



Città di Cuneo

Mele

DI IERI DI OGGI E DI DOMANI

METAFOR EDIZIONI





Mele

di ieri di oggi e di domani

L'attualità delle tradizioni - i Ricettari - anno 12 n.12

Il ricettario è stato realizzato con la collaborazione
dell'Assessorato all'Agricoltura del Comune di Cuneo

Si ringrazia il Comitato di San Sereno

L'ottantaquattresima Mostra Regionale Ortofrutticola della Città di Cuneo pone al centro della Rassegna "La mela".

Un vero e proprio viaggio nel tempo e nella conoscenza della melicoltura con attenzione alla riscoperta delle "mele dimenticate" e valorizzazione delle "nuove mele cuneesi" griffate Igp. Riguardo questa produzione di eccellenza della nostra provincia è doveroso segnalare l'impegno profuso per la promozione dalle associazioni agricole, ma soprattutto i risultati ottenuti nell'affermazione sui mercati dalle mele del gruppo Gala, Red delicious, Fuji e Braeburn prodotte nel Cuneese, ossia quelle raggruppate dal marchio del consorzio Mela Rossa Cuneo.



Domenico Giraudo
assessore all'Agricoltura del Comune di Cuneo

©2011 METAFORÉ - pia&gianniSALERNO

Via Carlo Emanuele,15 - 12100 Cuneo

stampa - Tipolitoeuropa



Le “Vecchie varietà di mele piemontesi” protette dal presidio Slow Food

La Grigia di Torriana è tondeggianta, leggermente schiacciata, gialla, ruvida e rugginosa; la Buras è parente delle grigie, ma più simile alle renette; la Runsè è inconfondibile per il colore rosso vinoso e la buccia lucente; la Gamba Fina ha forma appiattita, colore rosso scuro e polpa bianca; la Magnana è piccola e rossa; la Dominici è grande, un po' allungata, con la buccia gialla e leggermente ruvida e la polpa color crema; la Carla è piccola, irregolare, giallo-paglierino screziata di rosa; la Calvilla è la più aristocratica: bella, aromatica, profumata, ma molto delicata (delle 50 tipologie di Calville esistenti a fine Ottocento, ne sono sopravvissute sei: le migliori sono la Bianca e la Rossa d'Inverno).

Una caratteristica più o meno comune a tutte le vecchie varietà di mele (l'eccezione è la Carla, che va consumata fresca) è quella di conservarsi a lungo e di diventare più saporite e aromatiche con il passare del tempo.

Alcune (la Grigia di Torriana e la Buras innanzitutto) sono particolarmente buone cotte al forno. Acidula, aromatica, fine e succosa, la Runsè è un'ottima mela da tavola. La Gamba Fina è delicata e dolce; la Magnana è una delle più buone, con la polpa dolce, acidula, soda e compatta; la Dominici è croccante, acidula, aromatica e profumata; la Carla è dolcissima e succosa; la Calvilla Bianca è fine, morbida, succosa e ha un sapore zuccherino-acidetto con una lieve punta di lampone (ottima nelle torte); la Calvilla Rossa è dolce, acidula, croccante e molto saporita.

Area di produzione

Provincia di Torino: Bibiana, Pinerolo, Cavour, Bricherasio, Osasco

Provincia di Cuneo: Verzuolo, Piasco, Caraglio

Stagionalità

La raccolta si svolge, a seconda della varietà, dalla seconda decade di settembre alla prima decade di novembre. Durante il resto dell'anno possono essere consumate come trasformato.

Il Presidio

La melicoltura piemontese ha una storia antica e gloriosa, iniziata addirittura nell'Alto Medioevo, quando gli ordini monastici coltivano e migliorano le varietà sopravvissute alle invasioni barbariche. Nel Settecento, grazie ai contadini che varcano le Alpi in cerca di lavoro, arrivano dalla Francia nuovi innesti e nuove tecniche colturali. Ancora all'inizio del Novecento il Piemonte possiede migliaia di varietà, ma lo sviluppo dell'agricoltura industriale fa una crudele selezione. Il mercato, infatti, preferisce le varietà straniere: più grandi, più belle e più adatte alle tecniche moderne. Ma non tutto è perduto. Proprio nelle aree marginali (ad esempio nelle valli pedemontane) sono sopravvissute molte vecchie varietà. Alcune di queste possono avere un futuro, non soltanto nei «campi collezioni»: perché sono buone, aromatiche, rustiche e resistenti.

