



UNA MELA AL GIORNO

Per una mela ci siamo giocati il Paradiso Terrestre : probabilmente, non è vero sia stata una mela la prima tentazione di Eva, certo è che da allora un'infinità di mele hanno influenzato la storia e la mitologia. Pensiamo a quella che Paride donò ad Elena scatenando una guerra, a quelle d'oro che permisero ad Ippomene di distrarre e vincere alla corsa Atalanta e sposarla, e a quelle sempre d'oro che Ercole sottrasse alle Esperidi . La provvidenziale caduta di una mela permise a Newton di intuire il meccanismo della gravità, nella fantasia la prima che viene in mente è quella di Biancaneve, nell'arte Paolina Bonaparte è immortalata con una mela, ancora, mele d'autore sono quelle di Caravaggio ,Magritte, Gauguin, e, tanto per non dilungarmi ,nella vita moderna New York è chiamata" La Grande Mela" tutto in riferimento all'importanza che l'uomo ha sempre attribuito a questo frutto . In

cucina gli usi sono i più svariati dagli antipasti al dolce ,io proverò a



indicarvene alcuni ...e allora buona mela a tutti !



Insalata Waldorf

***Ingredienti : 500gr di mele delizia
3 gambi di sedano (quelli più interni, bianchi)
150 gr di maionese
1 limone
50 gr di noci sgusciate
1 cucchiaino di zucchero
Qualche foglia di insalata per guarnire***

Sbucciate le mele e dopo averle tagliate a dadini spruzzatele con il succo del limone ; amalgamate la maionese con lo zucchero e versatela sulle mele mescolando .Lavate il sedano,tagliatelo a fettine,tritate le noci e unite il tutto alle mele .Foderate con le foglie di insalata una insalatiera e sul tutto versate la vostra insalata .

Questo è un antipasto,ma può essere servito anche come piatto di mezzo al posto dell'insalata .



RISOTTO CON MELE E CURRY

*Ingredienti per 4 :350 gr di riso carnaroli
2 grosse mele golden
1 cipollina
1 cucchiaino di curry
1 litro di brodo
50 gr di burro
Mezzo bicchiere di vino bianco*

Tritate la cipolla e soffriggetela con la metà del burro, unite il riso e mescolate fino a quando comincerà a sfrigolare ,bagnate con il vino lasciando evaporare. A questo punto versate il brodo aggiungendone poco alla volta per portare il Riso a cottura; nel frattempo dopo avere sbucciato e tagliato a dadini le mele, passatele in padella con il rimanente burro e il curry sciolto in un po' di brodo. Dovranno essere tenere ma non sfatte ,mescolatele velocemente al riso e servite subito



SALSA DI MELE

Questa salsa molto usata anche nella cucina americana ,è una ricetta del nostro '500 ,ancor oggi gustosissima su carne ,selvaggina e pollame

*Ingredienti :500 gr di mele
Succo di un limone*

*1 pizzico di cannella
Qualche chiodo di garofano
50 gr di zucchero
3-4 cucchiaini di vino bianco
Sale*

Sbucciate le mele, tagliatele a dadini e cuocetele con tutti gli ingredienti e mezzo bicchiere d'acqua ,fino a che si saranno disfatte: passate al setaccio e Servitela calda



MELE ALLA GRAPPA

*Ingredienti : 1 kg di mele golden o delizia
300 gr di zucchero
1 stecca di cannella
2 chiodi di garofano
3 dl di grappa
3 dl di acqua*

Sbucciate le mele e tagliatele a grossi spicchi : in una pentola cuocere per 5 minuti acqua,cannella e chiodi di garofano ,aggiungere le mele e lasciarle andare fino a che sono quasi trasparenti ma non sfatte, mi raccomando devono restare a pezzi interi. Estraele dallo sciroppo e mettetele delicatamente in un vaso ,non appena lo sciroppo sarà freddo,unitevi la grappa e versate tutto sulle mele ,controllando che siano ben coperte dal liquido. Chiudete e lasciate riposare almeno due mesi prima del consumo.

Sono una delizia servite in coppette accompagnate da panna montata e ottime per guarnire dolci



STRUDEL

Molti preferiscono usare per lo strudel la pasta sfoglia ,io vi do la mia personale ricetta ,la pasta di base è la stessa con la quale a carnevale si fanno le chiacchiere ,a voi provare e valutare

*Ingredienti :250 gr di farina
50 gr di strutto
50 gr di vino bianco
1 uovo
1 cucchiaina di zucchero
Un pizzico di sale*

*Ripieno : 5 grosse mele renette
70 gr di uva passa messa ad ammorbidire in un po' di cognac
50 gr di pinoli
50 gr di pan grattato
50 gr di burro morbidissimo
100 gr di zucchero
Un cucchiaino di cannella
Zucchero a velo per cospargere lo strudel finito*

