

La mela Rosa dei Monti Azzurri

Indice

Prima parte

Presentazione del Presidente Comunità Montana	
Presentazione del Presidente Consorzio mela Rosa	
Monte San Martino, il posto delle mele	pag.
Quando si dice mela.....	
La mela tra il sacro e il profano.....	
Un'origine misteriosa.....	
Storie dell'altro mondo: Giovannino seme di mela.....	
Storie del nostro mondo.....	
Cultura del territorio e mela Rosa: il sapore della gioventù.....	
Qualità organolettiche e merceologiche della mela Rosa.....	
Conservazione delle mele: passato e presente.....	
Proprietà terapeutiche della mela Rosa.....	
Dei buoni motivi per tornare alla Rosa.....	
Modalità di consumo della mela: dai romani ai giorni nostri.....	
Usi atipici	

Seconda parte

Il ruolo dell'Assam.....	
Tecniche di coltivazione.....	
Tecniche di raccolta e conservazione.....	
Tecniche di trasformazione.....	

Terza parte

Il ruolo della Comunità Montana nella costituzione del Consorzio...	
Una proposta di Disciplinare di Produzione (IGP) per la Mela rosa.....	
Area geografica interessata.....	
Studi, ricerche, seminari dell'Università Politecnica delle Marche sulla Mela rosa...	
Testimonianze.....	
Elementi specifici dell'etichettatura.....	

COMUNITA' MONTANA MONTI AZZURRI

Se una Comunità Montana, non riesce a mettere tra i propri compiti la salvaguardia e la valorizzazione di prodotti a rischio estinzione , credo non assolva appieno al compito per cui è stata posta in essere .

Grazie alla lungimiranza di precedenti amministratori , questo Ente si trova in dote un attento studio sulle produzioni agroalimentari locali che attraverso le competenze dell'ASSAM ha messo a punto precise schede contenenti precisi Standard di qualità per ogni prodotto : la mela rosa è uno di questi.

Oggi , grazie alla competenza , impegno passione e professionalità della Dottoressa Graziella Picchi possiamo godere di un vero trattato incentrato sul valore di questo prodotto che attraverso Seminari ormai cadenziati annualmente incomincia a destare interesse non solo al mercato ma anche alla ritrovata volontà del cittadino comune verso il naturale.

Con orgoglio e vero piacere sottoscrivo queste righe con un sentito ringraziamento a tutti gli attori che insieme a me hanno condiviso ogni difficoltà per ottenere questo risultato del territorio , dell'uomo che in esso trascorre e consuma la vita ma soprattutto di quanti hanno seguito le nostre Indicazioni ponendo a dimora tante nuove piante nei campi e nei giardini .

Un grazie sentito alle Istituzioni e quanti ha sostenuto economicamente quest'opera.

Il Presidente
Giampiero Feliciotti

IL PRESIDENTE DEL CONSORZIO DI TUTELA DELLA MELA ROSA ED ECOTIPI DELLA MELA IN GENERE

L'idea di poter realizzare una pubblicazione divulgativa sulle più diffuse piante da frutto coltivate nel nostro territorio nasce sin da quando studente della Facoltà di Scienze Agrarie iniziai la mia tesi sperimentale in frutticoltura.

Dalle ricerche di settore non trovai a sufficienza per quanto si riferiva alla frutticoltura nell'alto maceratese mentre ebbi modo consultare delle ottime pubblicazioni dei Proff.ri M. Marinucci ed A. Rigi Luberti già Docenti presso l'Istituto magistrale statale di San Ginesio.

Altre note di frutticoltura sono state divulgate su riviste tecniche a cura dei Proff.ri G. Silvetti, A. Ciampi e L. Monachesi, già Dirigenti dell'Ispettorato dell'Agricoltura di Macerata, mentre negli anni 2000 sono stati pubblicati "I Quaderni 5B" dal titolo "Mela rosa e mele antiche – valorizzazione di ecotipi locali di melo per un'agricoltura sostenibile – frutticoltura in zone montane"; si è trattato di un ottimo lavoro sia dal punto di vista tecnico- scientifico che pratico del Prof. David Neri e del Dr. Settimio Virgili; il volume fu stampato a cura dell'Assam di Ancona.

Il sottoscritto, quale Assessore preposto all'Agricoltura della Comunità Montana dei Monti Azzurri ha sempre sollecitato gli organi politico-amministrativi perché fosse data la più ampia rilevanza culturale, economica e sociale alla valorizzazione delle nostre risorse genetiche nella biodiversità. La scomparsa di varietà locali, ecotipi e progenitori selvatici di specie vegetali e di razze e popolazioni animali impoverisce la vita ed ostacola la possibilità di sopravvivenza della specie stessa.

Il Presidente della Comunità Montana dei Monti Azzurri, Giampiero Feliciotti, particolarmente sensibile alle realtà esistenti ed alle mie richieste, ha deciso di attivare un progetto per la realizzazione di una aggiornata pubblicazione sulla mela rosa dei Monti Azzurri.

Il Consorzio di tutela della mela rosa ha collaborato attivamente perché l'iniziativa fosse portata a termine tempestivamente, un'opera che rappresenta certamente non un trattato scientifico ma semplicemente una divulgazione attiva che possa servire a ricordare alle nuove generazioni i sapori, i colori e gli odori della mela rosa che si potranno trasmettere ai figli, nipoti e generazioni future.

Il Consorzio ha raggiunto un primo risultato utile dimostrando con il lavoro sperimentale e divulgativo di aver messo a confronto varietà locali di melo con le più comuni diffuse novità di cultivar di mele nazionali ed internazionali.

Il nostro territorio dal punto di vista pedoclimatico ha dimostrato la particolare vocazione alla coltivazione del melo che può rappresentare una ottima opportunità economica anche nelle zone montane senza invidiare le migliori zone di coltivazione delle altre regioni d'Italia.

Ringrazio per la fattiva partecipazione avuta con gli Enti pubblici e privati: Regione Marche, Amministrazione provinciale di Macerata, Camera di Commercio di Macerata, Comunità Montana dei Monti Azzurri, Comune di Monte San Martino, Banca di Credito Cooperativo di Recanati e Colmurano e con le Istituzioni: Facoltà di Agraria dell'Università politecnica delle Marche, Istituto Tecnico Agrario di Macerata e Assam di Ancona.

Auguro, infine, che questo volume abbia successo e faccia crescere sempre di più l'interesse (che noi abbiamo già risvegliato) per questa nostra eccellenza sempre più legata al nostro territorio dei “piccoli incanti”.

Dr. Agr. Vittorio Giorgi

Monte San Martino, il posto delle mele

Sorge a strapiombo sulla valle del fiume Tenna questo centro del maceratese, che si costituì libero comune intorno al 1240, e che deve il nome a San Martino il cui culto fu introdotto in Italia dai Franchi. Situato a 600 m. s. m. gode di una posizione panoramica davvero invidiabile. Tra il verde della vegetazione affiorano stratificazioni, visibili ad occhio nudo, di calcari bianchi sui quali si adagia il paese. Girando lo sguardo verso la valle si possono ammirare le belle geometrie della campagna circostante dove l'uomo dimostra di saper collaborare molto bene con la creazione, mentre a ovest, oltre il verde dei campi lavorati, il massiccio dei monti Sibillini, con il monte Vettore in posizione dominante, ci ricorda che da queste parti un tempo dimorò una saggia dell'antichità: la Sibilla. Guardando verso il basso, dal lato nord-est, in riga come tanti soldatini di un pacifico esercito, gli alberi di mela Rosa e di quelli delle sue varianti, ci raccontano con il loro carico di frutti in maturazione e il rigoglio vegetativo, che questo è davvero il posto delle mele. Forse la stessa che Dioniso creò per donarla ad Afrodite? In terra di Sibilla tutto è possibile.

Quando si dice mela

Il termine *mela* deriva dall'ebraico *tappùach* e indica che il frutto si distingue per il profumo o la fragranza. Rimanda a *nafàch* che significa 'soffiare', 'ansimare'. "Sembrirebbe una forzatura ma in questa lingua", spiegano gli etimologi "il concetto di 'respirare' ed 'emanare odore' sono affini. *Pùach* sta sia per il 'soffiare del vento' sia 'emanare un odore piacevole', 'essere profumato'; anche l'arabo *tuffab*¹ vuol dire mela e anche questo termine fa riferimento alla fragranza del frutto. Curioso come il pittore Michele di Matteo Lambertini, che operò tra la Toscana e l'Emilia Romagna nel XV secolo, ha lasciato un dipinto dal titolo *Sogno della vergine*, una tempera su tela², dove i

¹ Cfr.: a cura di Jean-Louis Flandrin e Massimo Montanari, Storia dell'alimentazione, Edizioni Laterza 1997 pag. 273

² La tela si trova presso il Museo Civico città di Pesaro.

pomi dipinti sull'albero e quelli che Adamo ed Eva tengono in mano, assomigliano realmente ad una mela e non è escluso che il modello al quale il pittore si è ispirato, fosse proprio una mela Rosa, vista la rassomiglianza e in considerazione del fatto che egli operava in una zona, Toscana- Emilia Romagna, dove questa varietà, all'epoca, era molto presente. La cosa sorprendente è che Adamo non addenta il frutto ma lo annusa quasi rapito. Quale messaggio ci voleva trasmettere il pittore?

La mela tra il sacro e profano

Le prime notizie scritte sulle mele risalgono ai tempi preistorici quando i nostri progenitori raccoglievano le piccole mele selvatiche, mentre le prime coltivazioni dai grandi pomi si segnalano nell'Europa centrale, già in epoca neolitica³. Altri testi di botanica la danno originaria della Turchia, introdotta poi in Egitto al tempo dei Faraoni, poi in Grecia ed infine nel Mediterraneo⁴, e forse da qui la coltura si è estesa anche al nord d'Europa. Altri autori la danno originaria tra l'Europa centro meridionale e l'Asia minore, sempre usando il condizionale.

La mitologia ci dice che la mela fu creata da Dioniso, dio dell'ebbrezza, che l'aveva donata ad Afrodite dea dell'amore. Infatti nel linguaggio dei fiori quello di melo è considerato il simbolo dell'amore. Pare che sull'olimpico, tra gli dei, donare mele fosse molto frequente: Gaia dea della terra donò, come simbolo di fecondità, una mela sottratta al giardino delle Esperidi, alla dea Era in occasione del suo matrimonio con Zeus. E i comuni mortali non hanno fatto altro che imitarli: se le mele erano utili agli dei, figuriamoci agli umani, che avevano sempre qualche desiderio materiale da soddisfare. E così c'è chi ancora, come le spose kirghise, che desiderano un figlio, si rotolano per terra

³ Infatti il *Malus silvestris* è una pianta spontanea in Germania (cfr.: I viventi, Enciclopedia illustrata delle piante, Edizioni La Pietra, Milano 1969). Nella sua forma originaria è un alberello basso, molto spinoso, con fiori odorosi rosei e frutti aspri. E' una delle piante madri del melo, *Malus domestica*, coltivato in molte varietà e forme per i suoi stimati frutti.

⁴ La verità probabilmente la conosceremo quando potremo analizzare il genoma (DNA) delle varietà di melo e quindi si potranno avere informazioni prima impensabili sia sull'identità delle varietà, sia sulle loro caratteristiche. Questo grazie al sequenziamento del melo finanziato dalla provincia autonoma di Trento. Se prima potevamo identificare o discriminare le varietà analizzando piccolissimi frammenti di DNA ora si potrà confrontare tutto il DNA, con ripercussioni importantissime sulla possibilità di discriminare le varietà e i loro cloni, sia di capire il controllo genetico delle loro caratteristiche.

sotto un melo⁵. Ad Atene le giovani coppie appena sposate, nell'accedere al talamo nuziale dividevano e mangiavano assieme una mela⁶. L'inviare o lanciare una mela era equivalente ad una dichiarazione d'amore. L'ombra del melo e la dolcezza del suo frutto, nel Cantico dei Cantici, sono paragonabili alle espressioni di amore del pastore per la Sulamita (Ca 2:3,5). A sua volta egli paragona l'alito di lei alla fragranza delle mele. Per la religione celtica la mela era invece simbolo della trasmissione dei saperi e gli scandinavi consideravano il melo simbolo di fortuna e di bellezza, dedicato a Idunn, dea del rinnovamento e dell'eterna giovinezza, garantite dalla razione quotidiana di sidro, per alcuni l'equivalente dell'ellenico nettare degli dei, ottenuto facendo fermentare il succo di mele colte sull'olimpo⁷. La fioritura dei meli simboleggiava la bellezza femminile. E come non essere d'accordo con questo accostamento? Il fiore di melo è di una bellezza, delicatezza e armonia di colori che possiamo paragonare solo a una fanciulla in fiore. Nella vecchia Europa la mela, dell'albero della conoscenza del bene e del male, è simbolo della tentazione e del peccato originale. Anche nell'iconografia cristiana non mancano immagini di Gesù bambino con una mela in mano al cospetto di San Giuseppe.

