

Ricette con le mele: 3 idee dolci e salate da colazione a cena

La grande varietà di mele offerte dal Consorzio Mela Alto Adige, dalle mele IGP alle mele Club, permette tanti usi in cucina, adatti a tutte le stagioni e ai diversi momenti della giornata. Non un semplice frutto salutare da consumare al naturale, bensì un **ingrediente fresco e con mille sfaccettature**, a seconda della varietà che si sceglie.

Nel gusto ogni varietà racchiude una combinazione di caratteristiche uniche, che varia tra dolcezza, acidità e struttura, dimostrando che non tutte le mele sono uguali e che ognuna ha il suo abbinamento ideale e il piatto di cui esalta il sapore.

La primavera è una stagione fortunata, sia perché con il ritorno delle lunghe giornate e del tempo più favorevole si può trascorrere più tempo all'aperto, tra picnic e gite fuori porta, sia perché la natura offre **tante primizie e ingredienti freschi da portare in tavola**.

Inserire nella giornata **5 porzioni di frutta e verdura** è un gesto semplice, ma di [grande importanza](#) per il corpo e la mente: contribuisce a nutrirci in modo sano, a mantenere l'equilibrio e a regalarci energia durante tutta la giornata. **A cominciare dalla colazione, per un inizio di giornata** semplice e genuino per tutta la famiglia, arricchito dal profumo e dalla dolcezza delle mele Club e della Mela Alto Adige IGP si può realizzare **un ottimo tortino**.

TORTINO ALLA MELA GOLDEN DELICIOUS DI MELA ALTO ADIGE IGP E MELA GIGA® E RICOTTA IN FRIGGITRICE AD ARIA di @dietistaverdy

Ingredienti (per 4 tortini piccoli o 2 medi):

- 150 g di ricotta fresca
- 1 **mela Golden Delicious di Mela Alto Adige IGP**, sbucciata e tagliata a dadini
- 1 **mela Giga®**
- 1 uovo
- 50 g di farina (anche integrale o tipo 1)
- 30 g di zucchero o 1 cucchiaino di miele (facoltativo)
- 1 cucchiaino di scorza di limone
- ½ cucchiaino di lievito per dolci
- Un pizzico di cannella (facoltativo)
- Cacao amaro o zucchero a velo per decorare

Procedimento

Mescolate la ricotta con l'uovo, poi unite farina, lievito, zucchero, scorza di limone e cannella. Aggiungete i dadini di **mela Golden Delicious di Mela Alto Adige IGP** e versate in pirottini adatti alla friggitrice ad aria. Cuocete a 160°C per 15-18 minuti.

Mini salsa di mele con la buccia: Tagliate una **mela Giga®** a pezzetti (con la buccia), cuocete in padella con un filo d'acqua e un pizzico di cannella fino a renderla morbida. Frullate e servite accanto al tortino.

Curiosità: In questa ricetta non sbucciare la mela della salsa, perché è proprio nella buccia che si concentrano fibre, polifenoli e tanto aroma naturale. Un gesto semplice che fa la differenza!

Per pranzo il crostone caprino, speck e mela permette un abbinamento perfetto tra sapori dolci e salati. Questa ricetta è ideale per un pranzo sfizioso, un antipasto veloce o una merenda completa, ed è facile da realizzare in pochi minuti. Il croccante del pane tostato si sposa alla perfezione con la cremosità del formaggio caprino, il gusto affumicato dello speck e la freschezza della mela.

CROSTONE CAPRINO; MELA FUJI DI MELA ALTO ADIGE IGP E SPECK di
@tacchiepentole

Ingredienti per 4 crostoni:

- 4 fette di pane casereccio (meglio se ai cereali)
- 8 fette di Speck Alto Adige IGP
- 160 g di caprino fresco
- una **mela Fuji di Mela Alto Adige IGP** (oppure una mela Ambrosia™)
- Cristalli di sale
- Pepe nero
- Olio extra vergine di oliva
- Un rametto di mirto fresco

Procedimento:

Per prima cosa lavate le mele, lavorate il caprino fresco condendo con il pepe nero, l'olio extra vergine, i cristalli di sale e qualche fogliolina di mirto. Se non vi piace il mirto potete sostituirlo con del timo fresco.

