

style.of.food #0

# MELLE

identikit / ricette / must have

design / tips / orto in città

sandralonginotti



**“se vuoi  
le mele  
devi  
scuotere  
l’albero”**









Sono Sandra Longinotti, giornalista, innamorata del cibo da quando avevo 4 anni.

A 11 ho fatto la mia prima torta, 27 anni fa ho iniziato a scrivere di food&wine sui giornali, da 23 sono anche Food Stylist, da 9 è nato il mio Blog (che si chiama come me) e 3 anni fa è uscito il mio primo libro. Sono sempre in cerca di novità, ma prima di trasformarle in notizie ne valuto la consistenza. Vado in giro, bevo e mangio per lavoro. A casa adoro il bis di colazione, fare l'orto e accarezzare i germogli.

twitter / @s\_longinotti

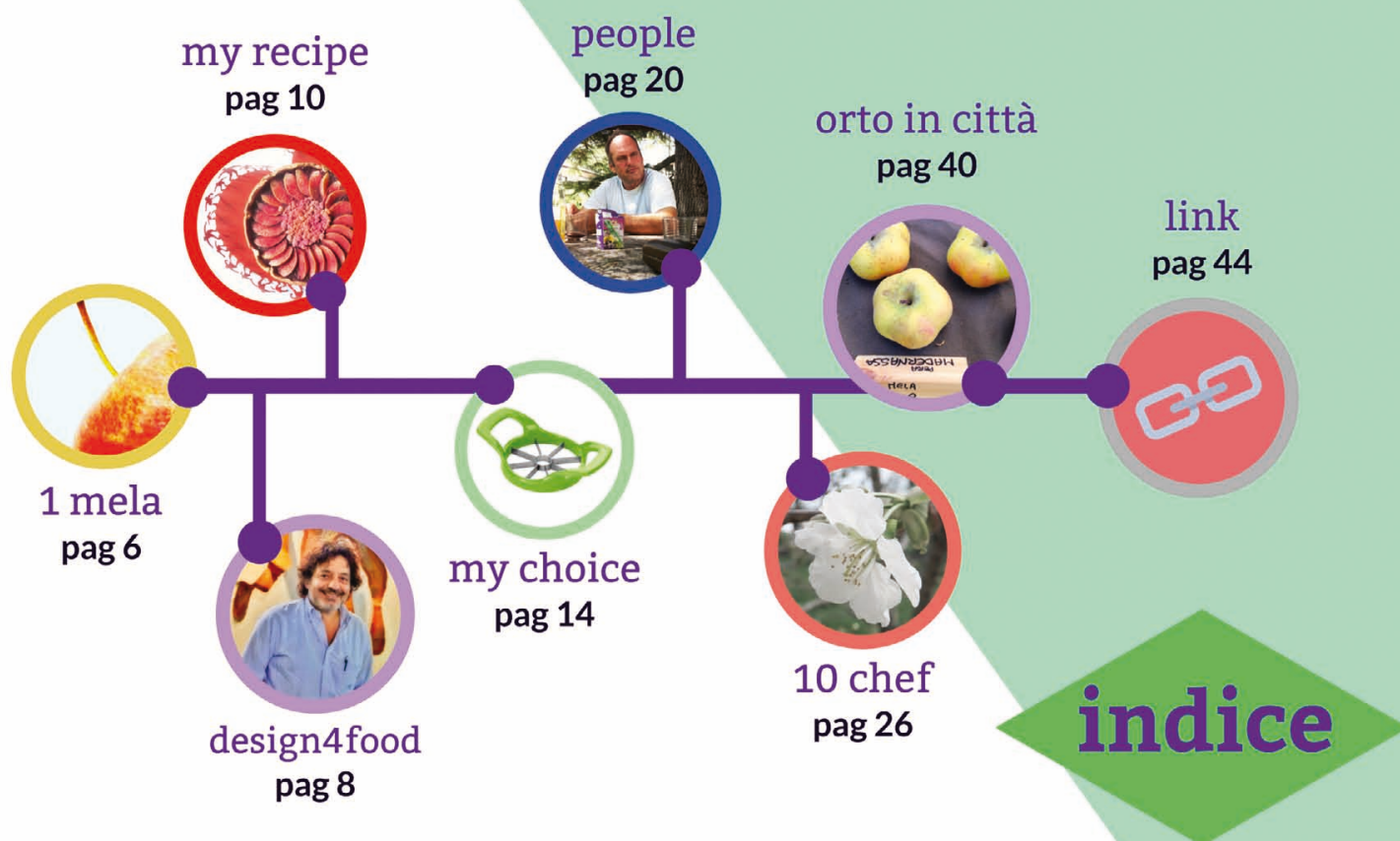
instagram / @s\_longinotti

pinterest / @s\_longinotti

facebook / Sandra Longinotti Blog

medium / sandra longinotti

mysite + blog / [www.sandralonginotti.it](http://www.sandralonginotti.it)







Ciao, questo è il numero Zero di **Style of Food**, un progetto a cui penso da tempo, il primo di una serie di monografici scaricabili dal mio **Blog** 

Idee, ricerca, testi e quasi tutte le foto sono mie, così come la ricetta e il food styling che troverai sempre abbinata a un **oggetto di design** e alla sua storia.

