

MELA COLA DELL'ETNA



ORIGINE E DIFFUSIONE GEOGRAFICA

Territorio del comune di Nicolosi. Il melo è tra le specie più rappresentative della frutticoltura del territorio etneo. L'ampia adattabilità di questa specie ad ambienti più freddi ne consente, infatti, la presenza lungo le pendici del vulcano a quote più elevate rispetto a quelle raggiungibili da altre specie (fino a 1500 m s.l.m.). Si può senz'altro affermare che la diffusione sul massiccio etneo del melo è relativamente maggiore rispetto a quanto si registra in altri contesti dell'isola. La fascia altitudinale maggiormente interessata alla melicoltura è quella compresa tra i 600 e 1400 m di quota, mentre gli areali maggiormente interessati alla coltivazione sono quelli ricadenti nei comuni di Zafferana Etnea, Milo, Sant'Alfio e Mascali per quanto riguarda il versante orientale e Pedara, Nicolosi, Ragalna, Biancavilla, Adrano per quanto riguarda il versante sud-occidentale. Questa cultivar autoctona era la più diffusa sull'Etna fino alla prima metà del 1900, sembra che debba il suo nome a San Nicola (Cola è diminutivo di Nicola) perché la prima area di diffusione è stata quella in prossimità del convento di San Nicolò La Rena, nel territorio di Nicolosi. Nella storia della frutticoltura etnea la coltura del melo ha svolto fino alla prima metà del secolo scorso un ruolo strategico, esprimendo una sorta di unicità all'interno del comparto frutticolo siciliano. Difatti, proprio in quella fascia altimetrica dell'Etna, compresa tra 700 e 1500 m s.l.m., il melo ha trovato condizioni pedoclimatiche, difficilmente reperibili nel resto dell'isola, idonee a soddisfare le sue particolari esigenze bioagronomiche, pur in assenza di un qualsiasi apporto irriguo ed in difetto di adeguate pratiche di concimazione.

PRODUZIONE e STAGIONALITA'

Fin da epoche remote la ricchezza del suolo vulcanico ha permesso alle popolazioni etnee di vivere di agricoltura e allevamento, costruendo un ambiente "dell'uomo" armonicamente inserito in quello naturale. Paesaggi agricoli sorprendenti e multiformi sono incastonati fra boschi e colate laviche, formando così un mosaico ambientale di rara bellezza. La coltivazione delle mele viene esaltata dal clima favorevole, da un'ideale posizione rispetto al sole che garantisce prodotti dalla invidiabile fragranza e dal gusto pieno e naturale.

Fattore che contribuisce positivamente alla qualità e alla conservabilità dei frutti è l'elevata altitudine delle coltivazioni (1100- 1300 metri sul livello del mare).

Infatti, proporzionalmente alla crescita, migliorano anche le caratteristiche dei frutti (colore, sapore, profumo, consistenza della polpa) in più l'aumento del contenuto in polifenoli e in flavonoidi, favorita dall'azione dei raggi ultravioletti, apporta al frutto virtù salutari particolari. Si raccoglie tra ottobre e novembre e si conserva fino a marzo-aprile

I frutti sono conservati, fino al mese di marzo, in habitat naturali chiamati fruttai, luoghi costruiti apposta dagli agricoltori locali nei loro terreni, per accatastarvi e portare alla giusta maturazione i frutti raccolti dagli alberi prima di arrivare sulle tavole dei consumatori. Si tratta di ambienti rurali, tipici dell'Etna, costruiti in pietra lavica, con pareti prive di intonaco, spesso senza pavimento, o se esistente, realizzato in selce o pietra; manufatti che rappresentano uno dei simboli dell'agricoltura etnea e, da soli, per le loro fattezze e caratteristiche edili, meritano una visita, per gli appassionati, e non solo, dell'architettura agreste etnea.

L'albero è vigoroso ed ha portamento aperto, le foglie sono grandi, di forma ellittica a volte irregolare, con margine biserrato e picciolo lungo; i fiori di media dimensione, hanno petali di forma ovata, sovrapposti, bianchi con sfumature rosa. La fioritura avviene nella III decade di aprile; i frutti sono piccoli, di forma conico allungata, asimmetrica per la presenza di un lobo rilevato, il peduncolo è corto e spesso, la buccia, che è di colore giallo verde alla raccolta, diventa giallo paglierino con punteggiatura rugginosa alla maturazione di consumo. La polpa che inizialmente è bianca, dolce, acidula, succosa e delicatamente profumata diventa poco succosa e farinosa col progredire della maturazione. Si raccoglie dalla fine di ottobre agli inizi di novembre, si conserva bene nei magazzini di montagna o in cella frigorifera fino a marzo-aprile. Le mele cola si consumano prevalentemente come frutto fresco ma possono essere cotte in acqua o al forno.

