella parte soleggiata. La polpa è candida, molto soda, zuccherina, profumata. Mela ottima anche da cuocere e molto serbevole.



ROSA DI CALDARO

Vecchia cultivar locale del Trentino Alto Adige. I frutti sono medi di forma generalmente costante, appiattita e rugginosa. La buccia è piuttosto spessa, liscia, cerosa, di color giallo-chiaro verdastro. La polpa è bianca, piuttosto tenera, succosa, poco zuccherina, leggermente acidula, un poco aromatica. Scoperta nel 1749.



RUNSE

Antica cultivar invernale originaria del Piemonte. I frutti sono medio-piccoli, globosi, leggermente costolati. La buccia è intensamente coperta di rosso con striature rosso-violacee. La polpa è soda, dolce, leggermente acidula. I frutti, molto serbevoli, si conservano facilmente fino a maggio.



ABBONDANZA

Scoperto nei pressi di S.Pietro Capofiume (BO), il mel Abbondanza è un albero che produce dal secondo anno. Il frutto è sferico e leggermente appiattito, di media grossezza, poco colorito alla raccolta ma intensamente striato di rosso dopo un paio di mesi nelle melare. Polpa croccante tenera, zuccherino-acidula, di ottima serbevolezza.



CALVILLA BIANCA D'INVERNO

I frutti presentano una modesta serbevolezza. È del 1880 ed il suo frutto è grosso e un po' appiattito. La buccia è di colore giallo chiaro, a volte sfumata di arancio, di aspetto molto fine e delicato. La polpa è compatta, acidula, molto buona, di colore bianco-crema. È ottima anche per la cottura e per ricavarne confetture.



COMMERCIO

Il frutto è medio-grosso, appiattito, leggermente simmetrico. Buccia giallo limone con sovraccolore rosso esteso, polpa bianco-crema a tessitura fine, scarsamente succosa, soda, mediamente dolce, poco acidula. I frutti, idonei anche per la cottura, in frigorifero si conserva no per 5-6 mesi. È una cultivar del 1865.



GALUBRIA

Anche chiamata Renetta Verde. La polpa è granulosa e croccante, il sapore è acidulo. I frutti sono adatti sia al consumo fresco che alla cottura e si conservano fino a marzo-aprile



GELATA

Antica cultivar abruzzese a maturazione autunno-invernale. I frutti sono di pezzatura media, alquanto appiattiti con buccia di colore verde-giallo. La polpa è succosa, zuccherina, aromatica, parzialmente traslucida. Sinonimo: "Ghiacciata".

Accanto alle mele attualmente più vendute e a quelle antiche, un'altra categoria merita attenzione: le nuove nate, sviluppate in funzione delle contemporanee esigenze di adattamento a cambiamenti climatici, inedite avversità e tendenze di mercato e che spesso diventano marchi registrati.

Relativamente all'inserimento di queste varietà sul mercato e all'importanza dell'informazione del consumatore a fini commerciali (e culturali N.d.A.), Roberto Della Casa, in un [articolo](#) comparso su [italiafruit.net](#) il 30 novembre 2016, scrive: «La storia della proliferazione selvaggia delle varietà senza strategia "brucia" ancora nella Romagna peschicola, mi auguro che non si ripeta anche per le mele nell'arco alpino. Gli strumenti tecnici e di marketing per evitarlo ci sono, ma occorre fin da subito una loro rigorosa applicazione che, però, fatica anche solo a intravedere. Identificazione e stimolazione dei nuovi desideri, programmazione e categorizzazione

seria dell'offerta, solo per fare qualche esempio, come tento di trasmettere da tempo ma ancora con poca fortuna. Ora, però, il quadro di riferimento non solo lo richiede ma lo esige.»

Partendo sia da materiale genetico proveniente da tutto il mondo, sia locale, anche in Italia si stanno mettendo a punto nuove mele. Come afferma Lorenzo Berra del CRESO in uno [scritto](#) del 2014 pubblicato su [freschplaza.it](#): «Molto ampia è la variabilità nel melo: una ricca gamma di forme e colorazioni, dal giallo al rosso molto intenso, sia sulla buccia sia nella polpa, in cui la colorazione rossa caratterizza una nuova linea di selezioni ad elevata concentrazione di principi attivi antiossidanti con riconosciuti effetti positivi sulla salute. Non frutto di manipolazioni genetiche bensì di incroci naturali partendo da vecchie varietà che presentavano il tipico carattere della "polpa rossa" ».



LA SIMBOLOGIA DELLA MELA NELLA CULTURA OCCIDENTALE

«La mela è un simbolo ossessivamente ricorrente in tutta la cultura occidentale ed è collegata tanto all'eros, quanto alla disgrazia, come dimostra la tradizione biblica, omerica e fabulistica»

Ivan Quaroni – La Stampa del 19 ottobre 2010.

Cosa si nasconde nel cuore più profondo della mela? Sotto la buccia, dentro la polpa, nel DNA custodito nei semi?

Cosa rende questo frutto così potente dal punto di vista simbolico?

Forse perché è diffusa su tutto il pianeta, forse perché è comparsa nella dieta dell'uomo migliaia di anni fa, forse perché, nell'immaginario collettivo e spesso nella realtà, è così bella e perfetta da avere attinenze con la sezione aurea, il principio sul quale si fonda l'armonia strutturale in arte e architettura, forse perché è invitante e seducente, grazie alle forme tondeggianti e ai colori ammalianti, tanto da avere aderenze con la sfera sessuale, la mela attraversa la cultura occidentale diventando protagonista di leggende, miti, tradizioni, rituali.

Dice Antonio Dorella in un estratto del testo *Mela Mangio, Le Storie del Simbolo del Malum*: *«Il nome della mela si compone di un innesto semantico fra un giudizio etico e l'indicazione di un frutto, la cui storia sembra coinvolta con l'evoluzione psichica dell'Occidente. L'utilizzo del simbolo della mela –nei miti biblici, nell'epica omerica, nelle fiabe,*

nell'aneddotica scientifica o nella narrativa pubblicitaria- sembra poter ricapitolare le tappe del disagio della nostra morale collettiva nei confronti delle pulsioni. Secondo la nostra prospettiva la storia del simbolo del malum ripercorre lo sviluppo del rapporto dell'lo dell'Occidente con il suo lato Ombra. »

Al di sopra di tutte le mele rosse e, per visionaria astrazione, le mele d'oro, compaiono nell'immaginario collettivo assumendo i più differenti significati.

Sono frutti densi di antropologia, psicologia e storia. Nelle mele è celata la vicenda umana. Esse rappresentano il bisogno di concretizzare in un elemento tangibile sogni, visioni, paure, speranze.

A testimonianza dell'impressionante eclettismo della mela come signum, Cecilia Gatto Trocchi, nel testo *Enciclopedia Illustrata dei Simboli* (Gremese Editore – 2004), riporta che *«La mela fu largamente usata come simbolo dell'amore, matrimonio, primavera, giovinezza, fertilità e longevità o immortalità. »*

Dagli altari consacrati agli dei egizi che ricevevano come dono propiziatorio questi frutti, ai nativi irochesi che consideravano il melo il centro del cielo e dal Giardino dell'Eden al Sacro Romano Impero presso il quale i pomi erano considerati simboli di potere, fino alle affollate strade di New York,



La Grande Mela, questo frutto delizioso da sempre accompagna l'uomo nel suo cammino culturale e sociale.

Con Adamo ed Eva la mela diventa il trofeo del male, della corruzione, dell'inaccettabile desiderio di emulazione dell'onniscienza e dell'onnipotenza di Dio.

Tra le mani e nella bocca dei progenitori, il frutto si trasforma, inoltre, nell'emblema della perdita dell'innocenza correlata alla presa di coscienza del proprio corpo nudo, quindi della sessualità, tanto che la definizione "*Il Tempo delle Mele*" metaforizza l'adolescenza come passaggio dall'infanzia inconsapevole e incorrotta all'età adulta, governata dagli istinti sessuali che portano alla scoperta del proprio e altrui corpo.

Il perché proprio una mela sia il frutto del biblico peccato potrebbe dipendere dal fatto che "*malum*", in latino, sta a significare "*male*", ma designa anche il frutto del melo. Secondo altre scuole di pensiero, in Epoca medievale, nell'Europa occidentale, l'albero del fico, che dovrebbe essere l'autentica pianta sulla quale visse il serpente tentatore e che offre ad Adamo ed Eva le foglie con le quali coprire le pudenda, era pressoché sconosciuto: per tanto sarebbe stato sostituito da un albero fruttifero diffuso e noto.

È anche probabile che la mela, icona della dea Venere considerata nelle sue significanze erotiche e sensuali, nel Medioevo fosse stata designata come simbolo del male perché legata alla corruzione della carne attraverso il sesso e alla relativa perdita dell'innocenza: un uomo e una donna che si scambiano il frutto di Venere come pegno d'amore e promessa sessuale (nella Grecia Antica gettare una mela corrispondeva a una proposta d'amore

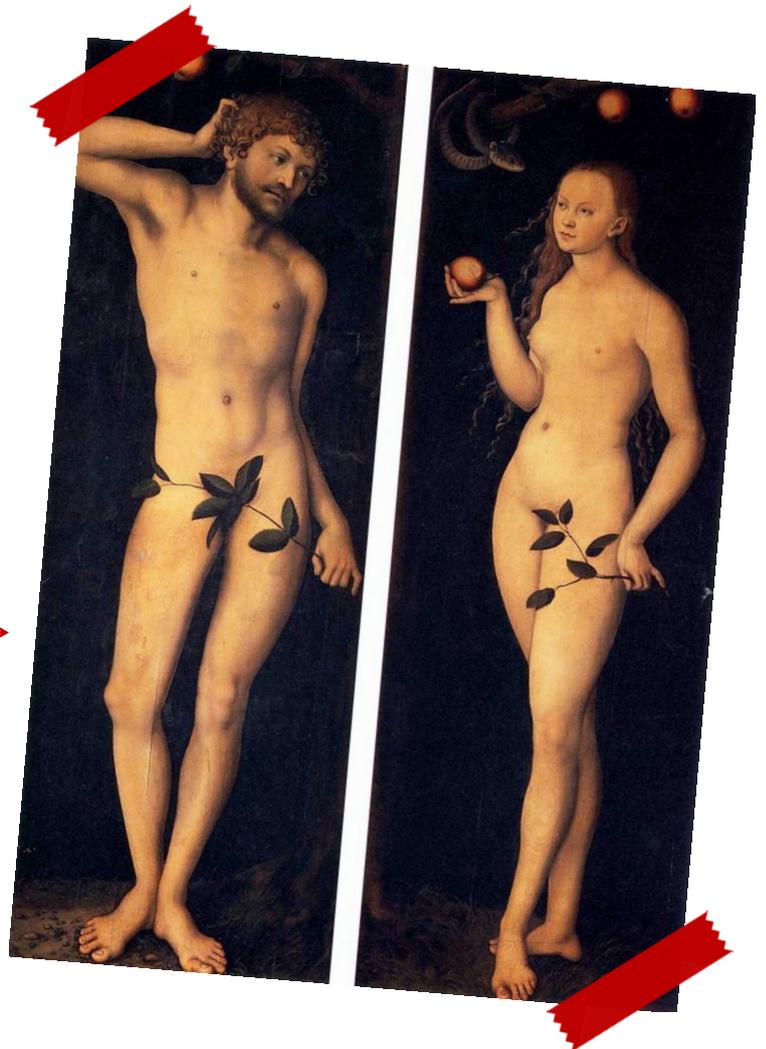
o a un esplicito invito al congiungimento fisico), potrebbero essere stati sovrapposti ad Adamo ed Eva, conferendo al frutto questo valore paradigmatico in relazione al peccato.



La simbologia amorosa legata alla mela è largamente diffusa. Come ha scritto Cecilia Gatto Trocchi nell'*Enciclopedia Illustrata del Simboli*:

«La mela fu prescelta come simbolo della più complessa e presente delle passioni, l'amore; Catullo assicura che non lascerebbe sfuggire le parole dall'animo come la fanciulla lascia dal casto ventre la mela, dono furtivo dell'amante.»

Adamo ed Eva
Lucas Cranach il Vecchio
1528
Firenze – Uffizi
Fonte immagine [Wikimedia](#)



La storia dell'arte insegna che spesso Gesù Bambino, nel suo ruolo di Redentore, è rappresentato nell'atto di reggere una mela (il frutto di Adamo ed Eva) come simbolo dell'assunzione su di sé dei peccati di tutti gli uomini.

Carlo Crivelli
1480 circa
Londra – Victoria and
Albert Museum
Fonte immagine [Wikimedia](#)



Con riferimento ai miti degli dei e degli eroi greci, il nostro frutto è protagonista di numerose leggende.

Conosciuto e diffuso è il mito della metà della mela, secondo il quale, in una concezione di amore romantico, due persone innamorate l'una dell'altra sono parti della stessa unità mosse dal desiderio di ricostituirne l'originaria integrità, perfezione e autosufficienza fisica, mentale e spirituale. Questo mito è collegato al *Simposio di Platone*, nel quale Aristofane sottolinea come gli Ermafroditi, divenuti insolenti nei confronti degli dei proprio a causa della loro perfezione e completezza che portava a pericolosa e irriverente indipendenza, furono puniti da Zeus che li separò in due metà, condannandoli implicitamente all'eterna ricerca della



parte perduta. «Ma Zeus dopo aver pensato, e con fatica, disse: -Penso di avere un mezzo per il quale gli uomini possano sussistere e cessare la loro insolenza, divenendo più deboli.

Dunque ora taglierò ciascuno di essi in due parti eguali e così diverranno più deboli e insieme più utili per noi per essere più numerosi – [...] Dopo che la natura umana fu divisa in due parti, ogni metà per desiderio dell'altra tentava di entrare in congiunzione.»

Tratto da Platone – Il Simposio; edizione Acrobat a cura di Patrizio Sanasi.

Le Esperidi, ninfe figlie di Atlante, erano custodi del giardino governato dal drago Ladone in cui cresceva l'albero delle mele d'oro donato da Gea, dea della terra, a Zeus ed Era in occasione del loro matrimonio.

Il Giardino delle Esperidi si trovava a ovest, oltre il mondo conosciuto. Da lì arrivava il Pomo della Discordia, lanciato dalla dea Eris sul tavolo del banchetto in occasione delle nozze di Peleo e Teti. La dea, furiosa per non essere stata invitata, gettò il pomo sul quale era incisa la dedica "Alla più bella". Afrodite, Athena ed Era, desiderose di vedersi assegnare il frutto, interrogarono Zeus affinché decidesse a chi dovesse andare, ma il padre degli dei non volle essere coinvolto e incaricò il Principe di Troia, Paride, dell'annoso compito. Paride donò la mela ad Afrodite che gli promise l'amore della donna più bella del pianeta, Elena. Rifiutare l'offerta di Era che gli assicurò sconfinato potere e di Athena che gli offrì l'invincibilità sul campo di battaglia, gli costò la Guerra di Troia.

È evidente che in questa leggenda la mela è metafora di vanità e desiderio di possesso.

Altre mele provenienti dal Giardino delle Esperidi decisero le sorti della gara tra Ippomene e Atlanta, la ninfa restia

al matrimonio che il padre le chiedeva insistentemente di contrarre.

Atlanta disse al genitore che avrebbe sposato l'uomo che sarebbe riuscito a batterla nella corsa e che i perdenti sarebbero stati uccisi. Tanto alto il prezzo da pagare e tanto prezioso era il premio in palio che Ippomene chiese aiuto ad Afrodite. La dea gli donò tre mele d'oro che lui fece cadere lungo il percorso durante la gara. Atlanta, attratta dai frutti, si fermò a raccogliarli, perdendo così la competizione.

Ecco che, ancora una volta, la mela incarna la seduzione e il desiderio di possesso dell'oggetto (anche in senso amoroso) che, patologico, porta a ordire l'inganno.



Il Giudizio di Paride
Peter Paul Rubens
1632 - 1635

Londra – National Gallery

Fonte immagine:

<http://patrimonioculturale.unibo.it/mythologiae/index.php/2017/07/10/il-giudizio-di-paride-3/>





Atalanta e Ippomene
Guido Reni
1620 - 1625

Napoli – Museo Nazionale di Capodimonte

Fonte immagine:
[https://it.wikipedia.org/wiki/Atalanta_e_Ippomene#/media/File:Guido_Reni_-_Atalanta_e_Ippomene_\(Napoli\).jpg](https://it.wikipedia.org/wiki/Atalanta_e_Ippomene#/media/File:Guido_Reni_-_Atalanta_e_Ippomene_(Napoli).jpg)

per potersi sistemare meglio. Inganno per inganno, il fardello del cielo rimase sulle spalle del titano ed Ercole fuggì con i pomi.

Un altro matrimonio leggendario, scaturito da un inganno perpetrato ricorrendo a una mela, è quello tra Acconzio e Cidippe. Acconzio, sedotto dalla bellezza della sacerdotessa Cidippe scorta presso il tempio dedicato ad Athena che sorgeva sulla strada che da Ceo conduceva a Delo, incise su una mela le parole "Giuro per il santuario di Artemide di sposare Acconzio" e la fece portare a Cidippe che, leggendo ad alta voce la frase, inconsapevolmente fece una promessa che fu costretta a mantenere a causa dell'intervento della dea che mandò a monte tre tentativi di Cidippe di sposare altri uomini.

