

**Contadine  
& contadini**  
svizzeri

**Mele  
svizzere.**

**Per voi.**



## Sommario

Il mondo delle mele	4
Le più importanti varietà di mele	12
Varietà precoci	12
Varietà autunnali	16
Varietà a lunga conservazione	20
Varietà «Club»	32
Consigli sulle mele	39
Ricette con le mele	41
Le stagioni delle mele a colpo d'occhio	50

## Il frutto della tentazione

La mela, origine di miti e di leggende, simbolizza l'amore, la fertilità, la bellezza, la tentazione e ... il peccato. Così Adamo ed Eva furono scacciati dal paradiso terrestre perché avevano assaggiato il frutto proibito. È con una mela che la strega Grimilde avvelena Biancaneve.

In Svizzera, l'immagine di Guglielmo Tell, arciere condannato a superare la sfida di colpire, con una freccia, la mela posta sulla testa di suo figlio Gualtierino, rimane un antico mito.

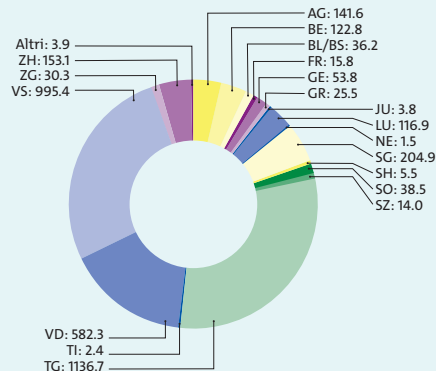
Le attuali mele provengono verosimilmente da alberi selvatici dell'Asia Minore, del Caucaso o dalla regione d'Almaty nel Kazakistan. Il consumo di mele selvatiche risale alla preistoria. La mela è quindi uno dei frutti più antichi coltivati, menzionata nell'Antico Testamento e ben conosciuta dalle civiltà egizie e greche. Catone, grande scrittore latino del II secolo a.C. nel suo libro sull'agricoltura «De re rustica» cita una mezza dozzina di varietà; oggi ne conosciamo almeno 6'000.



## La beniamina della nazione

Pro capite se ne consumano circa 15 chilogrammi all'anno e la mela si trova al primo posto nella classifica della frutta, e non solo per quanto riguarda i consumi.

### Estensione delle superfici di mele coltivate per cantone (in ettari)



## La Svizzera, Paese della mela

La mela non è soltanto il frutto più coltivato in Svizzera ma anche il solo frutto di provenienza indigena disponibile tutto l'anno. La produzione annuale ammonta complessivamente a 138'000 tonnellate.

La maggior parte delle mele consumate in Svizzera crescono su alberi locali: solo circa il 5% viene importato dall'estero. La zona di coltivazione più importante è la Svizzera orientale. Non a caso, il Canton Turgovia viene anche chiamato «India del mosto» in quanto è il maggior produttore di mele della Confederazione e perché la sua forma ricorda la «punta» dell'India meridionale. Altre zone di coltivazione particolarmente importanti sono il Canton Vallese e le sponde del lago Lemano.

Ci sono mele per tutti i gusti e di ogni forma e colore: sugli alberi crescono frutti verdi o di un rosso brillante che, a dipendenza della varietà, possono essere dolci o aciduli.

## Filari di meli

Le mele svizzere crescono sia su alberi ad alto che a basso fusto. Gli alberi su porta-innesti deboli (a basso fusto) sono messi a dimora uno accanto all'altro in filari. Il loro debole sviluppo vegetativo, consente una gestione più razionale di tutte le operazioni colturali.

I frutteti a basso fusto sono spesso muniti di protezioni contro i danni meteorologici, che consentono di proteggere i frutti dagli agenti atmosferici (grandine, gelate) come pure dai possibili danni causati dagli uccelli.

Gli alberi ad alto fusto sono soprattutto vecchie piante, di grandi dimensioni sia in altezza che in larghezza. Arricchiscono e caratterizzano i paesaggi svizzeri. Svolgono un ruolo fondamentale per numerose specie di uccelli e di insetti. Gli alberi da frutto ad alto fusto costituiscono dei veri centri nevralgici della biodiversità. La maggior parte della loro produzione è trasformata in succo o in sidro.