Responsabile Slow Food del Presidio

Franco Turaglio 338 2951730

info@lanicchia.net

Referente dei produttori del Presidio

Dario Martina 0121 541010/55620

dario.martina2006@libero.it



Le “nuove Mele cuneesi” hanno la griffe di qualità e conquistano i mercati

La "Mela Rossa Cuneo" si caratterizza per una sovracolorazione della buccia ed una tonalità della colorazione particolarmente luminosa e brillante. Con la indicazione geografica protetta "Mela Rossa Cuneo" possono essere designate esclusivamente le seguenti varietà di mele e loro cloni derivanti da una severa selezione qualitativa delle varietà a tutt'oggi coltivate, di cui di seguito si descrivono le caratteristiche.

Red Delicious: epicarpo rosso intenso brillante, con estensione del sovracoloro superiore all' 85% della superficie intera, liscio, esente da untuosità e rugginosità, tollerata solo all'interno della cavità peduncolare, forma tronco conica oblunga, calibro con diametro minimo 65 mm, tenore zuccherino superiore a 10° brix, polpa bianca o crema, di consistenza fondente, aromatica e dolce.

Gala: epicarpo rosso brillante con estensione del sovracoloro superiore al 65% della superficie intera e distribuzione prevalentemente striata, liscio, forma rotondo allungata, calibro diametro minimo 65 mm, tenore zuccherino superiore a 12° brix, polpa bianco-crema, croccante e succosa, fine e soda, molto profumata.

Fuji: epicarpo verde chiaro - giallo, con sovracoloro dal rosso chiaro al rosso intenso su più del 50% della superficie, calibro diametro minimo 70 mm, tenore zuccherino superiore a 12,5° Brix, durezza della polpa minimo 5 Kg/cm 2. La polpa è croccante, succosa e molto dolce, non aromatica.



Braeburn: epicarpo dal verde al verde chiaro con sovracoloro striato dal rosso arancio al rosso intenso su più del 60% della superficie, calibro diametro minimo 65 mm, tenore zuccherino superiore a 10,5° Brix, durezza della polpa min. 5,5 Kg/cm 2. La polpa è croccante, succosa, acidula, molto aromatica.

La zona di produzione è identificabile con l'altipiano che si estende, ad una altitudine compresa tra 250 e 800 metri s.l.m., lungo la catena alpina occidentale costituita dalle Alpi Marittime e Cozie e comprende in particolare, in provincia di Cuneo, i comuni del Saluzzese, Cuneese e Monregalese e, in provincia di Torino i comuni del Pinerolese. L'elevata ed equilibrata composizione in vitamine e sali minerali rende la mela l'integratore alimentare per eccellenza. L'elevata presenza di polifenoli, agenti antiossidanti nemici dei radicali liberi, aiuta a rallentare l'invecchiamento delle cellule e l'insorgere di varie patologie come le malattie dell'apparato cardiovascolare e le formazioni di neoplasie.

Il Consorzio per la Valorizzazione e la Tutela della Mela Rossa Cuneo è nato nel 1999, ha sede in Via Bruni, 5 - Cuneo.

Me-la spieghi?

Il melo ha origine in Asia centrale, l'evoluzione dei meli botanici risalirebbe al Neolitico. La specie è presente in Italia nominalmente con circa 2000 varietà, la definizione più precisa è difficile data la sovrapposizione storica delle denominazioni, e le specie estinte o irreperibili.

La coltivazione del melo in Piemonte ha una antichissima tradizione che si perde nella notte dei tempi. Molte varietà di melo furono addirittura importate in questa regione fin dai tempi dei romani. I primi segni però di una vera e propria frutticoltura si trovano nei giardini e negli orti di abbazie e conventi. La valorizzazione dei frutti del melo viene infatti intrapresa dagli ordini monastici cluniacensi prima e cistercensi poi, i quali si impegnarono a migliorare le varietà del periodo romano sopravvissute alle invasioni barbariche. (Genesio A., 1892; Hausmann G., 1931; Mattiolo O., 1917).

