

# Mele antiche

La frutta, come del resto gli ortaggi, erano valutati dagli Antichi sia per il loro valore nutritivo sia per quello farmacologico, ovviamente, secondo i modi e i parametri di quella certa area geo-culturale. Certamente le Mele Cotogne erano un frutto importante, anche se per essere consumate dovevano essere cotte

**G**li antichi colleghi sapevano ben usare le loro risorse, e ci danno sempre delle buone idee per poter operare tenendo conto anche del loro punto di vista.

L'idea dell'uso terapeutico delle Mele Cotogne, da sole o con piante aromatiche è giunto fino a noi. Riportiamo quindi il pensiero dei più agusti dei nostri antichi maestri, Dioscoride e Galeno.

## Le mele secondo Dioscoride

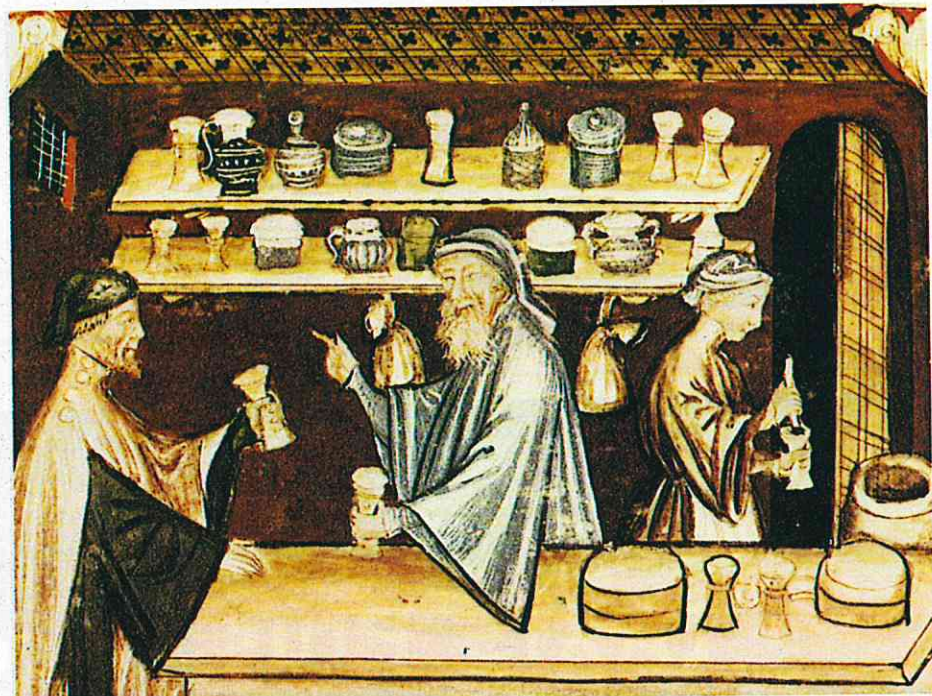
Dioscoride, parla delle Mele Cotogne, insieme a tutti i tipi di Mele, nel I Libro della sua *Materia Medica*, al Cap. 132 (vers. Mattioli): «Le Cotogne sono utili allo stomaco, e provocano l'orina. Arrostiti al fuoco, diventano più tenere e più soavi. Giovano al vomito, alla diarrea, agli espettorati purulenti, ai Biliosi (1), in massimo grado se mangiate crude. Anche l'assunzione del loro infuso giova nei flussi diarroici e nel vomito incoercibile. Il succo di pressa delle Cotogne crude giova nelle difficoltà di respirazione e nelle forme asmatiche e, più in generale, nelle varie forme di broncospasmo.

Il loro decotto è utile nel prolasso uterino e in quello rettale. Quelle che si confettano con Miele, sono diuretiche; il Miele che rimane dall'operazione di canditura (confettatura), avendo attirato in sé le loro virtù, diventa astringente e addensante.

