

# ORTOFRUTTA di stagione

COME MUOVERSI FRA LE PROPOSTE DEL MERCATO

## Un frutto tutto da mordere

**F**in da Adamo ed Eva, che vissero nel Paradiso terrestre, la mela diventa il simbolo del principio del bene e del male, dell'obbedienza e della disobbedienza, dell'amore e dell'odio; la mitologia le attribuisce di essere stata la causa della guerra più famosa del mondo antico, nel momento in cui Paride di Troia, giudice fra le dee nella contesa per la più bella, consegna la mela – il premio, appunto – ad Afrodite, la quale per ringraziarlo gli farà incontrare e farà innamorare di lui la donna più bella del mondo: Elena. Ancora nel mondo prebiblico, in particolare in Asia, la mela era ritenuta simbolo di bellezza e di prosperità; nella mitologia greca le mele sono il mezzo con il quale l'astuto Ippomene conquista la bellissima Atalanta; questi frutti sono ben presenti nell'arte antica, da quella mesopotamica a quella egizia, greca e romana (ritratte e disegnate negli stupendi mosaici della villa del Casale a Piazza Armerina, in Sicilia).

### Tante, per ogni esigenza

Troppo spesso abbiamo ritenuto che le mele delle vallate alpine fossero migliori di quelle di pianura: in effetti hanno una marcia in più soprattutto in termini di conservazione, essendo quelle di montagna molto più tardive delle nostrane, che, però, fino alla fine del mese di gennaio, a seconda delle varietà, sono ottime da mangiare, sia fresche che cotte.



Nella nostra pianura, dal modenese al ravennate, attraverso il ferrarese, troviamo le mele a **maturazione estiva**, "Mondial Gala", "Royal Gala" e "Galaxi" di colorazione rossa con aree verdi giallastre e di forma conica o tronco-conica, e la gialla "Golden" simile alla "Ozark Gold" che però non è più oggetto di nuovi impianti; fra quelle a **maturazione autunnale** troviamo il gruppo delle "Red Delicious" (rosse) fra cui le ottime "Red Chief", "Scarlet" e "Stark Delicious", e poi il gruppo delle "Golden Delicious", "Smoothie" e le "Golden B" (gialle). Nei mesi **autunno-invernali** si raccolgono le "Imperatore Dallago", di forma globosa, di colore rosso e di pezzatura grossa; le "Granny Smith" di forma tronco-conica, di colore verde e di pezzatura medio-grossa; le "Stayma-

red" di forma globosa, di colore verde giallastro con sovracoloro rosso; fra le tardive citiamo le "Pink Lady" con frutti rossi, di pezzatura media, di elevata consistenza e succosità e le "Fuji", di pezzatura media, con discreta colorazione striata, ma succose, croccanti e dolci al di là di un aspetto non sempre perfetto e che hanno trovato nei nostri comprensori un habitat ideale per frutti di altissima qualità, anche superiore a quelli di montagna! Da non dimenticare, per gli intenditori, le rugginose e aromatiche "Renette del Canada".

### In questo mese si consiglia

#### Ortaggi

Bietole da costa, Cicorie Catalogna, Cipolle di Medicina, Patate dell'Emilia Romagna, Pomodori tondi rossi a grappolo, Radicchio rosso tipo Chioggia (tondo), Zucchine

#### Frutta

Cachi, Kiwi, Marroni, Mele, Pere, Uva da tavola

### Una mela al giorno...

La presenza di fibra solubile, la pectina, di cui è ricca la polpa e soprattutto la buccia, protegge dal cancro del colon e riduce il contenuto di colesterolo nel sangue. Le mele hanno anche un'azione antisettica intestinale, sono, quindi, preziose nelle coliti e nelle diaree infantili; cotte riducono l'acidità di stomaco. Il modesto apporto calorico e la prevalenza di potassio rispetto al sodio ne fanno un alimento utile per la salute, indicato anche nella dieta dei diabetici per la presenza prevalente di fruttosio. Importante è anche l'apporto di fibre e vitamine, particolarmente se il frutto è consumato con la buccia (dopo un opportuno lavaggio).

Mangiare una mela prima di pranzo aiuta l'apparato digerente a funzionare al meglio anche se il soggetto interessato tende ad esagerare con pasta e carne, e, se se ne vuole mangiare solo una fetta, la parte rimanente, perché non imbrunisca per effetto dell'ossidazione, va trattata con alcune gocce di succo di limone o di arancia.

### Sagre, eventi, curiosità

Il 14 e 15 ottobre 2006 a Casola Valsenio (Ra) si tiene la "Festa dei frutti dimenticati", una bella occasione per il recupero di sorbe, noci, cotogni, mele da rosa, pere volpine, corniole, giugiole, nespole, ecc. Per maggiori informazioni tel. 0546.976561.

Dal 27 al 29 ottobre 2006 a Valle di Maddaloni (Caserta) si celebra la sagra della mela annurca.

Dal 9 all'11 novembre 2006 a Bolzano si svolge Interpoma, Fiera internazionale dedicata alla produzione, commercializzazione e conservazione delle mele. [www.interpoma.it](http://www.interpoma.it)

Il 12 novembre 2006 a Cavour (CN) si svolge "Tutto mele", manifestazione nata nel 1980 e che ogni anno coinvolge tutto il mondo economico della pomicoltura.

## LA RICETTA

### Torta morbida con le mele

**INGREDIENTI (PER 6 PERSONE):** 250 g di ricotta fresca; 250 g di farina; 220 g di zucchero; 2 tuorli e 2 albumi d'uovo; 1 bustina di lievito per dolci; 2 mele (preferibilmente Renetta); una manciata di gherigli di noci; 2 cucchiaini di uvetta ammollata in acqua; un pizzico di cannella (facoltativo); burro e farina per la teglia.

**L**avorare con una frusta la ricotta e lo zucchero, aggiungere i tuorli, la farina con il lievito, i tuorli montati a neve (con delicatezza per non smontarli), le mele tagliate a dadini, l'uvetta, le noci e la cannella. Versare in una teglia e ricoprire con fettine di mele, infornare il dolce a 180 °C per 40 minuti circa.