

Conoscere le erbe Ottobre 2015

# EGK Newsletter

## Albero di mele

Albero di mele = *Malus domestica*, Rosaceae  
Nota: *Malus domestica* = mela coltivata, *Malus sylvestris* = mela selvatica

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella  
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





## Cenni storici

La storia narra che Eva avrebbe sedotto Adamo con sapori paradisiaci. Secondo diverse testimonianze pare che si trattasse del frutto di un albero di mele. Nell'VIII secolo a.C., all'epoca dell'antico regno persiano, il frutto del genere *Malus* raggiunse per la prima volta il massimo splendore. In molti cerimoniali e situazioni di culto, l'albero di mele rivestiva una grande importanza, a volte simbolica. L'albero di mele rappresentava la fugacità e simboleggiava il potere (mela dell'imperatore) ma anche l'amore. Ancora oggi, infatti, la mela viene considerata il simbolo della fertilità.

Alle nostre latitudini, le mele selvatiche essiccate, insieme ad altre noci e frutti locali, erano gli alimenti preferiti dai nostri antenati. I reperti di semi di mele datati intorno al 3000 a.C., rinvenuti in villaggi abitati su palafitte, testimoniano la lunga coltivazione degli alberi di mele.

Fino alla metà del XIX secolo, la frutta veniva coltivata sostanzialmente per il consumo personale, cosa che cambiò radicalmente nei decenni successivi.



## Botanica e cultura

«Ad eccezione delle zone fredde, l'albero di mele è diffuso su tutta la Terra in una qualche forma coltivata o selvatica. Lo si può incontrare nei boschi e nei pascoli aperti.» (da René A. Strassmann, *Baumheilkunde*, t.I.). Non si può dire con precisione di dove sia originario l'albero di mele. Secondo diverse fonti, però, si può supporre un'origine dalla zona dell'Asia centrale e occidentale.

L'albero di mele cresce praticamente in tutte le zone temperate. Per una buona crescita, il terreno deve essere corposo e ricco di calcio. Una posizione soleggiata è imprescindibile. A seconda della specie, il periodo di fioritura si estende da maggio a giugno. I fiori di colore bianco-rosa brillano sulle cime degli alberi e allettano i fan delle mele a una passeggiata tra i campi coltivati durante la fioritura. Negli ultimi 100 anni, la coltivazione è passata dagli alberi da frutto d'alto fusto, preziosi per l'ecologia, agli alberi a medio fusto e successivamente agli alberi a basso fusto e le coltivazioni a spalliera. Purtroppo, per questo motivo, oggi gli imponenti alberi ad alto fusto con le loro ampie chiome sono spariti quasi ovunque dal paesaggio nelle tradizionali zone di coltivazione di alberi da frutto nei Cantoni BL e Turgovia. Le coltivazioni a basso fusto consentono una cura e una lavorazione più razionali, in cui rientrano il taglio, lo sfoltimento e infine il raccolto stesso di questi preziosi frutti.



## Impiego nella medicina naturale

Un vecchio proverbio inglese recita: «Una mela al giorno leva il medico di turno». In effetti il potere terapeutico della mela non potrebbe essere descritto in modo più azzeccato. Le proprietà terapeutiche sono già state dimostrate scientificamente da secoli.

Gli effetti principali della mela sono i seguenti: corroborante, rinvigorente, regola l'apparato digerente, astringente, emopoietica, depurativa, cicatrizzante.

L'albero di mele si trova nella terapia con i fiori di Bach, nei coloranti, nella cosmetica e nella veterinaria, per impiego esterno, interno, come frutto e tè. Grazie ai suoi preziosi ingredienti, si può davvero dire che: «An apple a day, keeps the doctor away»!

## Impiego in cucina

Con la mela la natura ci ha regalato un alimento davvero perfetto. Fresca dall'albero, essiccata in fette o anelli, come purea, succo di frutta e sidro, come tè rinfrescante, elaborata in ricette o aceto: l'utilizzo della mela è davvero sconfinato.

Fette di mela marinate, legumi con dadini di mela, un colorato potpourri di insalate in foglie con fette di mela e dressing alle mele, tartare e ricette di carne grigliata con ripieno di mele, anatra, pollo e raffinate ricette di pesce: anche in questi ultimi casi si possono realizzare straordinarie creazioni culinarie. E naturalmente non vogliamo dimenticare la raffinata torta di mele svizzera «Apfelwähe».

Ricette fantastiche e semplici da preparare: in cucina la mela non conosce confini!



## Ricetta

### Zuppa di mele e cipolle Per 4 – 5 persone

#### Zutaten

- 100 g di pancetta
- 200 g di cipolle
- 500 g di mele agrodolci, ad es. Boskop
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di Noilly Prat
- 2 dl di sidro dolce
- 8 dl di brodo vegetale

Spennellare la padella con olio d'oliva. Dorare le strisce di pancetta a fuoco medio, fare raffreddare, quindi sbriciolare. Sbucciare le cipolle e tagliarle ad anelli sottili. Tagliare a metà le mele con la buccia, togliere il torsolo, quindi tagliarle a fette sottili. Scaldare l'olio d'oliva nella padella, aggiungere gli anelli di cipolla e farli stufare. Aggiungere le fette di mela e farle stufare brevemente. Spruzzare con il Noilly Prat. Aggiungere il sidro dolce e il brodo vegetale. Fare cuocere la zuppa a fuoco basso per circa 5 minuti. Versare la zuppa nei piatti e cospargerla con le briciole di pancetta.