La dolcezza della mela invece venne associata al peccato in virtù della similitudine fra le parole latine *malus* e *malum*, cattivo, malvagio come il peccato. L'arte barocca rappresenta la morte come uno scheletro che tiene in mano una mela per ricordarci che il prezzo del peccato originale è la morte⁸. "L'alimento arricchito di simbolismo sacro e proprietà taumaturgiche diventa, allora, il ponte fra il naturale ed il soprannaturale"⁹, idea questa molto presente nell'alto medio evo, come dimostra una novella scritta, nel quattrocento, da Sabatino degli Arienti. " Il contadino Zuco Padella andava ogni notte a rubare le pesche nel giardino del suo padrone, messer Lippo. Ma una notte fu scoperto e catturato e dopo essere stato spruzzato di acqua bollente si sentì dire: "Un'altra volta lassa stare le fructe de li miei pari e mangia de le tue, che sono le rape, gli agli, porri, cepolle e le scalogne col pan de sorgo". All'epoca, Alto Medio Evo, l'idea dominante "...dell'ordine

⁵

⁶

⁷ Enciclopedia dei Simboli, op. cit.

⁸ Ibidem

⁹ Estratto da un saggio di Lorenza Pessia, Sociologia dei Processi Culturali, Università di Urbino.

naturale era quella di un parallelismo fra ceti e società, influenzati da medici e letterati per i quali gli individui gli animali, le piante erano come anelli di una catena verticale, con la frutta in alto proprio perché nasce e cresce sui rami degli alberi, vicino al cielo, da riservare perciò a chi, all'interno della gerarchia umana, riveste una posizione di uguale superiorità¹⁰. Il ragionamento non fa una grinza. Ma perché riservare una considerazione così infima a chi permetteva alle mele o alla frutta di crescere sui rami più alti degli alberi? A titolo di informazione nel testo di Huguette Couffignal, *La cucina povera, sottotitolo: i cibi più vicini alla natura, i piatti più antichi del mondo, le ricette tramandate nelle capanne e nelle cascine* (Rizzoli 1974) non c'è un solo piatto realizzato con o una parte di frutta. Come tutte le cose di questo mondo anche la mela, ha un doppio: sacro e profano o meglio: luci ed ombre. Per finire in gaiezza nell'età neolitica, e in quella successiva del bronzo, tutti i paradisi erano immaginati con lussureggianti frutteti, dove di mele ce n'erano per tutti i gusti¹¹. Ci sarà stata anche la Rosa?

Pare che la mela, mitologia a parte, vanti anche il primato della longevità, essendo le sue origini, da alcuni storici delle risorse, riconducibili all'età della pietra, quando per gustarla o conservarla si tagliava in piccoli spicchi, come testimoniano alcuni resti ritrovati, più di un secolo fa, negli scavi archeologici di Svizzera e Svezia¹². La mela era conosciuta dagli egiziani, persiani, greci e, come già detto, dai romani e solo dopo il viaggio di Colombo, sarà conosciuta anche dai popoli d'oltreoceano, per arrivare un po' più tardi in Australia. Tra i frutti della terra, come abbiamo visto, la mela è quella più ricca di significati simbolici e mitologici e non solo perché fu causa della cacciata dal paradiso terrestre dei nostri progenitori, anche se la tradizione popolare secondo la quale il frutto proibito dell'Eden fosse una mela non ha alcuna base scritturale¹³. Ciononostante è protagonista di tante storie, ormai parte del nostro immaginario collettivo, a cominciare dalla mitologia greca per la quale la mela era il frutto della passione, in grado di scatenare persino una guerra. Non c'è dubbio che nel mondo prebiblico la mela godeva di una popolarità mai eguagliata da nessun altro frutto, e sempre legata alla bellezza, prosperità

¹⁰ Lorenza Pessia, *Sociologia dei processi culturali*, Università di Urbino.

¹¹ *Ibidem*

¹² Cfr., *Enciclopedia Agraria Italiana*, Ramo Editoriale degli Agricoltori, Roma 1980

¹³ Nella Bibbia non si parla mai di mele, sia nella versione cattolica sia in quella protestante.

e benessere materiale. Lo conferma anche l'episodio di Paride che dona il pomo d'oro ad Afrodite, dea della bellezza e della lussuria, perché gli aveva promesso l'amore di Elena, inimicandosi così le due escluse Era ed Atena. Da qui il detto *mela della discordia*.

A sottolineare il prestigio di cui godeva la mela nell'antichità più remota ricordiamo anche il Giardino delle Esperidi o degli dei, situato ai confini dell'Occidente, dove crescevano i pomi d'oro che donavano l'immortalità e per raggiungere i quali occorreva affrontare il temibile drago Ladone. C'è una chiave di lettura, condivisa da tutti quelli che hanno scritto sulla mela, che interpreta i valori simbolici e mitologici attribuiti alla mela come una sottolineatura degli eccezionali poteri riconosciuti allora a questo frutto: facoltà di ristorare e di guarire, oggi diremmo proprietà nutrizionali e terapeutiche davvero eccezionali. Infatti nelle mele sono stati identificati una serie di componenti molto interessanti che vedremo più avanti. E di leggenda in leggenda arriviamo a re Artù che cura le sue ferite ad Avalon, la Valle dei meli¹⁴ di celtica memoria. I romani erano dei grandi cultori della pianta di melo, specialmente della mela Rosa, che chiamavano Platania, e sanzionavano severamente chi recava loro danno. Questa pratica venne poi estesa in tutto l'impero, compreso il nord Europa. Anche lì riconoscevano alla mela spiccate proprietà terapeutiche e nutrizionali, mentre in oriente l'apprezzano ancora oggi per le sue virtù afrodisiache¹⁵, stando a certi manuali erotici indiani, dove alla polpa di mele si aggiunge del miele, pepe nero e pepe rosso da usare come pomata.

Le storie a cui abbiamo accennato sicuramente hanno favorito la diffusione del melo in tutte le zone temperate del pianeta e in ogni luogo ha assunto particolari caratteristiche, in relazione alla natura del terreno, del clima e delle cure ricevute dall'uomo. Tanto che i botanici ma anche gli agronomi definiscono il frutto "come l'esempio più eclatante di differenziazione sia a livello di specie che di varietà"; Palladio ne contava 37 tipi diversi, ma per le conoscenze di allora peccava in difetto; oggi ne sono stati elencati più di 6.000, diffuse per la maggior parte nelle zone temperate dell'Europa, dell'Asia e degli Stati Uniti. La forma sferica del frutto, invece, "ha ispirato coloro che nella mela hanno rintracciato e riconosciuto il simbolo del cosmo, l'universo incommensurabile che

¹⁴ Enciclopedia dei Simboli, op. cit.

¹⁵ Nella mela, in anni recenti, sono state individuate sostanze di natura estrogena. Forse in oriente le mele potrebbero essere più ricche di estrogeni?

racchiude i semi della vita. Per questa ragione gli imperatori del Sacro Romano Impero stringevano in una mano lo scettro e nell'altra un pomo d'oro, emblema del potere temporale¹⁶. Oggigiorno la mela sta a significare: cultura, libertà, potere, salute, giovinezza e bellezza¹⁷. Dal tempo degli dei niente di nuovo sotto il sole...

Una origine misteriosa

Sull'origine di questo frutto ecco ciò che sta scritto nell'Enciclopedia Agraria della R.E.D.A, riportato integralmente: “Col nome di Rosa sono diffuse in diverse parti d'Italia, ma in particolare nel Trentino-Alto Adige, nel Veneto e nell'Emilia Romagna, alcune cultivar di melo che hanno in comune una colorazione di fondo verde-giallo e una sfumatura rossa intensa e brillante sul lato esposto al sole. Presentano tutte un'ottima resistenza ai trasporti e una eccellente conservabilità. La cultivar di maggior importanza è la *Rosa di Caldaro* (sin. *Kalterer Bohmer*) coltivata quasi esclusivamente in provincia di Bolzano dove fino agli anni '50 era la varietà di melo più diffusa, con circa mezzo milione di quintali di produzione; la sua coltivazione è andata in seguito rapidamente decrescendo tanto da ridursi a una modesta superficie. L'albero è molto vigoroso e molto produttivo anche se lento a fruttificare. Il frutto è di pezzatura medio-piccola, di forma schiacciata; la buccia è giallo chiaro con una tipica macchia rossa, a contorni sfumati, sulla parte esposta al sole; la polpa è tenera, acidula, ma molto succosa. I frutti si raccolgono tra la fine di settembre e i primi di ottobre e si conservano bene fino a maggio. Buona parte della produzione è esportata in Austria e Germania. Diffusa sempre in Alto Adige e altre aree dell'Italia settentrionale è la *Rosa gentile* o *Edelbohmer*. Molto simile alla rosa di Caldaro, e secondo alcuni identica, è la *Rosa mantovana*, coltivata un po' ovunque in Italia, e nelle Marche in particolare, dove esiste ancora frutticoltura promiscua. E' seconda per importanza alla Rosa di Caldaro. Le caratteristiche produttive e vegetative sono simili (elevato vigore e produttività e forte tendenza all'alternanza. I frutti sono piccoli con la tipica macchia rossa su fondo giallo chiaro, la qualità media. La

¹⁶ Cfr.: G. Picchi, *Cibo e risorse dalla terra delle armonie*, Provincia di Macerata, settembre 2007

¹⁷ Enciclopedia del simboli, op. cit.

Rosa romana è diffusa soprattutto sull'Appennino emiliano e nell'Agro romano. Il frutto è medio-grosso, della stessa forma e colore già descritti; la polpa è soda, dolce, abbastanza succosa e serbevole. La *Rosa marchigiana*, nota anche con il sinonimo di *Rosa nostrana*, è probabilmente la *Rosa mantovana* ribattezzata localmente. Con il nome di *Rosa locale* è conosciuta una cultivar nel Molise (Teramo), mentre come *Rosa d'inverno* ne è coltivata un'altra in Liguria (Savona). Altre cultivar di minore importanza sono la *Rosa dardi*, la *Rosa doppia* e la *Rosa Walder*¹⁸. Dunque la *Rosa marchigiana* sarebbe identica alla *Rosa mantovana*, che è identica alla *Rosa di Caldaro*. Se prendiamo per buona questa affermazione una domanda viene spontanea: quando è arrivata questa mela a Caldaro e a Mantova? E se fosse arrivata dall'aria mediterranea da lì si fosse spinta fino in Trentino Alto Adige magari al tempo dei Romani, dove la mela era conosciuta con il nome di *Orbicolata* o *Cestina*, come testimonia Plinio nella sua Storia Naturale? A legittimare il dubbio, Plinio a parte, c'è la pubblicazione del *Libro de Arte Coquinaria* di Mastro Martino da Como, (XV secolo) dove sono riportate due ricette (vedi capitolo mela rosa in cucina) realizzate con mele *roselle*, come lui chiamava le mele Rosa, ricette e concetti ripresi, per sua stessa ammissione, da Bartolomeo Sacchi, detto il Platina nel suo testo *Il piacere onesto e la buona salute*. Successivo Castore Durante che è ancora più esplicito: "In Roma oltre a tutte l'altre sono in pregio quelle che si chiamano appie e quelle che si chiamano melerosa, et le detie¹⁹, impero che in queste tre specie si trova oltre un aromatico e graditissimo odore un sapore molto aggradevole al gusto nel mangiarle" (C. Durante, Herbario, pag 281). Anche il lavoro del CNR sostiene la tesi dell'origine antica della mela Rosa citando il Tanara: " Origine altrettanto antica viene attribuita alla mela "Rosa" detta "orbicolare" o "platania" dal Tanara (1649, pag. 386) il quale le attribuiva questo nome tenendo probabilmente presente quanto scriveva Plinio "E ci si deve credere, d'haver veduto a Tivoli sopra una Tiglia inserito ogni sorta di pomi, e che dall'inserito nel platano ce ne venne la mela Rosa"²⁰ E' chiaro che di questa mela se ne parla da un pezzo, ma rimane difficile stabilire con esattezza la dinamica della sua diffusione. Ipotizzare che dal

¹⁸ Cfr., Enciclopedia Agraria Italiana, Ramo Editoriale degli Agricoltori, Roma 1980, pag. 844

¹⁹ Termine non riconducibile a varietà presenti nelle Marche, come l'Appia, rinvenuta in provincia di Pesaro e la mela rosa, diffusa in tutto l'Appennino dell'Italia centrale. La mela *detie* sembra ancora presente in provincia di Verbo, nell'Alto Lazio.