Nel tardo Medioevo iniziano a farsi strada le prime tecniche colturali. "I pomi" cessano così di essere cibo d'élite e si diffondono presto in ampi strati sociali. (Carlone R., 1955). Negli statuti comunali e nei rendiconti delle castellanie sabaude si trovano sempre più frequenti le menzioni a alberi da frutto piantati ai bordi di coltivi, in prati aperti o chiusi, campi a cereali, orti, brolii (orti alberati), giardini, cortili, vigne e si comincia a parlare di planterii o, più specificamente di pomerii. Il melo comincia ad essere protetto dalle autorità comunali e diviene tra i fruttiferi predominanti nel Piemonte ed in particolare nel cuneese. Durante il Rinascimento, grazie anche al diffondersi della stampa e dei primi trattati di agricoltura, si registra un forte impulso della frutticoltura.

È sul finire del 1700, quando i contadini che attraversavano le Alpi alla ricerca di un lavoro, cominciarono ad importare nuovi semi, varietà e sistemi di impianto e di potatura già presenti in Francia, che si assiste alla nascita della frutticoltura piemontese. Importante contributo all'accelerazione delle ricerche e degli studi delle pratiche colturali proviene dalla Accademia di Agricoltura, fondata nel 1785 a Torino che attraverso la sperimentazione di nuove specie e la organizzazione di corsi di frutticoltura inizia a formare frutticoltori professionalmente preparati.

Di particolare rilievo, per la diffusione della frutticoltura piemontese, sono nel 1800 *i vivai dei fratelli Burdin*, sorti a Chambéry. In questi vivai nasce anche un museo pomologico nel quale vengono conservati i modelli di tutti i frutti coltivati nei Regi Stati, con una evidente preponderanza delle varietà di melo, ben 72, catalogate e presenti anche nella collezione della Accademia di Agricoltura di Torino. Agli inizi del novecento, l'area di coltivazione, dalle vallate alpine e dalle zone pedemontane e collinari, si estende agli altipiani cuneesi. La vocazione produttiva di questo territorio per le mele rosse è testimoniata dalla ampia gamma di varietà locali a buccia rossa che quivi spontaneamente si originarono (*Bounous G., 1980; Breviglieri N., 1950; Carlone R., 1955*). Una tale gamma varietale, per l'apprezzamento dei consumatori e per la vicinanza dei mercati, conserva la propria validità fino al comparire agli inizi del '900 delle moderne varietà a buccia rossa, con le quali è possibile soddisfare mercati più ampi e soprattutto più lontani.

VALORI NUTRIZIONALI MELE FRESCHE

PARTE EDIBILE	CON BUCCIA 79 - 85	%
ACQUA	CON BUCCIA 82,5 - 85,2	G
PROTEINE		0,3 G
LIPIDI		0,1 G
CARBOIDRATI		13,7 G
AMIDO		TR G
ZUCCHERI SOLUBILI		13,7 G
FIBRA TOTALE		2 G
ENERGIA		53 KCAL
ENERGIA		224 KJ
SODIO		2 MG
POTASSIO		125 MG
FERRO		0,3 MG
CALCIO		7 MG
FOSFORO		12 MG
TIAMINA		0,02 MG
RIBOFLAVINA		0,02 MG
NIACINA		0,3 MG
VIT A RET. EQ.		8 MCG
VIT C		6 MG

Perchè “una mela al giorno...”?

La mela è un valido alleato nella prevenzione di patologie e disturbi. Non contiene grassi né proteine e apporta pochi zuccheri e calorie. È ricca di sali minerali e vitamine del gruppo B che giovano alle mucose intestinali e della bocca, combattono l'impoverimento di unghie e capelli e aiuta a superare stanchezza e inappetenza. Favorisce la digestione e mantiene inalterata l'acidità dell'apparato digerente. Aiuta anche a respirare meglio, grazie alla vitamina C; e grazie alla pectina combatte il colesterolo cattivo (LDL) e aiuta quello “buono” (HDL).

La mela cotta è un rimedio contro la stipsi, cruda ha azione astringente e digestiva e a fine pasto pulisce i denti e massaggia le gengive, grazie alle fibre e al contenuto di acido ossalico. Un recente studio di un team di scienziati della Cornell University ha inoltre evidenziato il ruolo decisivo della quercetina - sostanza antiossidante presente nelle mele - nella lotta contro le malattie neurovegetative (Alzheimer).

Me-la racconti

La mela è un falso frutto* che, per le sue caratteristiche, ha colpito e stimolato l'immaginario umano, entrando nel folklore e nella mitologia di vari popoli. È spesso legato al tema del peccato originale, ma anche delle gioie ultraterrene, del dominio sul mondo, assumendo talvolta anche una valenza erotica.

