

Arance e clementine

Inizio di stagione per arance e clementine, intanto si cominciano a raccogliere i kiwi delle nostre terre in attesa della commercializzazione di metà novembre, mele e pere sempre nella fruttiera, insieme ad uva da tavola, e poi le susine nelle varietà che ci accompagnano anche per l'inverno, poi ci sono anche zucche, cachi, fichi d'india, marroni e noci. E nel trionfo ortofrutticolo autunnale, sarebbe bene ricordare anche quei frutti cosiddetti "dimenticati" e che un tempo rappresentavano invece la vita delle famiglie contadine, sia perché varietà molto conservabili nel tempo sia perché ideali per la trasformazione casalinga. In questi giorni diverse ricerche e sondaggi su quali e quanti ne conoscano gli italiani, che a quanto pare stanno perdendo la memoria delle loro radici: l'azzeruolo lo conosce appena il 15% del campione, la sorba il 17%, il corbezzolo il 27, il corniolo 32, la pera volpina il 38%. Non va meglio per la giuggiola con il 40%, mentre tra i più conosciuti risultano la mora di gelso (72%), la carruba (75%), la nespola 82%, e il melograno che raggiunge quota 90%. A fronte di più di 2000 qualità di mele ne conosciamo appena 5 tipi, e se in Italia a fine ottocento si contavano oltre 8000 varietà di frutta, oggi non arriviamo a quota 2000. Pochissimi poi sanno come utilizzarli questi frutti: il melograno (ricco di vitamina e antiossidanti) lo si usa per lo più in maniera decorativa, mentre il suo succo è un vero concentrato di salute: si può bere (basta mettere i chicchi nel passapatate e spremere) oppure utilizzare per la cottura della carne, al posto del vino. E poi la cotognata, la merenda dei bambini golosi di una volta, quadrettini nutrienti, dolci e saporiti. Da tutti questi frutti si traggono confetture, gelatine e marmellate che oggi hanno ripreso piede grazie agli abbinamenti coi formaggi, ma anche con carne e selvaggina, dalla rosa canina alle sorbe. Dalle uve poi nascono saba e savor: il mosto cotto e tanti frutti a pezzettini, dalla pera mora alla mela cotogna, dalla zucca alla polpa delle cocomere. E per chi ci sa fare, i sughi: mosto e farina, il dolce che si conservava in dispensa e in soffitta per lungo tempo, accompagnando le famiglie contadine fino al risveglio della primavera.. In tutto questo cesto di delizie ci stanno pure le noci, che una volta avevano un largo impiego, anche negli scrocca denti insieme alla farina di castagne. Alternare il consumo di frutta di stagione, con alcune di queste delizie "dimenticate" ma recuperate da molti agricoltori, rappresenta sicuramente un modo per riavvicinarsi sotto tanti punti di vista ad un consumo più continuo e variato di prodotti che la natura mette a disposizione e che sono una vera manna per l'organismo, a tutte le età'.