

# Mele

## Consigli per gli acquisti

di Primo Mastrantoni, Segretario Aduc

*Roma, 1 aprile 2009*

La mela ha avuto un posto di rilievo nella nostra cultura, come simbolo di tentazione e istigazione: da Adamo ed Eva, a Biancaneve e la Strega, a Guglielmo Tell e Isacco Newton.

Nel mondo ci sono 7000 varietà di mele che maturano in climi e tempi diversi. In Italia il periodo di maggior raccolta va da agosto a novembre, per cui è meglio mangiarle ora che sono ancora fresche: nei prossimi mesi le troveremo sul mercato ma saranno quelle conservate a bassa temperatura e in atmosfera povera di ossigeno.

Un antico proverbio afferma che "una mela al giorno toglie il medico di turno", in effetti, la mela è un concentrato di sostanze benefiche: fibre (per l'intestino e il colesterolo), vitamina C (ossidazioni, sintesi del collagene, distribuzione del ferro), fruttosio (per diabetici e sportivi), potassio (contrazioni muscolari, conduzione nervosa), acido malico (sbianca i denti, protegge dalla carie). La mela svolge anche una moderata azione diuretica.

Le mele provengono da coltivazioni tradizionali (uso di fertilizzanti, pesticidi, cere esterne) o biologiche, biodinamiche e da lotta integrata (uso minimo di sostanze chimiche abbinato a tecniche biologiche). Noi consigliamo ovviamente queste ultime anche se sono un po' più care. Se badiamo al rendimento è ovvio che le mele più grandi hanno una maggiore quantità di polpa rispetto allo scarto, costituito dal torsolo, e sono quindi più convenienti. Quando invecchia la mela produce un gas, l'etilene, che ha un effetto deleterio sulle altre mele, di qui l'antico detto sulla mela marcia che rovina le altre, e in genere anche su frutta e verdura. Va quindi conservata al fresco e nella spesa al supermercato sarebbe opportuno scegliere quelle che sono tenute a bassa temperatura. Anche in casa è preferibile la conservazione in frigorifero. Spesso si trovano mele... splendite, tirate a lucido con la cera; il motivo non è estetico ma pratico: la cera rallenta l'ossidazione e quindi l'invecchiamento, conservando al frutto un bell'aspetto.