## In letargo durante l'inverno

Dopo la raccolta, molte varietà di mele cadono in un confortevole letargo. I frutti vengono immagazzinati ad una temperatura tra i 2 e i 4°C in locali climatizzati con un alto tasso di umidità e basse concentrazioni di ossigeno e anidride carbonica.

Il loro metabolismo viene praticamente bloccato, rallentando il processo di maturazione i frutti rimangono freschi per oltre otto mesi. Grazie a questi ambienti freddi, la stagione delle mele si allunga, rendendo le fresche e croccanti mele svizzere disponibili durante quasi tutto l'arco dell'anno.

## La mela è una bomba di vitamine

**«Una mela al giorno leva il medico di turno»:** chi mangia una mela al giorno si nutre in modo sano. Le mele contengono molte vitamine, sali minerali, microelementi, acidi della frutta e carboidrati facilmente digeribili (fruttosio). Le fibre, come la fibra grezza, la cellulosa o la pectina legano le tossine e favoriscono la digestione. Una mela dà energia e placa la sete, per questo è lo spuntino ideale da consumare tra un pasto e l'altro.



## Summerred

Acidula, rinfrescante, di media consistenza, di sapore gustoso, piacevole e armonioso. Pezzatura media.

**Origini:** incrocio canadese diffusa nel 1964 (McIntosh x Golden Delicious).

**Raccolta-vendita:** da agosto a ottobre.

**Caratteristiche:** particolarmente indicata per il consumo fresco.



## Gravenstein

Molto succosa, dolce-acidula, polpa di media consistenza. Pezzatura da media a grande.

**Origini:** è una delle varietà più antiche, è stata scoperta in Danimarca nel 1669.

**Raccolta-vendita:** da agosto a ottobre.

**Caratteristiche:** grazie al suo gusto dolce-acidulo, la Gravenstein mantiene il suo ottimo sapore sia fresca che cucinata. I frutti troppo maturi diventano farinosi.



## Primerouge

La polpa è mediamente succosa, dolce-acidula, lievemente profumata. Pezzatura media.

**Origini:** incrocio nato in Giappone nel 1970 da Jonathan x Worcester Pearmain.

**Raccolta-vendita:** da agosto a settembre.

**Caratteristiche:** indicata soprattutto per il consumo fresco, ma anche per la cucina e la preparazione di dolci.



## Galmac

La polpa è soda, succosa, dolce-acidula, rinfrescante e leggermente profumata. Pezzatura media.

**Origini:** varietà svizzera nata nel 1986 dall'incrocio tra Jersey mac x Gala presso la Stazione di ricerca Agroscope. Ha però ricevuto il suo nome solo nel 1996.

**Raccolta-vendita:** da luglio ad agosto.

**Caratteristiche:** indicata soprattutto per il consumo fresco, ma anche adatta in cucina.





## Cox Orange

La polpa è di media consistenza e succosa. Pezzatura da piccola a media.

**Origini:** selezionata nel 1825 da un inglese di nome R. Cox. Diffusa in tutto il mondo dal 1850.

**Raccolta-vendita:** da settembre a febbraio.

**Caratteristiche:** ha un gusto speziato e la sua pezzatura ideale spiega il suo successo nel tempo. La polpa è soda divenendo in seguito farinosa.



## Elstar

La sua polpa è croccante, dal sapore dolce-acidulo. Pezzatura media.

**Origini:** selezionata nel 1955 nei Paesi Bassi.

**Raccolta-vendita:** da settembre a marzo.

**Caratteristiche:** grazie al suo aroma marcato, la Elstar viene consumata soprattutto fresca. Si presta alla cottura, ad esempio per preparare crostate o composte.



## Kidd's Orange

Croccante e succosa, con un aroma intenso. Pezzatura media a grossa.

**Origini:** nata nel 1924 in Nuova Zelanda dall'incrocio tra Red Delicious x Cox Orange.

**Raccolta-vendita:** da settembre a gennaio.

**Caratteristiche:** mela ricca di zucchero e moderatamente acidula. Principalmente indicata da consumare fresca, ma anche per torte e l'essiccazione. La polpa si mantiene soda anche a temperatura ambiente.