²⁰ Cristina Bignami, Pasquale Rosati, Mele, da Agrumi, Frutta e Uve nella Firenze di Bartolomeo Bimbi, Pittore Mediceo, Consiglio Nazionale delle Ricerche, Firenze 1982

Centro Europa sia venuta giù fino in Italia, in epoche preistoriche, se è vero che le prime notizie sulla raccolta di piccole mele da parte di uomini primitivi si hanno dal Paleolitico, così come la coltivazione di meli dai grandi pomi si segnalano nell'Europa centrale, già in epoca neolitica, è altrettanto legittima dell'ipotesi mediterraneo-centrica. Qualcuno può obiettare che la mela di cui parliamo, la Rosa, non da pomi grandi. D'accordo ma che ne sappiamo del concetto di grandezza in voga nel neolitico? Insomma il mistero è lungi dall'essere svelato. La difficoltà di identificazione delle varietà non è solo un problema attuale, ma era presente anche in passato, come sottolineano i ricercatori citati, a proposito della mela Panaia, colpevole di avere tante varianti quanto la rosa: "Altrettanto si deve dire per la mela "Rosa", la cui molteplicità di "tipi" era nota anche nei tempi passati dato che il Molon, nel 1901 a pagina 222, affermava che "la classe delle mele rosa istituita dal Diel fin dal 1792...è senza dubbio assai numerosa"²¹ e ciò spiega i tanti nomi attribuiti alla rosa, nell'enciclopedia agraria, citata all'inizio di questo paragrafo. Che poi, una volta a dimora in un dato territorio, la Rosa morfologicamente e organoletticamente assuma caratteristiche uniche dalla natura del terreno, dal clima, dalle cure che riceve è, nell'ordine naturale delle cose, il senso del concetto di Territorio.

Storie dell'altro mondo

Giovannino semedimela

E' una storia questa presa in rete e anche se non è una storia di casa nostra, vale la pena conoscerla, se non altro perché, concretamente, ci fa venire voglia di fare qualcosa di simile anche a noi, piuttosto che continuare a lamentarci della perdita del nostro antico patrimonio vegetale, frutta o ortaggi che siano. L'uomo che piantava semi di mela, protagonista di questa storia, ne evoca un'altra, quella raccontata da Jean Giono, poco più di un secolo dopo nel libro *L'uomo che piantava gli alberi*. Questo libro, dal quale è stato ricavato anche un video, racconta la storia di un uomo che, rimasto solo, disseminò di

²¹ Ibidem

querce un territorio molto esteso del sud della Francia, mentre pascolava il suo gregge. Che si sia ispirato alla storia di Johnny Appleseed?

C'era una volta in America un ragazzo chiamato Johnny Appleseed, (Giovannino semedimela), e all'anagrafe fu registrato come John Chapman (1774 -1845). Egli divenne una vera e propria leggenda per aver introdotto in vaste zone dell'Ohio, dell'Illinois e Indiana la coltivazione delle mele. Amato dalla gente per i suoi modi gentili e la sua generosità, solo dopo la sua morte il nome di John venne associato all'importanza della conservazione delle mele, del loro valore economico e simbolico. John era secondo di quattro figli e visse, sin da bambino, in una fattoria. Aiutava il padre, un ufficiale in congedo che, per sostenere la sua famiglia, coltivava la propria terra. Durante la rivoluzione americana per ben due volte perse il raccolto e il padre, per far fronte ai bisogni alimentari della famiglia, mandò John a lavorare, in veste di apprendista nella grande tenuta agricola di Crawford, allora molto nota. Nel 1780 il padre di John si arruolò nell'esercito come ufficiale agli ordini di George Washington. John rimase con la madre, ma purtroppo qualche tempo dopo morirà insieme al fratello più piccolo, per aver contratto entrambi una malattia infettiva. A John e sua sorella non rimase che trasferirsi presso alcuni parenti. A 18 anni John si recò nelle terre ancora in rivolta, arruolandosi nell'esercito, dove fu molto utile per le sue capacità mediche. Fu proprio lì che iniziò a raccogliere i primi semi dai meli, quelli che crescevano lungo le sponde del Potomac, vicino ai mulini dove si produceva il sidro. Quando il congresso concesse le terre ai veterani di guerra, nel 1800, John si trovava in Ohio. Non aspettò i permessi governativi e da vero amante della natura, iniziò a piantare i suoi semi e due anni dopo quando i veterani presero realmente possesso delle loro terre gli alberelli di meli erano pronti per essere trapiantati. Non si fermò. Navigò col suo carico di semi il fiume Ohio, prestò le sue cure mediche a chi ne aveva bisogno, ma soprattutto regalò semi di mela, avuti in dono dai produttori di sidro che vedevano John come colui che poteva ampliare il loro giro d'affari. Insomma non gettava a caso i suoi semi di mela ma aveva un progetto, una strategia: metter a disposizione dei produttori la materia prima, le mele, necessaria a soddisfare le richieste di sidro. Non costruì mai un frutteto, ma piantava i

semi nei luoghi che riteneva più giusti, proteggendoli con staccionate e lasciandoli poi alle cure dei volontari a cui lasciava anche il ricavato della vendita dei frutti. Tornava due volte l'anno per vedere come stavano le sue piante, per curare la gente malata, per raccontare storie ai bambini e agli adulti le vicende della Rivoluzione Americana. In cambio riceveva un posto per dormire e un pasto caldo. Viaggiò così tutta la vita, scalzo anche d'inverno, senza fissa dimora e nutrendo un grande amore per gli animali. Giovannino semedimela morì nel novembre del 1845 e lasciò alla sorella non una casa ma circa 500 ettari di terra che, neanche a dirlo, ospitavano ben 15.000 piante di mele, sopravvissute fino ad oggi in prossimità delle città di Mansfield, Lucas, Perrysville e Loudonville. La Francia ha avuto Jean Giono che piantava querce, l'America Giovannino semedimela e l'Italia? Anche l'Italia ha uno sconosciuto piantatore di querce che nelle Marche ha distribuito ben 15.000 piantine di querce *Castagnole*. Ma questa è un'altra storia.

Storie del nostro mondo²²

“A Monte San Martino, negli anni '50 del secolo scorso, nei poderi c'erano alberi di mele grandi come querce e molto produttive. La forma della mela era piccola, schiacciata, di colore giallo rosa, a seconda dell'andamento climatico, la polpa era croccante e succosa, dura alla raccolta che col tempo, un paio di mesi, si addolciva e diventava buona sia cruda sia cotta. A quel tempo nel paesino si contavano ben 2500 anime; ogni famiglia patriarcale era composta da almeno tre generazioni, con una media di circa una dozzina di persone, e ogni famiglia aveva un numero di piante di mele sufficienti per le esigenze di tutto il nucleo familiare. Il numero delle piante si calcola in circa una ventina di esemplari. La varietà prevalente era la Rosa perché si conservava più a lungo senza perdere le caratteristiche organolettiche, anzi col tempo diventava più buona²³. Allora si conservavano all'aria aperta, in cesti collocati sopra le piante, per lo più di gelso e con la

²² Sintesi dell'intervista fatta ad Umberto Gobbi, frutticoltore di Monte San Martino.

²³ Invece di recente alcune prove fatte, per testare altri sistemi di conservazione, hanno dato risultati deludenti perché dopo tre mesi di conservazione in ambiente refrigerato le mele rosa non sono più commestibili.

paglia sistemata sotto, intorno e sopra il cesto. La funzione della paglia non era solo protettiva, ma conferiva un aroma del tutto peculiare”²⁴.

Il motivo di collocare le mele in un posto poco accessibile era anche dettata dalla necessità di tutelare un bene alimentare prezioso, dalla voracità dei ragazzi. Per prenderle occorreva una scala che si trovava al posto giusto solo quando c’erano gli adulti”.

Alfonso Peretti, uno dei tre produttori di Rosa, testimonia questo un metodo in uso ancora qualche decennio fa: “Quando ero ancora un ragazzino, le mele le mettevamo dentro il pagliaio, protette dalla paglia e dai gatti, che gironzolando intorno scoraggiavano le visite sgradite dei topi”. Purtroppo di pagliai, *divenuti simboli di una civiltà superiore*, nel paesaggio marchigiano e in quello di Monte San Martino non c’è più traccia.

“Col tempo” spiega Umberto Gobbi “le grandi piante furono abbandonate a se stesse perché nei poderi gli uomini erano sempre meno e quelli che c’erano avevano troppo da fare, perciò le piante non avevano tante cure e quello che veniva si prendeva. Senza potatura le piante sviluppano sia in altezza che in larghezza. La pianta di mela rosa, generosa per natura, se non è diradata va in alternanza, cioè produce un anno sì e uno molto meno. Se diradata il frutto ha una pezzatura più elevata ed il gusto è più buono: la quantità riduce la qualità e viceversa. Il diradamento dei frutticini²⁵ oltre dare qualità al frutto da l’equilibrio alla pianta che non sollecitata non va in alternanza. Va da sé che il diradamento dei frutticini è indispensabile per avere una produzione costante nel tempo. Ogni mazzetto di fiori produce dai 5 ai 7 frutti e sono tutti vicini; l’ideale sarebbe lasciare una mela per ogni mazzetto ma ciò dipende dalla legagione perché non c’è un anno uguale all’altro; la media è quella di lasciare 2 mele, anche in base alla vicinanza dei mazzetti. Oltre alla mela rosa nel frutteto ci sono altre 25 varietà, mentre il campo sperimentale parte con 90 varietà. Poi la selezione, e alla fine rimane la rosa e le sue varianti, perché piace a tutti. Rispetto al passato i cambiamenti nella gestione del frutteto sono stati notevoli. Un frutteto fatto con criteri moderni riduce il costo della mano d’opera, potatura e raccolta senza scala o carri, i trattamenti non comportano dispersione

²⁴ La frequenza elettromagnetica nei cereali e nella paglia, viene misurata in 9000 Angstrom; gli studiosi attribuiscono a questa frequenza, la più elevata tra gli alimenti, la possibilità di conservare per lunghi periodi le mele, salumi e formaggi. I contadini hanno sfruttato per millenni queste proprietà della paglia e del grano, conservato in cassoni di legno o in sacchi di juta dentro i quali mettevano i cibi citati. Nella paglia le mele sono più resistenti agli attacchi dei vari parassiti e delle muffe che possono alterarne il gusto, per questo sono più buone.

