

Vegetable orchestra

Verdure strumenti importantissimi, ma non solo per la salute a tavola, ma anche nel vero senso della parola, vale a dire in campo musicale. E' nata infatti un'orchestra tutta particolare, il cui nome e' gia' un manifesto, la Vienna Vegetable Orchestra. Ecco cosi' che troviamo melanzane trasformate in nacchere, porri che suonano come violini, carote che diventano flauti. Le verdure devono essere di ottima qualità, di pezzatura buona, perche' poi sono soggette a trapani e scalpelli per subire gli accomodamenti del caso. Il suono vegetale nasce anche da zucche-tamburo o sedani rapa, peperoni e pomodori, sempre croccanti e sodi, anche perche' l'orchestra viennese che da dieci anni suona gli ortaggi alla fine se li mangia insieme al pubblico.

Dalle curiosita' musicali alla borsa della spesa, dalle vibrazioni orticole alla frutta della salute: in questo caso le mele, che se non presentano sonorita' particolari, sono sicuramente i frutti piu' carichi di storia e di leggende. La mela di Guglielmo Tell e quella del Paradiso terrestre, la mela di Biancaneve e quella che consenti' a Newton di intuire la legge di gravitazione universale, la mela che Paride diede in premio a Venere e che scatenò la guerra di Troia, ma anche i tre pomi d'oro del Giardino delle Esperidi che accompagnarono una impresa di Eracle. E se c'e' il detto popolare una mela al giorno toglie il medico di turno "gia' gli dei dell'Olimpo ai primi segni di invecchiamento si nutrivano di mele, peraltro uno dei frutti maggiormente valutati anche dalla moderna dietologia. Sicuramente la presenza per gran parte dell'anno, la facile portabilità (che la rende molto pratica per gli spuntini) e, non ultime, le caratteristiche alimentari giustificano la posizione di rilievo che occupa presso gli alimentaristi. Del resto anche presso i romani era comune cominciare il pranzo con le uova e finirlo con mele e altra frutta (da cui la celebre frase *Dalle uova fino alle mele*).

Nel vissuto del consumatore la mela rappresenta un frutto genuino, salutare, dietetico, adatto a qualsiasi età, economico, facile da reperire e consumare. A livello nutritivo, contiene una buona quantità di zuccheri semplici, pectine, sali minerali, acido malico e citrico. Facilmente digeribile, la mela svolge un'azione rinfrescante, disintossicante, diuretica, uricolitica, antidiarroica e rilassante; inoltre, fa aumentare la secrezione salivare, ha un effetto stimolante e decongestionante sul fegato ed aiuta a regolare la flora intestinale. Cotta al forno è rinfrescante e lassativa e risulta particolarmente indicata per chi soffre di acidità gastrica. In cosmesi il succo è tonificante e rassodante, mentre con la polpa cotta si ottiene una maschera che ammorbidisce la pelle. Oltre che per gli spuntini, si presenta ideale come frutta per terminare il pasto, apportando un buon contenuto di fibre (circa il doppio delle ciliegie e circa il triplo delle fragole). La mela, originaria del mar Nero e del mar Caspio, e' coltivata in tutto il mondo in oltre 2000 varietà, e in Italia soprattutto nelle regioni del Nord, dal Trentino al Veneto, dall'Emilia Romagna alla Lombardia. La buccia è liscia o rugginosa, di colore verde, giallo o rosso, oggi anche rosata, la polpa è bianca o giallognola, soda e succosa, di sapore dolce o acidulo, a volte farinosa, a volte croccante, proprio perche' accanto a varietà tradizionali coesistono nuovi cloni che rappresentano anche una nuova opportunita' produttiva e di mercato per la melicoltura di pianura. Da non sottovalutare l'aceto ottenuto dalle mele, un balsamico vera e propria manna per l'organismo in quanto oltre a rallentare il processo di indurimento del sistema vascolare (pareti arteriose e venose), è un magnifico apportatore di potassio, che rappresenta per il tessuto muscolare quello che è il calcio per le ossa e, assieme al sodio funge da pompa per introdurre gli elementi nutritivi nelle cellule del corpo e per rimuovere i prodotti di scarto. Ma l'aceto di mele contiene anche fosforo, cloro, magnesio, calcio, zolfo, ferro, fluoro, silicio, nonché tracce di molti altri minerali.