Tra le simbologie più note, si ricordano la mela mangiata da Adamo ed Eva (sebbene l'identificazione del frutto sia controversa), il pomo della discordia che avrebbe dato origine alla guerra di Troia dopo il giudizio di Paride, i pomi delle Esperidi custodite da un drago in un giardino ai confini del mondo, le mele mistiche che danno il nome ad Avalon (Isola delle Mele), la mela avvelenata offerta dalla matrigna a Biancaneve e quella posta da Guglielmo Tell sulla testa del proprio figlio in base alla leggenda. La mela è anche simbolo della città di New York (Big Apple).

**Si definisce falso frutto o frutto complesso quello che si origina dalla trasformazione non soltanto dell'ovario ma anche da altri organi del fiore come il ricettacolo o parti del perianzio quali sepali o petali*

Il pomo della discordia è, secondo il mito, la mela lanciata da Eris, dea della discordia, sul tavolo dove si stava svolgendo il banchetto in onore del matrimonio di Peleo e Teti. La dea, per vendicarsi del mancato invito alla festa, incise sul pomo la frase "Alla più bella", causando così una lite furibonda fra Era, regina degli dei, Afrodite, dea della bellezza, e Atena, figlia di Zeus. Zeus si astenne dal pronunciare il giudizio su chi fosse la più bella. Fu chiesto allora il parere di Paride, principe di Troia, al quale, pur di ingraziarsene il giudizio, le tre dee promisero svariate ricompense: Atena gli promise che non avrebbe mai perso una guerra, Era gli avrebbe invece conferito poteri immensi. Paride scelse però come vincitrice Afrodite, che gli aveva promesso l'amore di Elena, la donna più bella della terra. Sarà questa la causa scatenante della guerra di Troia, evento a cui saranno dedicati i poemi epici del ciclo troiano, tra cui l'Iliade e l'Odissea.

Avalon è un'isola leggendaria, facente parte del ciclo letterario legato al mito di Re Artù, situata nella parte occidentale delle isole britanniche e famosa per le sue belle mele: infatti il suo nome, letteralmente vorrebbe dire Isola delle Mele (anche se secondo alcune teorie, la parola Avalon potrebbe essere anche una traslitterazione inglese del termine celtico Annwyn, cioè il regno delle fate, o Neverworld).



Me-la mangio così!

Antipasti

Insalata di mele e pollo al ribes
Insalata tiepida di couscous e mele
Mele ripiene di salvia e cipolle
Pinzimonio di mele con crema di sgombri
Prosciutto cotto alle mele
Tartara di manzo alle mele

Primi

Orzotto perlato allo speck e mele
Risotto con le mele
Vellutata di carote sedano e mela
Vellutata di zucca e mele

Secondi

Fegato di vitello alle mele
Scaloppine alle Mele

Dolci

Cartoccio di mele
Crumble di Mele
Mele ripiene
Mousse di mele
Soufflè di Mele
Torta di mele integrale

e poi...

Marmellata di mele, limoni e noci
Pane alle mele



INSALATA DI MELE E POLLO AL RIBES

Ingredienti per 6 persone

4 mele fuji
1 vaschetta di ribes rosso
½ petto di pollo
1 bicchiere di vino bianco
1 busta di spinaci freschi
6 funghi bianchi, aceto di mele,
olio extravergine d'oliva, sale

Procedimento

Dividere a metà il petto di pollo e tagliare ogni parte orizzontalmente ricavando 4 scaloppine. Scaldare l'olio in una padella antiaderente e rosolare le scaloppine da entrambi i lati; quando sono ben dorate bagnarle col vino bianco. Aggiustare di sale e pepe e proseguire la cottura per altri 20 minuti, girandole di tanto in tanto. Togliere dal fuoco e lasciar raffreddare. Nel frattempo pulire e lavare spinaci e funghi, poi affettarli. Sbucciare le mele e tagliarle a spicchi sottili. Distribuire gli ingredienti in 4 piatti, al centro dei quali appoggeremo la scaloppina affettata, guarnita con il ribes. Condire con un'emulsione di olio, aceto, sale e pepe, e servire.