²⁵ Il diradamento dei frutti neofornati si pratica per facilitare la crescita ed incrementare la qualità dei rimanenti.

nell'ambiente e si evita così l'inquinamento indesiderato. I trattamenti non sono così numerosi come quelli del Trentino, per intenderci, e dipendono dalla stagione. Preventivo, a base di rame, quando la pianta perde la foglie, fine autunno, inizio inverno e l'altro a fine febbraio o i primi di marzo nella fase dell'ingrossamento delle gemme, poi trattamento preventivo prima della fioritura ed è sufficiente per tutta la stagione. Se le condizioni meteorologiche (umidità e calore) possono favorire lo sviluppo della ticchiolatura ed altre malattie allora si interviene con altri due trattamenti da metà maggio a giugno. Complessivamente sono tra i 5 e i 6 trattamenti l'anno, compresi quelli a base di rame non assorbiti dal frutto. Non si fertilizza, ma si pratica la trinciatura dell'erba del prato (inerbimento) e questo è tutto. La natura argillosa del terreno mantiene fresca la pianta. La concimazione minerale fa sì che la pianta anziché fruttificare sviluppa in vegetazione e chi fa irrigazione e concimazione chimica aumenta la quantità ma diminuisce la qualità, tanto che i casi di conclamata allergia sono sempre più numerosi (pare che i produttori Rosa dei Sibillini abbiano scelto questa seconda strategia). Comunque la gestione del frutteto per me è migliore quella di oggi. Le piante non sono trattate male: ci si parla, e come le tratti ti trattano, il rapporto è reciproca simpatia: so quello che vuole la pianta e glielo do. Ci sono diversi fattori attraverso i quali la pianta comunica il suo disagio. In generale con l'occhio vedo come sta la pianta: in fioritura vedo il bocciolo che si allunga e si crea l'orecchietto, la puntina della foglia che spunta vicino al fiore, e già lì dal colore della foglia si vede la salute della pianta. Lo sviluppo, la compattezza del mazzetto del fiore, in condizioni atmosferiche normali, dà la sensazione di vitalità e della futura produzione; l'apparato fogliare e il suo sviluppo è un altro parametro da tenere sotto controllo: se ho la ticchiolatura sulla foglia e non faccio nulla mi va a finire nel frutto. Nel momento che diradi, il fiore che è sbocciato al centro del mazzetto è sempre il più bello, tanto è vero che chi usa i prodotti chimici per il diradamento, comunque sconsigliabile, intorno al mazzetto i frutticini sono i primi a cadere. Così è buona pratica lasciare sul ramo di due anni il quantitativo di gemme sufficienti per la produzione mentre sul ramo di un anno va lasciato per intero. Inoltre per avere frutti saporiti è utile sfoltire i rami perché se il i raggi del sole non penetrano all'interno della pianta le mele non prendono sapore, e questo vale soprattutto per

l'allevamento a spalliera. La natura si autoregola, o da indicazioni certe all'uomo. In passato invece le piante erano lasciate un po' a se stesse, non si prestava molta attenzione e del resto non c'era neanche il tempo. La pianticella piccola invece va curata, non lasciata all'erbacce, va tenuta pulita, concimata. Quando il frutto è maturo, si perfeziona il grado zuccherino e la consistenza della polpa, nonché la maturazione dei semi, perciò il momento della raccolta deve essere quello giusto: né affrettata, né tardiva per non compromettere la conservazione e la maturazione della frutta, tenendo presente che il 98% della produzione è raccolta ancora acerba destinata ad essere trattata e conservata in ambiente apposito dove si bloccano tutti i processi metabolici per riattivarli quando le mele devono essere messe sul mercato”.

I produttori di Mela rosa interessati alla valorizzazione non sono molti ma complessivamente la loro produzione, tradotta in quintali e nelle annate migliori, si attesta sui 400 quintali. La Comunità Montana dei Monti Azzurri ha distribuito e continua a distribuire le piantine di mela rosa per cui in un futuro prossimo si dovrebbe registrare un altro incremento produttivo, compreso il frutteto allestito dalla Comunità Montana dei Monti Azzurri. Intorno alla loro mela la piccola comunità di Monte San Martino organizza gli eventi per farla conoscere e apprezzare proponendo vari modi di cucinarla: mele e insalata, mela e cavolo cappuccio, ripieno per ravioli, involtino di carne e mela, strudel, torta di mele, marmellata di mele (da sola o con mosto).

“Poi” continuano i tre frutticoltori “ci sono le varianti della mela rosa dai nomi pittoreschi come la “ruzzetta”, piccola, informe perché più bassa da un lato, di colore rosso giallo più marcato, con un gusto e un aroma ancora più accentuato della mela Rosa. Una sorella della “ruzzetta”, che per ora non ha nome, ha la polpa consistente ed è resistente a molte patologie, è sempre piccola e saporita ma più tonda, che rende bene in cucina. Nella realtà contadina di mele finché ce n'erano abbastanza le mangiavano tutti, poi si riservavano alle sole persone anziane, quelli malati o rimasti senza denti. Serviva anche per svezzare i bambini”. Colpisce nel racconto di Umberto Gobbi l'attenzione per la salute della pianta e la capacità di interpretare i segnali che invia quando c'è qualcosa che non va. E soprattutto quando parla dei fiori in bocciolo di cui coglie ogni variazione di colore eventualmente riconducibile a possibili sofferenze della pianta. Ma

nel suo frutteto i boccioli dei meli “hanno una bellezza che incanta”. E il mito, la simbologia a cui rimanda questa affermazione ci riportano nell’Olimpo al tempo degli dei. E torna alla mente una frase letta tempo fa a proposito della decadenza della nostra civiltà: “Perché l’oblio di una civiltà divenga totale, però, ci sarà bisogno di fare tabula rasa dei miti, dei costumi e delle nostre antiche conoscenze. L’arte senza padri, l’incultura ufficiale, la diseducazione commercializzata, soffocheranno le sempre più flebili voci delle antiche civiltà. Caduta, distrutta e negata la tradizione, si cloneranno senza sosta, nelle provette del Signore degli anelli in moderni Frankenstein”. Dove le tradizioni sono scomparse e l’uomo ha perso i suoi riferimenti simbolici e mitologici, la perdita delle antiche conoscenze, delle varietà vegetali e animale è più marcata e gli OGM prendono il loro posto. “Il mito ha una funzione importante catartica, di risalita”²⁶ Forse è per questo che i meli di Monte San Martino sanno evocare tempi migliori, come dimostrano i saperi dei frutticoltori, che sanno ancora interpretare il linguaggio dei boccioli in fiore, quello del colore delle foglie o della disposizione dei rami. Questo piccolo centro del maceratese non ha fatto *tabula rasa dei miti, dei costumi e delle antiche conoscenze*, ma idealmente è ancora collegato con il sapere dei padri. Senza per questo rinunciare ai vantaggi che offrono le nuove conoscenze scientifiche.

Cultura del territorio e mela Rosa: il sapore della gioventù

La mela Rosa è una varietà di melo caratteristico delle zone montane dell’Italia centrale, dove ha trovato condizioni ecologiche ottimali, ma se abbandonata a sé stessa, è produttiva solo ad anni alterni. Di piante di melo abbandonate ce ne sono diverse, e non solo di mela Rosa. Numerosi sono gli esemplari di piante che danno pomi di piccole dimensioni, dal forte sapore dolce acidulo, tipico delle mele destinate alla produzione di sidro, di cui però non c’è testimonianza orale, ma solo bibliografica, dove viene sottolineato che nelle zone dove il vino non raggiungeva una certa gradazione zuccherina, si usava la frutta, mele e pere soprattutto, per produrre una bevanda che lo

²⁶Questa frase è stata pronunciata dal giornalista Marcello Veneziani a Prima Pagina, programma di Radio Tre, andata in onda il 10 novembre 2010.

sostituisse. Di questa usanza si trovano alcune testimonianze nei musei della Civiltà Contadina, dove sono conservati gli ultimi attrezzi usati per la frantumazione delle mele, Rosa compresa, dalle quali ricavare il succo destinato alla fermentazione. L'esodo dalla montagna, l'abbandono della produzione di sidro, non del tutto assente anche nell'Appennino centrale, la tradizione di filare la canapa nelle case contadine²⁷, hanno favorito l'abbandono delle piccole mele succosissime e asprigne. Anche la Rosa era idonea, essiccata, per favorire la salivazione. La mela Rosa, nella tradizione marchigiana, era presente in ogni casa colonica, in numero sufficiente a soddisfare il fabbisogno del nucleo familiare, composto da non meno di dodici persone, come testimoniano, per Monte San Martino, i frutticoltori. Ogni podere ospitava una ventina di piante di melo. Se la produzione era abbondante si portava al mercato, se scarseggiava si barattava con altri frutti o altri beni coi vicini. I contadini conservavano le mele nei melari, ma in genere la mela Rosa "...era la mela dei sapori e delle composte casalinghe [...] che profumava i fondi o le soffitte delle case marchigiane più di qualsiasi altra mela. Era spesso presente nella mensa di orfanotrofi, seminari, conventi, monasteri, ospedali e collegi".²⁸

Per Peretti Alfonso, frutticoltore settantenne "La mela Rosa, ha il sapore della gioventù. Pensi che un anziano novantenne, oggi residente a Porto Sant'Elpidio, telefona ogni anno per ordinarne almeno una trentina di chili. Questo tutti gli anni. Ed è lo stesso per molte altre persone oggi non più giovanissime". "Per me la mela Rosa vuol dire marmellata fatta col vino cotto; da bambini ce la davano spalmata su fette di pane, ma la marmellata era composta di pezzi grossolani di mela che nella cottura avevano assorbito questo liquore d'uva molto saporito e aromatico. Veniva fuori un sapore che è difficile scordare" precisa un altro frutticoltore, Vita Luciano.

Agli inizi del 1900 la mela Rosa, che si conservava fino a primavera, veniva data, insieme ad un pezzo di pane, ai ragazzi che portavano fuori il gregge e doveva bastare per tutto il giorno. Per disporre di un numero maggiore di mele, i piccoli contadini avevano escogitato un curioso sistema: scavavano nel terreno, in prossimità dei pascoli, delle

²⁷ Le piccole mele asprigne, di cui abbiamo parlato, erano tagliate a spicchi o a fettine, fatte essiccare e poi masticate durante la filatura, quando le donne insalivavano il dito per rendere più morbide le fibre di canapa che stavano filando. Pare che le tele ottenute da questi filati avessero una consistenza molto apprezzata dai pittori.

²⁸ C.f.r., G. Picchi, I frutti ritrovati nella Marca d'Ancona, a cura dell'Assessorato Agricoltura Provincia di Ancona, Ancona 2006.

buche che nel pesarese erano dette “covate”. Tutto intorno e nel fondo della buca sistemavano della paglia a mo’ di cova, e ci nascondevano le mele rubate dagli alberi. Non vogliamo dire che fossero tutte di mela rosa, ma questa, tra le tante che ci potevano essere allora, era quella che si conservava più a lungo delle altre, quindi la preferita. Si ricopriva il tutto in modo mimetico e questa piccola riserva di cibo integrava la razione quotidiana fornita dalla famiglia. Non sappiamo se l’uomo di Porto S. Elpidio da piccolo sia mai andato dietro un gregge, ma quando in autunno la mela, dopo la raccolta, comincia ad espandere il suo gradevole aroma, il nostro uomo, attraverso gli organi di senso, rivive il sapore e l’odore della sua gioventù. Ed è questo il sentimento che accomuna chi si ritrova ogni anno a Monte San Martino, come sottolinea Peretti Alfonso, frutticoltore per passione, come ama definirsi. All’epoca poi c’era ancora la mezzadria e la mela Rosa era molto apprezzata anche dai padroni della terra, che nei contratti stabilivano le quantità di mele che il mezzadro era obbligato a fornire. Entrava nella preparazione dei sapori, specie di mostarda casalinga destinata ai dolci e non solo, da sola o con altra frutta di stagione, come fichi, uva, da usare poi nei vari dolci tradizionali e rituali marchigiani. Soprattutto però era consumata cruda a fine pasto e cotta, specie in inverno, insieme ai chiodi di garofano, cannella, buccia di limone, oppure dentro il forno, dopo la cottura del pane. Se Natalia Ginsburg avesse ambientato il suo *Lessico familiare* nelle Marche invece che in Piemonte, al posto della mela *Carpindola*, avrebbe messo la *Mela rosa*, tanto era popolare, proprio come in Piemonte la *Carpindola*. Un altro esempio di sobrietà dignitosa, dove si gioiva con poco e merita perciò di essere conosciuto anche dai ragazzi di oggi, nati nell’abbondanza, è quello che accadeva alla vigilia di natale o per la befana quando i bambini dei contadini trovavano, nell’arola del focolare, cinque castagne, tre o quattro noci, qualche mela, che nelle zone montane era quasi sempre una Rosa poiché le altre erano già state consumate, un mandarino o un’arancia o tutti e due. Se i padri erano reduci dalla maremma o da qualche altro posto, allora ci si poteva aspettare anche un torroncino di semi di sesamo avvolto, come una caramella, dentro una coloratissima e luccicante carta: che affascinava più del contenuto. E come erano contenti! Altri tempi, altre emozioni!