Ancora mele, ancora desiderio di possesso e inganno sono alla base del mito legato all'undicesima fatica di Ercole.

Incaricato dal re Euristeo di cogliere i pomi d'oro, Ercole, giunto ai confini del mondo, trovò il titano Atlante che, per scaricare il fardello della volta celeste che gravava sulle sue spalle, ingannò l'eroe dicendogli di essere l'unico in grado di cogliere i frutti desiderati dal re. Ercole prese così il posto di Atlante che, tornato con le mele d'oro, non volle riprendere il suo posto. Ercole accettò di sostituirsi a lui, ma gli chiese di reggere momentaneamente il peso



Ercole nel Giardino delle
Esperidi
Peter Paul Rubens
1638 circa

Torino – Galleria Sabauda

Fonte immagine:
<https://www.operedarte.nikla.net/gallerie/Mitologia/ErcoleNelGiardinoDelleEsperidi-Rubens/>



Anche le Grazie, figure mitologiche dell'Antica Grecia, sono riguardate dalle mele; facendo ancora riferimento al libro di Cecilia Gatto Trocchi citato in precedenza: «Nella mitologia greca le Tre Grazie rappresentavano le virtù della Bellezza, dell'Amore (del piacere), della Generosità (del ricevere e del dare). L'iconografia classica le rappresenta nude, in quanto immuni dagli inganni, o anche vestite di abiti trasparenti e prive di cinture. Queste ancelle di Venere simboleggiano il triplice aspetto dell'amore e, nell'arte medievale, erano emblema di Carità, Bellezza e Amore. I loro attributi sono la rosa, il mirtillo, la mela e i dadi.»



Tre Grazie
Raffaello Sanzio
1504 circa
Chantilly - Museo Condé
Fonte immagine:
[https://it.wikipedia.org/wiki/Tre_Grazie_\(Raffaello\)#/media/File:Three_Graces.jpg](https://it.wikipedia.org/wiki/Tre_Grazie_(Raffaello)#/media/File:Three_Graces.jpg)

Proseguendo con questa indagine storica, le mele viaggiano dalla Grecia Antica ai Cicli Arturiani e dagli dei e dagli eroi ai cavalieri e alle fate: ecco Avalon.

Secondo alcune teorie (considerate generalmente le più probabili), il nome dell'immaginaria isola deriva da "aval" che, nelle lingue bretone e cornica sta a significare "mela". Una similitudine linguistica riguarda il termine galles "afal" che si pronuncia "aval" e che indica lo stesso frutto. Altri sostengono che il nome dell'isola derivi da "annwyn", parola celtica che significa regno delle fate.

Presso i Celti, il melo e il suo frutto assumono un significato di grande rilievo. L'aldilà, inteso come terra dell'immortalità, del continuum, dell'eternità, ma anche della saggezza e della conoscenza, era spesso descritto come un'isola ricca di alberi di mele dal sapore affine a quello del miele.

La mela diventa quindi un mezzo per mettersi in contatto con il mondo "altro" e con il divino. Come nel caso della quercia e del nocciolo, i druidi tenevano in massima considerazione il melo. Se il primo albero rappresentava il principio maschile (forza, coraggio, giustizia), e il secondo quello femminile (saggezza, intuizione, conoscenza delle arti magiche), il terzo designava l'amore e il rapporto con la sfera divina. Nella mitologia irlandese leggiamo della vicenda del dio Lug, intrecciata con quella greca del Giardino delle Esperidi. Una rivalità insanabile avvelenava i rapporti tra i figli di Cante e quelli di Tuireann. Uno dei primi, Cian, padre di Lug, solo e senza il supporto dei fratelli, fu sorpreso dai rivali. Nonostante il suo tentativo di fuga sotto le spoglie di un maiale, fu individuato e lapidato. Lug, venuto a conoscenza del

fatto, convocò l'assemblea degli dei irlandesi e decise la pena da infliggere ai responsabili della morte di suo padre. Nel libro di Bernard Sergent, *Celti e Greci – Il Libro degli Eroi* (Edizioni Mediterranee 2005), leggiamo che essi avrebbero dovuto procurare, votandosi a morte certa «...tre mele, una pelle di maiale, una lancia, due cavalli, un carro, sette maiali, un cucciolo di cane, uno spiedo da cucina e tre grida da lanciare dall'alto di una collina [...]» Ai condannati non sembrò una richiesta impossibile da soddisfare, ma Lug specificò la natura degli oggetti richiesti: «...le tre mele che vi chiedo sono quelle del giardino delle Esperidi [...] Quando le si gustano esse hanno il sapore del miele; non lasciano ferite sanguinanti né malattie maligne in chi le mangia; non diminuiscono anche se vengono mangiate per molto tempo e per sempre [...]»

Sotto un melo circondato da querce Mago Merlino insegnava il suo sapere: ancora una volta la mela diventa un collegamento con il mondo spirituale, immaginifico e immateriale, in questo caso fatto di prodigi.

Le mele, simbolo di longevità, furono care anche ad Alessandro Magno che, alla ricerca dell'Acqua della Vita, in India conobbe frutti che lui sosteneva permettessero ai sacerdoti di vivere fino a quattrocento anni.

Mele foriere di lunga vita compaiono anche in altri miti nord europei: la dea Idhunn raccoglieva le mele d'oro nel giardino degli dei, immortali ma non immuni all'invecchiamento, per permettere a questi di non incanutire e di mantenere il proprio potere.

La mela rossa, più nello specifico, è protagonista dell'immaginario fiabesco che riguarda la nostra cultura, nel quale si configura come elemento magico



Fotografia di Paola Uberti
per gentile concessione dell'
AZIENDA AGRICOLA ALLEMANDI SANTINO
di Pagno (CN)



per eccellenza: celebre è la mela avvelenata che costa a Biancaneve un innaturale sonno-morte dal quale riesce a destarsi grazie al bacio del Principe Azzurro.

Con questa eroina portata sul grande schermo da Walt Disney in versione cartone animato e da molti altri registi in versione film, la mela assume a simbolo negativo di raggio e tradimento, ma anche a metafora del passaggio dall'infanzia all'età adulta.

La mela stregata di Biancaneve cela in sé il senso dell'inganno e al contempo provoca una rottura sulla linea della vita: la protagonista si desta non più bambina, ma donna, conoscendo l'amore. Alcuni studi psicanalitici sostengono che la fiaba di Biancaneve manifesti parallelismi con la vicenda biblica di Eva.

Così come Biancaneve è ingannata dalla matrigna, Eva è ingannata dal serpente. Biancaneve "diparte" dalla sua virginale essenza e rinasce attraverso un contatto di natura fisica e sessuale con il Principe (il bacio), divenendo poi moglie di questo. Eva, perduta l'innocenza a causa del peccato originale, è slegata dall'immortalità e conosce biblicamente Adamo.

La psicologa e psicoterapeuta Antonia Murgo dà una differente lettura del rapporto tra Biancaneve e la mela: *«...Mangerà quindi la mela avvelenata (frutto simbolo di conoscenza) e ne morirà, o meglio morirà quella Biancaneve che era, inconsapevolmente, collusa con l'illusorio potere femminile della bellezza. E solo a quella Biancaneve sarà data la possibilità di rinascere, solo a colei che avrà guardato dentro se stessa con il coraggio di cercare il senso del proprio divenire, solamente a colei che non avrà barattato la propria*





Biancaneve e la mela
stregata viste dalla
piccola Anna.
Per gentile concessione della
mamma Michela e del papà
Paolo

libertà di essere pienamente ciò che è, con i poteri illusori e con le magie di morte. Unicamente a lei sarà data la possibilità di salvarsi dall'annientamento e dall'inconsapevolezza. »

Ci avviciniamo alla cosiddetta "Sindrome di Biancaneve" che la psicologa Giada Ave descrive così: «*Pretesa di perfezionismo e paura di perdere la propria bellezza, enunciano genericamente il fulcro della Sindrome chiamata Biancaneve. Se un tempo la psicologia non accettava del tutto questo definizione o concetto di sindrome, oggi giorno tale distorsione della propria immagine compare sempre in misura maggiore nella società che ci circonda. L'immagine e la giovinezza vengono continuamente enunciati, al punto da divenire spesso un mezzo per ottenere successo professionale e personale, oltre al benessere psicologico. Più che di una sindrome, alcuni lo definiscono un processo di pre-depressione che si evolve in ambito clinico e sociale. La stessa Betsy Cohen psicologa e scrittrice, enuncia nel suo libro come la matrigna cattiva abbia verso la figliastra, una esacerbata invidia per la giovinezza e la bellezza della ragazza che più tardi cercherà di avvelenare con una mela.*»

Ancora a proposito di fiabe, ne *La Ragazza Mela* di Italo Calvino si leggono alcuni parallelismi con la vicenda di Biancaneve.

La mela dei fratelli Grimm è portatrice di sonno-morte, mentre la mela di Calvino è uno scrigno, un luogo protetto nel quale la ragazza vive e dalla quale è nata, identificandosi con essa.

In entrambi i casi, però, le mele simboleggiano il passaggio, una seconda venuta al mondo, la perdita delle infantili (o illusorie, a seconda dell'interpretazione) spoglie e l'acquisizione dello status di donna.

Con Biancaneve la mela è metafora di fecondità per via "indiretta" (si sposerà e vivrà felice e contenta dando alla luce dei figli si può presumere), mentre ne *La Ragazza Mela* questa allegoria è palesemente dichiarata: «*C'era una volta un Re e una regina, disperati perché non avevano figlioli. E la regina: -Perché non posso fare figli, così come il melo fa le mele?-*

Ora successe che alla Regina invece di nascerle un figlio le nacque una mela. Era una mela così bella e colorata come non se n'erano mai viste. E il re la mise in un vassoio d'oro sul terrazzo.

In faccia a questo re ce ne stava un altro, e quest'altro re, un giorno che stava affacciato alla finestra, vide una bella ragazza bianca e rossa come una mela che si lavava e pettinava al sole. Lui rimase a guardare a bocca aperta, perché mai aveva visto una ragazza così bella. Ma la ragazza appena s'accorse d'esser guardata, corse al vassoio, entrò nella mela e sparì. Il re ne era innamorato. [...] Il servitore tornò dalla mela e le posò un po' di polverina su tutte le trafiggiture. La mela si spaccò e uscì fuori una ragazza tutta bendata e incerottata.



Tornò il re e la ragazza per la prima volta parlò e disse: - Senti, la tua matrigna mi ha preso a stilette, ma il tuo servitore mi ha curata. Ho diciott'anni e sono uscita dall'incantesimo. Se mi vuoi sarò tua sposa. E il Re: - Perbacco se ti voglio!-»

Allo stesso modo, la mela come simbolo di fecondità si trova nella fiaba veneziana di Pomo e Scorzo:

«Una volta c'erano marito e moglie, gran signori. Avrebbero voluto un figliolo, e non ne avevano. Un giorno quel signore era per via e incontra un Mago.

-Signor Mago, mi insegni un po', come posso fare ad avere un figlio?-

Il Mago gli dà una mela e dice -La faccia mangiare a sua moglie e in capo a nove mesi nascerà un bel bambino-

Il marito torna a casa con la mela e la dà a sua moglie.

-Mangia questo frutto e avremo un bel bambino: me l'ha detto un mago-

La moglie tutta contenta chiamò la fantesca e le disse che le sbucciasse la mela. La fantesca gliela sbucciò ma si tenne le scorze che poi mangiò.

Nacque un figlio alla padrona e lo stesso giorno nacque un figlio alla fantesca: quello della fantesca bianco e rosso come una buccia di mela, e quello della padrona bianco come la polpa di mela.»

Proseguendo con i temi leggendari, il frutto al quale è dedicato questo E-book è protagonista della vicenda di Guglielmo Tell che dovette centrare con una freccia una mela posta sul capo del figlio come pena per non aver riverito il cappello simbolo del potere imperiale, sistemato su un'asta nella piazza centrale di Altdorf.

Con Tell la mela si lega al concetto di libertà dalla tirannia e dall'oppressione.

È doveroso, inoltre, menzionare la mela che ispirò Isaac Newton portandolo a ragionare sul principio della gravità. Leggenda o realtà? Ecco ciò che si legge in un [articolo](#) di Franco Foresta Martin pubblicato sul sito web [corriere.it](#) il 18 gennaio 2010: «A mettere le cose in chiaro ci ha pensato la Royal Society, la stessa celebre società scientifica inglese di cui Newton fu presidente, rendendo disponibile online, per la prima volta, la biografia di Newton scritta dal suo contemporaneo e amico William Stukeley, che conferma, in gran parte, la veridicità del celebre aneddoto. In questo manoscritto del 1752, intitolato *Memoirs of Sir Isaac Newton's Life*, Stukeley riferisce di avere raccolto dalla viva voce di Newton il ricordo di come fu concepita la teoria della gravitazione universale: -Avvenne mentre sedeva in contemplazione, a causa della caduta di una mela-. Certamente il frutto non gli piombò in testa, come raccontano i maestri agli scolari delle elementari. Ma di sicuro lo scienziato si trovava nel giardino della sua casa di Woolsthorpe Manor, quando assistette al tonfo del frutto e si chiese: -Perché cade sempre verso il centro della terra e non trasversalmente o verso l'alto?-»

I concetti legati ai sentimenti e agli istinti umani che ruotano attorno all'amore e alla fecondità potrebbero essere strettamente connessi all'estetica del frutto che ispira naturale senso di perfezione, come perfetto, idealmente, è il processo di perpetrazione della vita.

Il parallelismo tra il concetto di bellezza, (non solo formale e strutturale ma interiore, mentale e spirituale) e il frutto del melo, trova la sua apoteosi nella sezione aurea.

Questo principio, espresso dalla lettera greca Φ , phi, rappresenta un canone matematico sul quale si fonda



l'armonia costruttiva in arte e in architettura, istintivamente godibile anche da coloro che non sono eruditi in fatto di canoni proporzionali, ma che, in quanto esseri umani, sono sensibili all'equilibrio visivo. Le proporzioni del numero d'oro in natura si trovano nel macroscopico e nel microscopico, rivelando il prodigio insondabile dell'autosufficienza naturale. Il phi è riconoscibile nei petali di una rosa come nella doppia elica del DNA umano ed è rintracciabile nella disposizione dei semi di una mela.

«Attraverso numerosi miti e leggende di diverse culture ed età, il frutto del melo, la mela, è la rappresentazione dell'archetipo della Grande Madre e dei suoi triplici aspetti di Vergine, Madre e Anziana. Infatti, tagliando una mela a metà secondo l'asse equatoriale, si osserva un Pentacolo o Pentagonogramma, la stella a cinque punte. Il pentagramma ha sempre rappresentato per l'uomo antico le leggi dell'armonia essendo strettamente legato al numero che per eccellenza interpreta questo concetto: la sezione aurea o proporzione divina, che si esprime col numero d'oro, il numero dell'armonia e della perfezione, che si ritrova ovunque nella natura e che storicamente nasce appunto dal pentagramma, o stella a cinque punte.

Il pentagramma ha la particolarità che tutti i suoi segmenti sono un'applicazione della divina proporzione, rendendolo un perfetto simbolo di sintesi dell'armonia.»
(Alessandro Roversi, Maria Beniamina Venturelli, Erica Candioli - Il Melo – Aspetti Storici e Artistici, edizione Cultura & Cultura, ART Servizi Editoriali S.r.l.).

In conclusione di questo viaggio nei significati della mela, è chiaro che il frutto attraversa i secoli e accomuna i popoli occidentali. È indiscutibilmente uno degli elementi naturali culturalmente più importanti. Il fatto che non sia una chimera, ovvero un oggetto o una creatura fantastica (anche quando è "d'oro" mantiene comunque un legame formale e ideale con la realtà), ma un dono della natura noto a tutti, fruibile e facilmente accessibile, rende ancora più interessanti i processi antropologici, psicologici e sociali che hanno eletto tale preziosa risorsa a regina del mondo immaginifico.

L'uomo, nonostante abbia bisogno di sogno e astrazione per portare il peso dell'esistenza, spesso ha la necessità di catalizzare l'inconscio verso qualcosa di rassicurante, tangibile e conosciuto. Nel rispetto delle scuole di pensiero che in alcuni casi danno interpretazioni differenti di miti, fiabe e aneddotica, una cosa è certa.

Il mito della mela è parte integrante della storia dell'uomo ed è l'archetipo dell'eterno conflitto tra attrazione e repulsione che caratterizza anima e mente quando queste si trovano a dover gestire contemporaneamente i desideri e gli atavici sensi di colpa.



APPROFONDIAMO...