Ho chiesto a **10 chef**, tutte donne, la ricetta del cuore della loro torta di mele di famiglia e le ringrazio nuovamente per l'entusiasmo con cui hanno aderito.

Ho intervistato **chi coltiva in biologico**, ed è tutt'altro che una passeggiata.

Ho parlato con chi recupera e coltiva **pomi antichi**, e mi sono fatta dare consigli per chi come me ha un piccolo **orto sul balcone**.

Ho cercato tutti quegli oggetti a tema che potrebbero essere **utili in casa**, o **buonissimi da mangiare**: lo so perché li ho assaggiati, e conosco da anni chi li produce.

Ho messo tutto insieme, e spero che ti piaccia :)

**\_Sandra**



# 1 mela

**calorie: 45 ogni 100 gr**

**contiene:** potassio, fosforo, calcio, vitamina A, C, PP, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> e molta pectina, che può essere utilizzata per addensare confetture e gelatine.

**matura:** sulla pianta dall'estate all'autunno a seconda della varietà, ma per una lunga conservazione viene raccolta acerba e messa in celle in atmosfera controllata.

**può diventare:** confettura, gelatina, aceto, succo, sciroppo e bevande alcoliche come sidro e calvados.

## buona da

**succo:** Calvilla Bianca, Carla, Fuji, Gaia, Granny Smith, Gold Rush, Pinova, Red Delicious, Renoir, Ross Giambon, Smeralda, Stark, Topaz.

**tavola:** Annurca, Apistar, Carla, Fuji, Gaia, Gala, Golden Delicious, Gold Rush, Granny Smith, Luna, Pinova, Red Delicious, Renoir, Runsé, Stark, Topaz.

**cuocere:** Fujion, Gamba Fina, Golden Deliciuos, Grenoble, Grigia di Torriana, Renetta, Topaz.



## kitchen tip

**mettila vicino:** alla frutta che vuoi far maturare in fretta (a parte gli agrumi che una volta raccolti non maturano più)

**mettila lontano:** dalle patate, altrimenti germogliano.

**conservalo:** al freddo durante l'autunno-inverno, su un davanzale esposto a Nord in una scatola di cartone chiusa.

**profumala con:** cannella, chiodi di garofano, pepe della Giamaica, cardamomo, zenzero, semi di finocchio, semi di coriandolo.

## 6 idee

- 1.** A spicchi, cotta nel succo d'arancia: tiepida sul gelato, fredda nello yogurt.
- 2.** Sbucciata e tritata grossolanamente: nel gazpacho.
- 3.** A fettine, cruda con la buccia: nell'insalata.
- 4.** A dadini, marinata in succo di limone, olio e pepe: sulla bresaola.
- 5.** Senza torsolo, affettata e fritta: con l'arrosto.
- 6.** Centrifugata, con gocce di limone: come bagna per tiramisù alle fragole.









con  
**Metallifilati**  
crea pezzi unici  
e pensieri di  
ferro

Artigiano, saldatore, pittore, fabbro. Ma anche sognatore e fanciullo. Paolo Mezzadri è un po' tutto questo, modella ferro e pensieri, e ama gli errori che vede integrati nell'unicità di ogni sua opera.

Con Metallifilati crea installazioni in e outdoor e oggetti d'arredo, non solo belli da guardare ma belli da utilizzare. E a volte da interpretare modellandoli con le mani. "Spesso i miei oggetti li finisce chi li sceglie: mi piace pensare che sia io a dare l'inizio del ritmo, e il cliente a completarlo come vuole" racconta.

[continua]

## Paolo Mezzadri



## Crostata di mele con barbabietola al velo

per 6-8 persone

350 g di pasta frolla

1 vasetto di confettura di more

2 mele Renette

1 cucchiaino di barbabietola in polvere

50 g di farina

50 g di burro

75 g di zucchero

**Stendi** la pasta frolla su un foglio di carta da forno e foderi una teglia di 24 cm di diametro.

**Distribuisci** sul fondo la confettura di more. Sbuccia le mele, scarta il torsolo, affettale e disponile a raggiera sulla confettura lasciando libero il centro.

**Mescola** in una ciotola la farina con lo zucchero e il burro ammorbidito sfregando la pasta fra le mani per ridurla in briciole. Distribuiscile al centro del dolce.

**Cuoci** nel forno preriscaldato a 180° per circa mezz'ora. Sforna la crostata, lasciala raffreddare e spolverizzala di barbabietola.









[continua]

Ne è un esempio **Cuore** - l'oggetto che ho scelto per questo servizio.

Un'alzatina che può diventare vassoio. Cuore è circondato da tre sagome ben definite: uomini, donne e bambini.

“L'idea è che il nostro cuore spesso è sopportato e supportato anche da persone che noi non riteniamo così vicine, eppure loro ci pensano in continuazione. Ho immaginato il Cuore con questa sagoma e con questi personaggi fanciulleschi un po' come se fosse un'isola sostenuta da tutte queste persone che abbiamo attorno”.

Rovesciandola, l'alzatina diventa vassoio, è chi lo sceglie a decidere come vuole utilizzarlo. L'effetto è completamente diverso, i personaggi diventano degli equilibristi del cuore.