INSALATA TIEPIDA DI COUSCOUS E MELE

Ingredienti per 6 persone

2 mele renetta
500 g di zucca ben pulita e sbucciata
qualche foglia di menta e basilico
6 tomini caprini
200 g di couscous
3 grani di pepe verde

Procedimento

Scaldare 4 cucchiaini d'olio con lo spicchio d'aglio in una padella antiaderente. Unire la zucca tagliata a cubetti e le erbe aromatiche e rosolare per circa 10 minuti. Portare nel frattempo ad ebollizione una pentola d'acqua con un filo d'olio ed un cucchiaino di sale. Porre il couscous in una ciotola capiente, e coprire a poco a poco con l'acqua bollente fino a superarne il livello di qualche millimetro. Mescolare con una forchetta di legno per alcuni minuti, finché non avrà assorbito tutta l'acqua. Sbucciare le mele, tagliarle a cubetti ed unirle alla zucca. Proseguire la cottura per altri 2 o 3 minuti regolando di sale. Eliminare l'aglio, unire al couscous e mescolare. Scaldare una padella antiaderente priva di condimento ed intiepidire i tomini 2 minuti per parte. Distribuire il couscous in 4 piatti piani, porre al centro un tommino caldo, condire con il pepe verde leggermente pestato e serviamo.

Nota: si può sostituire

il pepe verde con delle mandorle con la cuticola





MELE RIPIENE DI SALVIA E CIPOLLE

Ingredienti

4 mele grandi, senza torsolo (ma intere)

55 g briciole di pane, 225 g cipolle

30 g burro

1 cucchiaino di prezzemolo fresco tritato

1 cucchiaino di salvia fresca tritata

sale e pepe nero macinato

Procedimento

Accendere il forno a 190°. Sciogliere il burro in una casseruola, unire le cipolle tritate e cuocere a fuoco lento - mescolando sempre - per circa 6 minuti, o fino a quando diventano trasparenti. Aggiungere le erbe tritate, le briciole di pane, sale e pepe, mescolare bene.

Con un cucchiaino riempire le cavità delle mele con la crema di cipolle ed erbetto, poi disporre le mele in una terrina che servirà anche da piatto di portata, e sistemare su ognuna un paio di fiocchetti di burro.

Infornate per circa 45-60 minuti

Nota: sono adatte anche per accompagnare arrosti di maiale o anatra.

PINZIMONIO DI MELE CON CREMA DI SGOMBRI

Ingredienti per 4 persone

2 mele rosse

1 confezione di insalata belga

2 carote

8 ravanelli

3 gambi di sedano

2 dl di panna acida o yogurt al naturale

80 g di filetti di sgombro sott'olio sgocciolati

1 ciuffo di finocchietto (o della barba di finocchio comune) sale q.b.

Procedimento

Raschiare le carote, lavare e tagliare in 6 parti per il lungo; lavare e asciugare le mele e le altre verdure. Preparare le verdure: staccare le coste del sedano ed eliminare i filamenti esterni, tagliare a spicchi le mele e a fettine sottili l'indivia (senza utilizzare la vena interna), dividere a metà i ravanelli più grossi. Tritare poi gli sgombri, tagliuzzare il finocchietto con le forbici e mescolare alla panna acida aggiungendo il sale. Versare la crema di sgombri in una ciotola, guarnire con le mele e le verdure.

Note: utilizzare una parte di condimento per versarlo sulle mele (una volta composta la porzione) in modo da evitare che si anneriscano. Questo piatto decisamente estivo, si può arricchire con frutti di bosco e condire con yogurt al naturale.



PROSCIUTTO COTTO ALLE MELE

Ingredienti

*½ kg. mele (ideali sono la belladonna)
4 - 6 fette di prosciutto cotto tagliate spesse
rafano grattugiato, latte, burro, sale q.b.*

Procedimento

Sbucciare le mele, tagliarle a fettine, cuocere in pentola con un bicchiere d'acqua per circa 20 minuti a fiamma bassa.

Passarle poi al setaccio e rimetterle nel tegame con circa 20 g di burro, lasciando addensare bene. Mescolare il rafano al latte ed aggiungerlo alla salsa di mele.

Scaldare a vapore - o se preferite passare alla griglia - le fette di prosciutto, e servitele calde accompagnate dalla salsa di mele.

TARTARA DI MANZO ALLE MELE

Ingredienti per 4 persone

*300 g di filetto di manzo
4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
1 mela golden deliciuos
1 uovo sale pepe*

Procedimento

Dal macellaio far tritare il filetto che condirete con l'olio extravergine d'oliva, il sale il pepe e l'uovo. Sbucciare le mele e privarle del torsolo, tagliarle a piccoli cubetti che uniremo al nostro filetto, mescolare bene ed ecco la tartara pronta per essere servita, accompagnata da fette di pane tostato.