BIBLIOGRAFIA, SITOGRAFIA, ELENCO DOCUMENTI UTILI E LINK

- [Antiche cultivar di melo in Piemonte](#)
- [Antiche varietà alberi da frutto - Viavio di Rincine \(Londa\)](#)
- [Antiche varietà di mele e pere del Veneto](#)
- [Antiche varietà frutticole lecchesi - Conoscere e valorizzare l'agro-biodiversità](#)
- [Coltivare le antiche varietà](#)
- [Comunità dei produttori delle mele antiche di Monfumo - periodico di informazione n.1 - settembre 2013](#)
- [Fondazione Slow Food](#)
- [Frutti dimenticati e biodiversità recuperata - Il germoplasma frutticolo e viticolo delle agricolture tradizionali italiane. Casi studio: Molise, Friuli Venezia Giulia](#)
- [Frutti dimenticati e biodiversità recuperata. Il germoplasma frutticolo e viticolo delle agricolture tradizionali italiane. Casi studio: Calabria, Trentino Alto Adige](#)
- [Frutti dimenticati e biodiversità recuperata. Il germoplasma frutticolo e viticolo delle agricolture tradizionali italiane. Casi studio: Isole della Sicilia, Lombardia](#)
- [Frutti dimenticati e biodiversità recuperata. Il germoplasma frutticolo e viticolo delle agricolture tradizionali italiane. Casi studio: Lazio, Abruzzo](#)
- [Frutti dimenticati e biodiversità recuperata. Il germoplasma frutticolo e viticolo delle agricolture tradizionali italiane. Casi studio: Piemonte e Sardegna](#)
- [Frutti dimenticati e biodiversità recuperata. Il germoplasma frutticolo e viticolo delle agricolture tradizionali italiane. Casi studio: Puglia ed Emilia-Romagna](#)
- [Germoplasma autoctono del territorio senese - Caratterizzazione e recupero di fruttiferi locali](#)
- [Gli antichi frutti di "Archeologia arborea", una passione che nasce da lontano](#)
- [I frutteti della biodiversità in Emilia Romagna](#)
- [Il recupero delle antiche varietà da frutto locali: dalla teoria alla pratica](#)
- [La collezione di frutti antichi](#)
- [La Mela Rosa dei Monti Azzurri](#)
- [Le Varietà Agricole Autoctone del Parco Nazionale della Majella](#)
- [Mela - Studio di mercato](#)
- [Tante nuove varietà di mele](#)
- [Terra Friulana - Rivista di cultura del territorio](#)
- [Valorizzazione di vecchie varietà di melo e pero dell'Oltrepò Pavese](#)
- [Varietà locali di fruttiferi in Calabria - Atlante della Biodiversità](#)
- [Vecchie varietà di melo e di pero nella Valtiberina Toscana](#)
- [Recupero e valorizzazione delle mele irpine](#)
- [Aziende agricole a conduzione familiare produttrici di mele nell'Alto Adige: un caso di studio sull'innovazione nell'agricoltura](#)
- Mele di ieri, di oggi e di domani - L'attualità delle tradizioni - i Ricettari - anno 12 n.12 – Metafor Edizioni
- Michel Feuillet - Lessico dei simboli cristiani (Edizioni Arkeios, 2007)
- Cecilia Gatto Trocchi - Enciclopedia Illustrata dei Simboli (Gremese Editore – 2004)
- [Autori Vari - Il Melo \(Coltura & Cultura, ART Servizi Editoriali S.r.l.\)](#)
- Celti e Greci – Il Libro degli Eroi (Edizioni Mediterranee 2005)





IL CONCORSO



CUCINIAMELA

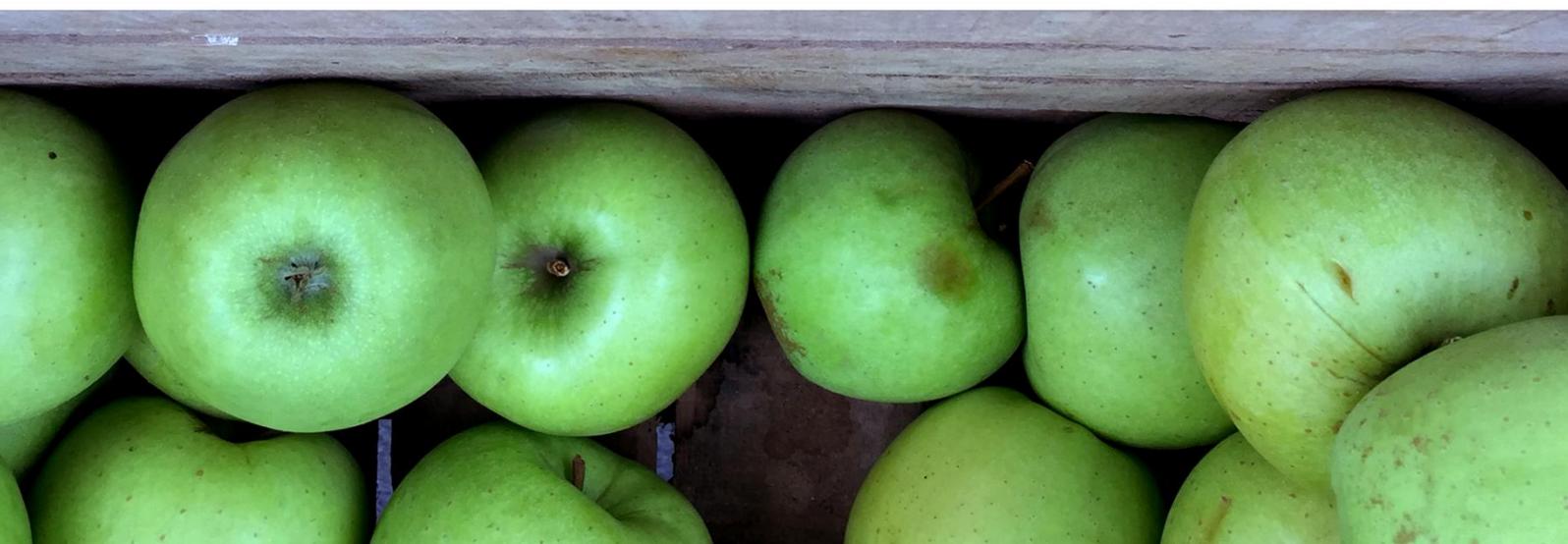
la tua ricetta in un E-book

Il nuovo contest nato dalla collaborazione tra LIBRICETTE.eu e CibusHD, organizzato in occasione della realizzazione di questo E-book.

Si è concluso il 30 settembre 2017 il concorso rivolto ai food blogger che sono stati chiamati a realizzare una ricetta dedicata alle mele come protagoniste.

Le migliori sono state selezionate dagli autori di LIBRICETTE.eu e sottoposte, per il giudizio finale, allo chef **Mauro Agù** del ristorante **IL CIABÒT** di Roletto che ha decretato i vincitori (mauroaguchef.it).

ECCO LE RICETTE DEI VINCITORI



FINTA CARBONARA DI MELE

di Elisa Cingolani di [SHRIMPS & BACON](#)

Ricetta vincitrice nella categoria PIATTI SALATI



Creare una ricetta dolce mi sembrava banale. Così ho pensato di utilizzare la mela in contrasto con il bacon. Ed ecco qui una finta carbonara con mela e bacon.

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

100 grammi di trenette
100 grammi di pancetta a cubetti
1 mela Granny Smith
2 fette di bacon
panna q.b.
zafferano q.b.
burro q.b.
sale q.b.
Pepe q.b.
Finocchietto q.b.
Primula edule

PROCEDIMENTO

Inizio con la preparazione del bacon croccante. Prendo due fette di bacon, le stendo su una teglia tra due fogli di carta forno e adagio sopra una pirofila per fare in modo che non si "arriccino". Faccio andare a 200°C per un quarto d'ora. Il bacon deve risultare "secco", mi servirà sbriciolato per dare quel sapore in più al piatto.

Facciamo cuocere le mele tagliate e cubetti in una padella con poco burro per una decina di minuti. A parte rosoliamo la pancetta per almeno 5 minuti, dopodiché uniamo i due ingredienti in una padella più grossa (per le dimensioni tenete conto che dovrete poi aggiungere la pasta per condirla).

In un pentolino uniamo la panna (io utilizzo un cartoncino di panna da cucina, non quella fresca), una bustina di zafferano, sale e pepe.

Cuociamo le trenette per 8 minuti in abbondante acqua salata, le scoliamo al dente e le trasferiamo nella padella contenente mela e pancetta.

Aggiungiamo la panna allo zafferano e facciamo amalgamare gli ingredienti a fuoco vivo per qualche minuto.

Per impiattare io utilizzo la pinza da cucina con cui arrotolo le trenette e mi appoggio sopra un mestolo per dargli la forma di un "nido". Finisco il piatto con una spolverata di pepe (io utilizzo quello in grani da macinare), un po' di bacon croccante, del finocchietto, un petalo di primula e una fettina di mela per dare colore al piatto.



GALLETTE DI MELA E MARMELLATA

di Chiara Lazzarin del blog [LA PULCE TRA I FORNELLI](#)

Ricetta vincitrice nella categoria **DOLCI E DESSERT**



Se penso al termine "gallette" mi vengono subito in mente quelle che sembrano un pochino di polistirolo, comprate confezionate al supermercato: ne ho divorate a tonnellate quando lavoravo in ufficio, soprattutto di riso o al mais... E forse per questo motivo non le posso più soffrire. Anche perché, diciamolo pure, di gusto in quelle gallette proprio non ce n'è. Per il Contest CUCINIAMELA, nato da una collaborazione tra Cibus e LIBRIRICETTE.EU ho deciso di preparare una versione di gallette innanzitutto rigorosamente fatta in casa, e che rappresentasse un'autentica esplosione di sapori: ecco che così, a parte la mela, cotta con burro, zucchero di canna e qualche fogliolina di rosmarino, ho utilizzato marmellata di albicocche e spolverato di abbondante zucchero a velo, per rendere queste gallette irresistibili per la colazione o merenda!

INGREDIENTI PER 6 GALLETTE

350 g di farina integrale
1 pizzico di sale
175 g di burro
50 g di zucchero
3 mele rosse Stark bio
una grossa noce di burro
un rametto di rosmarino fresco
3 cucchiaini di zucchero di canna
marmellata di albicocche
un albume
zucchero a velo per guarnire

PROCEDIMENTO

Setacciate la farina nella ciotola della planetaria, unite il sale, lo zucchero e il burro freddo a pezzetti. Iniziate a lavorare con il gancio della planetaria, poi unite 4-5 cucchiaini di acqua molto fredda per tenere insieme il composto. Lavoratelo rapidamente sulla spianatoia, formate una palla, avvolgetela nella pellicola e fatela riposare in frigo per circa 30'.

Nel frattempo, lavate le mele e tagliatele a fettine sottili.

Fate sciogliere in una padella la noce di burro, poi unite le fettine di mela, lo zucchero di canna e il rosmarino: fate cuocere per circa 10', o comunque fino a quando le mele saranno dorate.

Dividete la pasta in 6 parti di ugual peso, formando delle palline: spolverate il piano di lavoro di abbondante farina, poi allargate le palline con il mattarello e posatele sulla leccarda del forno coperta da carta.

Distribuite su ogni galletta un cucchiaino abbondante di marmellata, poi aggiungete le mele. Spennellate i bordi con l'albume e ripiegatele delicatamente verso l'interno, sovrapponendoli parzialmente alle mele. Infornate per 25 minuti circa, finché le gallette non risulteranno dorate.

Sfornate, lasciate intiepidire leggermente, spolverate di zucchero a velo e servite.



“TORTA MELANCONIA” CREMOSA TORTA NUDA DI MELE

di Barbara Czepulonis di [FOOD OH FOOD](#)

Ricetta vincitrice nella categoria TORTE DI MELE PARTICOLARI



Questa torta rappresenta una fantasia sul gusto di mela. Una torta che richiama la melanconia dell'autunno attraverso l'unione tra il gusto di mela, le spezie e il miele. Creamosa ma altrettanto croccante. Un susseguirsi di sapori intensi e profondi.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

Per la frolla:

188 g di farina 00
113 g di burro morbido
68 g di zucchero a velo
23 g di mandorle
45 g d'uovo
1,5 pizzico di sale

Per il cremoso:

180 ml d'acqua
23 ml di miele millefiori
9 g di gelatina in fogli
300 g di cioccolato bianco
23 g di olio di cocco (o di riso)
300 ml di panna

Ingredienti per il gelée di mela

600 ml di succo di mela (io nettare biologico)
3 pezzi di zenzero (da 2 cm circa)
1,5 pezzo grande di buccia di limone
12 g di gelatina in fogli
q.b. di zucchero (facoltativo)

Per il dacquoise alle mandorle:

105 g di albumi a temperatura ambiente
120 g di zucchero
98 g di mandorle (leggermente tostate in padella)
45 g di zucchero a velo

Per le mele marinate:

1,5 (o più) mele (ho usato le mele Fuji)
225 ml di acqua
225 g di zucchero bianco
18 bacche di cardamomo
1,5 pezzo di stecca di cannella
1,5 cucchiaino di semi di coriandolo
1,5 ramo di anice stellata
q.b. d'acqua

0,75 limone (solo il succo)

Ingredienti per le mele secche colorate

1,5 mela
0,75 limone (solo il succo)
q.b. di acqua
q.b. di zucchero a velo
coloranti alimentari rosso e verde

PROCEDIMENTO

Per la frolla alle mandorle usando le fruste elettriche battete il burro morbido con lo zucchero a velo. Unite l'uovo e le mandorle precedentemente polverizzate nel mixer con le lame.

Unite un pizzico di sale e la farina precedentemente setacciata. Lavorate brevemente dopodiché stendete l'impasto su una teglia di alluminio rotonda larga 25 cm (precedentemente unta e spolverizzata con la farina) a un spessore di pochi millimetri. Inserite la teglia nel frigorifero per minimo 2 ore dopodiché cuocete la frolla nel forno statico preriscaldato a 170 °C per 10 minuti. Prelevate dal forno, fate raffreddare, prelevate la frolla dalla teglia e mettetela da parte coperta finché non arriva il momento dell'assemblaggio della torta.

Per il cremoso all'acqua e cioccolato bianco (variazione di ricetta dal blog La mia pasticceria moderna) mettete a mollo in acqua fredda la gelatina in fogli per 10 minuti. Fate bollire l'acqua, scioglieteci dentro il miele millefiori e la gelatina strizzata e olio di cocco.

Sciogliete il cioccolato bianco a bagnomaria. Unite l'acqua con la gelatina e mescolate. Usando il blender a immersione frullate il tutto finché il liquido non diventa lucente. Unite la panna fredda e frullate ancora provando a incorporare meno aria possibile. Versate in uno stampo di silicone da 18/20 cm e mettetelo nel frigorifero per minimo 8 ore. Trascorso questo tempo coprite la superficie del cremoso con la pellicola trasparente e mettetelo nel freezer per far solidificare la crema.

Per il gelée alle mele prima di cominciare assaggiate il vostro succo e decidete se ha bisogno di altro zucchero. Se sì, aggiungete lo zucchero a piacere e versate il succo in un pentolino e aggiungete lo zenzero leggermente schiacciato e la buccia di limone priva di parte bianca. Accendete la fiamma e lentamente portate a bollore. Spegnete e fate riposare per 5 minuti. Eliminate la buccia e lo zenzero e unite la gelatina strizzata (precedentemente messa a mollo in acqua fredda) e mescolate bene per farla sciogliere completamente. Fate intiepidire. Versate il mix in uno stampo di silicone (largo 18/20 cm) oppure in una teglia di alluminio rivestita con doppio o triplo strato di pellicola. Posate nel frigorifero e una volta completamente freddo e raffermo inserite il gelée di mele nel freezer per farlo solidificare completamente.



Per preparare il dacquoise frullate le mandorle assieme allo zucchero a velo fino a ottenere un composto simile a farina.

Montate gli albumi a neve ferma unendo pian piano lo zucchero. Aggiungete il mix di mandorle e incorporatelo delicatamente con un cucchiaino dal basso verso l'alto.

Stendete il composto su una teglia da forno rivestita con la carta da forno a uno spessore di circa mezzo centimetro.

Cuocere nel forno statico a 180 °C per 13 minuti circa. Prelevate dal forno. Fate raffreddare completamente dopodiché adagiateci sopra un cerchio largo 18/20 cm e con un coltello ritagliate un disco di dacquoise (io ho usato le forbici), staccate delicatamente dalla carta da forno e mettete da parte.

Per le mele marinate preparate lo sciroppo di zucchero sciogliendo a fuoco basso lo zucchero nello stesso peso d'acqua. Aprite le bacche di cardamomo in 2 con un coltello affilato e tostate assieme alle altre spezie nella padella secca. Unite le spezie allo sciroppo, abbassate la fiamma e portate a bollore. Bollite per 2 minuti, spegnete la fiamma e mettete da parte.

Sbucciate la mela, create delle palline di mele usando un apposito attrezzo e posatele in un ciotola riempita di acqua mescolata con il succo di limone per non farle annerire. Scolate le palline e aggiungetele allo sciroppo caldo. Fate marinare le palline nello sciroppo fin quando quest'ultimo non diventa freddo, dopodiché prelevate le mele e usatele per decorare la torta.

Per le mele essiccate colorate tagliate le mele a fette sottili usando un coltello molto affilato, un taglia verdure o una mandolina. Dividete il succo di limone in 2 ciotoline e aggiungete l'acqua calda e i coloranti alimentari a vostro piacimento. Unite le fette di mela mettendo di più fette nel colorante principale e qualcuna nella seconda ciotolina più piccola.

