
Mele cotogne

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

La mela comune è uno scrigno di salute ed un frutto prezioso per la prevenzione di diverse malattie. La quercetina, presente soprattutto nelle mele, nei mirtilli e nelle cipolle, secondo recentissime ricerche, sarebbe efficace per proteggere persino le cellule nervose dai danni degli ossidanti. Un discorso a parte si deve fare per la mela cotogna, che si differenzia dalle mele comuni per altre caratteristiche. La cotogna ha una polpa molto dura e contiene alcune sostanze che la rendono talmente aspra al palato che non può essere consumata cruda ma solamente dopo cottura. Originaria dell'Asia occidentale, questa mela era nota agli antichi greci che ne apprezzavano il profumo. Secondo la testimonianza di Solone, poeta e uomo politico greco vissuto nel sesto secolo avanti Cristo, le mele cotogne avevano un ruolo nel cerimoniale delle nozze e sono da identificare con i pomi raffigurati nel tempio di Zeus ad Olimpia. Il cotogno è un albero piuttosto piccolo, coltivato oggi in tutta Europa, ed è bello per le sue foglie ovali di colore verde scuro e per i suoi fiori rosacei. Nell'antichità, dal terzo secolo avanti Cristo per un lungo periodo, le mele cotogne furono utilizzate soprattutto per combattere la dissenteria ed erano considerate antidoto contro alcuni veleni. Dopo il 1600, in Europa, si cominciò ad usare la mela cotogna soprattutto nell'industria dolciaria per la preparazione di marmellate (cotognata). I semi che oltre a mucillaggine contengono zucchero, tannino ed un glucoside, sono usati, in particolari preparazioni, come emollienti e sono iscritti nella farmacopea svizzera mentre da noi sono poco richiesti. Il frutto è iscritto nella farmacopea francese. La mela cotogna oltre a contenere molto tannino, tracce di vitamina A, vitamine PP e C, ha molte fibre e pochi zuccheri ed è particolarmente ricca di pectina, una sostanza che ha importanza pratica come gelificante naturale per sciroppi e marmellate. Secondo Valnet, il noto naturista francese, è particolarmente consigliata nelle inappetENZE e nelle insufficienze epatiche. Di questo frutto, che si consuma sempre cotto, si utilizza, perché benefica, anche l'acqua di cottura con o senza l'aggiunta di dolcificanti. Sulle mucose intestinali la mela cotogna ha, nello stesso tempo, proprietà emolliente ed astringente per il contenuto di pectina e di tannino, ed è pertanto molto indicata nei disturbi intestinali soprattutto dei soggetti delicati (convalescenti, bambini e vecchi).