

# Le mele campane: limoncella - sergente

La mela Limoncella è diffusa in tutta la Campania. È un frutto di forma irregolare, tra l'ellissoidale ed il cilindrico di pezzatura medio-piccola; la sua buccia è gialla tendente al verde e presenta numerose lenticelle grosse e rugginose. La sua polpa è bianca, compatta, succosa e aromatica, caratterizzata da un retrogusto leggermente acidulo. Grazie all'ottimo equilibrio nel rapporto fra acidi e zuccheri presenti nella polpa, il frutto si conserva molto bene e riduce di molto il tempo di condizionamento. Una particolarità della limoncella è che è utilizzata anche per produrre un ottimo sidro. Per le sue eccezionali caratteristiche organolettiche è considerata tra le più pregevoli cultivar meridionali di mele. Nell'area Agerolese è coltivato anche un ecotipo simile, a frutto più grosso denominato "Limoncellona". Si distingue dalla cultivar madre, oltre che per le dimensioni del frutto, anche per il sapore più dolce e aromatico che la rende particolarmente ricercata sul mercato.

La mela 'Limoncella'



La mela 'Sergente'



La mela "Sergente" è tuttora diffusa nelle province di Caserta, Avellino, Napoli e Benevento. È molto simile ad una altra varietà campana, l'Annurca, anche se è lievemente più grande e vagamente più aromatica; la sua pianta è molto vigorosa, e quindi impone sesti d'impianto ampi.

La Sergente, insieme alla più nota Annurca, era alla base della melicoltura campana fino all'immediato dopoguerra; successivamente è stata via via soppiantata, nonostante le ottime qualità organolettiche dei frutti, dalla stessa Annurca, certamente più pregiata e più richiesta dal punto di vista commerciale.

In molti frutteti tradizionali di Annurca, la Sergente è tuttora presente come impollinatore.

## CARATTERISTICHE

La mela è il frutto del piacere, della salute e della bellezza. E' il frutto più destagionalizzato (lo si trova tutto l'anno), e per questo richiede la presenza di impianti che provvedono alla conservazione e ne distribuiscono la disponibilità su di un ampio arco di tempo.

## ORIGINI

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 irrimediabilmente.

## STAGIONE

Differisce a seconda delle varietà. La maturazione naturale varia da fine agosto a metà ottobre. La conservazione, dati gli elevati contenuti in acidi organici, va da uno a quattro mesi.

## PROPRIETÀ

Il segreto delle straordinarie proprietà nutrizionali e salutistiche delle mele è in gran parte nascosto dietro una fibra solubile, chiamata pectina, di cui sono particolarmente ricche. Questo polisaccaride indigeribile aiuta a controllare i livelli di colesterolo, contribuisce a regolarizzare la funzionalità intestinale e tiene sotto controllo l'appetito. Inoltre, la sua fermentazione da parte della flora batterica intestinale, origina acidi grassi a corta catena, che avrebbero un effetto protettivo sullo sviluppo del cancro al colon.

Una mela di media grandezza, se consumata insieme alla buccia,

fornisce circa 4 grammi di fibre. Tuttavia, a differenza di quella presente in altri alimenti, come i cereali integrali, la crusca e molte verdure, buona parte della fibra contenuta nella mela è solubile in acqua. Questa proprietà le consente di formare, all'interno del nostro intestino, una massa gelatinosa, che intrappola al suo interno i lipidi e gli zuccheri in eccesso, ma anche alcune sostanze pericolose e, bisogna comunque dirlo, micronutrienti importanti per il nostro organismo.



# La torta rustica di mele

La torta di mele è un dolce classico, preparato in tutto il mondo, che ha assunto nel corso del tempo le caratteristiche tipiche dei luoghi in cui viene preparato.

L'utilizzo delle mele nei dolci è praticamente diffuso ovunque: così possiamo trovare l'apple pie americana oppure il più vicino strudel; la torta di mele rustica, è molto semplice e rapida da preparare e il risultato è un dolce che rimane soffice e cremoso per qualche giorno.



## Preparazione

Sbucciate le mele, levate il torsolo con l'apposito attrezzo (1), tagliatele in quattro parti e riducetele a fettine (2) quindi mettetele in un contenitore con il succo del limone (3), al quale avrete prima grattugiato la buccia; questa operazione serve per non fare annerire le mele.

In un contenitore, usando uno sbattitore a fruste, miscelate le uova con lo zucchero (4) e, quando sarà completamente disciolto, unite il burro precedentemente sciolto a bagnomaria (5).

Unite a mano a mano tutti gli altri ingredienti, la scorza del limone e la cannella (6), il latte, la bustina di lievito, la bustina di vanillina,  $\frac{1}{4}$  di cucchiaino di sale e per ultima versate a pioggia la farina e mescolate molto bene.

## INGREDIENTI

Burro 100 gr  
Cannella in polvere 1 cucchiaino raso  
Farina 200 gr  
Latte 200 ml  
Lievito chimico in polvere 1 bustina  
Limoni la scorza e il succo di 1  
Mele 700 gr  
Sale 1 pizzico  
Uova 2  
Vanillina 1 bustina  
Zucchero 200 gr



Otterrete così un composto omogeneo non troppo liquido al quale andrete a unire le mele (7) precedentemente sgocciolate dal succo di limone. Mescolate in modo da sparpagliare le mele (8) e subito dopo imburrate e infarinate una tortiera di circa 25 cm di diametro e versateci il composto (9), spolverizzando la superficie di zucchero a velo misto a cannella. Cuocete in forno già caldo a 180 gradi per circa 50-60 minuti, poi sfornate la torta di mele e lasciatela raffreddare. Servite la torta di mele spolverizzando di nuovo la superficie con altro zucchero a velo misto a cannella.