Cuore è in due misure e può essere smaltato bianco o rosso, ma il preferito è color ruggine “anche perché è spesso scelto da persone sempre innamorate, ma che credono poco alle famiglie perfette del Mulino Bianco... spesso hanno cuori un po' travagliati, che si riconoscono di più in un cuore così, arrugginito”.







**“Il ferro, anche se è un elemento**  
così scabroso nel senso che sporca, è pesante  
e tagliente, ha un’anima incredibile. Basta  
ascoltarlo, come tutte le cose della vita.”



# ALT!



## **cose**

che semplificano la vita in cucina, aiutano  
gli uccellini a passare l'inverno, ti fanno  
giocare con le forme... o sono buonissime da

## **assaggiare**





leva torsoli a pinza,  
*comodissimo*  
/ Genietti, € 6,99

porta mela termico, per  
fresche merende *on-the-go*  
/ IRIS, BeCooler € 12,60



mela, arancia e fiori di lillà,  
buona con la *carne alla brace*  
e sul pane e burro  
/ SiGi, 220 g € 7



Blend di condimento di  
mela e condimento  
balsamico invecchiato,  
affinato in barrique. Per  
*abbinamenti coraggiosi* e  
poi fare scarpetta  
/ Borgo del Balsamico  
Dolcemela 100 ml € 23



una mela *al giorno...*  
sfama e disseta gli uccellini!  
/ Bavicchi, € 6,50

Mostarda di mele  
Campanine, un must nei  
tortelli di zucca, ma  
provale *nelle tigelle* col  
prosciutto crudo...  
/ Le Tamerici, 220 g € 6,50







*affetta* mela  
/ Tescoma, € 5,90

qualche giro di  
manovella... *et voilà!*  
Da mordere subito o  
mettere in forno  
/ Lurch, € 18,90



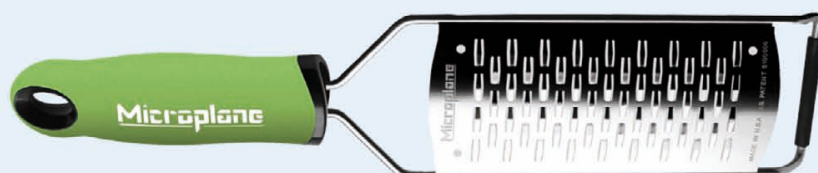
*ideuzza:* e se invece che  
per i biscotti usassi questo  
stampo per tagliare *i ravioli* di  
magro? Da condire con  
dadini di Renetta rosolati nel  
burro

/ Schoenhuber, coppapasta inox  
cm 6 € 2,50

lo stampo per *mele 3D* perfette!  
/ Silikomart, Ispirazione di Frutta € 16,50



manico soft-touch e  
doppia lama che *non*  
*sfibra* la polpa, per tagli  
netti anche con la buccia  
/ Microplane, € 29,95











**la mela è già nel piatto!**  
/ Taitù, set 4 piatti frutta con mele diverse  
€ 124

energia liquida **detox**  
succo di mela e **superfoods**, cold pressed.

**Green Detox:** mela, insalata iceberg e chlorella / Superjuice Bio  
250 ml € 5,49

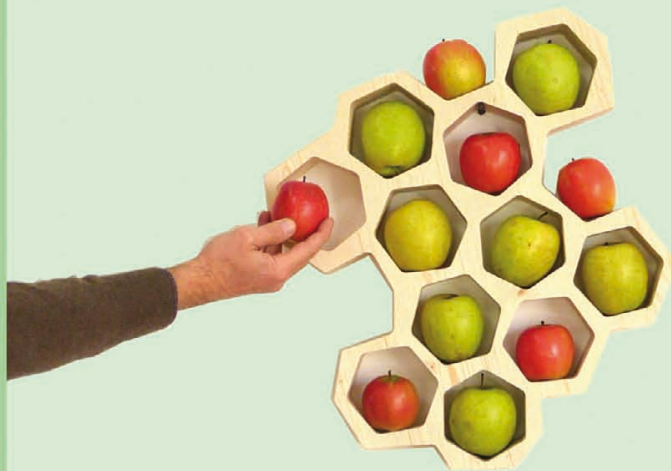


**Bosco:** mela, cavolo riccio, prezzemolo, zenzero e limone / Depuravita, 250 ml € 5,90

aceto di mele bio **non filtrato**, per pesce e verdure o nell'acqua come bevanda **rinfriscante**  
/ De Nigris, Melamadre  
500 ml € 3,99



**melacolla** sembra un favo, è in legno di abete, ha la forma del Trentino, si appende a parete e ci stanno **13 mele** / Foroofficina € 140



succo **bio** di mela **Elstar**  
dal gusto dolce e acidulo  
/ Van Nahmen, 750 ml € 7



**annurche e liquirizia**  
da provare con formaggi di pecora e ricotta  
/ Il Poggio del Picchio,  
vasetto da 110 g € 5







con *una mossa*, 8 spicchi uguali e via il  
torsolo, senza spargimenti di succo  
/ Fiskars, tagliamela con contenitore € 14,90





**Roberto Loner**, agricoltore bio  
co-owner del Maso del Gusto





# MELE e solo BIO

## Quando nel 1981

Roberto Loner, che coltiva mele in Trentino, decise di provare a fare a meno dei prodotti chimici di sintesi (allora non si parlava ancora di biologico), le piante più vecchie che erano assuefatte ai pesticidi ebbero seri problemi di produzione.