Tagliate la mela a cubetti regolari condendo con succo di limone, un filo di olio extra vergine di oliva e pepe nero. Fate insaporire per qualche istante.

Scegliete del buon pane casereccio e fatelo tostare per qualche minuto. Io ho scelto del pane ai cereali con semi e noci.

Cospargete il pane con il caprino, unite in modo arioso delle fette di speck e in ultimo unite le mele condite.

Curiosità: la mela Fuji di Mela Alto Adige IGP caratterizzata dal colore leggermente striato, la polpa è succosa e croccante e il gusto è molto dolce, ha aromi speziati ed è adatta per la realizzazione di composte e torte.

La mela Ambrosia, invece, ha una polpa molto succosa e molto croccante. Il gusto risulta molto dolce con una leggera acidità, presenta aromi floreali e si presta per il consumo in purezza oppure nei dolci.

Il piacere di preparare un piatto ricercato, con ingredienti speciali, si esprime al meglio a cena o durante un aperitivo tra amici. Queste tartare è facile da realizzare, ma richiede cura e materie prime di qualità: un tonno freschissimo e **le mele Granny Smith di Mela Alto Adige IGP**.

TARTARE DI TONNO CON MELA GRANNY SMITH DI MELA ALTO ADIGE IGP E YOGURT DI CAPRA di @tacchiepentole

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di tonno fresco (abbattuto)
- 100 g di yogurt greco di capra
- un limone
- una **mela Granny Smith di Mela Alto Adige IGP** (in alternativa potete utilizzare la **mela Cosmic Crisp®**)
- olio extra vergine di oliva
- sale e pepe nero
- gomasio con alghe q.b
- timo essiccato q.b

Procedimento

Iniziate la preparazione della tartare di tonno, che deve essere freschissimo e precedentemente abbattuto.

Tamponatelo con la carta da cucina, dunque tagliatelo in piccoli cubetti e ponetelo in una terrina. Tagliate a cubetti anche la mela Granny Smith e unite al tonno. Condite con olio. A parte, in una piccola terrina, lavorate lo yogurt greco di capra con succo di lime, olio extra vergine di oliva, sale, pepe nero, un cucchiaino di gomasio con alghe e timo essiccato.

Disponete la tartare di tonno alla mela verde usando un ring o un coppapasta. Condite con la salsa a base di yogurt greco di capra e decorate con alcune foglioline di timo fresco.

Curiosità: La **mela Granny Smith** è una delle mele più acidule, caratterizzata da elevata succosità e buccia croccante. L'aroma delle Granny Smith ricorda gli agrumi. La buccia ricorda vagamente il gusto della banana verde. La **mela Cosmic Crisp®** invece ha aromi prevalentemente "verdi" e fruttati come quelli di erba verde, kiwi ed uva spina con un aroma di arance sulla buccia.

Sul sito web mondomela.eu della campagna è possibile reperire informazioni più dettagliate su come degustare una mela, su abbinamenti sorprendenti con altri ingredienti e ricette sfiziose per ciascuna varietà.

Il Consorzio Mela Alto Adige svolge il ruolo di portavoce e coordinatore per oltre 6.000 produttori di frutta, agendo come interfaccia tra questi e le varie organizzazioni coinvolte nella commercializzazione nel settore ortofrutticolo dell'Alto Adige. Tra queste organizzazioni di rilievo figurano il Consorzio delle Cooperative Ortofrutticole dell'Alto Adige (VOG) e l'Associazione dei Produttori di Frutta e Verdura della Val Venosta (VIP), responsabili anche della gestione delle Mele Club. Il Consorzio assume il compito di tutelare le 17 varietà di mela a cui è riconosciuto il marchio di qualità europeo "IGP", che ne garantisce la provenienza geografica, il rispetto la tradizionale metodologia di coltivazione e ne assicura la tracciabilità lungo tutta la catena di distribuzione.



Cofinanziato
dall'Unione europea

L'UNIONE EUROPEA SOSTIENE
CAMPAGNE CHE PROMUOVONO
PRODOTTI AGRICOLI DI QUALITÀ.



Foto scaricabili al [link](#)

Contatti ufficio stampa: e-mail: ufficiostampa@hopscotchgroupe.com