La coltivazione avviene in modo tradizionale. Essendo una varietà autoctona dell'Etna, con elevato grado di rusticità, risulta resistente alla ticchiolatura e alla carpocapsa, il cosiddetto verme delle mele. Si adatta molto alla coltivazione con metodo biologico e integrato. La raccolta è manuale con frutti non completamente maturi durante il mese di ottobre. La commercializzazione, dopo maturazione in fruttajo, avviene da novembre fino a marzo. Sembrerebbe che le superfici a meleti dell'Etna siano intorno a 600 ettari, per l'80% ricadenti all'interno del territorio del Parco dell'Etna e, spesso in regime di produzione biologica o integrata, condizioni queste che caratterizzano le mele dell'Etna per essere dei frutti sì di piccole dimensioni, ma sane ed estremamente saporite.

CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE

La pianta del melo cola dell'Etna è molto vigorosa e produttiva, i frutti sono piccoli, di colore verde alla raccolta, che diventa giallo paglierino con punteggiatura rugginosa alla maturazione di consumo. La polpa è bianchissima, dolce, acidula, succosa e lievemente profumata. Da uno studio effettuato sulla componente aromatica su polpa e buccia, si è potuto constatare la presenza di numerosi composti aromatici.

L'aroma complessivo delle mele è dato dalla combinazione della qualità e intensità dell'odore di ciascun componente. Per quanto riguarda la composizione polifenolica, sono

stati identificati e quantificati 15 componenti: procianidine, catechine, acido clorogenico (acido 5-caffeoilchinico), quercetine 3-glicosidi e diidrocalconi. Il contenuto dei polifenoli è risultato superiore nelle bucce rispetto alle polpe e, rispetto ad altre varietà di mela, le mele cola devono il loro maggior contenuto polifenolico grazie al contributo di procianidina B1, (+)-catechina e acido clorogenico. Le polpe presentano una diversa composizione, con predominanza dei flavanoli ed un'alta quantità di acido clorogenico.

EFFETTI SALUTISTICI

Per quanto riguarda i risultati delle analisi chimiche del succo, la mela Cola dell'Etna ha raggiunto valori alti di zuccheri (>15°Brix) ed alti contenuti di acidità, con valori compresi tra 4,5 e 7,5 g/L di acido malico.

Dal punto di vista della nutrizione del bambino questo frutto in particolare e i pomi in genere (mela e pera) uniti con il succo di agrumi, per prevenire l'imbrunimento della polpa, sono un'ottima fonte di nutrimento per l'elevato contenuto di acqua con zuccheri, acidi organici, vitamine, sali minerali e fibra che, svolgono un ruolo importante anche nella regolazione della funzione intestinale. La mela comunque, come tutta la frutta, rappresenta un alimento importante per ogni età. Gli zuccheri "semplici" diversamente dagli zuccheri "complessi" (amido, glicogeno ecc.) non richiedono digestione e pertanto vengono assorbiti rapidamente per essere utilizzati a scopo energetico. Gli zuccheri sono importanti per la contrazione muscolare e in particolare per il funzionamento di altri due tipi di cellule: quelle del cervello e dei globuli rossi del sangue che utilizzano prevalentemente il glucosio per il loro metabolismo.

La presenza di fruttosio è di estrema importanza, non tanto per il maggior potere dolcificante rispetto al glucosio, quanto per il fatto che il fruttosio non stimola direttamente la produzione di insulina e quindi influisce in modo marginale sulla glicemia. Per questo motivo i pomi possono essere consumati, in quantità adeguate, anche dai diabetici. Interessante risulta essere anche la presenza nella mela di piccole quantità di acidi organici, tra cui l'acido malico, l'acido citrico e acido ascorbico. Gli acidi organici insieme ai tannini (composti polifenolici) contribuiscono non solo alle proprietà organolettiche della mela, ma anche ai suoi effetti benefici sulla salute dell'uomo. I primi, infatti, sono importanti per la loro azione regolatrice sull'equilibrio acido-base del sangue e sulla tipologia dei microrganismi che popolano la flora batterica intestinale, mentre i secondi per le proprietà astringenti e antiossidanti.

La polpa della mela contiene anche fibra, componente non nutriente in quanto non digeribile ma che svolge un effetto protettivo sul nostro organismo regolando il tempo di transito intestinale del bolo alimentare, l'assorbimento di taluni nutrienti (glucosio, colesterolo ecc.) e fornendo materiale nutritivo alla flora batterica intestinale.

L'ALIMENTO IN CUCINA

Si consuma prevalentemente come frutto fresco, ma si può utilizzare cotto in acqua o al forno, con l'eventuale aggiunta di vino dolce e cannella.