Una vera e propria crisi da astinenza, e una tale debolezza che il primo anno subirono un attacco consistente da parte degli afidi.

“All’inizio è stato un disastro” racconta Loner “per otto anni siamo stati sempre in rosso, ma il motivo è che non sapevamo come fare. Adesso che lo so non ho segreti su come si fa a produrre biologico e sono disposto a spiegarlo a qualsiasi agricoltore, più siamo meglio è per la salute di tutti e per la salute della terra. E’ una cosa fondamentale.”



“La cosa importante da capire” spiega Loner “è che fare agricoltura biologica non significa sostituire i prodotti chimici con prodotti naturali, ma cercare di creare un equilibrio fra terreno, pianta e ambiente per cui la pianta sta talmente bene che non si ammala.”

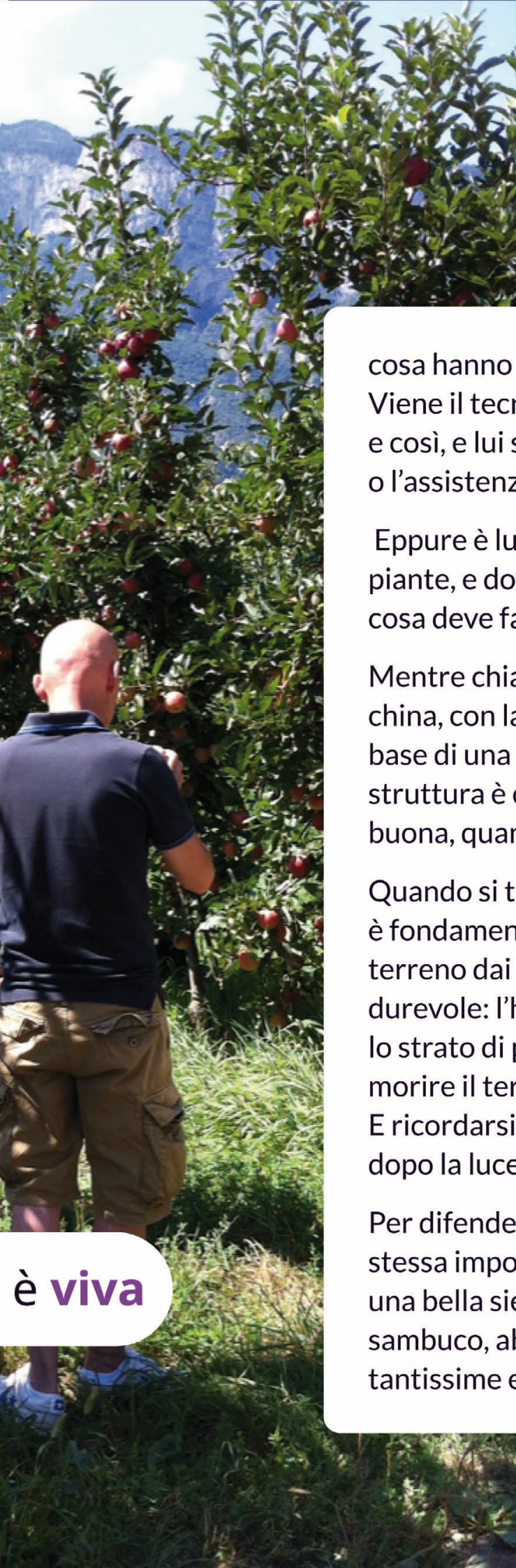
Bisogna iniziare dal terreno, dimenticandosi i diserbanti che sono la morte del suolo. Non utilizzare fertilizzanti chimici che alterano l'equilibrio del terreno e usare letame compostato solo quando serve, perché anche il concime naturale può essere di troppo, e questo si nota dalla crescita e sviluppo delle piante, dal tipo di erbe spontanee che nascono...

“L'agricoltura purtroppo è diventata molto dipendente dalla chimica, e un agricoltore sta quasi diventando un operaio agricolo, perché non sa più di



la terra del frutteto





cosa hanno bisogno il suo terreno e le sue piante. Viene il tecnico di turno, gli dice tu devi fare così e così, e lui segue alla lettera il consorzio agrario o l'assistenza tecnica.

Eppure è lui l'agricoltore, è lui che cura e pota le piante, e dovrebbe essere lui il primo a sapere cosa deve fare in campagna!"

Mentre chiacchieriamo nel frutteto Loner si china, con la mano scava con facilità il terreno alla base di una pianta e me lo mostra "quando una struttura è così glomerulare significa che è buona, quando è compatta non va bene.

Quando si taglia l'erba, per l'equilibrio del terreno è fondamentale lasciarla lì a maturare, protegge il terreno dai raggi del sole e può creare dell'humus durevole: l'humus è la fertilità. Quello che conta è lo strato di paglia che crea umidità e non lascia morire il terreno, se uso concimi chimici sparisce. E ricordarsi che il più grande concime delle piante dopo la luce è sempre l'acqua."

Per difendere la sua scelta bio da chi non ha la stessa impostazione, Roberto Loner ha creato una bella siepe alta 6-7 metri con piante di sambuco, abete, bambù, carpini, biancospino e tantissime essenze.