## RubINETTE

Ha un aroma fruttato intenso. Pezzatura media.

**Origini:** scoperta nel 1966 dal vivaista svizzero Walter Hauenstein. È entrata per la prima volta in commercio nel 1982.

**Raccolta-vendita:** da settembre a gennaio.

**Caratteristiche:** adatta al consumo fresco, ma anche alla cottura. Conservata a lungo la polpa si ammorbidisce. Nelle degustazioni la RubINETTE si posiziona quasi sempre ai primi posti.



## Boskoop

Il gusto è molto intenso, la polpa è acidula e la buccia è rugosa. Pezzatura da media a grossa.

**Origini:** scoperta nel 1856 nei Paesi Bassi.

**Raccolta-vendita:** da settembre a maggio.

**Caratteristiche:** tipica mela adatta alla cucina per il suo alto contenuto di zucchero e acidità. Il frutto si sfalda durante la cottura. La Boskoop è una pregiata mela da sidro.



## Gala

La polpa è croccante di sapore dolce e delicato. Pezzatura media.

**Origini:** selezionata nel 1934 in Nuova Zelanda, incrocio Kidd's Orange x Golden Delicious.

**Raccolta-vendita:** da agosto a giugno.

**Caratteristiche:** rispetto alle altre varietà contiene molto zucchero ed è poco acidula. Questa è la mela più coltivata in Svizzera e la preferita dei bambini.



## Jonagold

Di pezzatura grossa, aromatica, succosa e leggermente acidula.

**Origini:** coltivata nel 1935 negli USA. Incrocio tra Golden Delicious x Jonathan.

**Raccolta-vendita:** da settembre ad agosto.

**Caratteristiche:** amata dai bambini per la sua dolcezza. Adatta sia al consumo fresco che per la cucina e la pasticceria. Al taglio imbrunisce velocemente.



## Golden Delicious

Ha un ottimo rapporto zuccheri-acidi. Piacevolmente aromatica. Pezzatura da media a grossa.

**Origini:** scoperta per caso negli USA nel 1890. Oggi, la Golden Delicious è diffusa in tutto il mondo ed è la varietà più coltivata in Europa.

**Raccolta-vendita:** da settembre ad agosto.

**Caratteristiche:** i produttori di alimenti per neonati preferiscono questa varietà per la sua bassa acidità e il suo sapore delicato. In cucina si presta a qualsiasi utilizzo.



## Idared

La buccia è spessa, la polpa è succosa e acidula, senza aromi particolari. Pezzatura da media a grossa.

**Origini:** nata negli USA nel 1935. Ha spodestato suo padre «Jonathan», incrocio Jonathan x Wagner.

**Raccolta-vendita:** da ottobre a maggio.

**Caratteristiche:** ha un alto contenuto di vitamina C. Adatta ad ogni tipo di utilizzo.



## Maigold

Questo frutto è dolce-acidulo con un tipico profumo. Pezzatura da media a grossa.

**Origini:** selezione svizzera di successo della Stazione federale di ricerca di Wädenswil nel 1964.

**Raccolta-vendita:** da ottobre a agosto.

**Caratteristiche:** a lunga conservazione. In Ticino non viene coltivata in quanto molto sensibile alla maculatura amara.



## Glockenapfel o Mela campana

La polpa è soda e croccante, dal sapore acidulo e dal gusto delicatamente speziato. Pezzatura da media a grossa.

**Origini:** varietà molto antica, semenzale rinvenuto casualmente nella regione della Bassa Elba (Sassonia) in Germania.

**Raccolta-vendita:** da novembre a luglio.

**Caratteristiche:** adatta al consumo fresco. Ottima mela per la cucina.



## Renetta del Canada bianca

La polpa è fondente, mediamente succosa, acidula, con un aroma gradevole. Pezzatura da media a grossa.

**Origini:** origine incerta. Varietà già descritta in un manuale francese di pomologia del 1771.

**Raccolta-vendita:** da ottobre a maggio.

**Caratteristiche:** ottima mela per la cucina, ma con il tempo diventa farinosa. La si trova principalmente nei mercati locali.



