



## Leccornie DUCALI alla TAVOLA SFORZESCA

### Il melo cotogno: la storia degli Sforza inizia qui

di Grazia Rossanigo

#### LA CURIOSITÀ

*Nel Medioevo i medici erano generalmente contrari al consumo della frutta. Faceva eccezione la mela che si usava spesso per combattere nausea, inappetenza e cattiva digestione. Anche noi diciamo "una mela al giorno leva il medico di torno". Bartolomeo Platina, nato nel 1421 e morto nel 1481, diede alle stampe il primo trattato di dietetica dal titolo "De honesta voluptate et valetudine" (I piaceri della tavola e la buona salute). Così scrive: "Le mele cotogne mangiate prima dei pasti sono astringenti per il ventre, rallentano la digestione e riducono i succhi gastrici, a meno che non vengano divise a metà, private dei semi e cotte, spargendovi sopra dello zucchero. In tal caso stuzzicano l'appetito e una volta mangiate proteggono la testa dai vapori dell'alcol. Consumate però alla fine del pasto sigillano lo stomaco e favoriscono la digestione".*

Cotignola è il paese di origine di Muzio Attendolo, capostipite della famiglia Sforza. Era un giovane robusto e gagliardo quando incontrò un gruppo di soldati di ventura che gli chiesero di unirsi a loro. Aveva in mano una vanga e la leggenda vuole che, se lanciando la vanga questa fosse rimasta tra i rami, avrebbe seguito i soldati, se invece fosse caduta a terra avrebbe continuato a fare il contadino. Naturalmente il destino di quel giovane lo voleva lontano dalla sua terra e, per completare la storia, l'albero era un melo cotogno! Il Palio delle Contrade di Vigevano ricorda questo episodio con il primo dei suoi giochi storici, in cui i partecipanti, da angolazioni diverse, devono lanciare delle fettucce per farle posare sulle fronde dell'albe-

ro del melo cotogno posto al centro. Il nome del melo cotogno deriva dalla città cretese Cidonia; i greci importarono una varietà pregiata che venne innestata su alberi di una qualità comune. Dalla Sicilia, dove i Greci si stabilirono con le loro colonie, passò a Roma. Maestro Martino, il cuoco ducale più famoso del '400, prepara con esse una minestra in cui le mele sono sbucciate, mondate e cotte in brodo di carne magra, scolate, pestate e stemperate con latte di mandorla e rimesse a cuocere in pentola sulle braci con zucchero, zenzero, cannella e zafferano, aggiungendo quindi del burro o dello strutto. Le mele cotogne erano impiegate in pasticceria per "pastelli de pome cotogne", ossia torte con il ripieno di mele cotogne senza torsolo né

buccia, con il midollo di buccia, con il midollo di buccia nelle cavità delle mele e con due strati di pasta. Se ne facevano frittelle buonissime. Ma il modo più comune per consumarle era di metterle in vasi di vetro dopo una bollitura iniziale e una cottura con il miele con l'aggiunta delle spezie. Le proprietà terapeutiche delle mele erano note; ricordiamo che spesso erano utilizzate come ingrediente per la composizione di farmaci e cibi per ammalati. Questo mese vi propongo una ricetta classica che si può ottenere non solo con mele cotogne ma con mele più comuni. Sarà di ottima riuscita. Accompagnate questa cotognata con una buona Malvasia. Vi ricordo che potete realizzare la stessa ricetta con mele non necessariamente cotogne: avrete egualmente ottimi risultati.



*Torinese, storica di enogastronomia, Grazia Rossanigo da tempo svolge ricerche storiche sulla gastronomia dell'epoca rinascimentale ed è autrice di diverse pubblicazioni sull'argomento. Il suo impegno è quello di proporre informazioni e curiosità per far conoscere la storia attraverso i gusti e le tradizioni della famiglia ducale milanese. Tra i libri realizzati, ricordiamo "Amandole e Malvasia per uso di corte. Cibi e ricette per la tavola dei duchi di Milano", scritto con Pier Luigi Muggiati, e "La Tavola del Vescovo - L'alimentazione nel territorio di Vigevano a metà Cinquecento dai documenti del primo Vescovo Galeazzo Pietra", scritto con Marco Bianchi e Carlo Ramella.*

#### Cotognata

#### INGREDIENTI

2 kg. di mele cotogne, 1 litro di vino rosso, 1 kg. di miele, spezie.



**Sbucciate le mele cotogne, togliete i torsoli e tagliatele in quarti. Mettetele in una casseruola e versate il vino rosso. Cuocete lentamente per 20 minuti. Scolate e passate il tutto al setaccio. Pesate il composto e calcolate per ogni 500 grammi 300 grammi di miele schiumato. Cuocete a fuoco bassissimo per non far attaccare la pasta alla casseruola. Per controllare la cottura versate una goccia su un piatto: se si rapprende, la pasta è pronta. Da ultimo unite un misto di spezie (cannella e zenzero in polvere), in tutto una puntina per ciascuna. Versate su un piatto largo e fatelo asciugare per 2 giorni. Quindi tagliate la cotognata a losanghe e servitela su uno strato di foglie di alloro fresco.**