ORZOTTO PERLATO ALLO SPECK E MELE

Ingredienti per 6 persone

*200 g di orzo perlato
20 g di burro
3 cucchiaini da cucina di olio di semi
150 g di speck tagliato a listarelle
2 mele fuji
1 bicchiere abbondante di vino
abbondante grana grattugiato*

Procedimento

Mettere l'orzo a bagno durante la notte. Rosolare la cipolla finemente affettata con una noce di burro ed un filo d'olio di semi, e aggiungere lo Speck tagliato a listarelle (tipo Julienne).

Aggiungere le mele sbucciate e affettate e lasciar cuocere per 3 minuti, quindi versare l'orzo ben asciutto, mescolare per bene al soffritto e bagnare con il vino bianco. Cuocere a fuoco alto fino a quando il vino non sarà del tutto evaporato. Abbassare la fiamma e ultimare la cottura bagnando l'orzotto con il brodo. Quando l'orzo avrà raggiunto la consistenza desiderata (circa 40 minuti dopo l'evaporazione del vino) mantecare con burro e grana.





RISOTTO CON LE MELE

Ingredienti

350 g riso, 2 mele
40 g burro
½ bicchiere vino bianco secco
brodo
salsa worcester
parmigiano grattugiato
olio d'oliva
scorza di limone
sale e pepe

Procedimento

Sbucciare le mele, tagliarle a dadini e scottarle per pochi minuti in acqua bollente con la scorza del limone. Scolatele bene, asciugatele e passatele in teglia con una noce di burro.

In una pentola scaldare un po' d'olio e poi unire il riso e lasciatelo tostare un paio di minuti, bagnare con il vino e lasciatelo evaporare. Aggiungere poco alla volta il brodo procedendo come per un normale risotto. Dopo circa cinque minuti unire le mele e, a cottura quasi ultimata, sale e pepe e qualche goccia di salsa Worcester. Spegner il fuoco, unire una noce di burro, ed il parmigiano grattugiato, riposare due minuti e servite.

VELLUTATA DI CAROTE SEDANO E MELA

Ingredienti per 6 persone

800 g di carote
3 belle coste di sedano
3 mele leggermente acidule
2 cipolle, 1 litro di acqua
alcuni rametti di prezzemolo tritati
sale q.b.

Procedimento

Mondare le carote e tagliarle a rondelle. Eliminare, se necessario, le foglie dalle coste di sedano. Tagliare le coste a pezzettini. Sbucciare le mele (se non biologiche) e tagliarle a spicchi di grandezza media. Sbucciare e affettare finemente le cipolle. Scaldare l'olio d'oliva in una pentola d'acciaio e saltare le cipolle e il sedano per dieci minuti, mescolare di tanto in tanto. Aggiungere le carote e le mele, poi l'acqua. Portare a bollore e lasciar cuocere a fuoco lento per circa mezz'ora. Tutte le verdure, e in particolare le carote, devono essere molto tenere. Frullate fino ad ottenere una consistenza cremosa.

Aggiungere un po' di prezzemolo tritato al momento di servire, in alternativa utilizzare lo zenzero.





VELLUTATA DI ZUCCA E MELE

Ingredienti

300 g di zucca pulita

1 mela

1 grossa cipolla gialla

brodo vegetale e latte di soia qb

1 cucchiaino abbondante di "ras el hanout"

2 cucchiaini di olio di sesamo

Affettare la cipolla e farle stufare nell'olio con un pizzico di sale. Unire la zucca e la mela tagliate a tocchetti. Unire le spezie e coprire a filo con brodo vegetale e latte di soia (½ e ½). Cuocere fino a quando non sarà tutto morbido, poi con il frullatore ad immersione amalgamare fino ad ottenere una crema liscia e senza grumi. Aggiustare di sale e servire la vellutata calda con i crostini.

FEGATO DI VITELLO ALLE MELE

Ingredienti

500 gr. di fegato di vitello tagliato sottile

1 cipolla bianca

½ bicchiere di vino bianco

1 red delicious

1 mazzetto di prezzemolo tritato

sale e pepe q.b.