Fate stare le mele nel colorante finché non prendono il colore dopodiché prelevatele dalla ciotola, asciugate bene con la carta assorbente, posate su una teglia da forno ricoperta con la carta da forno, spolverate con un leggero strato di zucchero a velo e essiccate per 20 minuti a 140 - 150 °C, girando le fette dopo primi 10 minuti e aggiungendo altro zucchero a velo.



Prelevate le fette, inseritele di nuovo nei coloranti alimentari, posatele su una teglia o un piatto sovrapponendole leggermente tra di loro per creare delle sfumature di colore. Dopo questo procedimento asciugatele bene con la carta assorbente, dividetele su una teglia ricoperta con la carta da forno e finite di essiccarle a 150 °C per 10 minuti circa (dipende dallo spessore delle vostre mele). Una volta essiccate, posate le fette in mezzo a dei fogli di carta e se vi è possibile appesantitele con un libro per farle diventare completamente dritte. Se le mele sono molto secche e si spezzano, non eseguite questo passaggio e usatele per decorare la torta al momento del bisogno. Per assemblare la torta posate la frolla su un'alzata o un piatto, adagiateci sopra il cremoso congelato, poi delicatamente aggiungete il dacquoise alle mandorle e infine il gelée congelato alle mele. Decorate con le mele marinate nelle spezie e posate nel frigorifero per far amalgamare gli strati tra di loro. Al momento del bisogno decorate con le mele colorate e servite.

NOTA: ho preparato la frolla, le mele essiccate, il gelée e il cremoso nella mattinata del primo giorno. Dopo 8 ore di frigorifero sia per il cremoso sia per la gelatina ho inserito i 2 stampi nel freezer per tutta la notte. La mattina successiva ho preparato le mele marinate e il dacquoise per poi assemblare completamente la torta.





LE RICETTE

DEGLI AUTORI

Nelle prossime pagine troverete le ricette realizzate dagli autori di LIBRICETTE.eu, dedicate alle mele. Grandi protagoniste sono le torte, come vuole la tradizione, ma non mancano sorprendenti piatti salati e conserve per custodire in dispensa il sapore familiare di un frutto tanto prezioso.



**“PANPASSEPARTOUT”
PANE SENZA LIEVITO
CON MELE E NOCCIOLE**

di Paola Uberti fondatrice di LIBRICETTE.eu e del blog SLELLY



È davvero un passepartout questo pane senza lievito, veloce da preparare, profumato e gustoso. Provatelo a colazione, cosparso con un po' di buon miele, a metà mattina come spuntino, assieme a formaggi e salumi oppure ancora come delizioso compagno del cioccolato fondente.

Con il suo sapore delicato, le note dolci delle mele bilanciate dalla leggera sapidità, il profumo e il gusto delle nocciole uniti alla rustica melodia di una buona farina integrale saprà sedurvi 24 ore su 24.

INGREDIENTI PER UNO STAMPO A CERNIERA DI 18 CM DI DIAMETRO

150 grammi di farina 00
100 grammi di farina integrale
½ mela Red Delicious (circa 120
grammi)
100 grammi di Nocciola Piemonte
privata di guscio e pellicina interna e
tostata
90 grammi di panna fresca
90 grammi di acqua minerale naturale
1 cucchiaio colmo di olio extravergine
d'oliva
1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
1 cucchiaino di succo di limone
appena spremuto
1 presa di sale
1 cucchiaino di zucchero di canna

PROCEDIMENTO

In un frullatore riunisco le nocciole e lo zucchero. Aziono la macchina a intermittenza fino a ottenere una granella non troppo grossa.

Riscaldo il forno a 220°C in modalità ventilata.

In una ciotola mescolo la farina 00, la farina integrale, il bicarbonato e il sale.

Aggiungo la mela privata dei semi, non sbucciata e tagliata a cubetti di 1 cm di lato e le nocciole ridotte in granella.

Mescolo ancora.

A parte miscolo panna, acqua e succo di limone e li unisco agli altri ingredienti.

Impasto brevemente con una forchetta fino a quando le farine hanno assorbito i liquidi: devo ottenere una massa morbida e piuttosto appiccicosa.

Fodero lo stampo a cerniera con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato.

Trasferisco l'impasto nello stampo e lo livello con le mani leggermente inumidite.

Pennello la superficie del pane con l'olio, poi pratico un taglio a croce piuttosto profondo nell'impasto.

Copro lo stampo con un foglio di alluminio da cucina e lo metto nel forno. Cuocio per 20 minuti.

Estraggo il pane dal forno, elimino l'alluminio e cuocio per altri 10 minuti o fino a quando la preparazione ha formato una crosta dorata. Per verificare la cottura infilo uno spiedo sottile nel cuore del pane: deve uscire asciutto.

Tolgo il pane dallo stampo e lo lascio raffreddare completamente su una griglia per dolci prima di tagliarlo.



MERINGHE SALATE CON MELE CARAMELLATE

di Anna Laura Mattesini del blog [EAT PARADE BLOG](#)



Ho preparato queste meringhe salate varie volte, con ripieni diversi. Sono un appetizer sfizioso e semplice, si prestano a tante variazioni.

Hanno la delicatezza della meringa, ma il formaggio contenuto le rende più croccanti e saporite, adattissime, dunque, a tanti tipi di ripieno.

Prepararle è molto semplice; la cottura richiede un po' di tempo, ma ci pensa il forno e intanto noi possiamo dedicarci ad altro. Consiglio di prepararle con l'anticipo necessario per farle raffreddare, ma di farcirle all'ultimo momento, per evitare che si ammorbiscano e perdano la loro tipica croccantezza.

INGREDIENTI

4 albumi (uova medie)

4 cucchiari di Parmigiano Reggiano grattugiato

un cucchiaino di amido di mais
alcune gocce di aceto bianco per montare bene gli albumi

Mele Granny Smith

Burro q.b.

Zucchero di canna q.b.

Mascarpone q.b.

Pistacchio tritato q.b.

PROCEDIMENTO

Togliere dal frigorifero le uova qualche ora prima di iniziare. Devono essere a temperatura ambiente e, possibilmente, vecchie di due/tre giorni.

Separare accuratamente gli albumi dai tuorli e montarli a neve fermissima aggiungendo qualche goccia di aceto bianco.

Amalgamare delicatamente il formaggio e la maizena agli albumi, spatolando dal basso verso l'alto per non smontarli.

Aiutandosi con due cucchiari, formare dei mucchietti grandi quanto una noce sulla placca ricoperta di carta forno (meglio ancora se disponete di un tappetino in silicone microforato).

Infornare a 130°C per un paio d'ore, utilizzando il manico di un mestolo o una pallina di alluminio da cucina per tenere lo sportello leggermente socchiuso. Lasciare raffreddare prima di farcire.

Una volta preparate le nostre meringhe salate, possiamo scegliere la farcitura. In questa occasione ho semplicemente spadellato delle mele verdi Granny Smith tagliate a dadini piccolissimi con poco burro e zucchero di canna, poi le ho amalgamate a Parmigiano Reggiano e mascarpone e, dopo averle farcite e unite a due a due, le ho spolverate con pistacchio tritato.



**“GRAN GALA”
MELE AFFUMICATE E
STRACCIATELLA DI BURRATA**

di Paola Uberti fondatrice di LIBRICETTE.eu e del blog SLELLY



Con la sua setosa ricchezza e il candore innocente che mi impedisce di appigliarmi a forme o colori provocanti per giustificare il fatto di non resisterle, la stracciatella di burrata è godimento per i cinque sensi. A ben pensarci coinvolge anche il sesto, il settimo, l'ottavo... Così delicata eppure gustosa, morbida, fresca, innocentemente peccaminosa, è uno straordinario ingrediente che permette di creare piatti che richiedono poco altro, a patto che questo "altro" sia all'altezza in fatto di qualità. Ecco una preparazione che potrete sfruttare come antipasto oppure, in versione mignon come nel mio caso, per un buffet differente. La carezza di latte della stracciatella, associata alla dolcezza delle mele Gala e alla loro lieve acidità, unitamente a leggere note affumicate vi regaleranno sensazioni semplici e per questo genuinamente appaganti.

INGREDIENTI PER 8 BICCHIERINI

Per i bicchierini:

160 grammi di stracciatella di burrata freschissima

1 mela Gala di circa 200 grammi

Olio extravergine d'oliva q.b.

Sale q.b.

Pepe nero macinato al momento q.b.

Per affumicare le mele:

Due grossi rametti di rosmarino fresco

PROCEDIMENTO

Taglio la mela a metà, poi in quarti ed elimino la parte centrale contenente i semi.

Affetto i quarti di frutto allo spessore di 3 millimetri circa. Dispongo le fette di mela in un cestello di bambù senza sovrapporle.

Preparo una pentola antiaderente grande abbastanza da ospitare il cestello appoggiato sul fondo mantenendo un po' di spazio attorno.

Lavo il rosmarino e, senza asciugarlo, lo passo su una fiamma affinché inizi a bruciare e fumare.

Metto immediatamente il rosmarino nella pentola a fianco del cestello scoperto.

Copro la pentola con un coperchio che la chiuda perfettamente.

Affumico le mele per 15 minuti. Al bisogno brucio nuovamente il rosmarino: all'interno della pentola deve sempre essere presente fumo.

Nel frattempo suddivido la stracciatella di burrata in 8 bicchierini.

Tolgo le mele dalla pentola e le taglio a cubetti piccolissimi che poi condisco in una ciotola con olio, sale e pepe.

Completo i bicchierini con i cubetti di mela affumicata e servo.



CODA DI GAMBERO IN GELATINA DI MELA VERDE SU FALAFEL

di Anna Laura Mattesini del blog [EAT PARADE BLOG](#)



INGREDIENTI

Code di gamberi
Una mela Granny Smith
Agar agar
Ceci ammollati in acqua per 24 ore
Cipolla q.b.
Aglio q.b.
Prezzemolo q.b.
Cumino q.b.
Sale q.b.
Farina di ceci q.b.
Olio extra vergine di oliva q.b.
Un peperoncino piccante

PROCEDIMENTO

Soffriggere il peperoncino a pezzi nell'olio.
Passarvi velocemente le code di gamberi pulite (lasciate un pezzettino di guscio alla fine, dove c'è il "ciuffetto").
Frullare la mela con poca acqua, poi filtrarla in una pezzuola di lino, strizzando bene.
Portare ad ebollizione il liquido ottenuto ed aggiungere l'agar agar (1 g ogni 150 ml di liquido) e cuocere a fuoco lento, mescolando per qualche minuto.
Lasciare intiepidire, versare in bicchierini di carta da caffè ed inserire in ogni bicchierino una coda di gambero, con la parte finale rivolta verso l'alto.
Mettere a raffreddare in frigo.
Frullare i ceci con sale, cipolla, aglio, prezzemolo, cumino e l'olio di cottura delle code di gamberi.



Formare delle palline della grandezza di una noce, passarle nella farina di ceci e friggerle in olio bollente fino a doratura.

Lasciarle raffreddare, poi togliere le code di gamberi dagli stampi, sovrapporli con la gelatina alle polpette ed infilzare il tutto con uno spiedino.



COCKTAIL DI GAMBERI CON MAIONESE DI MELA

di Monica Benedetto e Nicolò del blog [UNA PADELLA TRA DI NOI](#)



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g di gamberetti
1 mela Golden
2 cucchiai di latte alta qualità
3 cucchiari di olio extra vergine
1 cucchiaino di sale liquido
3 gocce di Tabasco
Foglioline di insalata fresca

PROCEDIMENTO

Sbollentate i gamberi per circa 5 minuti, scolateli e fateli raffreddare.

Nel frattempo sbucciate la mela, tagliatela a pezzetti e frullatela.

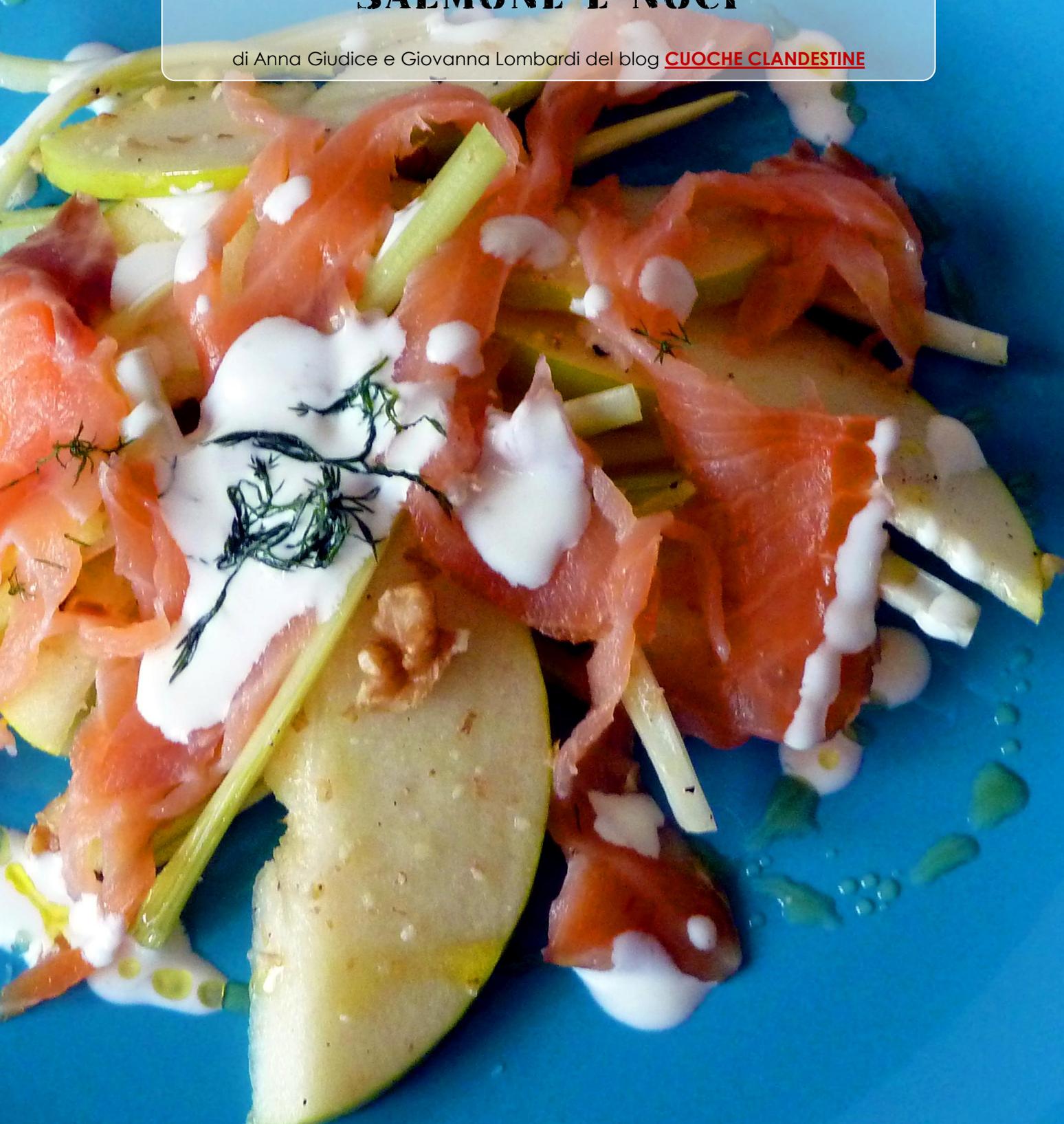
Aggiungete olio, latte, sale e montate con il frullatore a immersione come si trattasse di una maionese classica: dapprima senza muovere il frullatore, poi, quando la preparazione prende corpo, iniziate a muovere su e giù finché non monta. Tenete da parte.

Eliminate il carapace dei gamberi e assemblate il piatto: posate qualche cucchiaino di maionese, proseguite con alcuni gamberi, adagiate una fogliolina di insalata e servite.



INSALATA DI MELE, SEDANO, SALMONE E NOCI

di Anna Giudice e Giovanna Lombardi del blog [CUOCHE CLANDESTINE](#)



Quest'insalata è velocissima da preparare. Potete consumarla a pranzo, come piatto unico, se siete di fretta. Oppure, nel corso di una cena, riducendo le porzioni, può diventare un antipasto fresco e gustoso. Potete addirittura rivisitare la ricetta facendone un finger food: provate!

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

Mezza mela Granny Smith
100 g di salmone affumicato
una manciata di gherigli di noci
100 ml di panna
Una costa di sedano
Un limone
Pepe nero q.b.
Sale q.b.
Olio extravergine d'oliva q.b.
Finocchietto o aneto tritato q.b.

PROCEDIMENTO

Tagliare il limone a metà.
Affettare sottilmente la mela verde e sfregare il limone su ciascun lato, così la mela non diventerà scura e brutta da vedere.
Affettate a julienne la costa di sedano ricavando pezzetti lunghi circa 8 -10 cm.
Tritate grossolanamente le noci.
Unite tutto assieme in una ciotola e condite con olio, sale e pepe.
Spremete mezzo limone nella panna.
Tritate l'aneto o il finocchietto.
Tagliate il salmone a filetti sottili, quindi assemblate il piatto.
Ponete metà dell'insalata già condita nel piatto, adagiatevi la metà delle striscioline di salmone. Versate su tutto due cucchiari di panna acida e aggiungete l'erba aromatica tritata. Guarnite con un giro di olio extravergine di oliva et voilà, l'insalata è pronta.