Qualità organolettiche e merceologiche della Mela rosa

La mela si caratterizza per l'abbondanza di sali minerali e di quei fattori extra-nutrizionali non ancora del tutto identificati che, a detta dei nutrizionisti più avveduti, sono preziosi per mantenerci in buona salute. La mela contiene potassio, calcio, bromo, sodio, arsenico, magnesio, silice, cloro, allumina, ossido ferrico, acido fosforico, eteri amilici, caprilici, responsabili dell'aroma, geraniolo, acetaldeide, pectine, vitamine.

Quando queste sostanze fanno sinergia la mela può davvero diventare un elisir di lunga vita, come avevano ben compreso gli uomini dell'antichità. E', secondo Jean Valnet , povera di vitamina A, ma fornisce ben 128 calorie per 100 grammi di parte edibile.

Tavola 1

Valori nutrizionali della mela:

Componenti	Quantità in grammi su 100 g di frutto	Apporto energetico calorie/100g di frutto
Zuccheri semplici e complessi	12	48
Sorbitolo	0,4	1,6
Acido organico (acido malico)	0,8	3,2
Lipidi	0,3	2,7
Protidi	0,3	1,2
Fibre	12,7	
Totale		56,7

Fonte: G. Ferretti, C. Marchionni, T. Bacchetti: Istituto di Biochimica, Facoltà di medicina e Chirurgia Università di Ancona.

Ciò che è interessante rilevare è il valore calorico dei dati, recenti, forniti dall'Istituto di Biochimica delle Marche: le varietà tradizionali analizzate, tra le quali la Rosa, forniscono solo 56,7 calorie per 100 grammi di parte edibile, mentre le ricerche a cui fa riferimento Jean Valnet riportano ben 128 calorie per 100/g di frutto, legittimando il sospetto che le ricerche sui costituenti nutrizionali delle mele, siano state effettuate sulle varietà di più largo consumo, intensivamente coltivate, notoriamente più ricche di zuccheri semplici, a scapito degli altri nutrienti.

Tra le sostanze aromatiche, uno dei più conosciuti esperti di alimentazione e rimedi naturali, il francese Raymond Dextreit, segnala il geraniolo, dando ragione a chi afferma che l'aggettivo rosa, dato alla nostra mela, non è riconducibile al colore del frutto ma all'aroma del fiore del melo che ricorda quello della rosa. Questa molecola aromatica, che sottoforma di esteri si trova anche nelle foglie di geranio e in molti altri oli essenziali di piante aromatiche²⁹, come ad esempio in quelli della citronella è, insieme al 2-feniletanolo³⁰, la molecola che caratterizza il profumo delle rose: il più soave per eccellenza, quello che inebria. Il geraniolo dunque contribuisce in maniera sottile al fascino sostanzioso della nostra mela Rosa. Alcuni testi riferiscono che la mela è povera di vitamina A, altri che ne è ricca. Probabilmente l'equivoco nasce dal fatto che essendo la mela ben fornita di betacarotene, precursore della vitamina A, di fatto fornisce una buona quota di vitamina A, presente soprattutto nelle mele secche che un tempo non mancavano mai nelle case contadine dell'arco alpino ed appenninico, e non solo, oggi reperibili, nel periodo natalizio, nei negozi di prodotti naturali come curiosità gastronomica. La mela, grazie ai sali di potassio (la cui presenza contribuisce in modo determinante alle qualità organolettiche dei frutti), e ai tannini favorisce l'eliminazione dell'acido urico, quindi consigliabile nei dolori articolari, reumatici e per stimolare la diuresi. In alcune cliniche svizzere si somministra una collaudata dieta, a base di mele e verdure, ai bambini malati di diabete mellito. Tutte queste proprietà delle mele, che hanno trovato una conferma scientifica nella nostra epoca, hanno fatto scrivere, ai medici che ne hanno sperimentato l'efficacia che "Se osserviamo che la mela attenua le crisi articolari della gotta, tonifica i bronchi e ha azione drenante sulle vie polmonari, bisogna ammettere che è necessario darle un posto di primo piano nella nostra alimentazione"³¹. Non a caso, infatti, le mele sono il frutto più consumato al mondo³². La Rosa è dotata di una buccia resistente, poco attaccabile dagli insetti, una polpa compatta, fibrosa, saporita, abbastanza succosa, capace di mantenersi per lunghi mesi senza perdere le sue qualità organolettiche, anzi migliorandole, per questo era la preferita

²⁹ Vedi di Peter W. Atkins, *Molecole*, Zanichelli Editore S. p. A., Bologna 1992

³⁰ *Ibidem*

³¹ Raymond Dextreit, *La cure végétale*, Raymond Dextreit, 1960.

³² Cfr., Giuseppe Morelli, *Salute e forma con le terapie naturali e le erbe officinali*, Arti Grafiche Saturnia, Trento 2003

per composte e sapori. E' passata indenne attraverso i millenni, mantenendo integri i suoi tratti caratteristici, dunque qualche numero in più questa mela deve pur averlo. Per mantenere le sue qualità nutrizionali e terapeutiche è molto importante conoscere i sistemi di conservazione più idonei al fine di preservarli il più a lungo possibile. Partiamo da lontano.

Conservazione delle mele: passato e presente

Riteniamo utile dedicare qualche riga ai sistemi di conservazione, sollecitati da chi, a livello familiare, si lamenta di non riuscire più a conservare le mele per lungo tempo. Partiamo da lontano perché ci si possa fare un'idea delle tante modalità di conservazione usate da chi ci ha preceduto, alcune delle quali praticabili anche oggi. Varrone, Columella, Plinio³³ amavano molto le mele tanto da lasciare molti scritti sul modo migliore di conservarle nel tempo. Columella suggeriva di conservarle nel miele, ma non tutte, solo le più pregiate come l'*Orbicolata* o la *Cestina*, che poi prendevano il nome di *Melimela* e *Maziana*. Secondo molti studiosi l'*Orbicolata* era proprio la mela Rosa, e possiamo solo immaginare il sapore di “questo sciroppo” dopo che aveva avvolto per un certo tempo le aromatiche mele Rosa, che è vero che così trattate perdevano un po' del loro sapore originale ma in compenso, questa miscela di potenti aromi si trasferiva al miele dando origine a un liquore, detto *Melomele*, del tutto simile al vino di miele, non più solo cibo ma cibo medicina, vista la potenza medicinale del miele rafforzata da quella della mela Rosa, come abbiamo già visto, da somministrare ai febbricitanti, senza effetti collaterali. Il grande Apicio ha lasciato una ricetta telegrafica: per conservare le mele: immergerle nell'acqua bollente, toglierle subito e appenderle. Sarà bene ricordare che al tempo dei romani la frutta non veniva trasformata in marmellate, e i metodi per conservarla non si discostano poi troppo dai nostri, ma alcuni *dettagli* nel corso del tempo sono stati abbandonati o modificati e questo fa la differenza. I piccoli frutti (bacche) venivano essiccati su paglia o foglie di platano, come si fa ancora anche se raramente. I frutti di più grandi dimensioni si facevano seccare all'aria e al sole come i fichi, spaccati a

³³ Varrone (R.R.1,59), Columella (12, 46, 2-7), Plinio (15,17, 60).

metà; albicocche, prugne, uva; frutti come mele, pere, nespole, sorbe raccolti in autunno, erano sistemate, come ricorda Columella, in cassette di legno, con fogli di pergamena sul fondo, in locali molto freddi e asciutti, lontano dai cattivi odori e miasmi di ogni genere, col calicino rivolto verso l'alto e le mele a giusta distanza tra loro. Il tutto andava chiuso con paglia e fango per non far passare l'aria e questo è un *dettaglio* che non si applica più. Non solo. L'agronomo romano affermava che ogni varietà doveva stare per suo conto in cassette separate perché aveva osservato che "quando qualità diverse sono chiuse insieme, non vanno d'accordo fra loro e ben presto si rovinano". Il Romano era nel giusto perché una varietà in maturazione emette etilene che innesca lo stesso meccanismo di maturazione anche nelle altre mele più tardive, con conseguenti problemi di marciume, per questo a volte cospargevano i frutti di cera, argilla, gesso, olio, pratica a noi quasi sconosciuta. Anche le botti di vinaccia potevano accogliere i frutti come mele e pere tardive che con questo sistema arrivavano belle fresche fino alla primavera successiva. Confrontando le due epoche, oggi nei fondi delle case coloniche o di campagna le mele vengono tenute tutte insieme nello stesso locale, una vicino all'altra e in breve tempo si guastano, anche se l'ambiente è fresco e ventilato. Il commento è sempre lo stesso: "Le mele non si conservano più come una volta". Pochi mettono in relazione la perdita del prodotto col fatto di conservarle tutte insieme, spesso ma non sempre, ammucchiate come le patate.

Anche la segatura di pioppo o di abete erano idonee per accogliere le mele, purché fossero raccolte e sistemate "acerbissime". Nell'ottocento era ancora in voga l'uso di avvolgere i pomi con la stoppia, immergerli nella cera gialla liquefatta, la quale "raffreddandosi forma un intonaco impenetrabile all'aria". Si doveva stare attenti però ad estrarli subito "onde non abbia a sentirne il calore", così come era fondamentale che "la stoppia ricopra bene tutto il frutto, acciò la cera non arrivi ad impiastrare la buccia". Questo metodo non era molto diverso da quello in uso un secolo prima nelle case dei ricchi che incartavano i frutti da conservare uno a uno sigillandoli poi con la cera. Ma questo avveniva solo con quelli più pregiati e per quantità minime. Oppure prendevano il muschio che cresceva ai piedi degli alberi, lo seccavano al sole, lo battevano e sopra sistemavano i frutti per impedire che prendessero cattivo odore. La pula e la paglia di

grano erano di gran lunga, e lo sono ancora oggi, le preferite, per garantire una perfetta conservazione, peccato però che nelle zone interne della regione è raro trovare ancora chi coltiva il grano. Il metodo più diffuso di conservazione era quello descritto nei testi dell'epoca, dove si raccomandava di raccogliere i frutti quando erano maturi, nei giorni asciutti, e per meglio conservarli tenerli per una trentina di giorni su stuoie in modo che non si tocchino tra loro, in una stanza esposta a mezzogiorno, asciutta ed ariosa, con finestre da chiudere nei giorni nebbiosi e da lasciare aperte nelle belle giornate. Dopo questo tempo si consigliava di spostare i frutti in un'altra stanza esposta a tramontana munita di due finestre in modo che penetri l'aria, perché l'aria ferma "tosto si appesta nel medesimo modo che s'imputridisce l'acqua stagnata"³⁴. Le finestre si dovevano chiudere solo quando c'era nebbia, o faceva troppo freddo da ghiacciare i frutti. Erano convinti che il caldo, il vento di scirocco, l'umidità, la nebbia e l'aria stagnante favorissero la maturazione, così come l'aria fredda, ventilata e quella asciutta la ritardassero, dunque tutti gli accorgimenti possibili erano riservati per favorire queste condizioni fisiche. Ogni settimana ispezionavano i frutti stoccati togliendo quelli maturi o in procinto di guastarsi per evitare che contaminassero gli altri. Mettevano in relazione i difetti dei frutti alla maturazione, con il fatto che "non erano appropriate le piante alla terra e al clima"³⁵. Un sistema che era molto diffuso nel nord Europa, nell'Arco Alpino e più sporadicamente negli Appennini, è quello di essiccare al calore i frutti tagliati a fette o a quarti. Si mettevano su graticci metallici sistemati sopra grandi cucine economiche, o nel forno dopo la cottura del pane. Una volta essiccati si conservavano in scatole di latta o cartone consumandoli durante l'inverno: bolliti in acqua e miele da somministrare ai malati, per preparare dolci casalinghi o da consumare tal quali.

