

Malus Domestica

MELO - APPLE - POMMIER - APFEL

MANZANO - ЯБЛОНЯ - りんごの木 - 蘋果樹 - حافت

CENNI STORICI:

Il melo è oggi coltivato intensivamente in Cina, Stati Uniti, Russia, Europa. In Italia la produzione è concentrata nel settentrione: l`80% del raccolto nazionale, infatti, proviene da tre regioni del Nord: Trentino-Alto Adige (46%), Emilia-Romagna (17%) e Veneto (14%). Appartiene alla grande famiglia delle Rosaceae, sottofamiglia Pomoideae, genere Malus. Il melo è una pianta di dimensioni medio-elevate che può raggiungere un`altezza anche di 8-10 metri. Il frutto è un pomo o melonide (falso frutto); la corteccia è tipicamente liscia rispetto ad altre specie e la foglia si distingue per il margine seghettato. La mela è il frutto per eccellenza. La mela è un frutto conosciuto ed apprezzato fin dall` antichità lo testimoniano i frequenti riferimenti che si incontrano nella letteratura sacra e profana. Il più famoso è sicuramente il passo biblico in cui Adamo ed Eva vengono scacciati dal paradiso terrestre per aver mangiato il “frutto della conoscenza del bene e del male”, identificato spesso in una mela. Numerosi sono anche gli episodi della mitologia greca, con l`antefatto della guerra di Troia, rappresentato dalla disputa tra le dee dell` Olimpo Era, Atena ed Afrodite che incaricarono Paride di giudicare chi tra loro

fosse la più bella, per decidere a chi assegnare il possesso di una mela. Un'altra mela "famosa" è quella del leggendario eroe svizzero Guglielmo Tell, costretto a dar prova della propria bravura di arciere colpendone una posta sulla testa del figlio. Anche la scienza deve essere grata a questo frutto: si narra che Isaac Newton nel 1700 intuì l'esistenza della forza di gravità grazie ad una mela che gli cadde in testa da un albero.

CARATTERISTICHE BOTANICHE ED AGRONOMICHE:

- *FAMIGLIA: Rosacee*
- *TEMPERATURA MINIMA: - 35°/40°*
- *ALTEZZA MASSIMA: 8/10 mt*
- *FIORITURA: Primavera*
- *COLORE DEL FIORE: Bianco rosato*
- *POTATURA: Febbraio*
- *SUOLO: Terreno ben drenato e ricco di sostanza organica.*



VARIETÀ MELO:



- **ANNURCA:**

Frutto sferico appiattito, color rosso variegato.

Maturazione: Metà Ottobre



- **BELEZA DE ROMA:**

Frutto tondo, grosso con buccia gialla con sfumature rosse ; polpa giallo rossa.

Maturazione: Settembre



- **BRAMLEY:**

Frutto medio - grosso, color verde sfumato di rosso, polpa bianca - verde soda e succosa

Maturazione: Metà Settembre



- **COTOGNO:**

Frutto grosso, color verde.

Maturazione: Ottobre / Novembre



- **COX`S ORANGE PIPPIN:**

Buccia verde - gialla con striature arancio, sapore dolce aromatico.

Maturazione: Fine Settembre



- **ELSTAR:**

Frutto rotondo di medie dimensioni. Buccia rosso vivo con una base di giallo. Polpa medio dura, ferma, piccante e succosa.

Maturazione: Fine Agosto



- **FLORINA:**

Frutto sferoidale, color rosso pallido.

Maturazione: Fine Settembre





- *FUJI:*

Frutto medio grosso, color giallo- arancio sfumato di rosso.

Maturazione: Fine Settembre/ Inizio Ottobre



- *GOLDEN DELICIOUS:*

Frutto medio grosso, color giallo verde.

Maturazione: Fine Settembre



- *GRANNY SMITH:*

Frutto grosso sferoidale, color verde.