**“LE ESPERIDI IN PIEMONTE”
MELE SELVATICHE AL MOSCATO
CON CREMA DI SEIRASS
E SALAME COTTO**

di Paola Uberti fondatrice di LIBRICETTE.eu e del blog SLELLY



Esiste un posto nel quale mi sento felice.

È un frutteto abbandonato che ho scoperto durante una camminata in campagna.

Nocciole, noci, caki, ciliegie e poi loro, gli alberelli di mele selvatiche invasi da edera e sterpaglie che continuano a fruttificare seguendo un prodigioso istinto naturale.

In questo luogo così pacifico che trasmette sensazioni di sacralità, quasi fosse un tempio, lascio andare i miei pensieri e mi preparo ad accogliere la tranquillità.

Libero il cuore, slego la mente e mi sembra di sentire il rumore degli alberi che crescono, il calore che proviene dai frutti che maturano lentamente raccontando la forza imprescindibile della natura che, alla fine, vince sempre.

Lì ho trovato le meline selvatiche che ho utilizzato in questo piatto. Piccole, irregolari, profumatissime, dolci con un delicato sottofondo acidulo.

Così come rispetto il frutteto nel quale le ho raccolte, ho voluto rispettare loro, cuocendole semplicemente in forno con un buon Moscato d'Asti e sposandole al Seirass e al Salame Cotto, altre tipicità piemontesi, perché è su una collina piemontese che questi mini miracoli commestibili, dorati come le mele del Giardino delle Esperidi, sono nati.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

12 piccole mele selvatiche gialle
600 ml di Moscato d'Asti D.O.C.G.
200 grammi di Seirass
160 grammi di Salame Cotto piemontese

PROCEDIMENTO

Riscaldo il forno a 200°C in modalità statica.

Sistemo le mele in una teglia a bordi alti in modo che non siano troppo distanziate le une dalle altre e verso il Moscato d'Asti sul fondo (il livello del liquido deve arrivare al di sotto della metà dei frutti).

Cuocio per 20 minuti o fino a quando le mele sono appassite e morbide ma non sfaldate.

Estraggo dal forno e lascio raffreddare irrorando spesso con il fondo di cottura.

Nel frattempo privo il salame cotto della buccia, lo taglio a pezzetti e lo frullo brevemente assieme al Seirass setacciato per ottenere un composto grossolano.

Suddivido la crema di Seirass e salame cotto in quattro piatti individuali e unisco 3 mele per ciascun commensale.

Servo immediatamente.



TRECCIA CON SPECK, GORGONZOLA E MELA

di Silvia De Lucas del blog [SILVIA PASTICCI](#)



Potrebbe sembrare uno strano abbinamento, ma fidatevi, non è niente male!

Una semplice pasta sfoglia rettangolare, qualche fetta di speck, un po' di ricotta per smorzare i gusti forti del Gorgonzola e una mela a fette per un velocissimo antipasto che conquisterà tutti.

Se non avete tempo potete semplicemente avvolgere gli ingredienti nella sfoglia per poi bucarla. Se vi interessa la parte scenografica di questa treccia cercate tra i tantissimi tutorial che si trovano su internet perché, a dire il vero, ci impiegherei tantissimo a spiegarvi come fare: vale pur sempre di più un'immagine di mille parole!

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare
6 fette di speck
100 g di ricotta di latte vaccino
60 g di Gorgonzola dolce
1 mela Royal Gala
Sale q.b.
Pepe nero q.b.
Poco latte per spennellare

PROCEDIMENTO

Srotolate la pasta sfoglia e adagiate in centro lo speck, sopra spalmate la ricotta condita con sale e pepe, unite il gorgonzola a pezzetti piccoli, sbucciate la mela e tagliatela a spicchietti e finite con quelli. Chiudete la treccia e spennellate con poco latte. Infornate a 200° C per una ventina di minuti con il forno ventilato e con le resistenze accese sopra e sotto. Servite tiepido.





CREMA DI ZUCCHINE, SEDANO RAPA E MELA IN DOPPIA VERSIONE

di Roberto Leopardi del blog [RED TOMATO, PASSIONE ROSSA IN CUCINA](#)



La crema di zucchine è il mio comfort food per eccellenza. Così morbida, cremosa e vellutata, mi appaga regalandomi un senso di piacere. Saranno le prime sere fredde del periodo che mi portano a creare questi piatti caldi e salutari! Impreziosita dal sedano rapa e dal gusto acidulo della mela verde, questa ricetta è adatta a tutta la famiglia. Non può di certo mancare il tocco croccante, dato dalla presenza della granella di nocciole o dalle bacche di goji: a voi la scelta!

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

sedano rapa 100 g
mela Granny Smith 1
zucchine piccole 3
acqua 450 ml
olio extravergine di oliva q.b.
sale fino q.b.
granella di nocciole e/o bacche di goji a piacere
ricotta di latte vaccino 50 g

PROCEDIMENTO

Lavate con attenzione il sedano rapa, sbucciatelo e tagliatelo a tocchetti di medie dimensioni. In una pentola dai bordi alti, scaldate un giro d'olio e cuocete il sedano rapa per 5 minuti. Unite poi anche la mela sbucciata, privata del torsolo e tagliata a pezzi. Fate ammorbidire e incorporate quindi le zucchine mondiate e tagliate a rondelle. Coprite a filo con l'acqua calda. Proseguite la cottura con coperchio per 25/30 minuti.

Frullate il tutto con un mixer ad immersione, ottenendo un composto liscio e cremoso. Rimettete sul fuoco e lasciate restringere per qualche minuto. Regolate di sale.

Versate la vostra crema nelle coppette e guarnite la superficie con della ricotta precedentemente lavorata con una forchetta.

A piacere, scegliete la versione che più vi aggrada: nocciole o bacche di goji? Vi confesso che le ho mangiate entrambe!



“CENERENTOLA E BIANCANEVE” CREMA DI ZUCCA E MELA

di Paola Uberti fondatrice di LIBRICETTE.eu e del blog SLELLY



Nella sua essenza cromatica, l'autunno sembra una Secessione Viennese della natura.

Gli arancio sfavillanti che si appoggiano su sfondi bruni di terra o grigi di nebbia delle zucche, i rossi drammatici e sanguigni di alcune mele, i rosa gentili di altre, i verdi acidi o spenti di altre ancora.

La natura non fa nulla per caso: in tanto vigore che stimola lo spirito, è nascosto altrettanto gusto.

Un morbida, carezzevole, calda crema è uno dei modi migliori di goderne a pieno. Perché sì, anche un piatto rustico può essere "da meditazione".

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 grammi di polpa di zucca Delica

300 grammi di polpa di mela Renetta

Grigia di Torriana

40 grammi di porro (parte bianca)

3 cucchiai di olio extravergine d'oliva

2 cucchiai di Parmigiano Reggiano

grattugiato al momento

Acqua q.b.

Semi di zucca tostati e salati q.b.

Sale q.b.

Pepe nero macinato al momento q.b.

PROCEDIMENTO

Riduco il porro a rondelle e lo sistemo in una capace pentola assieme all'olio e a una presa di sale.

Accendo il fuoco e, non appena il porro prende calore, verso pochissima acqua calda per poi coprire la pentola e stufare a fiamma bassa.

Nel frattempo taglio a pezzetti la polpa di zucca e di mela.

Quando il porro è morbidissimo, aggiungo i pezzi di zucca e mela. Alzo la fiamma e lascio insaporire per un minuto, mescolando.

Verso acqua in quantità sufficiente a coprire a filo i vegetali e porto a bollore.

Riduco il fuoco, copro e cuocio per 10 minuti o fino a quando zucca e mele sono morbidissime.

Frullo il tutto con un frullatore a immersione, unisco il Parmigiano Reggiano e mescolo.

Regolo di sale se necessario.

Servo la crema calda dopo averla cosparsa di semi di zucca.



PASTA CON RAGÙ BIANCO DI TACCHINO E MELA

di Roberto Leopardi del blog [RED TOMATO, PASSIONE ROSSA IN CUCINA](#)



La pasta con ragù bianco di tacchino è un primo piatto che prevede un condimento particolare e diverso dal solito.

Ideale se siete alla ricerca di una ricetta sfiziosa per sorprendere i vostri ospiti a pranzo oppure a cena.

La presenza della mela Granny Smith con la sua freschezza, la sua polpa succosa e leggermente acidula, rende il tutto ancor più saporito.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

pasta corta 350 g
carne di tacchino macinata 200 g
semi di finocchio 1 cucchiaino
salvia fresca 10 foglie grandi
vino bianco secco 75 ml
sale q.b.
pepe nero q.b.
paprika dolce a piacere
burro 40 g
olio extravergine di oliva q.b.
carota 1
gambo di sedano 1
cipolla bionda ½

PROCEDIMENTO

Scaldate un giro d'olio e sciogliete una noce di burro in una padella. Aggiungete la carota, il sedano, la cipolla e la salvia finemente tritati a coltello. Lasciate appassire dolcemente.

Unite ora la carne di tacchino, i semi di finocchio e fate rosolare. Sfumate con il vino bianco e mescolate in modo da favorire l'evaporazione della componente alcolica.

Lavate, sbucciate e tagliate la mela a tocchetti di medie dimensioni ed aggiungetela al resto degli ingredienti in padella.

Coprite e lasciate cuocere a fuoco medio per circa 30 minuti mescolando di tanto in tanto.

A cottura ultimata, regolate di sale e pepe a piacere.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata.

Scolate al dente e saltatela in padella per qualche minuto facendola insaporire.

Servite dividendo le porzioni nei piatti da portata e, a piacere, spolverizzate con della paprika dolce.

Buon appetito!



“MELAGNE”
**RAVIOLONI CON FARINA DI
CASTAGNE RIPIENI DI
RICOTTA DI CAPRA E MELE**

di Paola Uberti fondatrice di LIBRICETTE.eu e del blog SLELLY



Racconta la storia della mia mamma, delle mie zie e della mia nonna: è la pasta fresca ripiena fatta in casa.

Un microcosmo dalla variabilità infinita che racchiude, nel suo grande cuore, ripieni ora forti, ora delicati, ora di mare, ora di terra, ora testimoni di un bisogno, oppure celebrazioni di intenti creativi o di straordinari modi per recuperare piatti avanzati.

Dentro la pasta ripiena, quindi, c'è qualcosa che nutre il corpo, appaga il palato, riempie lo spirito.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per la pasta:

160 grammi di farina 00 + un po' per stendere la sfoglia

90 grammi di farina di castagne

10 grammi di fecola di patate

Una presa di sale

70 grammi circa di acqua

Per il ripieno:

230 grammi di ricotta di capra freschissima

120 grammi di polpa di mela Golden Delicious

20 grammi di Parmigiano Reggiano grattugiato al momento

Succo di limone q.b.

Sale q.b.

Pepe nero macinato al momento q.b.

Inoltre:

12 fette sottilissime di salame non troppo stagionato tagliate a striscioline

2 noci di burro

PROCEDIMENTO

Setaccio le farine e le mescolo assieme al sale.

Sulla spianatoia con il classico metodo della fontana (oppure in planetaria o nel robot da cucina), impasto le farine con l'acqua aggiunta poca alla volta.

L'impasto deve essere morbido ma non molle o appiccicoso (la quantità di acqua può variare in funzione del grado di assorbimento delle farine). Forno una palla, la avvolgo con pellicola da cucina e lascio riposare la pasta in frigorifero per 30 minuti.

Nel frattempo preparo il ripieno.

Taglio la mela a cubetti piccolissimi e la mescolo alla ricotta setacciata e al Parmigiano Reggiano lavorando con una forchetta. Condisco con poco sale, una macinata di pepe e poche gocce di succo di limone. Con il mattarello o con l'apposita macchina, stendo la pasta in quattro sfoglie dello spessore di 1 millimetro abbondante.

Divido il ripieno in 12 parti di peso identico e, con le stesse, formo altrettanti mucchietti su due delle sfoglie preparate.

Inumidisco la pasta attorno ai mucchietti di ripieno che copro con le restanti sfoglie.

Sigillo le sfoglie avendo cura di far fuoriuscire l'aria interna e premendo delicatamente attorno al ripieno.

Taglio la pasta con un coppa pasta di 6,5 cm di diametro, ricavando i ravioloni.

Sciolgo il burro a fiamma dolce in una capace padella e lo tengo in caldo (non deve friggere o scurirsi).

Porto a bollore abbondante acqua salata, abbasso il fuoco affinché il liquido non bolla troppo violentemente e vi lesso i ravioloni per circa 4 minuti.

Scolo la pasta, la trasferisco nella padella con il burro, muovo delicatamente per lucidarla e la trasferisco nei piatti individuali.

Rifinisco con il salame e servo immediatamente.



POLLO ALLO ZENZERO CON MELA CARAMELLATA E FAGIOLI AZUKI NERI

di Anna Laura Mattesini del blog [EAT PARADE BLOG](#)



INGREDIENTI

petto di pollo
fagioli azuki neri ammollati in acqua
per 24 ore
alloro
sale
pepe nero
mela verde Granny Smith
zucchero
burro
zenzero macinato e fresco
olio extra vergine di oliva
una noce di burro

PROCEDIMENTO

Lessare i fagioli in acqua con sale e alloro per 30 minuti. Tagliare il petto di pollo a striscioline e cospargerlo di zenzero macinato e pepe. Tagliare a cubetti la mela con la buccia dopo averla lavata accuratamente. Scaldare olio e burro in una padella e mettervi il pollo, i fagioli ben scolati e la mela con qualche pezzettino di zenzero fresco, saltandoli per pochi minuti. Il piatto si può servire sia caldo che freddo.



“C-HURRY UP!”
INVOLTINI DI MANZO CON
CREMA DI MELA AL CURRY

di Paola Uberti fondatrice di LIBRICETTE.eu e del blog SLELLY



Il percorso che sto compiendo nel campo della cucina mi sta portando a credere sempre più profondamente nel detto "meno è meglio". Se è possibile acquistare materie prime di alta qualità e buone, con un po' di creatività o semplice curiosità e semplici gesti è possibile ottenere piatti sempre diversi e stimolanti, ognuno con le proprie singolarità.

Sono bastati pochi e semplici passaggi per realizzare questi involtini di manzo che si arricchiscono di una salsa morbida e profumata di mela Annurca e curry che oscilla tra note dolci, asprigne e piacevolmente speziate.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

260 grammi circa di polpa magra di manzo tagliata in 8 fettine

2 mele Annurca di circa 100 grammi ciascuna

1,5 bicchierini da liquore di acqua

1,5 cucchiaini di olio extravergine di oliva + un po'

½ bicchiere di Prosecco

Curry in polvere non piccante q.b.

Sale q.b.

PROCEDIMENTO

Taglio le mele a metà senza sbucciarle, poi le riduco in quarti ed elimino la parte centrale con i semi. Taglio ancora a cubetti di 1,5 cm di lato e li sistemo in una padella antiaderente assieme all'acqua.

Copro la padella e cuocio a fiamma media per 10 minuti o fino a quando i frutti sono morbidissimi (all'occorrenza aggiungo poca acqua calda durante la cottura). Alla fine del processo le mele devono essere asciutte. Lascio intiepidire.

Frullo le mele cotte assieme un cucchiaino e mezzo di olio e a un po' di curry fino a ottenere una crema omogenea (la quantità di curry varia in base all'intensità della miscela di spezie; attenzione a non esagerare per evitare di coprire il sapore delle mele e della carne).

Dispongo le fette di manzo sul piano di lavoro e le assottiglio con un batticarne fino a raggiungere uno spessore di 2 millimetri circa.

Pennello la carne da entrambi i lati con la crema di mela al curry e arrotolo ogni fetta su se stessa formando involtini che fermo con uno stuzzicadenti. In una padella antiaderente verso un po' di olio e lo scaldo senza farlo fumare.

Unisco la carne che rosolo a fiamma vivace su tutti i lati per pochi istanti. Sfumo con il prosecco, condisco con poco sale e, non appena l'alcol è evaporato, spengo la fiamma (la carne deve essere rosata).

Servo immediatamente gli involtini cosparsi con il loro fondo di cottura dopo averli liberati dagli stuzzicadenti.



FRULLATO DI KEFIR CON MELA E KIWI

di Monica Martino del blog [ESPERIMENTI IN CUCINA, UNA BIOLOGA AI FORNELLI](#)



INGREDIENTI PER 1 PERSONA

1 confezione di kefir da latte biologico da 200 ml
1 mela Fuji (o altre qualità a scelta) biologica
2 kiwi biologici
1 cucchiaino raso di sciroppo d'agave biologico

PROCEDIMENTO

Lavare la frutta e sbucciare solo il kiwi (oppure anche la mela se la buccia non è gradita). Tagliare a pezzetti, unire il kefir e lo sciroppo di agave e frullare il tutto fino ad ottenere la consistenza desiderata.
Bere appena il frullato è pronto per usufruire delle sue potenzialità.

ALCUNI CONSIGLI

Il frullatore (o mixer o frullatore a immersione), per quanto utile, a causa della velocità delle lame, crea del calore che va a discapito dei nutrienti termosensibili. Si consiglia quindi di bere immediatamente il frullato. Eventualmente, magari nei giorni più caldi, si possono aggiungere dei cubetti di ghiaccio da frullare insieme agli ingredienti per preservare maggiormente l'effetto delle vitamine. Per una consistenza più cremosa si può aggiungere una banana molto matura, grande alleata delle difese immunitarie.