20 g di burro

Procedimento

In una padella antiaderente imbiondire la cipolla tagliata a rondelle con il burro; con un cucchiaio di legno spargiamo ai lati della padella il nostro soffritto. Nello spazio centrale, cuocere il fegato da entrambi i lati per 5 minuti. Cospargere il fegato con le cipolle e la mela sbucciata e tagliata a fettine sottili e bagnare con il vino bianco. Salare, aggiungere il prezzemolo tritato, quindi coprire e lasciar cuocere altri 5 minuti a fuoco lento lasciando evaporare lentamente il vino. Servire il fegato ben caldo ricoperto con mele, cipolle e pepe macinato fresco.





SCALOPPINE ALLE MELE

Ingredienti

4 scaloppine di vitello

1 mela gialla

1 cucchiaino di senape

panna q.b.

2 cucchiaini di calvados (o vino liquoroso)

burro, sale

Procedimento

Con uno scavino ricavare dalla mela delle piccole palline, e farle saltare in padella con il burro e un pizzico di sale. Quando sono ben dorate toglierle dalla padella e, con il fondo di cottura fare rosolare le scaloppine (se risultano asciutte aggiungete un pò' di burro), salandole leggermente. Aggiungere il Calvados e lasciar sfumare. Sciogliere la senape in un cucchiaino di panna e versarla poi sulla carne. Lasciar rosolare, poi spegnere il fuoco, unire le mele e servire.

CARTOCCIO DI MELE

Ingredienti

1 confezione di pasta frolla, 4 mele, zucchero q.b., 2-3 cucchiaini di uva passa rum, burro

Procedimento

In una ciotolina mettere ad ammorbidire l'uva passa con un poco di rum. Stendere la pasta frolla e ricavatene quattro quadrati in cui possano stare bene le mele. Sbucciare le mele intere, eliminare il torsolo e disporle ognuna su un quadrato, poi farcirle con l'uva passa ben strizzata dal Rum. Coprire le mele con i quattro angoli della pasta frolla, sigillandoli bene. Far fondere leggermente il burro e poi spennellarlo sulle mele e spolverizzare con lo zucchero (o, se vi piace con un po' di cannella). Infornare per 40 minuti a 170-180°.

CRUMBLE DI MELE

Ingredienti

4 mele, 100 g farina

60 g zucchero, 120 g burro (freddo)

100 g mandorle, cannella

Procedimento

Affettare sottilmente le mele. Mettere in un mixer il burro freddo a pezzetti, mezzo cucchiaino di cannella, la farina e lo zucchero. Amalgamare bene gli ingredienti tra loro, fino ad ottenere un impasto "sbriciolato". Imburrare una pirofila da forno e distribuire metà del composto sul fondo. Appoggiarvi le mele e ricoprire con l'altra metà di composto, senza livellarlo troppo. Cuocere in forno a 230° per 30 minuti.

MELE RIPIENE

Ingredienti

4 mele golden delicious, 100 g di amaretti,
1 albume d'uovo
1 cucchiaino da cucina di grappa di moscato
30 g di zucchero di canna, 1 pizzico di cannella

Procedimento

Lavare accuratamente le mele, tagliarle a metà in orizzontale, e con un coltellino levare le due parti di torsolo. In una ciotola unire gli amaretti sbriciolati, la Grappa di Moscato, lo zucchero di canna, la cannella e l'albume montato a neve. Con un cucchiaino, riempire le mele utilizzando l'incavo del torsolo. Scaldare il forno a 200°, mettendo in una teglia un centimetro di acqua fredda, e immergervi le mele ripiene. Infornare per circa 20 minuti. Servire le mele dopo qualche ora di frigorifero.

MOUSSE DI MELE

Ingredienti

400 g mele verdi, 1 arancia
160 g zucchero, 200 g panna

Procedimento

Sbucciare le mele e tagliarle a pezzetti. Metterli in una pentola e coprirli a filo con acqua fredda. Cuocere a fuoco vivace, continuando a mescolare, fino a quando le mele non si saranno sfatte e il liquido sarà evaporato del tutto. Unire lo zucchero, amalgamandolo bene, e raffreddare in frigo. Al momento di servire sistemare la spuma in coppette individuali e coprire con panna montata e la buccia grattugiata dell'arancia.

SOUFFLÈ DI MELE

Ingredienti

250 g di mele, 60 g zucchero
un limone, 2 uova, 10 g biscotti secchi
100 g crema pasticcera, 20 g cacao,
20 g burro per gli stampini, cannella

Procedimento

Lavare il limone e grattugiare la scorza, poi spremere il succo e filtrarlo. Lavare bene le mele, sbuciarle ed eliminare il torsolo, quindi tagliarle a fettine di circa 2 mm di spessore. In un padellino cuocere il succo di limone con 10 g di zucchero e 2 cucchiaini d'acqua. Aggiungere le fettine di mela e cuocere fino a quando saranno diventate morbide (circa 15 minuti). Passarle poi al setaccio (o schiacciarle molto bene con la forchetta) e rimettere sul fuoco per un paio di minuti in modo che l'acqua evapori del tutto.