Cotte nel Miele sono utili allo stomaco e molto grate al gusto e sono meno addensanti. Si mettono crude negli empiastri che si applicano per astringere l'intestino, il vomito, per le infiammazioni dello stomaco, per le infiammazioni delle mammelle, per la milza indurita (2) e per gli ascessi anali.

Con le Mele Cotogne si fa un Vino, prima pestandole e riducendole in pasta, poi si spremono (il succo ottenuto si fa fermentare); affinché si conservi, ogni sedici sestari (3) di Vino (circa 9 litri), si mette un sestario (0,545 litri circa = poco più di 700 g di Miele, dato che il suo peso specifico è circa 1,3), poiché se non si fa così, diventa Aceto (4); esso (il Vino!) è utile a tutte le affezioni prima dette.

Con le Mele Cotogne si fa un Unguento che si chiama "Melino", che si usa quando si vuole un unguento astringente (5) [...].



## Le virtù delle mele

Galeno scrive di Cotogne in più testi; nel suo *La composizione dei medicamenti secondo gli organi* elabora (o meglio riporta, dato che spesso Galeno è il tramite con conoscenze più antiche, in particolare di epoca ellenistica-alessandrina) il celebre - ai suoi tempi - "Diacitonites", Elettuario, ovvero pasta durezza composta cuocendo insieme Mele Cotogne, Miele, Zenzero e Pepe, assolutamente e potentemente efficace come stomachico; ancor oggi le confetture di Mele Cotogne acquisiscono un gusto particolare se si aggiungono delle spezie stomachiche e aromatiche, come Chiodi di Garofano o Cannella. Nel II Libro del *Le Virtù degli Alimenti* ci spiega: «Capitolo XXII - Le Mele Cotogne. Questi frutti sono tra tutti i più evidenziati, sono astringenti e contengono un succo durevole (nel senso che non imputridisce), se lo si conserva con Miele; il succo delle altre Mele si inacidisce facilmente, essendo troppo forte la componente Fredda. Una volta noi stessi trovammo un medicamento preparato con Mele Cotogne che pur essendo vecchio di sette anni, era ancora inalterato e utilizzabile...». Si dice che i Greci chiamarono le Mele Cotogne "Cydonie", perché furono trovate la prima volta nei pressi della fortezza di Cydone. Inoltre Galeno ci racconta che la migliore Cotognata (vedi riquadro) è quella che si importa dalla Siria e dalla Spagna (6).

## Note

1. Biliosi: sono i soggetti dominati in I grado dall'Umore Bile gialla (Fuoco), secondo la Dottrina Umoreale afferente a quella che abbiamo definito "Medicina Tradizionale Mediterranea".
2. Una milza dura e ingrossata è segno patologico; la milza, secondo il sistema sopra citato (nota 1), governa l'emopoiesi, l'osteopoiesi, l'attività dell'utero, la tonicità dei tessuti e tutto quanto a che vedere con le strutture solide dell'organismo; genera la Malinconia; questo Umore, se buono, genera ottime e durevoli strutture, se cattivo fa il contrario, fino a generare la forma peggiore di "costruzione", ovvero il cancro. Quanto all'aspetto emozionale, la buona Malinconia genera attenzione ai particolari, la precisione e il senso dell'ordine e l'approfondimento degli studi, soprattutto di carattere matematico e/o filosofico; la cattiva Malinconia genera depressione, tristezza, tendenze suicide, avarizia e invidia.

## La ricetta

Da millenni, la vera "Cotognata" si fa nello stesso modo: si fanno cuocere le Mele Cotogne in acqua e poi si separano dal liquido; a questo liquido si aggiungeva un tempo il Miele, successivamente lo Zucchero (di Canna, importato dall'India), in modo che si formasse, una volta raffreddato, un gel solido, di colore rosso, di straordinario sapore, oltre che di potenti azioni stomachiche