La proporzione di mele e kiwi può essere variata a gusto personale.



SFOGLIATINA CROCCANTE CON MELE AL MIELE E CREMA LEGGERA AL RUM

di Roberto Leopardi del blog [RED TOMATO, PASSIONE ROSSA IN CUCINA](#)

Una base di sfoglia croccante e dorata fa da cornice alle mele Gala e a un crema leggermente aromatizzata al rum.

Questa varietà di mela presenta un gusto dolce che viene ancor di più accentuato dalla caramellizzazione con il miele millefiori.

Le sfogliatine sono ideali per una merenda golosa o per un fine pasto davvero piacevole, magari accompagnate da un buon caffè.

INGREDIENTI PER 16 SFOGLIATINE

latte temperatura ambiente 300 ml
zucchero semolato 70 g
tuorli temperatura ambiente 2
farina 00 30 g
rum 20 ml
rotolo di pasta sfoglia tonda di buona qualità 2 pezzi
mele Gala 2
succo di ½ limone
miele millefiori 1 cucchiaino colmo
zucchero a velo a piacere

PROCEDIMENTO

Accendete il forno a 180°C.

In una ciotola setacciate la farina. Unite lo zucchero, le uova ed il rum. Lavorate energicamente con una frusta a mano sino ad ottenere un composto liscio e cremoso. Portate a bollore il latte ed unitelo al composto precedente e mescolate.

Versate la crema nel pentolino e fate cuocere per qualche minuto sempre lavorando con la frusta. Spegnete la fiamma e ponete la crema in una ciotola coprendola a "contatto" con la pellicola trasparente. Passiamo ora alla preparazione delle mele.

Lavatele, sbucciatele e tagliatele a tocchetti di medie dimensioni. Conditele con il succo di limone filtrato. Mettete le mele in una padella antiaderente e unite il miele. Cuocete per qualche minuto a fiamma vivace mescolando spesso in modo che possano caramellizzare per bene.

Aprite i rotoli di pasta sfoglia. Con un coppa-pasta da 8 cm di diametro ritagliate 16 pezzi.

Adagiateli su una leccarda rivestita da carta forno. Farcite con un cucchiaino di crema al centro ed uno di mele.

Infornate per circa 20 minuti. Una volta sfornate, fate raffreddare e spolverizzate con abbondante zucchero a velo.



PAIN PERDU ALLA MELA

di Monica Benedetto e Nicolò del blog [UNA PADELLA TRA DI NOI](#)



INGREDIENTI PER 3 PERSONE

2 mele Gala
succo e scorza di 1/2 limone
9 fette di pan brioche
200 ml di latte fresco
2 uova
40 g di zucchero a velo di canna
1 cucchiaino di estratto naturale di vaniglia
qualche rametto di rosmarino
3 cucchiaini di zucchero di canna grezzo

PROCEDIMENTO

Riscaldare il forno a 180°C.

Lavate e sbucciate 1 mela e 1/2 (l'altra metà dovrà rimanere con la buccia), tagliate a fettine sottili e spruzzatevi sopra qualche goccia di succo di limone. Prendete un coppa pasta del diametro di 11 cm e ricavate dei dischi dalle fette di pan brioche. Versate il latte in un pentolino, portatelo a ebollizione, aggiungete lo zucchero a velo di canna e la vaniglia. Fate raffreddare.

Nel frattempo sbattete le uova e incorporatele al latte raffreddato.

Prendete delle mini cocotte e mettete un cucchiaino di crema sul fondo, adagiate il primo dischetto di pan brioche, versate ancora qualche cucchiaino di crema al latte, coprite con le fettine di mela e ripetete l'operazione per tre volte; l'ultimo disco sarà sormontato dalle fettine di mela con la buccia disposte a ventaglio. Al centro mettete il rametto di rosmarino e lo zucchero di canna grezzo, portate in forno e cuocete per circa 18 minuti. Servite la preparazione calda.



TORRETTE DI MELA CON CREMA ALLO SCOTCH WHISKY

di Monica Martino del blog [ESPERIMENTI IN CUCINA, UNA BIOLOGA AI FORNELLI](#)



Le frittelle di mela con crema pasticciera sono un classico della merenda dei bambini che le nonne hanno preparato sempre volentieri. In questa ricetta vogliamo far riemergere a quei bambini di un tempo la dolcezza del ricordo ma, essendo adulti, forniremo una versione "da grandi" per l'utilizzo dello scotch whisky (da eliminare se si vuole servire ai bambini). Gli ingredienti sono stati studiati inoltre per realizzare un dolce gluten-free, quindi adatto a tutti.

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

2 mele Golden Delicious biologiche
Crema allo scotch whisky
Farina di riso finissima
Zucchero di canna grezzo
Olio di arachidi per frittura
Sciroppo d'acero

Per la crema allo scotch whisky:

3 uova biologiche
100 g di zucchero di canna grezzo
3 cucchiaini di amido di mais
300 ml di latte fresco biologico
1 stecca di vaniglia
150 g di yogurt naturale al malto d'orzo
2-3 cucchiaini di scotch whisky

PROCEDIMENTO

Si inizia con la preparazione della crema, in quanto dovrà raffreddare. In un pentolino portare a leggero bollore il latte con la stecca di vaniglia precedentemente aperta e privata dei semi che devono essere dispersi nel latte.

Nel frattempo, in una ciotola capiente sbattere a mano o con lo sbattitore elettrico le uova (senza separare tuorlo e albume) con lo zucchero fino ad avere un composto abbastanza spumoso. Aggiungere il liquore e l'amido di mais setacciato e continuare a mescolare.

Una volta a temperatura il latte, eliminare il baccello di vaniglia, aggiungere il composto della ciotola nel pentolino e mescolare continuamente a fuoco dolce finché la crema non si addenserà. Quindi trasferire la crema in una ciotola, coprire con pellicola alimentare a contatto e lasciare raffreddare a temperatura ambiente. Una volta raffreddata la crema, eliminare la pellicola, aggiungere lo yogurt e mescolare accuratamente per ottenere un composto omogeneo. Coprire e tenere in frigorifero fino all'utilizzo.

Lavare bene le mele, non sbucciarle ma eliminare solo il torsolo con l'apposito strumento e affettarle a spessore medio in modo da ottenere delle ciambelline. Impanare le fette con la farina di riso e dorarle in olio di arachidi, avendo cura di far perdere l'olio in eccesso su carta assorbente.

Per comporre il dessert, innanzitutto porzionare la crema in 2 bicchieri/vasetti che accompagneranno poi le torrette di mele. Per comporre le torrette verrà utilizzata la crema rimanente messa in una sac à poche. Le fettine di mela verranno spolverate con lo zucchero. Si pone al centro dei piattini un ciuffetto di crema che servirà a tenere ferma la prima fetta di mela, ancora della crema e si copre con un'altra fetta di mela, creando quindi un'alternanza utilizzando 5 fette in totale per ogni torretta.

Servire decorando con sciroppo d'acero e la crema di accompagnamento.



FROLLETTE MELA E PERA

di Anna Laura Mattesini del blog [EAT PARADE BLOG](#)



INGREDIENTI

Per la frolla:

200 gr. di farina 00
100 gr. di farina di mandorle
200 gr. di burro
100 gr. di zucchero a velo
4 tuorli

Per il ripieno:

una mela ed una pera della qualità
che preferite purché siano sode
un cucchiaino di burro
due cucchiari di zucchero

PROCEDIMENTO

Sbucciare e tagliare a pezzetti piccolissimi la mela e la pera, poi metterle a macerare con lo zucchero. Ammorbidire il burro, poi montarlo a crema con lo zucchero a velo.

Unire lentamente, uno alla volta, i tuorli, ed infine le farine ben setacciate. L'impasto dovrà essere cremoso. Mettere l'impasto nella tac à poche e riempire gli stampini, risalendo lungo i bordi.

Su un foglio di carta forno preparare dei dischi di impasto da utilizzare come "coperchio", del diametro degli stampini. Lasciare riposare tutto in frigorifero per un paio d'ore.

Sciogliere il burro in un padellino e caramellare i pezzettini di mela e pera, facendo attenzione a non bruciarli o scioglierli. Conservare il caramello che



rimane nel padellino (eventualmente diluirlo con poca acqua).

Riempire i gusci di frolla con la frutta e ricoprire con uno strato sottile di impasto. Spennellare con il caramello rimasto e cospargere di zucchero in granelli.

Infernare a 180°C per 30 minuti.



MINI STRUDEL IN PASTA FILLO CON MELA RENETTA, NOCI, ZENZERO E AMARETTI

di Roberto Leopardi del blog [RED TOMATO, PASSIONE ROSSA IN CUCINA](#)



Uno strudel particolare in cui la dolcezza delle mele Renette incontra il gusto leggermente piccante e riconoscibile dello zenzero e quello classico degli amaretti.

Questa varietà di mela, grazie alla sua raffinatezza, mantiene vive le sue proprietà antiossidanti anche dopo la cottura.

La pasta fillo si trasforma in uno scrigno croccante che racchiude al suo interno un tesoro formato da un mix di sapori e di profumi inebrianti.

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

pasta fillo 2 fogli
mela Renetta 1
succo di ½ limone
zucchero di canna 2 cucchiaini
noci sgusciate 50 g
zenzero candito 10 g
amaretti 40 g
zucchero a velo a piacere

PROCEDIMENTO

Accendete il forno a 180°C.

Lavate, sbucciate e tagliate la mela a tocchetti di medie dimensioni. Metteteli in una ciotola e conditeli con il succo di limone filtrato e lo zucchero di canna. Mescolate.

Nel bicchiere del mixer tritate finemente le noci, lo zenzero e gli amaretti ottenendo così un composto polveroso.

Unitelo alle mele e amalgamate il tutto.

Rivestite una leccarda con la carta forno. Aprite i due fogli di pasta fillo e farciteli solo su un lato (dalla parte più corta) dividendo l'impasto in parti uguali e lasciando circa 3 cm di spazio dal bordo.

Arrotolate con delicatezza. Piegare i bordi rivoltandoli verso il basso. Infornate e cuocete per 30 minuti fino a doratura.

Una volta pronto, lasciate raffreddare. Tagliate e servite spolverizzando con abbondante zucchero a velo.



APFELSTRUDEL STRUDEL DI MELE

di Silvia De Lucas del blog [SILVIA PASTICCI](#)



Questa mattina, mentre impastavo la pasta matta in versione dolce, parlavo con Marito e gli dicevo che sarei capace di tornare in Trentino anche solo per mangiare l'Apfelstrudel, quello che noi chiamiamo strudel di mele... Da questo si capisce che:

1. mi piace tanto l'Apfelstrudel
2. sono tremenda...

In realtà oggi mi sono cimentata nel famoso dolce tirolese senza aver cercato nessuna ricetta in giro, quindi sarà un Apfelstrudel più o meno...

Dato che uso spesso la pasta matta per le torte salate e così via, mi sono cimentata in una versione dolce da usare per l'Apfelstrudel e che userò in futuro per i dolci di frutta perché ci è molto piaciuta ed è davvero semplice.

Chiedo scusa agli altoatesini per ogni possibile "eresia" commessa nell'esecuzione di questo dolce...

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE

Per la pasta matta dolce:

250 g di farina 00

140 g di latte appena tiepido

25 g di burro a temperatura ambiente

10 g di zucchero semolato

Per il ripieno:

4 mele Renette sbucciate e tagliate a fette irregolari

3 cucchiaini di zucchero di canna

1 grossa manciata di uvetta ammollata

1 manciata di pinoli

2 biscotti secchi sbriciolati

la buccia grattugiata di un limone

qualche fiocchetto di burro

1 cucchiaino di cannella (ma regolatevi a seconda del vostro gusto personale)

PROCEDIMENTO

Con 2-3 ore di anticipo impastate gli ingredienti della pasta matta dolce: risulterà un po' molle (semmai aggiungete poca farina, ma proprio poca, meglio una pasta poco maneggevole che dura). Lasciatela in un contenitore ermetico a riposare in un luogo tiepido. Due o tre ore dopo aver impastato sbucciate e affettate le mele in modo irregolare, così le troverete più e meno cotte ad ogni boccone (e sono mooolto buone), e mettetele in una ciotola capiente. Unite la cannella, la buccia di limone, lo zucchero, l'uvetta, i pinoli, i biscotti sbriciolati e mescolate per bene con le mani.

Su un tappetino di silicone o su un panno (se ci riuscite), stendete la pasta matta molto sottile e metteteci sopra il miscuglio di mele lasciando uno dei lati senza ripieno per circa 5 centimetri (giusto per attaccarlo alla fine), e mettete qualche fiocchetto di burro sulle mele.

Tirate il tappetino o il panno che vi aiuteranno ad arrotolare l'Apfelstrudel. Quando avrete finito di arrotolare, chiudete i bordi e adagiate su una teglia coperta da carta forno e bucherellate in superficie. Infornate a 160°C per circa 40 minuti.

Mangiatelo caldo, tiepido, a temperatura ambiente, freddo... con panna leggermente montata, con zucchero a velo, con gelato, con crema inglese...

Insomma, godetevelo e fate presto o quando arriverete non ci sarà più niente!!



MACARONS GRANNY SMITH

di Anna Laura Mattesini del blog [EAT PARADE BLOG](#)



INGREDIENTI

75 g di farina di nocciole ben asciutta e setacciata
75 g di zucchero a velo
55 g di albumi vecchi di un paio di giorni
75 g di zucchero semolato
20 g di acqua
mezza mela Granny Smith
30 g di burro
2 cucchiaini di zucchero di canna tritato al mixer
100 g di cioccolato Gianduia
75 g di panna fresca
un pizzico di cannella
facoltativo: rum

PROCEDIMENTO

Preparate prima la ganache: spezzettate il cioccolato e scioglietelo al microonde, pochi secondi per volta, in una ciotola di vetro.

Portate al fremito (subito prima del bollore, appena compaiono le prime bollicine) la panna e versatela sul cioccolato, mescolando delicatamente con una spatola. Ponete in frigo a raffreddare.

Miscelate lo zucchero a velo con la farina di nocciole e la cannella, poi aggiungete metà degli albumi e miscelate bene. Se volete aggiungere del colorante, rigorosamente in polvere, o in gel, potete farlo a questo punto.

Mettete lo zucchero in un pentolino e versatevi l'acqua, avendo cura di bagnare tutta la superficie. Iniziate a montare, con le fruste elettriche a media velocità, metà degli albumi. Quando iniziano a schiumare, accendete il fuoco sotto il pentolino con lo zucchero.

Quando lo zucchero sarà sciolto e arriverà intorno ai 116° (misurateli con l'apposito termometro da cucina), versatelo a filo sugli albumi, continuando a montarli alla massima velocità.

Unite gli albumi montati all'impasto di farina di nocciole, amalgamando il tutto con una spatola, con un movimento deciso, ma senza fare incamerare troppa aria, fino a quando l'impasto scenderà a nastro denso dalla spatola.

A questo punto, mettete l'impasto in una sac à poche con la bocchetta larga e liscia e formate dei dischetti del diametro di 3,5 cm sulla placca ricoperta di carta forno, cercando di farli il più possibile uguali. Potete utilizzare i modelli facilmente stampabili dal web, oppure gli appositi tappetini di silicone.

Lasciate riposare per 30 minuti, poi sfioratene delicatamente la superficie: non deve essere appiccicosa e si deve percepire la sottile crosticina (questa fase si chiama, per l'appunto, "croustige"). Sbucciate la mela, tagliatela a fettine molto sottili e passatele in poco zucchero di canna. Ho scelto la qualità Granny Smith, che è soda e croccante e non si disfa subito in cottura, poi, essendo leggermente asprigna, contrasta alla perfezione l'estrema dolcezza del macaron.



Sciogliete il burro in un tegamino e soffriggete le fettine di mela, senza toccarle, fino a doratura. Scolatele delicatamente e lasciatele raffreddare su una griglia. Infornate i macarons a metà altezza, a 150° per 13 minuti.

Appena sfornati, fate scivolare delicatamente la carta forno dalla teglia ad un piano freddo e attendete un paio di minuti. Staccateli dal foglio esercitando una leggera pressione dal basso, poi affondate un dito al centro del macarons, nella parte inferiore, in modo da creare una fossetta che verrà riempita con la farcitura. Dopo averli farciti, uniteli a due a due con una fettina di mela caramellata al centro. Sciogliete il caramello rimasto dalla cottura della mele, aggiungendo il restante zucchero di canna e, se piace, qualche goccia di rum ed utilizzatelo per guarnire.



TORTINE CON CUORE DI MELA

di Silvia De Lucas del blog [SILVIA PASTICCI](#)



INGREDIENTI PER 6-8 TORTINE

Per le tortine:

- 80 g di farina 00 setacciata
- 60 g di olio extravergine d'oliva delicato
- 50 g di zucchero semolato
- 1 uovo
- 2 cucchiaini da minestra di yogurt bianco
- 2 g di lievito vanigliato per dolci

Per il cuore di mela:

- 1/2 mela Golden Delicious
- 100 ml di latte
- 1 tuorlo d'uovo
- 25 g di zucchero
- 8 g di farina 00
- 2 gocce di estratto naturale di vaniglia

In casa Pasticci amiamo le tortine con cuore di mela perché non ci piacciono particolarmente le torte complicate e inzuppate con bagne dolci e alcoliche. Ecco perché di solito faccio torte da "pucciare" nel latte o ricette americane, di quelle che sono umide all'interno di loro, senza doverle bagnare in alcun modo.