è viva



Nel suo maso, 18 ettari in un unico appezzamento, ha selezionato varietà di meli meno sensibili, da coltivare col metodo biologico: “abbiamo recuperato delle varietà selezionate su base di pomi antichi. Come la Topaz, che ricorda le mele di una volta ed è buonissima. Sono tutte belle resistenti, ed è più facile lavorare con queste varietà.”

A fine stagione, al maso vengono selezionate subito le mele da vendere fresche, il resto del raccolto è trasformato in mele essiccate al naturale o ricoperte di cioccolato, succhi di mela e barrette di frutta.

La buona notizia è che vendono anche direttamente ai privati “mi piace molto il telefono, sentire la voce di chi compra le mie mele” mi ha detto Loner.

Una frase insolita e genuina che mi è piaciuta perché profuma d'altri tempi... come i pomi che crescono qui.

“mi piace molto il telefono, sentire la voce di chi compra le mie mele”



La **Topaz** è una mela aromatica e acidula







per 1 litro di succo ci  
vogliono 1,6 kg di mele

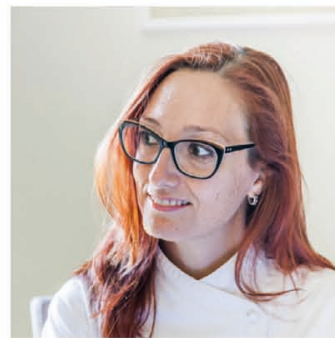




**10** torte  
**x10** chef











La torta di mele fa parte dell'infanzia di tutti noi, come le frittelle, gli gnocchi, le polpette...

E' un dolce semplice e tenero che sa tanto di casa, evoca figure femminili importanti, emozioni delicate, a volte nostalgia per chi purtroppo non c'è più.

Ma è rimasto il gusto e il profumo di quel dolce, e anche una grande cuoca, un grande cuoco, abbandona tutte le tecniche che conosce per ripetere quei gesti familiari che fin dall'infanzia

ha visto fare tante volte, e per un attimo anche chi manca si fa sentire più vicino.

Ho chiesto a **dieci donne chef** la loro torta di mele del cuore, e le voglio ringraziare in modo particolare: un grande Grazie ad **Antonia, Aurora, Beatrice, Deborah, Domenica, Lucia, Marianna, Mariuccia, Monika e Valeria**, che con le loro buonissime ricette condividono generosamente un pezzettino della loro storia con tutti noi.

*questo è un fiore di melo*





## Antonia Klugmann

L'Argine a Vencò

Dolegna del Collio, GO

“ E’ la torta che preparo a colazione con le mele del vecchio albero del frutteto del mio ristorante, un’antica varietà autoctona, la Seuka. Fa frutti che cambiano colore dal verde al rosa, e da maturi diventano rossi, succosi e molto croccanti. Quando le ho finite prendo quelle della Valle del Natisone dove abito, una contadina me le vende miste a sacchi e fra le varietà c’è anche la Golden, che è ottima per questa torta. ”

1 baccello di vaniglia  
1,5 kg di mele  
1 cucchiaino di cannella in polvere  
1 limone non trattato  
4 uova  
150 g di burro  
300 g di zucchero  
400 gr farina 00  
1 bustina di lievito  
1,5 dl di latte  
1,5 dl di rum

- 1.** Sbuccia e affetta le mele. Mescolane due terzi con i semi estratti dal baccello di vaniglia, la cannella e la scorza di limone grattugiata.
- 2.** Monta le uova con burro e zucchero. Aggiungi farina, lievito, latte e rum. Incorpora all’impasto le mele non speziate.
- 3.** Versa il tutto in un grande stampo imburrato, copri la superficie con le mele speziate e cuoci in forno preriscaldato a 180° per 40 minuti circa.





## Aurora Mazzucchelli

Ristorante Marconi

Sasso Marconi, BO

“ *E' una ricetta della mia infanzia, per me molto importante, mi riporta a bellissimi ricordi di giornate passate in famiglia. Da piccini mia mamma la preparava nel forno di casa. Con mio fratello Massimo aspettavamo davanti al forno osservando i cambiamenti della torta che man mano si gonfiava e si dorava, il profumo riempiva tutta la stanza ma dovevamo aspettare la merenda, anche se non capitava mai che la torta ci arrivasse intatta ...* ”

2 uova  
150 g di farina  
100 g di burro  
100 g di zucchero  
semolato  
1/2 bustina di lievito  
1 limone non  
trattato  
500 g di mele  
latte, sale  
1 cucchiaino di  
zucchero di canna

- 1.** Sbuccia le mele e tagliale a spicchi.
- 2.** Monta le uova con lo zucchero semolato, aggiungi la farina, il lievito, un pizzico di sale, il burro fuso e la scorza di limone grattugiata.
- 3.** Aggiungi pochissimo latte, versandolo poco alla volta fino a ottenere un impasto cremoso e fluido. Incorpora le mele e versa tutto in uno stampo imburrato e zuccherato.
- 4.** Cospargi la torta con lo zucchero di canna e cuoci in forno preriscaldato a 180° per 30 minuti circa.





## Beatrice Petrini

Pub Gourmet e Ristorante 19-28  
Noceto, PR

“ Questa è la torta della mia infanzia, e non solo. Era la torta che mia nonna faceva a mia mamma Giacomina, una ricetta immutata nel tempo.