A questa tecnica si sono ispirati alcuni produttori per immettere sul mercato una linea di prodotti innovativi di buon successo: frutta essiccata, macinata e poi compressa in barrette. L'ottocento vede il trionfo dei rosoli, fatti anche con le profumatissime mele rosa, mentre il secolo appena trascorso è, dal secondo dopoguerra, all'insegna del boom delle preparazioni industriali come marmellate, composte, mostarde, sapori dove la mela

³⁴ E' quanto afferma Cosimo Trinci in *L'Agricoltore sperimentato*, in Venezia, MDCCLXXVIII presso Giovanni Gatti, Con Licenza de' Superiori.

³⁵ Cosimo Trinci, op. cit.

rosa, finché si è prodotta, era la preferita, e poi succhi di mela, sciroppi, aceto di mele, che sta sostituendo un po' alla volta quello di vino. E' il sistema di conservazione più usato attualmente, sia a livello industriale, artigianale e familiare, che comprende anche le produzioni di derivazione biologica e biodinamica, molto attive nel recupero di vecchie varietà fruttifere. Oggi, nella grande distribuzione, si stocca la frutta in stanze con atmosfera controllata e grazie all'etilene, che consente di attivare i processi metabolici quando il mercato lo richiede, i frutti si fanno maturare quando il mercato lo richiede. Ma attenzione: non è una tecnica indolore, perché comporta un peggioramento qualitativo a carico degli zuccheri, anche se questa tecnologia ci consente di gustare le mele, pere, agrumi tutto l'anno. Per le piccole produzioni aziendali, destinate al piccolo commercio locale e al consumo familiare, non c'è niente di meglio dell'albero di gelso o di acero dove collocare i cesti di mele, all'aria aperta ben protette da una materia straordinaria come la paglia.

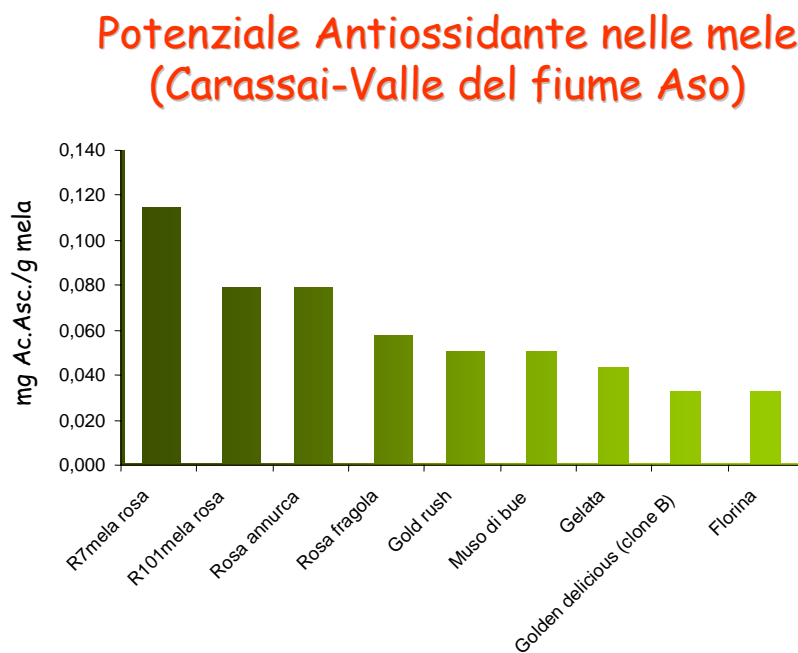
Proprietà terapeutiche della mela, meglio se Rosa.

E' noto a chi pratica l'agricoltura biologica, biodinamica, sinergica o applica le buone pratiche agricole che gli alimenti cresciuti in terreni concimati in modo organico contengono sostanze naturali i cui principi attivi, propri della specie, rivestono una grande importanza per la nostra salute. E' il caso, per esempio, di alcune sostanze ad attività estrogena presenti nell'avena, nei fagiolini, nelle patate, nell'aglio e nelle mele. Sostanze queste che in certe fasi della vita, come la menopausa, sono molto utili quando questo ormone, l'estrogeno, comincia a scarseggiare nel corpo della donna. Eva aveva scelto bene il suo frutto, probabilmente anche senza la tentazione del serpente. Esso contiene acido gallotannico (J. Valnet), astringente utile nei casi di diarrea perché favorisce la secrezione di muco intestinale che a sua volta contiene un enzima che distrugge i batteri patogeni intestinali. Un altro studioso, R. Dextreit³⁶, afferma che questo meccanismo sarebbe invece favorito dalla presenza di vitamina A, che però scarseggia nella mela ricca invece di betacarotene, precursore della A. I frutti ad alto

³⁶ Raymond Dextreit, op. cit.

contenuto di acido gallotannico aiutano anche nel trattamento del cancro, ma è altresì risaputo che l'acido tannico, da solo, può avere effetto cancerogeno, come ben sanno i conciatori di pelle. Nella mela rosa di Monte San Martino il tenore di vitamina C³⁷ è il più elevato rispetto a tutte le altre mele analizzate (vedi tavola 2), ma i ricercatori

Tavola 2



Fonte: G. Ferretti, C. Marchionni, T. Bacchetti: Istituto di Biochimica, Facoltà di Medicina e Chirurgia
Università di Ancona

informano che durante l'immagazzinamento questo tenore può scendere del trenta per cento in tre mesi. Un'altra sostanza molto utile alla nostra salute è la pectina di cui le mele sono ricche e che si trova nel torsolo, intorno ai semi e nella buccia. Questa sostanza è una fibra gelatinosa alimentare, che diventa tale, in presenza di zuccheri e ambiente acido, in grado quindi di eliminare dal nostro organismo possibili radiazioni ionizzanti presenti nell'ambiente di lavoro o di vita: raggi X, terapie antitumorali, vecchi modelli di metal detector, viaggi aerei ad alta quota. Pectina, acido malico e acido tannico, per la loro astringenza, sono utili sia nelle coliti secche sia diarroiche. Per questo

³⁷ Cfr., vedi di Gianna Ferretti...

in passato erano impiegate per combattere non solo le coliti ma anche la dissenteria epidemica, diarrea da febbre tifoide e paratifoide. I francesi che hanno studiato bene le proprietà del pomo di Eva, raccomandavano nelle diarree infantili dai 500 ai 2500 grammi di mele grattugiate al giorno e questa prassi è stata accettata dai pediatri fin dagli anni trenta del secolo scorso³⁸, dando così ragione alla medicina popolare, come accennato prima, che ha sempre usato la mela grattugiata nelle diarree infantili e non. Veniva raccomandata, masticata a lungo, nell'aerofagia, mentre per il mal di mare la consigliavano a fettine. La consideravano un toccasana, se mangiata a morsi, per rinforzare gengive e denti che tiene puliti grazie alla ricchezza di acidi e alla buccia. Ricerche effettuate in Francia e in Italia confermano la sua efficacia nel tenere sotto controllo i livelli di colesterolo nel sangue e di far aumentare quello buono. Il merito di questa proprietà va attribuita alla pectina di cui la mela è ricca, ma, sottolineano i ricercatori, la cura delle mele è più efficace di quella con la pectina estratta, suggerendo l'ipotesi di una qualche sinergia, che potrebbe essere con la vitamina C³⁹. I nutrizionisti ci dicono che due o tre mele al giorno, crude e ben masticate, sono sufficienti per tenere a bada buona parte delle sostanze nocive introdotte con il cibo, e questo grazie ad una proprietà della pectina che è quella di sequestrare metalli pesanti come ad esempio i radionucleidi a cui abbiamo accennato sopra, per noi molto pericolosi. La mela contiene, in 100 grammi di parte edibile il 4% di vit. B6 o piridossina, che favorisce l'assimilazione delle proteine nel nostro organismo, ma ciò che è più importante aiuta il nostro sistema immunitario a combattere le infezioni, influenzando positivamente sul nostro sistema nervoso. Contiene anche l'inositolo, che protegge l'organismo contro l'indurimento delle arterie provocato dal grasso. Nelle prove effettuate in laboratorio, molti potenti virus vengono uccisi dal solo succo di mela, anche se pastorizzato⁴⁰. Jean Carper riporta che in Canada è stato sperimentato il succo di mela, fresco e pastorizzato, per inattivare i poliovirus in vitro, con successo, dando ragione a chi mette la mela ai primi posti, al pari dell'uva e del tè, come potente agente antivirale efficace “nel cento per cento dei casi”⁴¹

³⁸ Cfr., Nico Valerio, op. cit., pag. 255

³⁹ Jean. Carper, The food farmacy, Bantom Books New York 1988.

⁴⁰ E' quanto segnala J. Carper nel suo testo già citato.

⁴¹ Nico Valerio, Alimentazione naturale, Oscar Mondatori, Milano 1992.

trattati. Un'altra proprietà della mela che è stata messa in evidenza da G. Schwartz, direttore del centro psicofisiologico dell'Università di Yale, è quella di abbassare la pressione anche tramite l'olfatto. Basta annusare una mela profumata per sentirsi più calmi e rilassati. Come non pensare ai tempi in cui tutti i fondi delle case e le dispense dei marchigiani profumavano intensamente di mela Rosa?

Proseguendo nella disamina delle proprietà della nostra mela segnaliamo il contenuto in acido clorogenico⁴², un composto definito potente anticancro, se è vero che alcuni suoi costituenti, l'acido caffeico e l'acido l-chinico, in laboratorio bloccano i cancri sperimentali. Jean Valnet⁴³, altro eccellente nutrizionista francese che ci ha insegnato molte cose sulle virtù di frutta e ortaggi, ci informa che la mela è un tonico muscolare, diuretica ed antireumatica, digestiva, stomatica che protegge il nostro stomaco; stimolante e decongestionante epatico, favorisce la peristalsi, contribuendo alla depurazione del sangue e di conseguenza agisce come tonico del sistema linfatico e del tessuto epiteliale esterno del corpo, stimolando così il rinnovo cellulare del tessuto epidermico⁴⁴. Per questo la mela è indicata in così tante affezioni: giova agli anemici, demineralizzati, nelle malattie del ricambio: artrite, gotta, calcolosi renale, oliguria (scarsità di urina); a chi fa vita sedentaria, agli obesi, ai congestionati, agli arteriosclerotici, per prevenire l'infarto, nell'astenia fisica ed intellettuale, nell'eccessivo lavoro, nella convalescenza, gravidanza, sotto sforzo per le competizioni agonistiche. Ma non è tutto: cura egregiamente herpes e stati febbrili, ulcere gastriche, affezioni bronchiali, insonnia, cefalee e nervosismo⁴⁵. La polpa secca polverizzata si usa per migliorare l'assorbimento degli alimenti per gli infanti⁴⁶, e pare che la sua presenza rafforzi il potenziale cerebrale, in modo particolare nei bambini⁴⁷. Il detto *Una mela al giorno toglie il medico di torno*, alla mela si addice davvero molto.

I buoni motivi per tornare alla Rosa

⁴² Ibidem; questa sostanza è formata dalla combinazione di acido caffeico e acido l-chinico, aventi proprietà antiossidanti.

⁴³ Jean Valnet, *Cura delle malattie con ortaggi frutta e cereali*, Giunti – Martello, Firenze 1975

⁴⁴ Luigi Costacurta, *La nuova dietetica*, Biblioteca di medicina naturale, Conegliano 1983, pag.115

⁴⁵ Ibidem

⁴⁶ Luigi Pomini, *Vegetali, alimenti medicinali dell'uomo*, Edizioni Minerva Medica, Torino 1978.