## Braeburn

La polpa è croccante, succosa e zuccherina. Pezzatura media.

**Origini:** semenzale rinvenuto casualmente, in Nuova Zelanda nel 1950.

**Raccolta-vendita:** da fine ottobre a giugno.

**Caratteristiche:** una delle varietà di mela più ricche in vitamina C. Per questo al taglio imbrunisce lentamente e si adatta molto bene alle preparazioni culinarie. La Braeburn, in Svizzera matura bene nelle regioni a clima mite.



## Pinova

La polpa è soda, dolce-acidula e molto aromatica. Pezzatura media.

**Origini:** varietà selezionata in Germania dell'Est e giunta sul mercato nel 1986.

**Raccolta-vendita:** da ottobre a giugno.

**Caratteristiche:** ha un'attraente forma a cuore.



## Rubinola

Consistente, succosa, dolciastra e aromatica. Pezzatura da media a grossa.

**Origini:** incrocio nato in Repubblica Ceca da Prima x Rubin nel 1993.

**Raccolta-vendita:** da settembre a maggio.

**Caratteristiche:** contiene molta vitamina C. Adatta sia al consumo fresco che per la cucina. Grazie alla resistenza alla ticchiolatura si adatta bene alla coltivazione biologica.



## Topaz

Consistente, succosa, dolce-acidula e molto aromatica. Pezzatura media.

**Origini:** incrocio nato in Repubblica Ceca da Rubin x Vanda nel 1993.

**Raccolta-vendita:** da settembre a marzo.

**Caratteristiche:** Contiene molta vitamina C. Si adatta bene ad ogni tipo di preparazione. Varietà resistente alla ticchiolatura.





## Le varietà «Club»

«For members only»: le varietà «Club» sono protette da un marchio registrato. Solo i membri del «Club» possono coltivare e vendere queste varietà di mele.

Essi devono attenersi alle regole stabilite: il «Club» decide la quantità di mele da coltivare, il calibro e il loro tenore zuccherino (Brix).

## Pink Lady®

Consistente, poco succosa e dolce. Pezzatura media.

**Origini:** nata in Australia occidentale da un incrocio casuale tra Lady Williams x Golden Delicious nel 1973. Denominazione varietale: Cripps Pink.

**Raccolta-vendita:** dicembre a giugno.

**Caratteristiche:** alto contenuto di zucchero. Da consumare principalmente fresca, adatta anche per la cucina e la preparazione di dolci.



## Tentation®

Polpa fine, croccante, molto consistente e succosa, piuttosto acidula. Grandezza media.

**Origini:** Tentation® è un incrocio tra Golden Delicious x Blushing Golden selezione francese.

**Denominazione varietale:** Delblush.

**Raccolta-vendita:** da novembre a marzo.

**Caratteristiche:** adatta al consumo fresco come pure per la cucina.



## Kiku®

La polpa è soda, fresca e croccante. Pezzatura media.

**Origini:** durante un viaggio in Giappone nel 1990, un frutticoltore altoatesino ha scoperto un ramo di melo Fuji, da cui oggi derivano le mele Kiku®. Denominazione varietale: Fuji.

**Raccolta-vendita:** da gennaio a maggio.

**Caratteristiche:** adatta al consumo fresco ma anche per la cucina e la pasticceria.



## Diwa®

Consistente, succosa, aroma fruttato. Pezzatura media.

**Origini:** incrocio tra (Idared x Maigold) x Elstar selezionato dalla Stazione federale di ricerca di Agroscope Changins-Wädenswil. Riconosciuta come varietà dal 2002. Denominazione varietale: Milwa.

**Raccolta-vendita:** da ottobre a giugno.

**Caratteristiche:** eccellente consumata fresca, ma anche adatta per la cucina e per la preparazione di dolci.



## Mairac®

Molto consistente, succosa, croccante e dolce-acidula. Pezzatura media.

**Origini:** Mairac® è una selezione svizzera della Stazione federale di ricerca Agroscope Changins-Wädenswil. È nata nel 1986 dall'incrocio tra Gala x Maigold. Denominazione varietale: La Flamboyante.