Togliere dal fuoco, aggiungere lo zucchero rimasto e mescolare bene. Preriscaldare il forno e nel frattempo imburrare 4 stampini individuali da soufflè (o uno grande).

Sbriciolare i biscotti e creare un fondo croccante in ogni stampino. Montare a neve gli albumi delle due uova, poi unire le mele alla crema pasticcera aromatizzata con la cannella e la scorza del limone, aggiungervi i tuorli e gli albumi montati. Mescolare delicatamente per non smontare gli albumi, poi suddividere negli stampini riempiendoli poco oltre la metà. Infornare a 160° per 10 minuti, poi portare a 180° e lasciar cuocere per 20 minuti senza aprire il forno. Sforare i soufflè, spolverizzateli di cacao e servite ben caldi.



TORTA DI MELE INTEGRALE

Ingredienti

2 uova, 2 tazze zucchero

½ tazza olio di semi

2 tazze farina integrale

3 cucchiaini lievito

½ tazza acqua

6 mele renetta sbucciate tagliate

per lo stampo: burro

Procedimento

Con un mestolo in legno lavorare energicamente le uova e lo zucchero. A questo punto aggiungere la farina a pioggia continuando a mescolare, unire all'impasto l'olio, il lievito e l'acqua necessaria per lavorarli. Porre in uno stampo imburrato le mele e versarvi sopra l'impasto. Infornare il dolce per una cottura di 40/45 minuti ad una temperatura di 220 gradi.

Ottima abbinata ad una confettura di albicocca precedentemente scaldata a bagnomaria.



MARMELLATA DI MELE, LIMONI E NOCI

Ingredienti

2 limoni gialli non trattati

1 kg mele golden delicious

400 g zucchero

150 g noci tritate

il succo di 1 limone

2 cl di acqua

Procedimento

Lavare bene i limoni sotto l'acqua corrente, poi con l'aiuto di un coltellino, tagliateli in modo da ottenere dei piccoli cubetti di circa 5 mm di lato. Sciogliere in una casseruola 150 g di zucchero con l'acqua, quindi aggiungere i cubetti di limone e far cuocere a fuoco lento fino a quando risultano leggermente caramellati: continuare a mescolare mantenendo il fuoco al minimo. Aggiungere ora le mele sbucciate, senza il torsolo tagliate a pezzetti, lo zucchero rimasto ed il succo di limone. A fuoco basso, portate a bollire e versare poi in una ciotola, lasciar riposare al fresco fino al giorno dopo coperte con un panno pulito. Il giorno seguente rimettere le mele nella casseruola, unire le noci tritate e far bollire per circa 10 minuti togliendo la schiuma che si forma in superficie.

La marmellata sarà pronta quando, versandone una goccia in un piattino, non scivolerà. Riempire i vasetti puliti e sterilizzati, chiuderli bene e lasciarli raffreddare a temperatura ambiente. Conservare in luogo asciutto e buio fino al momento dell'uso.



PANE ALLE MELE

Ingredienti

2 mele renetta

½ kg. di farina bianca tipo "00"

½ kg. di farina di segale

30 g di lievito di birra

acqua, sale

Procedimento

In una piccola ciotola sciogliere il lievito in poca acqua tiepida e mezzo cucchiaino da cucina di sale.

In una ciotola capiente impastare la farina con l'acqua necessaria ad un impasto liscio ed omogeneo unendo poco alla volta anche il lievito e le mele tagliate a piccoli cubetti.

Dopo aver lavorato bene la pasta lasciar lievitare per 2 ore ricoperta da un panno umido.

A questo punto dividere l'impasto in otto palline che farete lievitare altre 3 ore prima di infornare. Cuocere le pagnotte a 180° per circa 30 minuti.

Nota: Questo pane è molto buono a colazione magari accompagnato da burro e marmellata e da una tazza di latte fresco.





Città di Cuneo

Assessorato all'Agricoltura

Città di Cuneo

Tel. 0171.444457

Fax 0171.444458

www.comune.cuneo.it