Maturazione: Metà Ottobre



- *JAMES GRIEVE:*

Frutto di forma sferica, color giallo verdastro, con sfumature rosso bruno.

Maturazione: Settembre - Ottobre



- *JONAGOLD:*

Frutto grosso, color giallo verdino striato di rosso.

Maturazione: Metà Settembre



- *IMPERATORE:*

Frutto medio grosso sferoidale, buccia di colore giallo rosa.

Maturazione: Fine Ottobre



- *REGINA DELLE RENETTE:*

Frutto medio appiattito, buccia di colore giallo dorato sfumato di rosso.

Maturazione: Fine Agosto / Inizio Settembre





- *RENETTA DEL CANADA:*
Frutto sferoidale, color giallo ruggine.
Maturazione: Metà Settembre



- *RODE/BELLA DI BOSKOOP:*
Frutto molto vigoroso, colore giallo e rosso.
Maturazione: Fine Settembre/ Inizio Ottobre



- *ROYAL GALA:*
Frutto sferoidale, color giallo rosso.
Maturazione: Fine Luglio/ Inizio Agosto



- *STARKING:*
Frutto sferoidale, color rosso.
Maturazione: Metà Settembre



- *TOP RED:*
Frutto grosso, color rosso.
Maturazione: Metà Settembre



- *BALLERINA BOLERO:*
Frutto medio tondo, buccia rossa con sfondo verde.
Maturazione: Inizio Ottobre



- *BALLERINA CHARLOTTE:*
Buccia verde con sovracoloro rosso vinoso. Frutto grande a forma globosa - conica.
Maturazione: Tardiva





- *BALLERINA FLAMENCO:*
Colore rosso - verde, polpa croccante.
Maturazione: Inizio Ottobre



- *BALLERINA MAYPOLE:*
Mela selvatica di colore rosso porpora. Eccellente per conserve.
Maturazione: Metà Settembre



- *BALLERINA POLKA:*
Buccia verde, con sovracoloro rosso. Frutto medio a forma conica. Polpa soda croccante succosa.
Maturazione: Media



LA FIORITURA:

La bella fioritura del melo con fiori di media grandezza bianco rosati avviene una ventina di giorni dopo la ripresa vegetativa successivamente alla fioritura del pesco e del pero. I fiori del melo si presentano a gruppetti di 4 o 5 con il fiore centrale che sboccia per primo a differenza del pero dove il fiore centrale sboccia per ultimo.



FORME DI ALLEVAMENTO ED UTILIZZO ORNAMENTALE:



PIANTE A MEZZO ALBERETTO:

*Piante a forma classica per il
frutteto di casa.*



*PIANTE IMPACALTE ALTE:
Piante idonee per parchi o viali
alberati in situazioni agresti.*



PIANTE NANE:

*Piante idonee per terrazzi,
balconi o piccoli giardini*



FORME DI ALLEVAMENTO ED UTILIZZO ORNAMENTALE:



*PIANTE DOPPIE U:
Piante idonee per terrazzi, balconi
o piccoli giardini.*



*PIANTE A SPALLIERA:
Piante di grande suggestione utilizzate per definire aree
del giardino come orti / broli o per delimitare viali con
l`aggiunta al piede di una bordura bassa fiorita o con
aromatiche.*

MODALITÀ DI IMPIANTO:

Il giusto periodo di piantumazione va dall'inizio dell'autunno all'inizio della primavera.

Posizionare la zolla nella buca (Es: larga 60-70 cm per piante di 3 anni in vaso diametro 30 cm pari a 15 lt di volume) facendo attenzione che il colletto (livello della terra del vaso/zolla) si trovi a livello del piano di campagna.

La terra per il riempimento della buca può essere quella precedentemente rimossa sminuzzata con cura miscelata con un 20-30% di terriccio universale concimato. Una volta riempita la buca posizionare un tutore (palo) di legno per evitare sradicamenti a causa del vento. Legare le piante al tutore a circa 1 mt di altezza con legacci in plastica che pur fissando bene le piante abbiano la capacità di adattarsi alla crescita della pianta.