⁴⁷ Luigi Costacurta, op cit.

Risulta che le varietà sulle quali sono state effettuate le ricerche di cui abbiamo parlato siano quelle di più larga diffusione, che si riproducono col metodo della clonazione, coltivate intensivamente, sottoposte a numerosi trattamenti fitosanitari per tenere sotto controllo le numerose patologie a cui gli alberi sono soggetti. Così per i francesi le mele sono diventate varietà insipide chiamate, Golden, Delicious, ecc., mentre uno studioso di medicina naturale, di chiara fama, come Luigi Costacurta, mette in guardia sui metodi di conservazione della frutta in uso oggi: “Una maturazione artificiale che avvenga alla temperatura di un grado centigrado, favorisce nelle mele la formazione del destrosio a scapito del levulosio rendendo le mele indigeste”⁴⁸. Si spiga così perché molte persone dicono di non digerire bene le mele acquistate al supermercato. E’ opportuno ricordare che alla nostra mela Rosa, fin dall’antichità, le sono state attribuite spiccate e superiori proprietà nutrizionali e terapeutiche, rispetto alle altre mele, confermate anche, per quanto riguarda il contenuto vitaminico, da analisi fatte di recente. Ma il sospetto è che l’intervento dell’uomo, non dotato di una visione d’insieme dei problemi relativi alla produzione, trasformazione e conservazione delle derrate alimentari, in questo caso della frutta, finisca per privilegiare solo aspetti mercantili (resistenza agli stress biotici e abiotici al solo fine di poterli conservare nel tempo e nello spazio) a scapito del contenuto nutrizionale. Non diciamo che è il caso della mela Rosa, ma per altre varietà è già successo e succederà ancora, e forse potrebbe toccare anche alla mela Rosa.

Modalità di consumo della mela: dai Romani...

Dai romani una ricetta del grande Apicio, un minutal (spezzatino) di carne di maiale e mele:

Minutal di Maziano

Versa in pentola olio, garum, brodo: affetta porro, coriandolo e aggiungi delle polpettine. Taglia a dadini la spalla di maiale cotta con la sua cotenna e fai cuocere tutto insieme. A

⁴⁸ Luigi Costacurta, La nuova dietetica, Edizioni di Medicina Naturale, Conegliano 1983

metà cottura aggiungi delle mele Maziane⁴⁹, senza torsolo, tagliate a pezzettini. Mentre si completa la cottura, pesta: pepe, cumino, coriandolo fresco o in semi, menta, radice di laser⁵⁰, lavora con aceto, miele, garum, un po' di mosto cotto e il suo sugo di cottura; tempera con un po' di aceto. A cottura ultimata, lega con della pasta sbriciolata insaporisci di pepe e servi.

...al XIII/XVI secolo

Tutti i frutti succosi, dal XIII al XVI secolo, erano serviti all'inizio del pasto, in linea con le prescrizioni mediche di allora. Ma già nel secolo XIX non sono più di tre quelli destinati all'apertura del pasto: fichi, meloni e more. Tutti gli altri vengono portati a fine pasto insieme alle mele, pere, nespole, fragole e sorbe⁵¹. La convinzione dominante era quella che le mele andassero consumate cotte per avere il desiderato effetto curativo, l'esatto contrario di ciò che accade oggi: rigorosamente crude, costipazione a parte. All'inizio del 1300 un bolognese, Pier de Crescenzi, ritenuto il fondatore e codificatore della scienza agronomica, tenta una prima stesura di un testo, il primo "che affrancasse l'agricoltura rinascimentale dalla dipendenza della trattatistica dell'età classica"⁵². Nel suo *Trattato dell'Agricoltura*, egli afferma, a proposito di mele, che per poterle tranquillamente mangiare si doveva tirar fuori da questi frutti la loro durezza, freddezza e asprezza in tre modi: o lessandoli in acqua, o cocendoli a vapore, o tagliati a metà, privarli dei semi, aggiungendo zucchero o miele e avvolgendoli in una pasta da cuocere sotto la cenere. Questi metodi avrebbero il merito di rendere le mele non nocive al sistema nervoso, una bizzarra convinzione dei medici erboristi di allora che ha accompagnato il consumo di mele fino a tutto il XIX secolo. Poco più di un secolo dopo il testo di Pier de Crescenzi, esce un taccuino ad uso delle famiglie benestanti: *Libro di Casa Cerruti, Erbe frutti cibi*

⁴⁹ Cfr.: Lucio Giunio Moderato Columella, *L'arte dell'agricoltura*, Giulio Einaudi editore, Torino 1977, pag. 397. Nella nota 8 i curatori sottolineano che la mela Maziana è dolce di sapore e dorata di colore. Costituiva l'unico pasto serale di Diomeziano, ed è all'origine del nome della mela in lingua spagnola e portoghese.

⁵⁰ *Laserpitium siler* L. pianta aromatica appartenente alla famiglia delle Apiaceae, meglio nota nel maceratese col termine popolare di *Scirò*, i cui semi sono usati per un liquore casalingo.

⁵¹ A cura di Jean-Louise Flandrin e Massimo Montanari, *Storia dell'alimentazione*, Edizione Laterza Roma Bari 1997, pag.

⁵² E' quanto si afferma, a cura del Consorzio Nazionale per il Credito Agrario di Miglioramento, in una edizione fuori commercio, Edizione Analisi, 1987 Bologna.

naturali, dove viene consigliato il succo di liquirizia, da aggiungere alle mele cotte sotto la cenere. Questa la ricetta.

De pomi

Quelle che maturano a lungo valgono nelle malattie melanconiche

E specialmente lo sciroppo che se ne trae è molto cordiale.

Quelle che maturano in autunno cotte sotto la cenere e mescolate

Con succo di liquirizia amido e zucchero si somministrano

Profittevolmente contro il mal di petto due volte al giorno

Avanti il cibo

Questo precetto alimentare sarà successivamente ripreso dal toscano medico erborista Pier Andrea Mattioli, Costanzo Felici di Piobbico, Castore Durante di Gualdo Tadino, per citare quelli che operarono prevalentemente nell'area dell'Italia centrale.

Dobbiamo ad Emilio Faccioli⁵³ la ristampa, nel 1966, di un testo del XV secolo scritto da un cuoco comasco, Maestro Martino da Como, *De Arte Coquinaria*. Tra le sue ricette due sono relative alla mela Rosa da lui chiamata *Roselli*. La prima è una minestra:

Menestra de roselli

Mettili accocere con brodo di carne E quando sonno

Presso che cotti mettevi un poco di petrosillo, e menta

Tagliata menuta. Et se il brodo fusse troppo chiaro

Passalo con una molliche come è ditto di sopra⁵⁴.

Et quando sonno cotti fa le minestre e mettevi sopra le spezie.

⁵³ Nel 1966, Emilio Faccioli, ha curato la pubblicazione dell'opera integrale, basandosi sul codice di Washington nel contesto del libro "Arte della cucina dal XIV al XIX secolo".

⁵⁴ Consiglia, in caso di brodo troppo chiaro, di mettere della mollica di pane nel passino del brodo, in modo da sfruttare le qualità addensanti dell'amido e dare più consistenza al brodo.

La seconda ricetta è un *sapore*, specie di mostarda casalinga, molto diffusa nella cucina rinascimentale, dove la mela Rosa trovava una sublime valorizzazione.

Sapor

Vogliono essere li roselli un pocho verdi, e non troppo fatti ne
Troppo maturi, e pisti che li haverai molto bene gli metterai
A pistare con essi una speca daglio a chi le piace, e a chi no lassa stare.
Poi li distempererai con un pocho de agresto, e passarolli per la
Stamigna.

In seguito queste ricette verranno divulgate, dopo la prima uscita, Da Bartolomeo Scacchi detto il Platina, nel suo testo dal titolo originale di *De honesta voluptate et valetudine*, a noi meglio noto col titolo di *Il piacere onesto e la buona salute*. Circolavano allora delle convinzioni, difficili da accettare oggi, come ad esempio, quella secondo la quale le mele che maturano in estate avrebbero fatto aumentare il catarro⁵⁵, o, come già accennato prima, provocato il dolore dei nervi. Galeno scartava quelle di sapore acquose, acidule e aspre⁵⁶, quando è noto che la frutta acida e asprigna, specialmente se mele, favorisce la digestione, non la ostacola. Altre teorie, quelle che attribuivano proprietà in riferimento al loro contenuto zuccherino, sono condivisibili ancora oggi: “I pomi dolci, saporosi e profumati si confanno all’ardore ed alla debolezza dello stomaco, traggono il vomito e destano l’appetito, se essi sono duri e non perfettamente maturi hanno bisogno di essere cotti, specialmente se la specie particolare lo richiede”⁵⁷. E’ il caso della mela Rosa che se consumata prima che maturi va cotta. La ricetta del Maestro Benedetto da Norcia, considerato un illuminato del suo tempo, sul modo migliore di cucinare le mele, per

⁵⁵ Questo lo afferma Pedanio Dioscoride nella sua *De Materia Medica*, I, 115.4., successivamente ripreso da altri...

⁵⁶ Claudio Galeno, *De Sanitate tuenda*, V, 21.

⁵⁷ Maestro Benedetto da Norcia, *De Conservatione Sanitatis*, Cap. LXXIII – I Pomi che son detti Mele

avere benefici salutisti, propone un accostamento con le prugne per esaltare le proprietà dei due frutti.

Mele alle prugne

Il miglior modo di cuocerli (i pomi ndr) è sopra le prugne, dopo aver tolto loro il seme, o di riempirli di zucchero o di miele secondo la costituzione di chi li mangia, e se sono grossi si tagliano con il coltello in due parti per metà, e con la punta del coltello si faccia un taglio tutt'intorno, tra la buccia e la polpa, lo si riempie di zucchero, dopo aver tolto il seme, e si pongono sulle prugne volgendo la buccia verso il fuoco. Con una tale cottura divengono più digeribili e più sane, tolgono la sete, reprimono l'ardore della collera, confortano lo stomaco e possono essere mangiate dopo il cibo, specialmente se sono consumate con anice lavorato o con coriandolo.

Non è chiaro a quale anice si riferisse ma supponiamo si trattasse della *Pimpinella anisum* L., comune nell'Italia centrale, viste le sue facoltà di essere “caldo, secco nel terzo grado, amaretto e acuto, riscalda e dissecca”⁵⁸, in altre parole molto digestivo. Ma c'era chi preferiva gustare le mele in frittelle, senza tante implicazioni di stampo salutista, diremmo oggi, e il Platina non se lo fa dire due volte, ma mette le mani avanti, su eventuali danni alla salute, come si evince dal commento finale.

Frittella di mele alla maniera del Platina⁵⁹

Tagliate a fette delle mele pulite per bene levandone il torsolo; friggile un poco in strutto o in olio e mettile sopra un tagliere ad asciugare. Poi avvolgile

⁵⁸ Castore Durante, op. cit.

⁵⁹ Bartolomeo Sacchi, detto il Platina, si è ispirato alle ricette del cuoco comasco Mastro Martino. Era sua convinzione che il suo maestro fosse il più bravo cuoco del suo tempo a cui nessuno era paragonabile.

nell'impasto descritto nelle ricette precedenti e tornate a friggere (pastella - N.d.R): formaggio grattugiato, sia stagionato sia fresco, un po' di farina, qualche chiara d'uovo, un po' di latte e un po' di zucchero. Soltanto a leccarle capirai da te stesso quanto siano nocive.⁶⁰

Nel suo testo il Platina riporta che le mele che si conservano a lungo e profumano molto sono quelle che guariscono le infiammazioni, tolgono la nausea e stimolano l'appetito. E qui il sospetto che stia parlando della mela Rosa è molto forte: quale altra mela si conserva fino a maggio-giugno e profuma così tanto quanto la Rosa?