Queste tortine con cuore di mela hanno fatto successo anche fuori casa, chi le ha provate ha ringraziato. L'impasto ha un gusto molto neutro e viene arricchito dalla semplicissima crema pasticcera e dai pezzettini di mela sistemati sopra.

Le tortine sono più difficili da spiegare che da fare: volete provare a farle con me?

PROCEDIMENTO

Per iniziare preparate la crema pasticcera portando a bollore quasi tutto il latte con lo zucchero. In una ciotola a parte mescolate la farina con il tuorlo d'uovo e il latte che avrete avanzato.



Quando il latte sarà molto caldo, mescolatelo piano piano con la miscela di tuorlo, versate di nuovo tutto nel pentolino e fate scaldare a fuoco bassissimo e mescolando spesso. Mentre è in cottura unite l'estratto di vaniglia. Quando la crema avrà raggiunto la densità giusta (come quella della panna semi montata), spegnete la fiamma e mettete un pezzo di pellicola per alimenti a contatto con la crema pasticcera perché non formi la pellicina in superficie. Tenetela in luogo fresco perché si raffreddi un po'.

Montate con le fruste elettriche o la planetaria l'uovo insieme allo zucchero finché non raddoppierà di volume, poi unite l'olio a filo e, quando la miscela sarà ben amalgamata, unite metà della farina setacciata insieme al lievito molto delicatamente, poi lo yogurt bianco e finite con la farina.

Distribuite il composto per le tortine con cuore di mela negli stampi prescelti e riempiteli per poco più di metà poi suddividete la crema con un cucchiaino o aiutandovi con una tasca da pasticciere e finite con qualche fettina di mela.

Infornate a 180°C per 15-17 minuti.

Lasciate raffreddare e decorate (se volete) con zucchero a velo.



CROSTATA DI MELE CREMOSA

di Lara Tedesco del blog [LARA & THE KITCHEN](#)



Vi voglio addolcire con una crostata alle mele più cremosa che mai.

In questa stagione, la frutta non è molto varia, quindi sfruttiamo al meglio mele e pere che adesso sono davvero dolcissime e succulente.

Nell'elenco degli ingredienti consiglio le mele Teresa, ma visto che non si trovano molto spesso, si possono sostituire tranquillamente con quelle di qualità Renetta o ancora con mele sode e dure, che resistono alla cottura.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

Per il guscio:

200 g di farina 0

100 g di burro salato a temperatura ambiente, morbido

½ cucchiaino di zucchero

un tuorlo

3 cucchiaini di acqua fredda

Per il ripieno:

800 g di mele Teresa

50 g di burro

un pizzico di cannella

30 g + 2 cucchiaini di zucchero

2 uova intere

60 g di panna liquida

50 g di mandorle a lamelle

PROCEDIMENTO

In una ciotola raccogliete la farina, tagliate il burro a pezzetti, aggiungetelo e impastate velocemente così da ottenere grosse briciole. Prendetene un poco alla volta e fregatele tra le mani in modo da ridurre tutto in briciole più fini. Raccogliete tutto a fontana e mettetevi al centro il tuorlo e l'acqua.

Mescolate acqua e tuorlo con la forchetta, unite lo zucchero e successivamente amalgamate tutti gli ingredienti senza impastare, ma premendo con i palmi delle mani, così da non far diventare la pasta troppo elastica; lavorate fino a che la pasta risulterà omogenea. Raccoglietela in una palla, avvolgetela in un foglio di pellicola e fate riposare per 2 ore nel punto meno freddo del frigorifero.

Pelate le mele e tagliatele a dadini di circa un centimetro di grandezza. Sciogliete il burro in padella, unite 2 cucchiaini di zucchero e i dadini di mele e fate saltare tutto rapidamente. Infine unitela cannella, un pizzico o un cucchiaino, a vostro piacere.

Riprendetela pasta dal frigo, infarinate leggermente il piano di lavoro e stendetela allo spessore di 1/2 centimetro. Arrotolate la pasta stesa sul matterello e rivestitevi uno stampo per crostate (possibilmente dal cerchio mobile) di 26 centimetri di diametro, imburrate e infarinate. Ritagliate tutt'intorno la pasta in eccesso. Distribuite nel guscio di pasta, senza premere, le mele saltate in padella e passate nel forno caldo a 200°C per 25 minuti.

Nel frattempo preparatevi la crema: in una ciotola battete con una frusta le uova intere, la panna e lo zucchero rimasto (30 g).

Passati 25 minuti, togliete la crostata dal forno, versatevi sopra la crema, cospargete la superficie di mandorle a lamelle e rinfornate per altri 10 minuti. Servite tiepida o fredda.



TORTA DI MELE SPEZIATA

di Anna Giudice e Giovanna Lombardi del blog [CUOCHE CLANDESTINE](#)



Mele e spezie sono un connubio classico e perfetto. L'aggiunta delle noci dona croccantezza, mentre lo zucchero bruno conferisce al dolce un look caramellato che stuzzica il palato attraverso gli occhi.

Se non amate le spezie potete sostituirle con scorza di agrumi: avrete così una torta di mele al profumo agrumato anziché speziato. Sarà ugualmente una bontà!

Per questa torta abbiamo scelto le mele Stark Delicious, morbide e farinose. Anche le Golden potrebbero andare bene. Da evitare, invece, una varietà di mele troppo croccante, perché risulterebbe asciutta.

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

250 g di mele Stark Delicious (2 o 3 frutti, secondo le dimensioni)

150 g di zucchero di canna

200 g di farina (noi abbiamo usato quella di tipo 1)

1 cucchiaino di bicarbonato

100 g di olio di semi di girasole

mezzo cucchiaino di polvere di cannella

mezzo cucchiaino di noce moscata grattugiata

mezzo cucchiaino di polvere di chiodi di garofano

mezzo cucchiaino di sale fino

1 uovo intero

50 g di noci tritate

zucchero a velo per guarnire

PROCEDIMENTO

Sbucciate le mele e tagliatele a tocchetti.

Mettetele in una boule con lo zucchero e le spezie.

Mescolate. Lasciate e riposare un'ora mescolando spesso. Si formerà un delizioso sciroppo dal profumo caramellato.

In un altro contenitore setacciate la farina assieme al bicarbonato e al sale.

Preriscaldare il forno a 180°C.

Trascorsa l'ora di "salamoia", aggiungete alle mele l'uovo e mescolate.

Poi unite l'olio e mescolate ancora.

Aggiungete al composto di mele la farina setacciata un poco alla volta, girando per incorporarla bene.

Unite infine le noci tritate.

Ungete una tortiera da 20 cm di diametro con i bordi alti con olio o burro, quindi spolverate con farina ed eliminate l'eccesso.

Versate il composto nella tortiera e cuocete per 40 minuti in forno ventilato (vale sempre la prova dello stuzzicadenti per verificare che il dolce sia cotto).

Lasciate raffreddare completamente su una gratella, quindi spolverate con zucchero a velo e servite con un buon tè per merenda, oppure gustatela a colazione.

Buon appetito!



TORTA DI MELE E GOCCE DI CIOCCOLATO

di Lara Tedesco del blog [LARA & THE KITCHEN](#)



Quando combini qualche casino, c'è sempre un rimedio. Che poi la soluzione non sia sempre semplice, questo è un altro discorso.

Tipo l'altro giorno, mentre preparavo questa tortina, ho preso una di quelle cantonate da far cadere le braccia! Ma veramente, mi sono detta -Brava Polla!-, da sola. Anche se sapete che ho utilizzato un linguaggio più scurrile, ma non adatto a un blog di una signora, vi racconto che è successo.

Ho infornato la mia tortina, mettendo sul fondo dello stampo a cerniera un bel foglio di carta oleata, ma, ed ecco la svista più grande, non ho fatto come al solito, bagnando la carta forno perché rimanga ben adesa al tegame, ho deciso di spalmare direttamente la base con dell'olio e poi adagiarvi sopra il disco antiaderente.

Bene, dopo 10 minuti esatti di cottura, un fumo puzzolente, grigio e pestilenziale, ha cominciato a invadere tutta la cucina. In poche parole: l'olio è colato fuori dalla cerniera finendo direttamente sul fondo del forno.

Un errore da principiante, una pecca da tontolona!

Butta via la torta (oramai diventata cancerogena e smontata), spegni il forno e vattene a letto che è meglio.

La mattina dopo mi sono svegliata, con tutta calma ho pulito il mio puzzolentissimo forno, e ho rifatto la torta: questa volta con le dovute precauzioni.

Alla fine una sofficissima fetta di profumata dolcezza assieme a un'ottima tazza di English Breakfast Tea mi hanno rasserenato la giornata!

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

(STAMPO DA 26 CM DI DIAMETRO)

200 g di farina 00
170 g di burro
3 uova
3 mele renette
100 g di cioccolato fondente extra
una bustina di lievito secco per dolci (16 g)
un limone bio
un'arancia
cannella in polvere q.b.
sale q.b.

Per la decorazione:

2 mele renette
zucchero semolato q.b.
zucchero a velo q.b.

PROCEDIMENTO

Sbucciate le mele e tagliatele a fettine sottili. Mano a mano che saranno pronte conservatele in una ciotola dove avrete spremuto il succo dell'arancia. Lasciate la frutta insaporire per una decina di minuti.

Utilizzando un coltello ben affilato, tritate il cioccolato grossolanamente.

In una grossa ciotola, lavorate i tuorli assieme allo zucchero: utilizzate la frusta elettrica alla massima velocità fino a ottenere un composto spumoso.

Aggiungete il burro fuso, la scorza grattugiata del limone, un pizzico di sale e la cannella. Mescolate bene.

Ora unite la farina setacciata assieme al lievito, incorporate bene il tutto all'impasto e in ultimo, aggiungete anche le mele e le gocce di cioccolato (lasciandone da parte una bella manciata per la decorazione). Amalgamate gli ingredienti.

A parte, in una ciotola, montate a neve gli albumi. Utilizzate due gocce di succo di limone per ottenere albumi montati ben fermi, poi con molta delicatezza, incorporateli all'impasto con le mele.

Versate tutto in una tortiera rivestita di carta da forno.

Ora procedete con la decorazione: pelate e affettate le due mele, solo che questa volta le conserverete nel succo di limone, così che non diventino troppo nere.

Disponete le mele a raggiera sulla superficie della torta, cospargete con un poco di zucchero semolato e infine il cioccolato tritato tenuto da parte.



Infornate a 180°C (forno caldo) per 40 - 45 minuti.
Verso fine cottura, controllate se il centro della torta è cotto utilizzando la tecnica dello stecchino: se verrà fuori pulito e asciutto la vostra torta sarà perfettamente cotta, altrimenti, abbassate leggermente la temperatura del forno, così da raggiungere la cottura desiderata.

Sfornate la torta, lasciate raffreddare completamente e decorate con zucchero a velo a piacere.



CIAMBELLA MARMORIZZATA CON MELE E AMARETTI

di Roberto Leopardi del blog [RED TOMATO, PASSIONE ROSSA IN CUCINA](#)



La ciambella marmorizzata con mele e amaretti, è un dolce davvero semplice da preparare. Morbido e profumato, renderà piacevole qualsiasi momento della giornata.

Ad ogni morso, la dolcezza della mela Ambrosia incontra la nota croccante degli amaretti: assolutamente da provare!

INGREDIENTI PER UNO STAMPO A CIAMBELLA DI 25 CM DI DIAMETRO

farina 00 170 g
fecola di patate 30 g
zucchero semolato 150 g
amaretti 50 g
zucchero di canna 2 cucchiari
uova medie 3
mela Ambrosia 1
olio di semi vari 100 ml
scorza di 1/2 limone non trattato
lievito per dolci 16 g
sale fino 1 pizzico
cacao amaro 3 cucchiari
latte intero temperatura ambiente 3
cucchiari
burro 1 noce per lo stampo
pangrattato q.b. per lo stampo

PROCEDIMENTO

Preriscaldare il forno a 180°C.

Unite le due farine in una ciotola e amalgamatele.

A parte, montate le uova con lo zucchero fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso.

Aggiungete l'olio a filo, il sale e la scorza grattugiata di limone.

Unite poi man mano il mix di farine, poco alla volta, per evitare la formazione di grumi. Incorporate gli amaretti sbriciolati ed il lievito. Mescolate con cura.

Prelevate parte del composto, versatelo in un contenitore e unite il cacao amaro e il latte.

Imburrate e spolverizzate la teglia con il pangrattato,

rimuovendo quello in eccesso. Versate prima il composto bianco e livellate. Proseguite poi con

l'impasto al cacao: questo darà l'effetto "marmorizzato" alla vostra torta al momento del taglio.

Lavate, sbucciate la mela, privatela del torsolo e tagliatela a fettine sottili. Utilizzatela per ricoprire tutta la superficie della vostra torta. Distribuite in modo uniforme anche i due cucchiari di zucchero di canna.

Coprite con la stagnola ed infornate in modalità statica per 30 minuti. Trascorso questo tempo, eliminate la stagnola e proseguite per altri 20/25 minuti.

Verificate la cottura con la prova stuzzicadenti. Una volta raffreddato completamente, potete sformare il vostro dolce: ottimo da accompagnare ad una tazza di tè caldo!



TORTA DI MELE IN FORMA (E SENZA GLUTINE)

di Monica Martino del blog [ESPERIMENTI IN CUCINA, UNA BIOLOGA AI FORNELLI](#)



INGREDIENTI

250 g di mix per dolci senza glutine
160 g di miele di flora alpina
2 mele gala
4 g di cremor tartaro
2 uova biologiche
50 g di olio di riso
50 ml di latte di riso
1 cucchiaino di Liquore tipo Strega
100 g di zucchero a velo
2 cucchiaini di acqua calda

PROCEDIMENTO

In una planetaria montare le uova con il miele e l'olio di riso, poi continuare con il latte e il liquore. In una ciotola separata setacciare insieme il mix senza glutine per i dolci e il cremor tartaro ed aggiungere al composto liquido nella planetaria poco per volta con la frusta a velocità bassa. Intanto sbucciare una mela e una metà e grattugiare con la grattugia a fori grandi, inserendo i fiocchi di mela ricavati nell'impasto. Ungere uno stampo da plum-cake con uno staccante o foderare con carta forno, versare il composto della torta e cuocere in forno già caldo a 190°C per 30-40 minuti (fare la prova stuzzicadenti), modalità statica. Una volta pronta, lasciar raffreddare la torta prima di servire. Per la decorazione preparare una glassa bianca unendo in una ciotola lo zucchero a velo setacciato con l'acqua calda un cucchiaino per volta, mescolando per ottenere una crema densa e omogenea. Senza sbucciarla, affettare finemente la metà di mela avanzata e infilare le fettine nella crepa che si è formata lungo la torta durante la cottura. Infine, con un cucchiaino far colare sulla torta la glassa in modo creativo.



TORTA DI MELE SENZA GRASSI

di Silvia De Lucas del blog [SILVIA PASTICCI](#)



Sono sempre alla ricerca di torte di mele che niente: poche uova, poco burro...e un giorno, guardando i ritagli delle vecchie riviste di cucina ho trovato una pagina con una torta di mele perfetta, LA torta di mele perfetta: una torta di mele senza grassi, una torta tutta mele!!!

Avevo ritagliato la ricetta senza aver mai provato a farla, quanto sono stata sbadata! Credo che se avessi saputo prima com'era non avrei fatto tanti esperimenti. Ho fatto altre torte di mele, alcune senza burro, e non me ne pento, ma credo che questa senza grassi sia perfetta come dessert mentre le altre erano più adatte come colazione e merenda.

INGREDIENTI PER UNA TORTIERA DI 20-22 CM

3 grosse mele Golden Delicious
100 g di farina 00
50 g di zucchero semolato
2 uova grandi
½ bicchiere di latte
1 pizzico di sale
La buccia grattugiata di mezzo limone non trattato
1 cucchiaino di lievito per dolci
Zucchero al velo q.b.

PROCEDIMENTO

Separate i tuorli dagli albumi facendo attenzione a non rompere il tuorlo per evitare che "sporchi" l'albume. Montate i tuorli con lo zucchero aiutandovi con una frusta elettrica, unite la farina setacciata e finite con la buccia di limone, il sale e il latte a temperatura ambiente.

Montate a neve non fermissima gli albumi e uniteli delicatamente all'impasto.

Sbucciate le mele e tagliatele a fettine molto sottili e regolari e mescolatele con molta delicatezza con l'impasto.

Imburrate una tortiera e copritela con della carta forno, versate il composto ed infornate a 180°C per 30 minuti circa.

Quando la torta sarà tiepida, toglietela dalla teglia e quando sarà fredda e poco prima di servirla, spolverizzate con zucchero al velo.



