



Il percorso di scoperta ha come sfondo le terre dell'Oltrepò mantovano, da lungo tempo vocate alla coltivazione della frutta; negli ultimi anni qui ha avuto la meglio la pera, che si fregia anche del marchio IGP, ma una ancor più antica tradizione la può vantare sicuramente la mela.

In questa zona alcuni coltivatori e aziende agrituristiche, distaccandosi dal dictat imperante del frutto "commerciale" bello, facile da coltivare e da conservare, hanno scelto una via alternativa. Una via di certo più impegnativa ma che alla lunga potrà diventare la carta vincente dell'agricoltura del basso mantovano: un'agricoltura fatta di prodotti di qualità e legati al territorio, forse l'unica strada per competere con i "mostri sacri" della frutticoltura come il Trentino, in grado di imporsi sul mercato grazie a quantità e buona promozione.


L'apporto calorico è molto basso (circa 40 Kcal/100gr) e contiene molti minerali fondamentali per il nostro organismo: fosforo, calcio e zinco. Inoltre per la sua ricchezza di potassio e la scarsità di sodio ha proprietà diuretiche ed è indicata per chi soffre di ipertensione.

Alto è anche il contenuto di vitamina C ed è nelle varietà antiche che raggiunge il massimo. Le mele contengono inoltre importanti acidi organici come l'acido malico, citrico, e ossalico che le conferiscono proprietà digestive. Per merito dell'alto contenuto di fibre è utile anche per l'intestino e come già accennato riduce l'assorbimento di colesterolo.

È inoltre adatta per le persone che soffrono di diabete, per il suo basso indice glicemico. Oltre a non farci ingrassare infine, la mela ci mantiene anche giovani grazie ai polifenoli che svolgono un'azione antiossidante deleteria per i cattivissimi radicali liberi.

● **FAGIOLI alle MELE**

- fagioli secchi g 350,
- speck in un'unica fetta g 200
- 2 foglie d'alloro
- 3 carote
- 3 patate
- 2 mele florina
- timo
- prezzemolo
- brodo 1/2 tazza

 **Preparazione** Ammollate i fagioli in acqua per una notte; poi cuoceteli in 2 litri d'acqua senza sale, la fetta di speck e l'alloro.


Fateli cuocere per 45 minuti, quindi aggiungete le carote e le patate a cubetti, il timo e il brodo.

Coprite e fate cuocere ancora per 45 minuti. A questo punto, eliminate l'alloro, estraete dal preparato lo speck ed affettatelo; poi rimettetelo nella casseruola con le mele a fettine e il prezzemolo tritato.

Fate cuocere il tutto ancora per 25 minuti, aggiustate di sale quindi servite.

● **Pasta mele florina e zafferano**

- 400 g di pasta
- 200 g di pancetta
- 1 mela florina
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- sale e pepe q.b.
- vino bianco
- rosmarino
- 1 bustina di zafferano

 **Preparazione**

Tagliare a dadini la pancetta e farla rosolare in due cucchiaini di olio, unire le mele tagliate e dadini e farle dorare.


Bagnare con mezzo bicchiere di vino bianco ed alzare la fiamma per fare evaporare l'alcool.

Regolare di sale e pepe, aggiungere lo zafferano.

Scolare la pasta al dente e ripassarla nella salsa di mele, spolverare con foglioline di rosmarino e servire.

● **Torta salata con mele florina e salsiccia**

- 800 g di pasta sfoglia scongelata
- 300 g di salsiccia
- 1 cipolla tritata
- 2 mele florina tritate
- 1 uovo leggermente sbattuto
- 1 cucchiaino di semi di sesamo
- 1 uovo sbattuto per spennellare

 **Preparazione**

Sistemate la pasta sfoglia con il matterello su una spianatoia infarinata sino ad ottenere due sfoglie sottili, quindi lasciate riposare.

Spellate la salsiccia e mettetela in una ciotola assieme alla cipolla, alle mele e all'uovo. Se preferite, al posto della salsiccia potete usare prosciutto cotto tritato. Amalgamate il tutto.


Foderate con una delle sfoglie uno stampo rotondo, leggermente imburato e distribuitevi sopra l'impasto.

Ricoprite con la seconda sfoglia, sigillate bene i bordi e con i ritagli fate delle decorazioni a forma di mele.

Spennellate la superficie con l'uovo, spolverizzate con i semi di sesamo e infornate a 220° per 30 minuti. Sfornate e servite.

● **Frittelle di mele**

- 3 mele renette,
- 2 uova,
- 1 limone,
- 100 gr di farina,
- 1 cucchiaino di lievito in polvere,
- mezzo bicchiere di latte,
- sale q.b.
- zucchero a velo

 **Preparazione**

Sbucciate le mele, privatele del torsolo e tagliatele a rondelle, disponetele in un piatto fondo e spruzzatele di limone.

In una scodella sbattete i 2 tuorli d'uovo con un pizzico di sale e la buccia grattugiata di mezzo limone; incorporate, mescolando leggermente, le due chiare d'uovo montate a neve e poi, a poco a poco, la farina, il latte, il lievito.

Ora mettete sul fuoco una casseruola con olio abbondante e, quando va in ebollizione, immergete nella pastella le rotelle di mele e friggetele poche per volta.

Man mano che esse si gonfiano e si indorano, levatele dalla casseruola e mettetele su un foglio di carta assorbente.

Servite le frittelle cosparse di zucchero a velo.