Se è vero che abbiamo perso la stragrande maggioranza delle antiche varietà di mele in particolare e di frutta in generale, è altrettanto vero che la capacità di trarre il meglio dal poco che è rimasto, non è mai stata così intensa come oggi, dando l'impressione di un'abbondanza che di fatto non c'è più. Basta partecipare a qualche esposizione di prodotti locali per rendersi conto che la fantasia non manca ai nostri produttori. E come se la carenza di materia prima venisse compensata dall'abilità di farla apparire sempre diversa: marmellata di mele Rosa e radice di cicoria, mela Rosa e petali di rose, pasta di mela Rosa, tanto per fare qualche esempio. Questo per sottolineare che abbiamo molte opzioni per valorizzare le nostre risorse frutticole.

Intanto le mele si possono consumare in molti modi: crude, masticate bene, è il sistema migliore per fruire delle sue straordinarie proprietà: a fette nelle insalate di cavolo cappuccio ed altre verdure di stagione, nelle macedonie di frutta; grattugiate nella prima colazione, con fiocchi di cereali e yogurt. La ricetta di eubiotica è un esempio moderno di alimentazione naturale che esalta il valore nutrizionale dei cibi, in questo caso della mela Rosa. Riportiamo poi una serie di ricette che abbiamo scelto tra quelle che ci sono sembrate più originali in modo che ognuno possa trovare una fonte di ispirazione perché il consumo di mele Rosa da sporadico diventi più assiduo. E' evidente che tutte le mele vanno bene per realizzare questi piatti, ma, per esperienza diretta, quelli realizzati con la

⁶⁰ Anche questa ricetta del Platina è ripresa dal libro di Martino da Come, il commento è del Platina e rispetto al suo maestro, egli non dà le varianti del periodo della quaresima, e cioè di eliminare il bianco d'uovo e di friggere con l'olio al posto dello strutto.

mela Rosa, sono davvero sublimi! Tra le ricette che abbiamo individuato nella ricerca bibliografica, abbiamo inserito anche quelle elaborate da chi scrive e saranno di volta in volta segnalate.

....ai giorni nostri

Ricetta di Eubiotica⁶¹

Sciogliere un po' di burro fresco in una casseruola pesante; quando il burro è caldo aggiungere le mele tagliate a fette sottilissime. Mescolate fino a che il burro sciolto si amalgama bene con le mele. Prima di servire spruzzare con il miele di robinia e a piacere guarnire con mandorle tritate. Servire caldo.

Ricetta disintossicante e dimagrante⁶²

Mettere un cucchiaino di fiocchi di avena a macerare in tre cucchiaini di acqua per 12 ore. Aggiungere poi tre cucchiaini di latte o di yogurt, uno di miele, uno di succo di limone e tre mele rosa grattugiate. Consumare al mattino a colazione e alla sera a cena.

Le frittelle di mele conoscono un numero quasi infinito di versioni nella preparazione della pastella. Questa è una delle tante.

Frittelle di mele⁶³

Ingredienti: 8 mele Rosa, 3 uova, 50 grammi di burro, 50 grammi di zucchero, un decilitro e mezzo di latte, 30 grammi di farina, mezza bustina di lievito, olio per friggere.

⁶¹ Gayelord Hauser, Vivere giovani, vivere a lungo, Oscar Mondadori, settembre 1981. Per Eubiotica si intende la "scienza del bene della vita"

⁶² Luigi Pomini, op cit.

⁶³ Questa ricetta, a cura di Maria Casati e Ilaria Rattazzi, è stata presa dal Grande libro della cucina regionale, edito da Fabbri Editore, 1979 Milano.

Togliere buccia e torsolo alle mele, tagliarle a fette dello spessore di mezzo centimetro e cospargerle con la metà dello zucchero. Sciogliere il burro in una pentola e metterlo in una ciotola unendovi lo zucchero rimasto, il latte, la farina, le uova e il lievito mescolando per amalgamare il tutto. Immergere le mele nella pastella e friggerle in padella fino a farle diventare dorate. Adagiare su carta assorbente e servire ben calde.

Frittelle di mele*

Questa ricetta si segnala per la sua leggerezza, in quanto la radice di kuzu *Pueraria lobata* L., impedendo un eccessivo assorbimento dell'olio, rende le frittelle molto più digeribili. Volendo la polvere di cannella può essere sostituita con polvere di curcuma adatta a chi ha difficoltà digestive con i grassi.

Togliere il torsolo alle mele Rosa con l'apposito strumento, senza spaccare la mela in modo da tagliarla a fette circolari di mezzo centimetro; spruzzare del succo di limone per evitare l'imbrunimento; preparare la pastella in questo modo: due parti di farina di frumento, una parte di farina di riso, un cucchiaino raso di radice di kuzu da sciogliere in un goccio d'acqua; versare nelle farine l'acqua gasata molto fredda, tenendo per un po' la bottiglia d'acqua nel freezer; mescolare bene con la frusta e quando la pastella, che deve avere una consistenza né troppo liquida né troppo densa, aggiunger l'amido di radice e un pizzico di sale; scaldare bene l'olio, immergere le fette di mela nella pastella e friggere fino a completa cottura. Servire calde con sopra un po' di zucchero, e, piacendo, polvere di cannella o di curcuma.

Frittata di mele Rosa*

Questo piatto è molto gustoso e digeribile. L'acidulo della mela si sposa perfettamente con le uova e il formaggio.

Sbucciare tre mele Rosa di media grandezza; tagliarle a cubetti, come quando si fa la frittata di patate; friggere in un buon olio fino a cottura; adagiare le mele su carta

assorbente; rompere quattro uova, sbatterle bene, salarle e aggiungere a piacere 20/30 grammi di a) formaggio parmigiano grattugiano; b) pecorino semistagionato o in

* L'asterisco segnala le ricette ideate dall'autrice del testo

alternativa formaggio di fossa; in alternativa al formaggio due cucchiainate di yogurt magro. Rimettere sul fuoco la padella usata per cuocere le mele, togliendo l'olio in eccesso; aggiungere le mele e quando sono calde, le uova sbattute col formaggio. Cuocere come tutte le frittate e servire.

Salsa di mele⁶⁴

Usare salse a base di polpa di mele per accompagnare carni grasse e cacciagione non è più consueto nella tradizione popolare del nostro paese, a parte qualche eccezione nell'Arco Alpino. Ma non è mai troppo tardi per adottare un modo di consumo che ci porta benefici digestivi e nutrizionali non da poco.

Ingredienti: mele Rosa, zucchero, cannella, scorza di limone grattugiata, burro, sale. Cuocere le mele fino ad ottenere una purea; aromatizzare con cannella e buccia di limone grattugiata; se la varietà di mela è di tipo asprigno e non dolce, aggiungere un po' di zucchero e un pizzico di sale, legare con una noce di burro. Servire tiepida o fredda a piacere, dopo circa un'oretta dalla sua preparazione, su carni grasse di maiale, oca, anatra, sia lessate sia arrosto, cacciagione, cinghiale. Varianti: aggiungere dello zenzero o un pizzico di anice stellato; oppure delle bacche di ginepro, specie per la cacciagione. In questo caso si consiglia di far bollire le bacche di ginepro, pestate nel mortaio, nel vino bianco, filtrare e aggiungere la purea di mele, succo e buccia di limone grattugiata. E' adatta a tutte le carni grasse.

Marmellata di mele

⁶⁴ La ricetta si ispira a quella di Giorgio Stuart, Il libro delle salse, De Vecchi Editore, Milano 1984

* L'asterisco segnala le ricette ideate dall'autrice del testo

Mele sciroppate
Sciroppo di mele
Composta di mele
Confettura di mele
Gelatina di mele e agrumi
Succo di mela
Mele essiccate
Pasta di mela
Soufflè di mele e castagne
Castagnaccio di mele
Pasta di mele e liquirizia
Composte di:
Mele e uva
Mele e pere
Mele e fichi
Mele e corniole
Polvere di bucce di mela.
Bucce di mela essiccate per tisane e decotti

Liquore con semi di mela⁶⁵

Fino a tutto l'800 i liquori casalinghi erano di gran moda, e ancora assai popolari fino agli anni '60 del secolo scorso. Comunque sono lontani i tempi in cui in tavola si teneva una scatoletta per accogliere i semi delle mele consumate a fine pasto. Quando la massa

⁶⁵ La ricetta è presa dal testo di Renato Bergonzoni, *Infusi e liquori casalinghi*, Mundici e Zanetti Editori, Bologna 1989. Le ricette sono state raccolte dall'autore, agli inizi degli anni '80 del secolo scorso, presso le famiglie modenesi in tutto il territorio modenese.

critica raggiungeva il peso di circa 130/140 grammi (le varianti di peso nelle ricette visionate, sono infinite) si poteva procedere alla preparazione del liquore di semi di mela:

Ingredienti: 500 grammi di acqua, uguale quantità di alcool a 95 °, 130 grammi di semi di mela, meglio se di rosa (non è una posizione campanilistica ma quelli della Rosa sono molto più aromatici delle altre, quindi il liquore che ne risulta ha più carattere), 300 grammi di zucchero.

Portare ad ebollizione acqua e zucchero, lasciando raffreddare; aggiungere l'alcool e i semi di mela all'acqua sciroppata. Lasciare in infusione per almeno un paio di mesi. Filtrare e mettere in bottiglia.

Usi atipici

E se le mele sono marce? Per quanto ci possa sembrare singolare anche queste trovavano una loro collocazione nei casi di incidenti familiari come ad esempio le scottature, sulle quali applicavano le mele marce impiastrate tra loro e cambiando l'impiastrato più volte al giorno. L'acqua distillata dai pomi putridi giovava alle antraci, alle infiammazioni e alle ulcere a rischio infezioni, applicata con panni di lino da cambiare mattino e sera. L'acqua distillata dai pomi sani, bevuta mattina e sera, al peso di due once, per tre o quattro settimane di seguito, rinfresca e conforta il cuore. L'acqua che si distilla da i fiori delle mele conferisce al rossore del viso e alla bruttezza della faccia, lavandosi con essa mattino e sera per tre o quattro settimane di seguito. I fiori vanno raccolti quando sono nella pienezza della fioritura posando un lenzuolo ai piedi dell'albero e percuotendo con una pertica i rami. I fiori raccolti vanno distillati subito⁶⁶.

Meli e maiali

Anche del melo, come per il maiale, non si butta niente:

⁶⁶ Queste massime sono riportate nei testi di Castore Durante, op. cit.

Corteccia delle radici: seccata e ridotta in polvere in decotto o sciroppo per combattere le influenze, artrite, reumatismi, gotta e malattie febbrili; **foglie:** per tisane succedanee del tè; **fiori distillati:** per il rossore del viso; **polpa:** come antireumatico, serve per preparare il sidro dal quale si ricava un acquavite⁶⁷; **bucce:** concentrato vitaminico, specie se di colore rosso-giallo come la Rosa⁶⁸, in infusione nell'acqua si ottiene un gradevole tè, diuretico e antigottoso; le bucce secche di mele ridotte in polvere da 1 a 3 grammi, tre volte al giorno, nella cura della calcolosi renale e scarsità di urina; **semi:** per infusi e liquori.

Delle tante varietà di mele, la Rosa e poche altre, hanno anche spiccate proprietà cosmetiche, come ci hanno segnalato gli antichi

Fettine di mela in maschere di bellezza per tre quarti d'ora; la polpa di mele cotte come detergente per la cute; dalle mele cotte nel grasso d'oca si ottiene un unguento per la screpolatura delle mani, delle labbra e delle mammelle (ragadi da allattamento); succo di mela e olio di oliva da spalmare sulle ferite.

⁶⁷ I francesi dal sidro ricavano il calvados mentre gli americani ottengono un liquore rustico forte chiamato Applejack.

⁶⁸ Le mele con la buccia rosso-gialla sono ricche di antociani e flavonoidi: pigmento vegetale, glucoside, che colora dal rosso al violetto fiori, frutti e piante; il secondo, flavine, pigmento giallo, solubile in acqua, sintetizzato da piante ma non dagli animali superiori. Entrambi hanno proprietà antiossidanti.