**Raccolta-vendita:** da gennaio a giugno.

**Caratteristiche:** particolarmente adatta al consumo fresco ma anche all'uso in cucina.



## Jazz®

Succosa, croccante e dolce-acidula. Grandezza media.

**Origini:** varietà selezionata in Nuova Zelanda dall'incrocio tra Braeburn x Royal Gala.  
Denominazione varietale: Scifresh.

**Raccolta-vendita:** da ottobre a giugno.

**Caratteristiche:** si consuma principalmente fresca ma è adatta anche all'uso in cucina e alla preparazione di dolci.



## Consigli sulle mele

- Consumare sempre le mele e le pere con la buccia. Gli aromi si concentrano essenzialmente nella buccia, dove si trova pure la maggior parte dei sali minerali e le vitamine. Misura d'igiene: se consumati non sbucciati, lavare i frutti.
- La mela possiede molteplici virtù: mangiandola intera facilita la digestione, finemente grattugiata possiede un'azione anti-diarroica.
- Per evitare l'imbrunimento veloce delle mele tagliate, cospargerle con alcune gocce di succo di limone.
- Nella preparazione dei frutti, sostituite lo zucchero con del Birnel (sciropo di succo di pera) o del miele. Agiscono come dolcificanti, fanno risaltare il gusto e neutralizzano gli acidi.
- La mela ideale per preparare la composta è la Boskoop, perché si sfalda durante la cottura.
- Per la preparazione di piatti in cui le mele devono rimanere consistenti, le varietà più indicate sono le Gala, Jonagold e Golden Delicious.

## Metodi per conservare le mele più a lungo:

- Essiccazione: nell'essiccatore elettrico oppure nel forno a 65°C. In questo modo, le mele mantengono praticamente tutti i loro nutrienti e minerali.
- Conservazione a caldo: come mousse, purea e marmellate, la conservazione avviene grazie alla cottura e allo stoccaggio immediato in vasi di vetro sterilizzati.
- Congelazione: sotto forma di mousse o di composta.
- Conservare in un luogo fresco e al riparo dalla luce, ad esempio in casse di polistirolo in cantina.
- Attenzione: le mele rilasciano etilene, che accelera la maturazione di diversi frutti e legumi. Evitare di conservarle nello stesso luogo, salvo se si vuole favorire una più rapida maturazione. Per esempio dei kiwi o dei cachi.

## Le mele sono polivalenti

Le mele sono polivalenti e si possono gustare in varie forme: grattugiate per il «muesli», in pezzetti nella macedonia o cotte per la preparazione di diversi piatti o dolci.

Si trasformano in diversi modi: essiccate, composta, aceto, sidro, grappa... e soprattutto in succo di mela.

Le seguenti ricette con le mele provengono dalle più importanti regioni di coltivazione della Svizzera e sono consigliate dalle donne contadine e rurali.



**SBLV. USP. USDCR.**

Schweizerischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband  
Union suisse des paysannes et des femmes rurales  
Unione svizzera delle donne contadine e rurali

## Crema di mele

### Preparazione

**1 kg di mele** sbucciate, tagliate a piccoli pezzi.

Cuocere le mele in **3 dl di succo di mele**, separare il succo e frullare le mele.

Aggiungere alla purea di mele **1 bustina di zucchero vanigliato**, **3 CC di zucchero di canna**, deglassare con il succo e mescolare alla crema ancora calda. Lasciar raffreddare.

**3 CC di Thurgados o Calvados**, aggiungere a piacimento.

**2 dl di panna**, montare e aggiungere alla crema, servire in coppette o bicchieri.

Decorare la crema con **noci o mandorle tostate** e tritate.

**Contatto:** Thurgauer Landfrauenverband  
landfrauen-tg.ch



## Tarte Tatin

### Farcitura

Mescolare bene **1 CC di succo di limone** e **2 CC di zucchero** in una ciotola sufficientemente capiente.

Sbucciare **800 g di mele**, togliere il torsolo, tagliare a fette e aggiungerle subito al composto di zucchero e limone e mescolare bene.