E' la torta che mia mamma ci fa ancora adesso quando pensa che abbiamo bisogno di coccole... e si sa che di coccole della mamma non se ne ha mai abbastanza. Per le donne di casa mia la torta di mele risolve tutti i problemi...

”

300 g di burro  
450 g di zucchero  
6 tuorli  
450 g di farina  
1 bustina di lievito  
600 g di mele  
Renetta  
6 albumi

**1.** Monta il burro ammorbidito con lo zucchero, incorpora i tuorli e per ultima la farina setacciata con il lievito.

**2.** Aggiungi le mele sbucciate e affettate sottili, quindi gli albumi montati a neve mescolando dal basso verso l'alto.

**3.** Versa il composto in una teglia a cerniera imburrata e infarinata e cuoci in forno preriscaldato a 170° per 40 minuti circa.





## Deborah Corsi

La Perla del Mare

San Vincenzo, GR

“ *E' la prima torta che ho mangiato da piccola, la preparava mia bisnonna Amelia che era bravissima in cucina! Viveva in campagna con i miei nonni e ogni domenica tutta la famiglia si riuniva a pranzo da loro in una tavolata immensa. Non mancavano mai i ravioli fatti in casa al burro e salvia, il pollo arrosto con patate e questa torta di mele, che era il suo dolce della domenica.* ”

5 mele Golden delicious  
5 cucchiaini di farina  
5 cucchiaini di zucchero  
4 uova  
8 g di lievito vanigliato  
5 cucchiaini di olio  
extravergine di oliva  
delicato  
5 cucchiaini di vino  
passito  
un pizzico di sale

- 1.** Sbuccia le mele e affettale sottili, bagnale col vino e lasciale riposare.
- 2.** Sbatti le uova con il sale, 4 cucchiaini di zucchero, la farina setacciata col lievito e l'olio. Quando il composto è omogeneo incorpora le mele e versalo in uno stampo imburrato del diametro di 20 cm.
- 3.** Cospargi la superficie con un cucchiaino di zucchero e cuoci per 20 minuti in forno preriscaldato a 180°, poi alza la temperatura a 200° e cuoci altri 20 minuti. Lascia riposare la torta 5 minuti prima di sformarla.





## Domenica Vagnarelli

Ristorante Acquaviva

Mosciano Sant'Angelo, TE

“ Oggi vorrei fare un dolce alle mele per la principessa - mia figlia Raffaella - insieme a mia mamma.

*Domenica, posso aiutarti? Mia mamma che sbuccia con movimenti lenti ed attenti le mele che le ho messo di fronte. Mi fermo e ritorno indietro a quando lei velocissima impastava e tirava la pasta sapientemente... gli stessi gesti che faccio io, e che un giorno ripeterà Raffaella.* ”

300 g di farina 00  
100 g di farina di mandorle  
150 g di burro ammorbidito  
150 g di zucchero  
2 uova  
1 bustina di lievito  
1 limone non trattato  
2 mele Golden delicious a dadini  
confettura di prugne

**1.** Mescola le mele con il succo di limone e 20 g di zucchero, cuocile nel forno a microonde per 1 minuto e lasciale raffreddare.

**2.** Mescola 130 g di burro con 130 g di zucchero, aggiungi le farine, il lievito, la scorza grattugiata del limone e le uova. Sbriciola l'impasto dentro a degli stampi da muffin imburrati creando un guscio.

Metti sul fondo 1 cucchiaino di confettura, 1 cucchiaio di mele e copri con altre briciole di frolla.

**3.** Cuoci in forno preriscaldato a 170° per circa 20 minuti.









## Lucia Ciaccia

Ristorante Ottone I  
Sarzana, SP

“ *Dicono tutti che io assomigli tantissimo a mia nonna Piera. Era carrarina e preparava questa torta in una delle grandi famiglie che avevano in concessione le cave di marmo a Carrara. I loro figli sono cresciuti con questa torta di mele, e anche noi nipoti... sono molto affezionata a questa ricetta, ma la condivido volentieri.* ”

3 grosse mele Golden delicious  
1 limone non trattato  
1 cucchiaio di pinoli italiani  
1 manciata di uvetta  
3 cucchiaini di Sambuca  
2 cucchiaini di zucchero  
250 g di zucchero  
200 g di burro ammorbidito  
3 uova  
150 g di farina  
1 cucchiaio di lievito vanigliato, sale

- 1.** Sbuccia le mele e tagliale a fettine sottili. Cospargile con 2 cucchiaini di zucchero, i pinoli, l'uvetta, la scorza di limone grattugiata e la sambuca. Lascia marinare mezz'ora.
- 2.** Monta il burro con 250 g di zucchero, poi incorpora le uova, la farina, il lievito e un pizzico di sale.
- 3.** Trasferisci le mele in una teglia di 24 cm di diametro foderata con carta oleata e versaci sopra il composto. Cuoci in forno a 180° per 40 minuti circa.