3. Sestario: circa 545 ml (poco più di mezzo litro).
4. Ottimo trucco per innalzare il grado alcolico del "Vino di Cotogne", aggiungendo una materia zuccherina qual è il Miele e facilmente fermentescibile!
5. L'Unguento Melino è una preparazione complessa, composta da un oleolito di varie droghe, come corteccia di Palma e Squinanto (*Cymbopogon citratus*, detto anche Lemongrass, graminacea con le parti aeree odorose di Limone, detta anche "Giunco Odorato"; provenienza Africa e Asia, aree temperate, calde e tropicali). Su questo oleolito erano disposte le Mele Cotogne a fette e coperte con un panno, in modo che il loro aroma e parte delle loro proprietà "scendessero" nell'oleolito-base.
6. Queste importazioni la dicono lunga sulla "globalizzazione" ai tempi dell'Impero romano, soprattutto nel II secolo d.C., epoca dominata da Traiano e dalla dinastia degli Antonini (Adriano, Antonino Pio, Marco Aurelio e Lucio Vero e infine il figlio di Marco Aurelio, Commodo), quando le merci più rare e preziose arrivavano dall'Oriente, soprattutto India e Cina, ma anche dal Medio Oriente e dalle varie parti dell'Impero come la Spagna e la Bretagna.

## Bibliografia

- Dioscoride P., *Materia Medica*, vers. Ruellio, Venezia 1538 e Mattioli, Venezia 1557 e 1568.
  - Galeno C. *De Compositione medicamentorum secundum locos*, vers. J. Cornario, XVI sec.
  - Galeno C. *De Antidotis*.
  - Galeno C. *De Compositione medicamentorum per genera*.
- le tre opere sopra citate fanno parte di una raccolta danneggiata del XVI sec.

## CNM ITALIA

COLLEGE OF NATUROPATHIC MEDICINE - CFE  
Associazione

Sede italiana de College of Naturopathic Medicine UK

DECRETO MINISTERIALE DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA AUTORIZZATIVO ALL'ESERCIZIO DELL'ATTIVITÀ FORMATIVA

- Certificato UNI EN ISO 9001:2008
- Conseguimento di Diploma inglese a validità europea
- Lezioni in aula nei weekend e teledidattica online

## NUTRITIONAL THERAPY NUTRIZIONE-NUTRACEUTICA

Diploma in "Nutritional Therapist" Sede: Padova - Durata: biennale  
Nutrizione di base. Erboristeria applicata. Dimensione donna. Stress, tono ed energia. Disbiosi e depurazione. Nutrizione e sport.



## FOOD & SUPPLEMENT COOKING ACADEMY

Diploma in "Nutritional Cooking Consultant" Sede: Padova - Durata: annuale  
Il cibo amico grazie all'abile conoscenza di grandi esperti della nutrizione, dell'integrazione e di chef di fama nazionale e televisiva.



## NUTRITIONAL SPORT CONSULTANT

Diploma in "Nutritional Sport Consultant" Sede: Ravenna - Durata: biennale  
In collaborazione con Federazione Italiana Fitness. Sostenere lo sport e la salute con l'educazione alimentare ed una corretta integrazione.



## NATUROPATHY NATUROPATIA INTEGRATIVA OLISTICA

Diploma in "Naturopath" Sede: Padova - Durata: 2 o 3 anni  
Secondo le linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità. Formazione completa del Naturopata con indirizzo Nutrizionale-Nutraceutico.



## FLOWER THERAPY FLORITERAPIA

Diploma in "Flower Therapist" Sede: Milano, Roma - Durata: biennale  
Formazione completa nel campo della Floriterapia con perfezionamento in Floriterapia australiana.



CNM ITALIA - College of Naturopathic Medicine  
è sede italiana de The College of Naturopathic Medicine UK - London  
Sede Amministrativa: Via Prima Strada, 23/3 - 35129 Padova  
Tel. 049/9080654 - Fax: 049/8898924 - segreteria@cnmitalia.com - www.cnmitalia.com

\* nel rispetto dell'autonomia del 30 novembre 1993, ristretto con l'Ordinanza 12 gennaio 1999  
\* Divisione del Partecipamento di Stato e di Intervento, emanata attraverso le Bollette pubblicate nella G.U. 19-07-1999 n. 265.