Con la terra in eccesso formare un tornello (bacinella/conca) al piede delle piante con un diametro di circa 60-70 cm (per piante di 3 anni in vaso diametro 30 cm pari a 15 lt di volume) ed un bordo alto circa 15 cm.

Il tornello ha la funzione di rendere efficace l'irrigazione evitando che l'acqua si disperda nel terreno senza arrivare a bagnare correttamente l'apparato radicale.

Riempire il tornello con uno strato di 10/15 cm di corteccia di pino che oltre a contenere lo sviluppo delle erbe infestanti ha una funzione coibente evitando il disseccamento della terra nell'intervallo tra due turni di irrigazione.

Effettuare una irrigazione appena finita la piantumazione e poi ripetere l'irrigazione ogni 7/10 giorni durante il periodo vegetativo.



*ESEMPIO DI PIANTUMAZIONE
PIANTE DA FRUTTO
DI 3 ANNI IN VASO 15 LT*



EFFETTI BENEFICI:

La mela, è un frutto che per le molteplici proprietà nutrizionali e curative è considerata un vero farmaco della natura. La pianta del melo, con il nome botanico di malus domestica, è una specie arborea da frutto della famiglia delle Rosacee ed è tra le piante più importanti e diffuse al mondo. Le mele sono tra i frutti più nutritivi in assoluto. Sono frutti straordinari perché, oltre a essere buoni, fanno bene alla salute per merito delle loro proprietà. La polpa è generalmente soda, croccante e zuccherina, più o meno acidula. Può essere di colore biancastro, ma a volte è tendente al verde, al giallo o al rosa. Grazie alle proprietà nutrizionali la mela è un vero e proprio alleato per la salute, contiene: acqua, proteine, pochissimi grassi, zuccheri di diverso tipo, tra cui fruttosio, glucosio, e saccarosio, fibre, sali minerali tra cui potassio, zolfo, fosforo, calcio, magnesio e altri, vitamine (C, PP, B1; B2, A). Le calorie della mela sono molto poche e per questo presenta proprietà utili per le persone in sovrappeso o affetti da obesità. Nei casi di ritenzione idrica, di patologie renali e cardiache gli specialisti prescrivono le cosiddette “diete di frutta”. Inoltre fornisce un senso di sazietà e un effetto prebiotico (regola la flora batterica intestinale) grazie al suo contenuto in fibre. Le fibre contenute nella mela, come la pectina, aiutano a mantenere sotto controllo il colesterolo riducendone i livelli nel sangue, e diminuendo il rischio di ictus e cardiopatie. Inoltre questa sostanza aiuta anche a ridurre i livelli di glicemia nei pazienti diabetici. Nei casi di stipsi la mela ha proprietà lassative. Secondo gli esperti consumare una mela cotta al giorno riesce a risolvere i problemi di stipsi in pochissimo tempo. Secondo gli studi le mele ridurrebbero il rischio di patologie a livello intestinale come la diverticolosi del colon, delle vene, le varici. Tutto ciò sarebbe possibile grazie all'effetto protettivo dei polifenoli contenuti nelle mele.



CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI:

100 g di Mele fresche apportano circa 52 calorie (96,6% carboidrati, 1,7% proteine, 2,7% grassi).