## Marianna Vitale

Sud Ristorante

Quarto, NA

“ *Non ho ricordi di questa torta da bambina, anche perché non ho mai amato i dolci, ma questa è la mia torta del cuore perché quando mia mamma la prepara oggi sento che è un suo modo per prendersi cura di me anche da adulta.  
Un ricordo contemporaneo di felicità.* ”

3 uova  
250 g di zucchero  
250 g di burro  
250 g di farina  
1 bustina di lievito  
1 limone non trattato  
un pizzico di sale  
30 g di limoncello  
4 mele Annurca  
Campana IGP

- 1.** Monta i tuorli con lo zucchero. Aggiungi il burro fuso, la farina, il lievito, la scorza grattugiata del limone, il sale e il limoncello.
- 2.** Monta a neve gli albumi e incorporali lentamente al composto. Versa il tutto in una teglia imburrata del diametro di 30 cm e sistema a ruota le mele tagliate a fettine.
- 3.** Cuoci in forno preriscaldato a 170° per 40 minuti circa.





## Mariuccia Ferrero

San Marco

Canelli, AT

“

*Questa torta a casa mia si preparava con le “Carline” o “Ciuchen”, antiche varietà di mele che si trovano ancora da alcuni piccoli produttori. Dopo la raccolta venivano riposte insieme ai cachi per favorirne la maturazione, alternando i frutti su strati di paglia. La mela emette “etilene”, un ormone vegetale che stimola la maturazione dei frutti mentre si arricchisce dei loro aromi. Uno scambio equo, per torte di mele profumatissime!*

”

100 g di uova intere  
20 g di tuorli  
150 g di zucchero  
15 g di miele  
50 g di latte intero  
150 g di farina tipo 0  
2 g di lievito per dolci  
2 g di sale  
1 limone non trattato  
50 g di burro a dadini  
450 g di mele  
gelatina di frutta



- 1.** Monta le uova e i tuorli con lo zucchero e il miele, aggiungi il latte, la farina setacciata con il lievito, il sale e la scorza grattugiata del limone. Incorpora il burro e 300 g di mele tagliate a dadini.
- 2.** Versa il composto in uno stampo del diametro di 22 cm imburrato e infarinato.
- 3.** Metti sopra a raggiera i restanti 150 g di mele sbucciate e affettate a spicchi e cuoci in forno a 180° per 45 minuti.
- 4.** A fine cottura lucida la superficie con gelatina di frutta calda.





## Monika Filipinska

Novecento

Dievole, SI

“ Questo è il dolce di tutte le domeniche, lo preparava mia mamma che è sempre stata bravissima in cucina e non faceva mai avvicinare nessuno. Solo quando sono andata lontano da casa ho iniziato a cucinare per me e gli amici, e anche adesso che faccio la chef se torno in Polonia da mia mamma, è lei che cucina. Però prendermi una pausa non mi dispiace. ”

450 g di farina 00  
300 g di burro  
2 uova  
1 kg di renette  
150 g di zucchero a velo  
100 g di zucchero integrale  
50 g di uvetta  
1 cucchiaino di cannella  
2 cucchiaini di fecola di patate  
100 g di zucchero semolato  
2 cucchiiai di pangrattato

- 1.** Monta il burro con lo zucchero al velo, incorpora 2 tuorli e la farina. Impasta la frolla, dividila in 2 parti e mettile per mezz'ora una in frigo e l'altra in freezer.
- 2.** Stendi la frolla messa in frigo, foderi una teglia e cuoci in forno preriscaldato a 200° per 10 minuti.
- 3.** Grattugia le mele, saltale in padella con lo zucchero integrale, spegni e aggiungi cannella, uvetta e metà fecola.
- 4.** Monta 2 chiare con lo zucchero semolato e incorpora la fecola rimasta.
- 5.** Cospargi di pangrattato il fondo di frolla e riempi col composto di mele. Copri con le chiare montate. Prendi la frolla dal freezer e con una grattugia a fori larghi grattugiala sulla torta. Cuoci in forno a 180° per mezz'ora.





## Valeria Piccini

Caino

Montemerano, GR

“ *Era la ricetta di mia nonna Ada. La faceva per colazione e per merenda, e io che ero piccina – avevo 7 anni – la aiutavo a sbucciare le mele, quelle raccolte all’inizio dell’autunno che si lasciavano maturare in dispensa sui graticci. Erano così tante che duravano tutto l’inverno... la torta la preparo ancora, e adesso mi piace farla con le Golden delicious.* ”

2 uova  
150 g di zucchero  
1 /2 baccello di vaniglia  
1 limone non trattato  
200 g di latte  
200 g di farina  
1 bustina di lievito 100 g di burro fuso  
1 cucchiaino di zucchero al velo  
800 g di mele Golden delicious

**1.** Monta i tuorli con lo zucchero, aggiungi i semini della vaniglia, la scorza grattugiata del limone e il latte. Aggiungi poca alla volta la farina setacciata con il lievito e per ultimo il burro.

**2.** Imburra e infarina uno stampo di 26 cm di diametro, riempi con il composto e disponi sopra le fette di mela seguendo il bordo fino al centro in senso circolare. Cuoci in forno preriscaldato a 180° per 30 minuti.

**3.** Sforma la torta, lasciala raffreddare su una gratella da dolci e spolverizzala di zucchero al velo.







## Un melo sul balcone?

Tanti anni fa regalammo un melo a un amico che aveva un bellissimo terrazzo a Milano. Lui ne rimase abbastanza sorpreso e lo ripiantò in un grosso vaso senza grandi aspettative. Qualche anno dopo ci disse che quell'alberello faceva un sacco di frutti, a dire il vero non molto buoni ma che gli uccellini erano felicissimi, e sentirli cantare al mattino era un vero piacere.