Preparate la pasta così come è anche spiegato nella ricetta delle chiacchiere , impastando insieme farina ,strutto ,zucchero,uovo,vino bianco e il pizzico di sale ,lavorate fino ad avere una pasta liscia e omogenea ,copritela con un canovaccio e preparate il ripieno. Sbucciate e tagliate a spicchi le mele ,poi ogni spicchio a fettine sottili nel senso della larghezza ,cospargetele con lo zucchero e la cannella .Munitevi di un grande canovaccio pulito,sopra al quale andrete a stendere la sfoglia molto sottile :distribuite su questa il burro a fiocchetti,cospargete con il pangrattato tutta la superficie ,versatevi sopra le mele lasciando circa 5 cm ai lati e sopra ,terminate facendo cadere i pinoli e l'uvetta strizzata. Sollevando il canovaccio arrotolate lo strudel su se stesso,facendo attenzione a non stringere tanto ,e chiudendo bene ai lati ,fatelo così scivolare sulla piastra del forno imburrata e infarinata, spennellatelo con un po' di latte zuccherato. Mettetelo in forno già caldo a 170° per almeno un'ora ,servitelo tiepido cosperso di zucchero a velo



TORTA DI MELE CAMELLATE

Ingredienti : 3-4 mele gala o renette

2 uova

Pesate le uova col guscio e utilizzate ugual peso di farina ,burro e zucchero

la scorza grattugiata di un limone

una bustina di lievito per dolci

caramello : 2-3 cucchiari di zucchero

3 cucchiari d'acqua

Un cucchiaino di succo di limone

Preparate il caramello ,appena sarà biondo versatelo in una tortiera antiaderente .Preparate la pasta mescolando,in una coppa il burro con lo zucchero ,la scorza di limone, incorporate le uova e infine la farina setacciata con il lievito .Nell'attesa che il forno raggiunga una temperatura di 170° , sbucciate le mele eliminando il torsolo e tagliatele a spicchi un po' spessi. Distribuiteli a raggiera sul fondo caramellato,e poi sul tutto versate la pasta. Infornate per circa 40 minuti .Quando sarà intiepidita capovolgetela in modo che le mele restino sulla parte superiore della torta.

E' una vera goduria se servita accompagnata da crema inglese , provare !!!



FRITTELLE DI MELE

Ingredienti : 6 mele

50 gr di zucchero

50 gr di burro

125 gr di latte
3 uova
2-3 cucchiaini di farina
½ bustina di lievito in polvere per dolci
Olio per friggere
Zucchero a velo

Sbucciate le mele e con l'apposito scavino privatele del torsolo, tagliatele a fette spesse circa mezzo centimetro, mettetele in un piatto e cospargetele di zucchero. Mescolate al latte il burro sciolto, la farina, le uova, lo zucchero rimanente e il lievito cercando di non formare grumi. Immergete le fette di mela in questa pastella, friggendole poi in olio bollente. Sgocciolatele e servitele calde cosparse di zucchero a velo

MOUSSE DI MELE CON SALSA AL CIOCCOLATO



Ingredienti : 300 gr di mele golden
125cl di vino bianco
90 gr di zucchero
300 gr di ricotta
2 scorze di limone
2 tuorli e 2 albumi
300 cl di panna
2 cucchiaini di liquore Calvados
2 fogli di colla di pesce
3 cucchiaini di acqua
125 gr di cioccolato fondente ,
3 cucchiaini di caffè amaro forte

Fate sciogliere in un pentolino 30 gr di zucchero con il vino e le scorze di Limone. Nel frattempo sbucciate le mele, privatele del torsolo e tagliatele a fettine ; aggiungetele allo sciroppo e fatele cuocere per 15 minuti .Non appena si saranno raffreddate ,togliete le scorzette del limone e passate al setaccio il composto .In una coppa lavorate la ricotta, i tuorli, lo zucchero rimasto, 200cl di panna, il liquore e il purè di mele : a parte fate sciogliere nei 3 cucchiaini d'acqua la colla di pesce precedentemente ammollata e strizzata ,e uniteli al composto. Montate a neve gli albumi e incorporate anch'essi .Versate in uno stampo col buco al centro e riponetelo in frigorifero almeno 8 ore . Al momento di servire ,capovolgete su un piatto accompagnando con la salsa ottenuta facendo sciogliere il cioccolato nel caffè e nella restante panna

Tenuto conto che le varietà di mela sono svariate ,vorrei dare qualche



consiglio sull'utilizzo :

la golden e la delicious sono ottime per la tavola e per la preparazione di dolci

la stark è indubbiamente per la tavola

la granny smith ,verde brillante e dal sapore acidulo, essendo povera di zuccheri è ideale per chi è attento alle calorie e per insalate

la renetta per la polpa soda e il sapore acidulo si presta in cucina per strudel e altro

la annurca , polpa soda e saporita è ottima per la tavola