Aggiungere **50 g di sultanina** e **1 pizzico di cannella**, mescolare e mettere nella teglia per torte di 24 cm rivestita con carta da forno.

### Impasto

Mescolare **125 g di burro**, **125 g di zucchero** e **2 uova** finché l'impasto diventa una spuma chiara.

Aggiungere la **scorza** e il **succo del limone**, **1 dl di latte** e mescolare.

Aggiungere **200 g di farina** e **1,5 cc di lievito in polvere**, impastare. Stendere l'impasto sopra le mele e mettere la teglia su una piastra da forno.



**Consiglio: si gusta preferibilmente tiepida con un ciuffo di panna!**

### Cottura

Cuocere al centro del forno preriscaldato a **180°C** per circa 45 min. Lasciar raffreddare per 10 min, prima di rovesciare su un piatto da portata.

**Contatto:** Verband Bernischer Landfrauenvereine  
landfrauen-be.ch

## Crumble di mele

### Preparazione

**800 g di mele** (p.es Gravenstein, Boskoop o Topaz), lavare, sbucciare, tagliare a dadini, disporre in una teglia imburrata e cospargere con **1-3 cc di zucchero**.

### Crumble

**60 g di farina**, mettere in una scodella. Mescolare la farina, **90 g di zucchero**, **90 g di mandorle** macinate e la **cannella**.

Far sciogliere **75 g di burro** a bassa temperatura, aggiungere al composto e mescolare fino ad ottenere un pasta granulosa.

Cospargere le mele con il crumble. Cuocere al centro del forno a 200°C per 20-30 minuti.



**Consigli:** sostituire le mele con del rabarbaro, delle albicocche, delle ciliegie o delle prugne, le mandorle con delle nocciole!



## Gelatina di mele

### Preparazione

Tagliare **3 kg di mele (Boskoop)** con la buccia e il torsolo in quattro.

Aggiungere circa **2-3 litri di acqua** e cuocere le mele a fuoco lento finché iniziano a disfarsi.

Non mescolare le mele, altrimenti la gelatina diventa torbida.

Filtrare le mele in un colino, lasciar sgocciolare e conservare il succo estratto nella pentola.

Far bollire a fuoco vivo il succo per circa 10 minuti, aggiungere **650 g di zucchero gelificante**.

Lasciar bollire di nuovo per circa 4 minuti. Versare il liquido caldo nei vasetti.

Quantitativo per circa 6 vasetti.

**Contatto:** Verband Bernischer Landfrauenvereine  
landfrauen-be.ch



# Tabella delle stagioni

	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
Braeburn, p. 28												
Boskoop, p. 20												
Cox Orange, p. 16												
Diwa®, p. 36												
Elstar, p. 17												
Gala, p. 21												
Galmac, p. 15												
Glockenapfel, p. 26												
Golden Delicious, p. 23												
Gravensteiner, p. 13												
Idared, p. 24												
Jazz®, p. 38												
Jonagold, p. 22												
Maigold, p. 25												
Mairac®, p. 37												
Pink Lady®, p. 33												
Pinova, p. 29												
RubINETTE, p. 19												
Rubinola, p. 30												
Summerred, p. 12												
Topaz, p. 31												

**Le più importanti varietà di mele svizzere a colpo d'occhio: ricette golose e numerose informazioni.**

### **Editore/Distribuzione**

Campagna «Contadine & contadini svizzeri. Per voi.» in collaborazione con il Servizio d'informazione agricola LID

### **Traduzione e contatto in Ticino**

Unione Contadini Ticinesi (UCT)

In Pièza 12, 6705 Cresciano, [agricitino.ch](http://agricitino.ch)

### **Foto**

LID

[istockphoto.com](http://istockphoto.com), p. 47, 49

### **Informazioni sulle mele svizzere**

[swissfruit.ch](http://swissfruit.ch)

[jusdepomme.ch/apfelsaft.ch](http://jusdepomme.ch/apfelsaft.ch)

### **Informazioni sull'agricoltura svizzera**

[contadinisvizzeri.ch](http://contadinisvizzeri.ch)

Seguiteci su