### SI PUO' FARE



Quindi alla domanda: è possibile coltivare un melo in vaso la risposta è **Sì.**

L'importante è scegliere cultivar che facciano buoni frutti e soprattutto che siano resistenti alle malattie.

Già, ma dove si trovano?

I mercatini botanici sono il posto giusto per scovare delle piante interessanti: **Omezzolli, Frutti Antichi Maioli e Vivai Belfiore** sono fra i vivaisti presenti spesso con molte varietà di pomi antichi fra cui scegliere.

Consiglio anche una realtà molto interessante: la **Scuola Malva**, un ente moralmente riconosciuto e senza scopo di lucro, che fra le sue mission ha la conservazione della biodiversità a servizio dell'agricoltura e dell'ambiente. Da loro trovi particolari alberelli pensati per la coltivazione in piccoli giardini o sul balcone.

[continua]





Si chiamano **“Meli Trio”** perché hanno tre rami, ognuno innestato con una cultivar diversa. Per esempio un Melo Trio innestato con tre vecchie varietà produrrà mele di Grigia di Torriana (buccia giallo ruggine, ottima al forno), di Runsé (buccia rossa lucente, ideale per succhi e da mangiare cruda) e di Grenoble (buccia verde, buona cotta e in composta).

Si può scegliere fra 5 combinazioni di innesti di varietà sia vecchie che “nuove” selezionate per essere facilmente gestibili e resistenti alla ticchialatura, che è la malattia principale che colpisce i meli.

Per il classico “Gigi” invece pare ci sia poco da fare, se non accettare di perdere parte del raccolto. Ma in fondo è un ospite simpatico, e se non hai qualche gallina a cui dare le mele bacate, puoi sempre metterle nel compostaggio (dopo aver scartato i semi, naturalmente) o offrirle ai merli, che ne sono ghiottissimi (Gigi inclusi!).





## tra le mele più insolite

c'è Apistar, una vecchia varietà che fa frutti a forma di stella. E sono pure buone.

## a Orticola

in maggio a Milano, trovi tante piante di pomi antichi.





dove li  
trovo ?





19-28 PUB GOURMET RISTORANTE [www.19-28.it](http://www.19-28.it)  
BAVICCHI [www.bavicchi.it](http://www.bavicchi.it)  
BE-COOLER IRIS [www.maiuguali.it](http://www.maiuguali.it)  
CAINO [www.dacaino.it](http://www.dacaino.it)  
DE NIGRIS [www.denigris1889.com](http://www.denigris1889.com)  
FISKARS [www.fiskars.it](http://www.fiskars.it)  
FOROUFFICINA [www.foroofficina.net](http://www.foroofficina.net)  
FRUTTI ANTICHI MAIOLI [www.maiolifruttiantichi.it](http://www.maiolifruttiantichi.it)  
GENIETTI [www.ipacitaly.it](http://www.ipacitaly.it)  
IL BORGO DEL BALSAMICO [www.borgodelbalsamico.it](http://www.borgodelbalsamico.it)  
IL POGGIO DEL PICCHIO [www.ilpoggiodelpicchio.com](http://www.ilpoggiodelpicchio.com)  
L'ARGINE A VENCO' [www.largineavenco.it](http://www.largineavenco.it)  
LA PERLA DEL MARE [www.laperladelmare.it](http://www.laperladelmare.it)  
LE TAMERICI [www.letamericisrl.com](http://www.letamericisrl.com)  
LURCH [www.kunzi.it](http://www.kunzi.it)  
MASO DEL GUSTO [www.masodelgusto.it](http://www.masodelgusto.it)  
METALLIFILATI [www.metallifilati.com](http://www.metallifilati.com)  
MICROPLANE [www.microplaneintl.com](http://www.microplaneintl.com)  
NOVECENTO [www.dievole.it](http://www.dievole.it)  
OMEZZOLLI [www.fruttiantichi.biz](http://www.fruttiantichi.biz)  
ORTICOLA [www.fruttiantichi.biz](http://www.fruttiantichi.biz)  
OTTONE I pagina facebook Ristorante Ottone I  
RISTORANTE ACQUAVIVA [www.breakinghotel.com](http://www.breakinghotel.com)  
RISTORANTE MARCONI [www.ristorantemarconi.it](http://www.ristorantemarconi.it)  
SAN MARCO [www.sanmarcoristorante.it](http://www.sanmarcoristorante.it)  
SCUOLA MALVA [www.scuolamalva.it](http://www.scuolamalva.it)  
SIGI [www.agricolasigi.it](http://www.agricolasigi.it)  
SILIKOMART [www.silikomart.com](http://www.silikomart.com)  
SUD [www.sudristorante.it](http://www.sudristorante.it)  
TAITU' [www.taitu.it](http://www.taitu.it)  
TESCOMA [www.tescomaonline.com](http://www.tescomaonline.com)  
VAN NAHMEN [www.cuzziol.it](http://www.cuzziol.it)  
VIVAI BELFIORE [www.vivaibelfiore.it](http://www.vivaibelfiore.it)





sandralonginotti © copyright 2019 / all right reserved