

CENA FRUTTATA PER INNAMORATI

In tutto il mondo se ne producono oltre 45 milioni di tonnellate. L'Italia, leader in Europa assieme alla Francia, ne immette in mercato circa 2 milioni di tonnellate. La mela è sicuramente un frutto simbolo sia della produzione agricola nazionale che delle proprietà benefiche di questa categoria di alimenti. Non fu solo la cultura biblica con Adamo ed Eva a caricare di valore simbolico questo frutto. La sua fama è tramandata anche nella mitologia. La ritroviamo in Grecia: Paride donò una mela a Venere, e poi fu la guerra di Troia. Le mele d'oro delle Esperidi furono sottratte da Ercole. Atlanta sposò Ippomene, dopo essere stata battuta ad una competizione di corsa, poiché distratta dalle mele che questi le donò.

Anche gli Dei subivano la seduzione di questo frutto: Zeus aveva il suo albero di mele che veniva accudito dalle Esperidi. Agli dei dell'antico Egitto venivano offerti cesti di mele di molte varietà. Nelle favole medievali vi sono un'infinità di mele fatate che donano immortalità. Guglielmo Tell colpisce una mela posta sul capo del figlio e Newton intuisce la legge di gravità grazie ad una mela che lo colpisce sulla testa. Nei riti del Centro America la mela viene utilizzata per preparare potenti filtri d'amore. Nella mitologia scandinava Indhunn aveva una mela che donava eterna giovinezza. Per gli indiani Irochesi un albero di mele è ritenuto il centro del cielo. Ecco allora che la mela e la frutta più in generale possono rappresentare una alternativa molto suggestiva oltre che salutare per un San Valentino a tavola. Un menu' fruttato per la festa degli innamorati, non per nulla lo stesso Jacques Prevert non si lascia sfuggire l'occasione in una sua famosa poesia: " *Un' arancia sulla tavola, Il tuo vestito sul tappeto, E nel mio letto tu, Dolce presente del presente, Freschezza della notte, Calore della mia vita.*"

Nel menu' per domani, un bel risotto alla fragola, seguito da involtini di tacchino, insalata verde con mele (granny smith preferibilmente) e noci, per dessert gelato ai frutti di bosco. Non appesantisce, ed è gustoso. L'aperitivo è molto semplice: prosecco ben freddo, da abbinare a qualche oliva e pezzettino di frutta fresca. Lo stesso prosecco (o un buon rose') accompagnerà tutto il pasto. Dopo il dolce si potrà offrire un arancino o un altro liquore aromatico. Eventualmente si possono preparare degli spiedini, molto colorati e invitanti, abbinando kiwi, fragole e spicchi di mandarancio, frutti di stagione eccetto la fragola, ma una piccola concessione per san valentino è d'obbligo visto che il rosso è comunque il colore dell'amore.

Tornando alla mela, è l'unico frutto, secondo i nutrizionisti che tengono conto delle consociazioni dei cibi, che può essere mangiato a ogni ora, anche dopo i pasti. A differenza di altri frutti, infatti, persino nei soggetti predisposti, non provoca fermentazioni intestinali, e quindi problemi digestivi o fenomeni di gonfiore. Inoltre facilita la digestione ed è un buon disintossicante. Masticare una mela dopo i pasti aiuta anche i denti, grazie al contenuto in acido ossalico, che "pulisce" i denti, li sbianca e massaggia le gengive.