



# L'Alto Adige in tavola

Alto Adige? Il paese delle mele! Come poteva mancare l'autenticità e la sanguigna bellezza della mela all'interno del nostro viaggio gastronomico? Sono 13 le varietà coltivate nel territorio altoatesino che, nel 2005, hanno ottenuto il marchio europeo di "indicazione geografica protetta".

## Lo sapevi che ...

... la mela è in realtà un falso frutto. Il frutto vero e proprio è il torsolo.

... le mele contengono etilene, una sostanza in grado di accelerare il processo di maturazione. Proprio per questo motivo le mele vanno conservate lontane dagli altri frutti in modo da evitare che, quest'ultimi marciscano.

... le mele Granny Smith non contengono meno zuccheri rispetto alle altre varietà, semplicemente il loro grado di acidità ne fa percepire meno la dolcezza.

... ha origine antichissime, che risalirebbero addirittura al Neolitico. La mela è anche il frutto più citato di sempre: da Adamo ed Eva alla mela di Guglielmo Tell, da Newton alla mela avvelenata di Biancaneve.

... la mela è costituita dal 25% di aria. Per questo motivo, quando invecchia si "affloscia".

## Le ricette tipiche

- Apfelvech, le deliziose frittelle di mela da gustare ancora tiepide accompagnate da una spolverata di zucchero a velo e cannella oppure da salsa alla vaniglia.
- Le mele non possono mancare nello Strudel, che può essere preparato con pasta frolla, pasta sfoglia oppure con la pasta matta.
- In Alto Adige le mele vengono impiegate per la preparazione di succhi e aceto.
- La mela si adatta anche a preparazioni salate, come il ripieno delle mezzelune o per impreziosire risotti e insalate.

## Il pensiero di Anneliese Kompatscher

Lo strudel di mele è uno dei dolci più amati della cucina altoatesina. Le ricette sono tantissime e, grazie alla sua versatilità, è un dessert adatto a tutte le stagioni. Per preparare il mio preferisco utilizzare l'antica varietà di mele "Gravensteiner". Associa questa mela ai bei ricordi di mio padre a Fiè allo Sciliar. Un giorno, quando i Gravensteiner in giardino maturarono, li raccolse e ne tenne uno sotto il mio naso e mi chiese di addentarlo, perché non c'era mela migliore. È meravigliosamente succoso, agrodolce allo stesso tempo, con un gusto

incomparabile. Proprio per questo è particolarmente indicato per lo strudel di mele. La varietà di mele Gravensteiner svolge un ruolo subordinato nell'agricoltura odierna, poiché la sua coltivazione è impegnativa e non ha una buona conservabilità. Ma è ancora possibile trovarle cercando nelle bancarelle del mercato contadino. La Boskoop è un'alternativa alla Gravensteiner per lo strudel di mele. Questa mela si conserva bene e dura fino all'inverno. Il classico strudel di mele altoatesino (secondo la ricetta di mia madre, che era cuoca e

locandiera) è fatto con la pasta tirata. Si tratta di un impasto semplice che si stende con il dorso delle mani fino a renderlo sottile come la carta. L'impasto viene farcito con il pangrattato tostato e le mele a fettine sottili, condite con cannella, zucchero, scorza di limone, una spruzzata di rum e pinoli. Se ti piace, aggiungi l'uva sultanina. Servito tiepido, con un po' di panna montata, lo strudel di mele è una vera delizia. Buon Appetito!



La cucina nelle Dolomiti  
192 pagine, Athesia-Tappeiner  
ISBN 978-88-6839-325-0  
**24,90 Euro**

## Il libro

Da più di tre decenni le nonne e le mamme cucinano seguendo le ricette di Anneliese Kompatscher, tramandandole alle loro figlie e nipoti. Nel libro l'autrice trasmette con maestria

come tradizione e modernità si armonizzano meravigliosamente nella cucina delle Dolomiti e come le ricette siano caratterizzate da un'eleganza e una sobrietà senza tempo.



# Strudel di mele

🕒 cottura nel forno:  
35 minuti circa

## Pasta fillo

- 250 g di farina
- 1 uovo
- 1 pizzico di sale
- 2 C di olio
- 70 ml d'acqua se necessario
- 100 g di burro fuso per spennellare la pasta

## Ripieno

- 1 kg e ½ di mele (Gravestein o renette)
- 130 g di pangrattato
- 100 g di burro per rosolare
- 80 g di zucchero
- Cannella
- Scorza di limone grattugiata
- 50 g di uvetta
- 50 g di pinoli
- Zucchero a velo per cospargere

- 1 Setacciare la farina sulla superficie di lavoro e mescolarla con una mano con l'uovo, il sale e 1 C di olio. Con l'altra mano versare un po' alla volta l'acqua in base alla necessità, fino a che la pasta non avrà raggiunto la giusta consistenza. Con entrambe le mani impastare energicamente, fino a ottenere una pasta liscia ed elastica.
- 2 Formare una palla, spennellarla con il resto dell'olio e farla riposare per circa 30 minuti.
- 3 Nel frattempo sbucciare le mele, liberarle dal torsolo, tagliarle a sfoglie fini. Rosolare il pangrattato nel burro fino a farlo diventare di un bel colore marrone chiaro.
- 4 Stendere la pasta con il mattarello su un telo infarinato, poi prendendola con le mani dalla parte inferiore tirarla dal centro verso l'esterno fino a che la sfoglia non sarà sottilissima – non deve strapparsi. Spennellarla con una parte del burro fuso tiepido.
- 5 Cospargere due terzi della pasta con il pangrattato, distribuirvi sopra le fettine di mele, lo zucchero, la cannella, la scorza del limone, l'uvetta e i pinoli. Tagliare i bordi di pasta troppo grossi.
- 6 Alzando il telo dal lato più largo della pasta con il ripieno arrotolare lo strudel su se stesso. Sistemarlo in una pirofila imburdata o direttamente sulla teglia del forno, spennellarlo con il resto del burro fuso e cuocerlo in forno a 180 gradi per circa 35 minuti (quando profuma, è pronto).
- 7 Cospargerlo con lo zucchero a velo e servirlo tiepido.

## Consiglio

- Della panna montata o un gelato alla vaniglia sono ottimi per accompagnare lo strudel.