Etichetta nutrizionale per 100 g di Mele

<i>Valore energetico (calorie)</i>	<i>52</i>	<i>kcal</i>
<i>Proteine</i>	<i>0,26</i>	<i>g</i>
<i>Carboidrati</i>	<i>13,81</i>	<i>g</i>
<i>Zuccheri</i>	<i>10,39</i>	<i>g</i>
<i>Grassi</i>	<i>0,17</i>	<i>g</i>
<i>Saturi</i>	<i>0,028</i>	<i>g</i>
<i>Monoinsaturi</i>	<i>0,007</i>	<i>g</i>
<i>Polinsaturi</i>	<i>0,051</i>	<i>g</i>
<i>Colesterolo</i>	<i>0</i>	<i>mg</i>
<i>Fibra alimentare</i>	<i>2,4</i>	<i>g</i>
<i>Sodio</i>	<i>1</i>	<i>mg</i>
<i>Alcol</i>	<i>0</i>	<i>g</i>

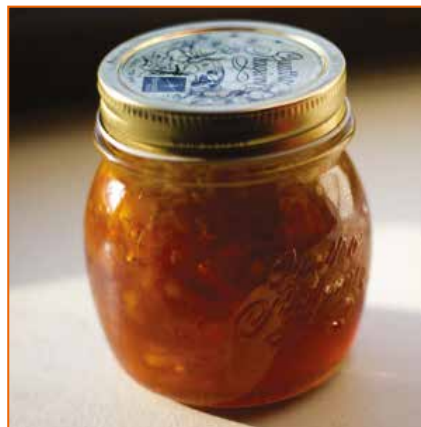


IN CUCINA

MARMELLATA DI MELE COTOGNE:

INGREDIENTI:

- 1 kg di mele Cotogne
- 600 gr di zucchero semolato
- 2 limoni non trattati



PREPARAZIONE:

Prendete i limoni non trattati e grattugiatene la buccia che terrete da parte. Poi spremete i limoni per ottenerne il succo. Lavate ed asciugate accuratamente le mele. Privatele del picciolo e tagliatele poi in quarti. Non è necessario sbuciarle.

Privatele del torsolo e ricavate dei cubettini di circa eguale dimensione per favorire una cottura uniforme che riporrete mano a mano che le tagliate in una ciotola con acqua acidulata (potete utilizzare anche i limoni che avete spremuto) per evitare che annerisca. Una volta terminate la preparazione delle mele scolatele aiutandovi con una schiumarola per far sgocciolare l'acqua in eccesso e versatele in un tegame dai bordi alti. Unite lo zucchero e fate cuocere a fuoco medio fino a che la frutta non sarà ammorbidita.

Continuate a mescolare per favorire una cottura uniforme. Quando il composto avrà quasi raggiunto la temperatura di 108 C (ci vorranno circa 30 minuti), da misurare con un termometro da cucina, unite il succo di limone. Versate anche le scorze grattugiate del limone e mescolate bene per aromatizzare la vostra confettura.



Quindi spegnete il fuoco e prelevate dal tegame circa 3/4 della confettura: passatela con il passaverdura per renderla più cremosa e omogenea.

Unitela di nuovo nel tegame con i tocchetti interi di mele cotogne. Sterilizzate i vasetti dove verserete la marmellata, avendo cura di lasciare almeno mezzo centimetro dal bordo, quindi avvitate il tappo su ogni vasetto. chiudeteli e metteteli a raffreddare capovolti per creare il sottovuoto. Una volta freddi, conservateli in un luogo fresco e buio.



CROSTATA DI MELE:

PER PASTA FROLLA SENZA GLUTINE (vedi pag. 21)

PER PASTA FROLLA RICETTA VEGANA (vedi pag. 22)

PER PASTA FROLLA TRADIZIONALE

INGREDIENTI:

- 200 gr di farina 00
- 70 gr di zucchero a velo
- 150 gr di burro
- 3 uova : 2 tuorli + 1 uovo intero
- 1 limone
- 1 pizzico di sale
- 150 gr di albicocche
- 450 gr di mele Golden



PREPARAZIONE:

Per preparare la crostata di mele iniziate dalla pasta frolla: unite nel mixer la farina setacciata, un pizzico di sale ed il burro freddo tagliato a tocchetti . Frullate il tutto fino ad ottenere un composto dall`aspetto sabbioso e farinoso. Grattugiate la scorza del limone e spremete il succo. Ora ponete il composto in una ciotola o su una spianatoia, aggiungete la scorza grattugiata del limone lo zucchero, le uova e amalgamate tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto compatto . Formate un panetto, ricopritelo con la pellicola trasparente e ponetelo in frigorifero per circa un`ora. Intanto preparate il ripieno: sbucciate le mele, tagliatele a fettine sottili e ponetele in una ciotola con il succo di limone per non farle annerire. Trascorso il tempo di riposo della pasta



frolla, stendete l'impasto sul piano di lavoro e, con l'aiuto del mattarello, adagiatelo sulla teglia da crostata da 24 cm imburrata e infarinata. Farcite la crostata con la marmellata e le fettine di mele adagiate partendo dal bordo formando una rosa. Richiudete i bordi della crostata e con l'aiuto di un coltello tracciate dei piccoli tagli come decorazione. Spennellate le mele con poca marmellata, precedentemente scaldata in un pentolino, e bagnate il bordo della frolla con poco latte o dell'uovo perché prenda colore durante la cottura. Cuocete la crostata di mele in forno preriscaldato a 180 per circa 30 minuti.



CRUMBLE DI MELE:

PER PASTA FROLLA TRADIZIONALE

INGREDIENTI:

- 1 kg di mele Golden o Renette
- 70 gr di zucchero
- 1 cucchiaino di cannella
- il succo di mezzo limone
- 20 gr di burro



PER L`IMPASTO DEL CRUMBLE:

- 180 gr di farina
- 120 gr di burro
- 120 gr di zucchero di canna

N.B.:

- PER RICETTA SENZA GLUTINE: sostituire la farina bianca con farina bianca senza glutine

-PER RICETTA VEGANA: sostituire il burro con margarina vegetale

Il crumble di mele è un dolce inglese tradizionale: le mele a pezzetti, aromatizzate alla cannella, vengono cotte in forno con una copertura di impasto croccante e “briciolosa”; la parola crumble in inglese significa appunto briciola. Il crumble di mele è la sicuramente la versione più diffusa di crumble, ma ne esistono diverse varianti: alle ciliegie, alle pesche, al rabarbaro e addirittura delle versioni salate! Consigliamo di servire il crumble di mele caldo o tiepido, accompagnandolo con una pallina di gelato alla vaniglia o una salsa delicata alla vaniglia!



PREPARAZIONE:

Imburrate una teglia. Pelate le mele privandole del torsolo, tagliatele a fettine o cubetti, mettetele in un recipiente con lo zucchero e il succo di mezzo limone, la cannella e mescolatele. Preparate la pasta di copertura: in una ciotola mettete farina, zucchero e il burro. Lavorate gli ingredienti velocemente con le dita di modo da ottenere un impasto “bricioloso”. Mettete le mele nella teglia imburrata. Coprite con le briciole di pasta senza schiacciare. Mette la teglia nel forno preriscaldato a 180 per circa 35/40 minuti fino a che la superficie risulterà dorata. Sfornate e servite il crumble di mele caldo con panna montata, gelato alla crema o alla vaniglia.



MELE CAMELLATE:

INGREDIENTI:

- *4 Mele Golden*
- *4 cucchiari di zucchero*
- *2 cucchiari di acqua circa*
- *1 noce di burro*
- *Cannella in polvere*



PREPARAZIONE:

Sbucciate le mele e tagliatele in 4 spicchi e spruzzatele con succo di limone. In una padelle mettete lo zucchero con un cucchiario di acqua, fate caramellare e poi aggiungete il burro e le mele , facendole ben dorare e aggiungendo se necessario un altro cucchiario di acqua e la cannella. Quando gli spicchi avranno raggiunto una consistenza molliccia ma ancora intatti, disponete gli spicchi nel piatto di portata.