TORTA DI MELE SENZA UOVA E LATTOSIO CON FARINA DI SEMOLA E PISTACCHI

di Roberto Leopardi del blog [RED TOMATO, PASSIONE ROSSA IN CUCINA](#)



Una torta di mele soffice e saporita, senza uova e senza latte. Semplice e veloce da realizzare, questo dolce è davvero leggero e adatto anche agli intolleranti. La presenza della mela Stark (aromatica e aspra al tempo stesso) anche all'interno dell'impasto regala quella morbidezza necessaria per rendere la ricetta ancora più piacevole al palato.

La nota croccante è invece garantita dai pistacchi che ben si abbinano al resto degli ingredienti. Infine, la torta sarà spolverizzata con zucchero a velo. Dato che alcuni tra quelli presenti sul mercato possono contenere tracce di uova e latte, lo andremo a preparare in casa in poche e semplici mosse.

INGREDIENTI PER UNA TORTIERA DI 25 CM DI DIAMETRO

Per lo zucchero a velo home-made:
zucchero semolato finissimo 30 g
amido di mais 2 g

Per la torta:
acqua 220 ml
preparato lievitante vegano in polvere 40 g
mele Stark 2
farina di semola 240 g +1 cucchiaino
per lo stampo
zucchero semolato finissimo 200 g
scorza e succo di ½ limone bio non trattato
olio di semi vari 35 ml+1 cucchiaino per lo stampo
pistacchi sgusciati 30 gr

PROCEDIMENTO

In un frullatore, ponete lo zucchero semolato e l'amido di mais. Frullate alla massima velocità per qualche minuto sino ad ottenere una polvere molto fine. Tenete da parte. Il risultato, ovviamente, sarà un po' diverso da quello prodotto nel processo industriale ma, se fatto in casa, è più buono!

Lavate, sbucciate e tagliate le mele: una a fettine sottili e l'altra a dadini di piccole dimensioni. Dividetele in due contenitori diversi e irroratele con il succo di limone filtrato in modo da evitare che anneriscano (ossidazione).

In una ciotola unite l'acqua e il preparato lievitante in polvere. Lavorate con le fruste elettriche alla massima velocità fino ad ottenere un composto schiumoso. Versate poi l'olio e lavorate nuovamente.

A parte, setacciate la farina. Unite a quest'ultima lo zucchero semolato, i pistacchi tritati grossolanamente a coltello e la scorza grattugiata del limone.

Incorporate il mix di ingredienti secchi a quelli liquidi e lavorate per qualche minuto a velocità media.

Aggiungete i cubetti di mela e mescolate.

Ungete la teglia con un cucchiaino d'olio e infarinatela con la semola rimuovendo poi quella in eccesso.

Versate l'impasto, livellate e coprite la superficie con le fettine di mela. Infornate in modalità statica per 30 minuti circa. Effettuate la prova "stuzzicadenti" per verificare la cottura.

Una volta raffreddata completamente, sformate la vostra torta e spolverizzate con lo zucchero a velo home-made.



“MELE PIANGENTI E BRUCIANTI” CONFETTURA SPEZIATA DI MELE E CIPOLLE

di Paola Uberti fondatrice di LIBRICETTE.eu e del blog SLELLY



Questa ricetta è nata dalla volontà di non sprecare alcune mele che giacevano nel portafrutta.

Recuperare gli alimenti, riciclarli o comunque evitarne lo spreco sono forme di rispetto nei confronti del cibo e del suo valore etico.

Non sono così brava da non gettare mai nulla e, quando lo faccio, sento di essermi macchiata di uno dei peggiori delitti: offendere qualcosa di universalmente sacro, a prescindere dalle convinzioni religiose di ognuno.

Quale soluzione migliore di una confettura per evitare di gettare tanta abbondanza e delizia?

La dolcezza naturale della frutta e delle cipolle intensificata dallo zucchero, riscaldata e sedotta dalle note piccanti di pepe, peperoncino cannella e senape, ben si adatta alla carne del maiale in un connubio di semplicità ed eleganza.

INGREDIENTI PER 6 VASETTI DA 150 GRAMMI

850 grammi tra mele verdi acidule e mele rosse dolci (io ho usato Granny Smith e Red Delicious)

300 grammi di cipolle bionde

550 grammi di zucchero semolato

4 cucchiaini di senape gialla in polvere

Il succo e la polpa privata dei semi di due limoni di medie dimensioni

1 cucchiaino di sale fino

Un pizzico di cannella

Pepe nero macinato al momento q.b.

Peperoncino in polvere q.b.

PROCEDIMENTO

Lavo e asciugo con cura le mele. Taglio i frutti a metà, poi in quarti, senza eliminare la buccia. Tolgo i semi interni e la parte centrale del torsolo. Sistemo i quarti di mela in una capace pentola antiaderente.

Lavo e asciugo le cipolle, le pelo, le taglio a metà, poi a fette sottili. Metto anche queste nella pentola.

Unisco lo zucchero, il sale, il succo e la polpa dei limoni, la senape in polvere, una generosa macinata di pepe nero, peperoncino in polvere in quantità a piacere e un pizzico di cannella.

Cuocio il tutto su fiamma bassa fino a quando le mele e le cipolle sono tenerissime.

Frullo il composto con un frullatore a immersione avendo cura di ridurre il tutto in una purea priva di residui di bucce.

Assaggio per regolare di sale e di piccantezza se necessario (la preparazione deve essere dolce-salata). Continuo la cottura su fiamma vivace mescolando sino a che la confettura supera la "prova piattino" (un cucchiaino di confettura posato su un piattino freddissimo, inclinato, deve scivolare molto lentamente).

Verso la confettura bollente nei vasetti lavati, ben sciacquati e sanificati in acqua bollente per 20 minuti e chiudo con coperchi rigorosamente nuovi, anch'essi sanificati.

Capovolgo i vasetti su un canovaccio pulito, li copro con un secondo canovaccio e li lascio raffreddare completamente.

Sanifico i vasetti pieni ponendoli in una pentola di acqua a temperatura ambiente e proteggendoli dal contatto reciproco con un canovaccio. Lascio bollire per 20 minuti. Spengo la fiamma e attendo che il tutto si raffreddi.

Tolgo i vasetti dall'acqua e verifico che si sia creato il sottovuoto (assenza di "click clack" premendo la sommità del tappo).

Ripongo in luogo buio, fresco e asciutto.

Una volta aperti, i vasetti devono essere conservati in frigorifero e la confettura deve essere consumata entro pochi giorni.



COTOGNATA

di Anna Laura Mattesini del blog [EAT PARADE BLOG](#)



Ricordo che quando ero bambina vendevano la cotognata in quadretti, avvolti in carta trasparente. Tenevo la cotognata in una mano e una fetta di pane nell'altra e facevo merenda così. Non so se la vendono ancora, ma se volete prepararla in casa, questo è il procedimento.

INGREDIENTI

mele cotogne sane e sode
zucchero semolato
succo di limone
poca acqua

Per la conservazione vi serviranno
vasetti sterilizzati

PROCEDIMENTO

Le mele cotogne sono piuttosto sode e non facili da sbucciare e tagliare.

Per facilitare il compito fatele bollire fino a quando la buccia inizia a rompersi. Poi sbucciatele e passatele al setaccio. Pesate la purea ottenuta ed aggiungete lo stesso peso in zucchero, il succo di un limone per ogni chilo di mele, e poca acqua. Lasciate sobbollire a fuoco lento fino alla consistenza voluta.

Se volete una confettura spalmabile, fate questa prova: versatene un po' su un piattino asciutto ed inclinatelo. Se scivola molto lentamente, è pronta da invasare.

I vasetti dovranno essere utilizzati previa bollitura (anche i tappi) per almeno venti minuti. Lasciateli nell'acqua di bollitura fino al momento di utilizzarli, poi prelevateli con le pinze da cucina, scolateli bene e riempiteli con la confettura calda. Tappate e capovolgete fino al raffreddamento.

Se invece volete i quadretti di cotognata dovete lasciarla asciugare di più. Prelevatene un po' con un cucchiaino e capovolgetelo: se rimane ferma ed attaccata è pronta. Spalmatela in uno stampo rettangolare, preferibilmente in silicone, e lasciatela raffreddare bene. Poi tagliatela a quadretti e conservatela in frigo. Va consumata entro una settimana, ma si può congelare.



MOSTARDA DI COTOGNE (O MOSTARDA MANTOVANA DELLA MIA NONNA)

di Lara Tedesco del blog [LARA & THE KITCHEN](#)



Mela cotogna o solo cotogna?
Più conosciuto con il primo nome, questo antichissimo frutto autunnale fa parte di quegli alimenti dimenticati. Il cotogno, originario dell'Asia Minore, era già coltivato dai Babilonesi nel 2000 a.C. ed è arrivato a noi grazie ai Greci che lo consideravano la pianta di Afrodite e persino in epoca romana Catullo e Virgilio la citarono nei loro testi. Come mai negli ultimi anni è caduta nell'oblio? Il cotogno produce due diversi tipi di frutti: maliformi (a forma di mela) e piriformi (simili alle pere) che oltre a essere ricchi di vitamine e sali minerali, hanno la sfortuna di essere molto delicati, quindi poco inclini ai trasporti e soprattutto veramente duri al taglio e leggermente aspri. Le cotogne hanno una pelle sottile e di color giallo intenso, ricoperta da una sottile peluria beige, ma la loro caratteristica più interessante è quella di sprigionare un profumo fruttato e floreale davvero delizioso, tanto che nei tempi passati erano usate come profumatore naturale per la biancheria. La preparazione della mostarda mantovana si suddivide in 4 giorni, ma questo non deve spaventarvi: non è laboriosa come ricetta, occuperà solo un'ora in totale del vostro tempo, il resto è riposo. Unico piccolo neo è reperire uno degli ingredienti fondamentali: l'olio essenziale puro di senape per uso alimentare. Generalmente si compra in farmacia, ma solo le più fornite lo hanno subito disponibile, le altre vi faranno attendere qualche giorno per averlo. Altra nota importante sull'olio essenziale di senape, è che dovrete maneggiarlo con molta cura, perché come tutti gli oli puri, è aggressivo, quindi vi consiglio vivamente di adoperarlo solo indossando guanti, mascherina e occhiali. Per il resto, sarà tutto in discesa. Ecco la ricetta della nonna.

INGREDIENTI PER 2 VASETTI DA 500 GRAMMI

1 kg di fettine di mele cotogne (indicativamente 10 mele, dipende dalla loro grandezza)
500 g di zucchero
il succo di un limone
olio essenziale puro di senape

PROCEDIMENTO

Lavate le mele sotto l'acqua corrente per eliminare tutta la "barba", asciugatele molto bene ed eliminate la buccia con un pelapatate. Con un ottimo coltello affilato, tagliatele a metà, eliminate il torsolo e riducete a fettine spesse mezzo centimetro.

Le mele cotogne ossidano molto velocemente, quindi vi consiglio di compiere questa operazione una mela alla volta e appena finito di metterle in un recipiente di vetro con il succo di limone, così da non farle annerire troppo.

Una volta raccolto 1 kg di fettine nel succo di limone, aggiungete lo zucchero e coprite il recipiente. Lasciate riposare per 24 ore.

Il giorno successivo, scolate il succo prodotto dalle mele in una pentola e scaldatelo sul fuoco. Dal momento che bolle, fate addensare il succo per 10 minuti, quindi ricolatelo sulle mele ancora caldo.

Fate riposare per 24 ore.

Il terzo giorno ripetete l'operazione precedente.

Fate riposare altre 24 ore.

L'ultimo giorno, versate succo e mele in pentola, quindi mettete tutto sul fuoco e fate bollire altri 10 minuti, non di più altrimenti farete la marmellata.

Lasciate raffreddare completamente.

Ora prendete l'olio essenziale di senape e, con le dovute precauzioni, versatene tante gocce quanto è il vostro grado di sopportazione del piccante:

10 gocce per una mostarda leggermente senapata, delicata e più dolce,

16 gocce per una mostarda tosta,

20 gocce per una mostarda strong (della serie ci piace piangere quando la mangiamo)

Mescolate bene e sistemate nei vasetti, coprendo bene le fette di mela con il loro succo.

Se desiderate conservare a lungo la mostarda, vi consiglio di sanificare i vasetti.

Buon lavoro!



INDICE DELLE RICETTE

- FINTA CARBONARA DI MELE - 40
- GALLETTE DI MELA E MARMELLATA - 42
- “TORTA MELANCONIA” - CREMOSA TORTA NUDA DI MELE - 44
- “PANPASSEPARTOUT” - PANE SENZA LIEVITO CON MELE E NOCCIOLE - 49
- MERINGHE SALATE CON MELE CARAMELLATE - 51
- “GRAN GALA” - MELE AFFUMICATE E STRACCIATELLA DI BURRATA - 53
- CODA DI GAMBERO IN GELATINA DI MELA VERDE SU FALAFEL - 55
- COCKTAIL DI GAMBERI CON MAIONESE DI MELA - 57
- INSALATA DI MELE, SEDANO, SALMONE E NOCI - 59
- “LE ESPERIDI IN PIEMONTE” - MELE SELVATICHE AL MOSCATO CON CREMA DI SEIRASS E SALAME COTTO - 61
- TRECCIA CON SPECK, GORGONZOLA E MELA - 63
- CREMA DI ZUCCHINE, SEDANO RAPA E MELA IN DOPPIA VERSIONE - 65
- “CENERENTOLA E BIANCANEVE” - CREMA DI ZUCCA E MELA - 67
- PASTA CON RAGÙ BIANCO DI TACCHINO E MELA - 69
- “MELAGNE” - RAVIOLONI CON FARINA DI CASTAGNE RIPIENI DI RICOTTA DI CAPRA E MELE - 71
- POLLO ALLO ZENZERO CON MELA CARAMELLATA E FAGIOLI AZUKI NERI - 73
- “C-HURRY UP!” INVOLTINI DI MANZO CON CREMA DI MELA AL CURRY - 74
- FRULLATO DI KEFIR CON MELA E KIWI - 76
- SFOGLIATINA CROCCANTE CON MELE AL MIELE E CREMA LEGGERA AL RUM - 78
- PAIN PERDU ALLA MELA - 80
- TORRETTE DI MELA CON CREMA ALLO SCOTCH WHISKY - 82
- FROLLETTE MELA E PERA - 84
- MINI STRUDEL IN PASTA FILLO CON MELA RENETTA, NOCI, ZENZERO E AMARETTI - 86
- APFELSTRUDEL STRUDEL DI MELE - 88
- MACARONS GRANNY SMITH - 90
- TORTINE CON CUORE DI MELA - 93
- CROSTATA DI MELE CREMOSA - 95
- TORTA DI MELE SPEZIATA - 97
- TORTA DI MELE E GOCCE DI CIOCCOLATO - 99
- CIAMBELLA MARMORIZZATA CON MELE E AMARETTI - 102
- TORTA DI MELE IN FORMA (E SENZA GLUTINE) - 104
- TORTA DI MELE SENZA GRASSI - 106
- TORTA DI MELE SENZA UOVA E LATTOSIO CON FARINA DI SEMOLA E PISTACCHI - 108
- “MELE PIANGENTI E BRUCIANTI” - CONFETTURA SPEZIATA DI MELE E CIPOLLE - 110
- COTOGNATA - 112
- MOSTARDA DI COTOGNE (O MOSTARDA MANTOVANA DELLA MIA NONNA) - 114



CUCINA ANTI SPRECO - recuperare, riciclare, risparmiare

E-book realizzato in collaborazione con il media partner IdeeGreen.it e Mirafiori Social Green

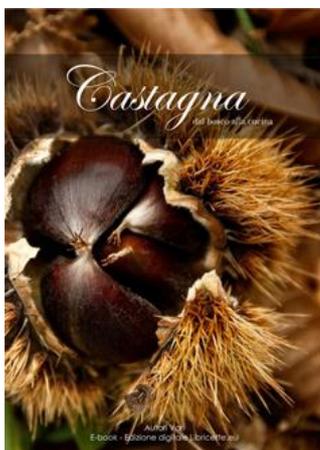
Un e-book di informazioni utili, ricette e consigli per essere più responsabili in cucina e acquisire o rafforzare una consapevolezza necessaria: IL CIBO NON SI SPRECA!



IL MIELE IN CUCINA - Dal risveglio alla buonanotte

E-book realizzato per APICOLTURA LA MARGHERITA di Margherita Fogliati

Un produttore di eccellenza, mieli straordinari e gli autori di LIBRICETTE.eu: ecco la formula magica per dare vita a un'opera completa, ricca di contenuti e di ricette di cucina a base di miele che vi sorprenderanno!



CASTAGNA - Dal bosco alla cucina

Un'opera inedita che raccoglie contenuti culturali e ricette che spaziano dall'antipasto alla coccola della sera.

Frutto straordinario, delizioso e versatile, la castagna è una materia prima da utilizzare al naturale oppure in forma di prodotto derivato.

Pensate a quanti piatti si possono creare con la farina di castagne, con i frutti essiccati, con la crema di marroni o con i marron glacés: c'è da perdere la testa e noi di LIBRICETTE.eu l'abbiamo fatto volentieri.

Scarica gratuitamente in nostri E-book cliccando qui



CUCINARE CON LE MELE

E-book
Autori vari
Novembre 2017

Realizzato da LIBRICETTE.eu
www.libricette.eu - info@libricette.eu

