

Conoscere le erbe dicembre 2019

EGK Newsletter

Cotogno

Cotogno = *Cydonia oblonga* // Rosacee = Rosaceae

Nomi comuni e nomi triviali: mela cretese, mela di Adone, mela di Venere, cotogna

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

Il melo cotogno è un albero con una storia lunga e straordinaria. La sua sede originaria si trova probabilmente nel Caucaso orientale e nelle regioni del Transcaucaso. Il nome generico *Cydonia* deriva dal latino e significa «melo di Cydon», dal nome di una città situata sulla nota isola turistica di Creta.

Le prime testimonianze storiche della coltivazione della mela cotogno risalgono al 4000 a.C. In Grecia, le mele cotogne si trovano a partire dal 600 a.C. circa. Da noi nell'Europa centrale, però, questo frutto ha iniziato a essere coltivato solo relativamente tardi, dall'VIII secolo.

Per molto tempo, questo piccolo albero o arbusto legnoso è stato apprezzato non tanto per i suoi frutti quanto per il profumo dei suoi fiori. I suoi frutti venivano sacrificati agli dei. Nel IV secolo a.C., Ippocrate definì la mela cotogno «uno dei frutti più utili e curativi».

Plinio il Vecchio (23-79 d.C.), scrittore romano e comandante della flotta imperiale, nel suo libro «*Historia naturalis*» attribuì alla mela cotogno «poteri curativi contro ventuno malattie». La badessa Hildegard von Bingen (1098-1179) raccomandava la mela cotogna come rimedio efficace e curativo contro la gotta, le eruzioni cutanee, l'eczema e varie ulcere.



Botanica e cultura

Nel mondo si conoscono circa 200 varietà della mela cotogna, ma solo dieci di queste sono importanti per il mercato. Di solito vengono coltivate in vivai specializzati, dove le piccole piante selvatiche vengono innestate dopo circa un anno e mezzo, ad esempio su portainnesti di biancospino.

Il melo cotogno è un piccolo albero deciduo che può raggiungere altezze da quattro a sette metri. La corteccia dei rami giovani è morbida, violacea e pelosa, poi diventa bruno-violacea e liscia. Il melo cotogno fiorisce solo per un breve periodo, nei mesi di maggio e giugno. Essendo autoimpollinante, non è necessario un secondo albero per l'impollinazione. Il peduncolo lanoso del frutto è lungo circa cinque millimetri. Il frutto giallo, profumato e peloso ha un diametro compreso tra i tre e i cinque centimetri nelle forme selvatiche. Nelle varietà coltivate, tuttavia, i frutti sono molto più grandi e possono pesare fino a mezzo chilo. Interessante con questi frutti è il fatto che i sepali ripiegati sono ancora facilmente riconoscibili a maturità.

Le mele cotogne giallo brillante somigliano alle mele o alle pere. Il profumo molto delicato e piacevole è dato da una miscela di diverse fragranze.

I frutti maturano nei mesi autunnali di settembre e ottobre. La mela cotogna è uno degli ultimi frutti del calendario stagionale e viene raccolta nel tardo autunno, di solito da ottobre a novembre inoltrato.

Il melo cotogno è fondamentalmente facile da coltivare e molto poco esigente. Una posizione piuttosto riparata e soleggiata e senza ristagni d'acqua è vantaggiosa per questa pianta. Questo albero si trova anche ad altitudini fino a 1000 m sul livello del mare. A seconda della posizione, delle condizioni meteorologiche e della stagione, le malattie fungine e l'oidio colpiscono anche i meli cotogni. Nel commercio specializzato troverete prodotti adatti in qualità biologica, per poter coltivare il vostro melo cotogno in modo sano e produttivo.



Impiego nella medicina naturale

Sebbene la mela cotogna abbia una storia e una tradizione di oltre duemila anni nell'Europa centrale, occupa ancora un posto molto modesto nella naturopatia. La mela cotogna stessa contiene molta vitamina C, potassio, sodio, zinco, ferro e altri preziosi ingredienti e mucillagini.

Le proprietà medicinali sono descritte in letteratura come astringenti ed emollienti. Esternamente è usata in unguenti e creme, anche per la pelle screpolata, le labbra molto secche, così come per le ustioni leggere e anche per le emorroidi. Inoltre, i preziosi ingredienti sono utilizzati anche come base per unguenti non irritanti e privi di grassi nella cosmesi.

Il succo del frutto intero, che oltre alla mucillagine contiene anche molti tannini, può essere utile in caso di lievi infiammazioni della bocca e della gola nonché nei disturbi intestinali.



Impiego in cucina

È possibile preparare una sorprendente varietà di prelibatezze con le mele cotogne. Dal caldo al freddo e dal dolce all'aspro, le possibilità sono illimitate. Si abbinano bene con piatti di carne, pollame o pesce, ma possono anche essere trasformate in un hamburger.

Ma la mela cotogna è deliziosa anche trasformata in un pane di mele cotogne fatto in casa con una marmellata di cotogne, come composta, tè, liquore, vino o grappa. Il succo può anche essere utilizzato per preparare una delicata gelatina.

Un'insalata autunnale colorata con fettine di mele cotogne affettate finemente e cotte al vapore, irrorate con un condimento a base di mele cotogne o dei Rösti con cubetti di mele cotogne: potete sperimentare liberamente con la mela cotogna.



Ricetta

Tiramisù di mele cotogne

Per 6-8 porzioni

Ingrediente

- 5 Mele cotogne (circa 1,2 kg)
- 10 cucchiaini da tavola sciroppo di agave o miele di acacia
- 3 dl mosto di mele
- 300 g quark alla panna
- 400 g quark magro
- Circa 20 biscotti savoiardi
- 2 cucchiaini da tavola polvere di cacao
- 1 cucchiaino da tè polvere di cannella

Pulite le mele cotogne sfregandole con un panno. Mettete le mele cotogne intere nella pentola a vapore. Cuocete a vapore per 10-12 minuti, a seconda delle dimensioni delle mele cotogne. Pelate le mele cotogne cotte. Tagliate la polpa dei frutti in piccoli pezzi fino a che non rimane solo il picciolo. Aggiungete 1,5 dl di mosto di mele e 3 cucchiaini da tavola di sciroppo di agave alla polpa e formate una purea.

Mescolate il quark alla panna, il quark magro e circa 7 cucchiaini da tavola di sciroppo di agave.

Coprite il fondo di una casseruola (circa 25 cm x 20 cm) con la metà dei savoiardi.

Irrorate i biscotti con 1,5 dl di mosto di mele.

Distribuite la purea di mele cotogne sul primo strato di savoiardi.

Posate i savoiardi rimamenti sulla purea di mele cotogne.

Distribuite il composto di quark sui savoiardi. Lisciate il composto usando una spatola.

Lasciate riposare il tiramisù in frigorifero per un'ora.

Mescolate il cacao in polvere e la cannella. Spargete il cacao e la cannella in polvere con un setaccio fine sopra il tiramisù di mele cotogne.

Mettere il tiramisù di mele cotogne in frigorifero per altre quattro ore.