PASTA FROLLA SENZA GLUTINE:

La pasta frolla senza glutine è una preparazione di base della classica pasticceria italiana ideata per tutti coloro che soffrono di intolleranza al glutine, quindi ottima per essere consumata in tutta tranquillità anche dai celiaci. La pasta frolla senza glutine è preparata con farina di riso e farina di mais, in sostituzione della classica farina 00.

INGREDIENTI:

- *250 gr di farina di riso*
- *100 gr di farina di mais*
- *125 gr di burro*
- *2 uova (o 4 tuorli)*
- *1 cucchiaino di lievito per dolci*



PREPARAZIONE:

Per preparare la pasta frolla senza glutine riunite in un mixer la farina di riso e quella di mais con il burro freddo a pezzi; frullare al punto da ottenere un impasto dalla consistenza sabbiosa.

Ora aggiungete lo zucchero, le uova ed il lievito e frullate ancora; basteranno pochi secondi per compattare l`impasto. Quando l`impasto sarà abbastanza compatto trasferitelo sulla spianatoia infarinata (con altra farina di riso) e lavoratelo velocemente con le mani per formare un panetto compatto; quindi avvolgetelo in una pellicola e lasciatelo riposare in frigorifero per circa 40 minuti (per permettere al burro di solidificarsi). A questo punto la pasta frolla senza glutine è pronta per essere utilizzata nelle vostre ricette!

N.B. La pasta frolla senza glutine non ha bisogno di aromi aggiuntivi, in quanto le farine utilizzate conferiranno già un buon sapore all`impasto. Se preferite una pasta più gialla utilizzate 4 tuorli invece delle 2 uova intere.



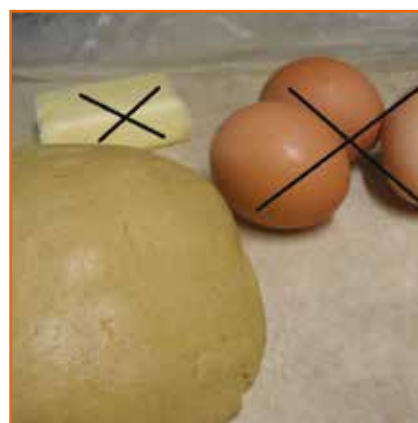
PASTA FROLLA RICETTA VEGANA:

La pasta frolla vegana, realizzata con l'olio invece del burro, è la base perfetta per i vostri dolci!

Si tratta di una pasta frolla rigorosamente senza burro, leggera e friabile con cui potrete realizzare biscotti e torte buone ma leggere. In pochi minuti avrete pronta una pasta frolla vegana golosissima!

INGREDIENTI:

- 130 ml di olio di mais*
- 200 ml di acqua salata*
- scorza di un limone biologico*
- 90 gr di zucchero integrale*
- 300 gr di farina semi integrale*



PREPARAZIONE:

Per preparare la pasta frolla vegana si devono innanzitutto miscelare i liquidi: in un'ampia ciotola mettete quindi l'olio di mais e dell'acqua leggermente salata.

Emulsionate bene i due liquidi aiutandovi con una frusta, aggiungete la buccia grattugiata del limone: fate attenzione a mettere solo la parte gialla e non quella bianca che è leggermente amarognola.

Aggiungete poi lo zucchero di canna, la farina e incominciate ad impastare: continuate a lavorare l'impasto fino a quando otterrete un composto omogeneo.

Prima di utilizzare la pasta frolla vegana ricordatevi di lasciarla riposare in frigo per almeno una trentina di minuti.



FONTI REPERIMENTO INFORMAZIONI:

www.wikipedia.org

www.cavour.info

www.giardini.biz

www.melaesalute.org

www.dietabit.it

www.giallozafferano.it

www.ricettedalmondo.it

www.leitv.it



25017 Lonato del Garda (Brescia) ITALY - Via Molini,3

Tel. +39 030 9130132 r.a. - Fax +39 030 9132488 - www.vivaiodeimolini.it - info@vivaiodeimolini.it