



La mela è l'elemento base per la preparazione di molti dolci, dallo **strudel** alle frittelle di mele: queste ultime vengono servite in Trentino non solo come dolce, ma anche come accompagnamento a carni di maiale e piatti salati. Le **frittelle di mele**, buonissime anche fredde, si realizzano con pochi e sani ingredienti: farina, latte, uova, zucchero e, naturalmente, le mele.

Il fatto che la mela sia sempre più utilizzata in cucina è dovuto alla sua versatilità, che la rende adatta ad ogni momento del pasto: dagli antipasti ai primi (tra i più semplici e diffusi, il **risotto alle mele**), dalle insalate al dolce e perfino ai cocktail.

Proprietà nutritive della mela

In 100 grammi di prodotto commestibile sono mediamente contenuti: 10,2 grammi di zuccheri di diverso tipo, circa 84,3 grammi d'acqua, 2 grammi di fibre, 0,2 grammi di proteine, 0,1 grammi di grassi, circa 4 grammi di sali minerali per un totale di circa 45-50 calorie.

I contenuti di questo frutto sono equilibrati e dal punto di vista nutrizionale completi.

La mela è ricca anche di vitamine: C, PP, B1, B2, A, e contiene inoltre acido malico (circa 0,6-1,3 grammi). Grazie a questa ricchezza di sostanze nutritive, la mela è un toccasana per la giovinezza dei tessuti e aiuta a mantenere un generale benessere fisico.

Nel mondo si contano attualmente più di mille varietà di mele, con una gamma infinita di profumi e di sapori.

Proprietà terapeutiche

LA MELA È

Rassodante: è una proprietà riservata al succo di mela fresco. Passato sulla pelle, la rassoda trasformandosi in una buona alternativa "naturale" alle classiche creme cosmetiche.

Schiarente: parliamo sempre di succo fresco, mescolato con succo di limone. Applicato regolarmente sulla pelle con un classico tamponcino da demaquillage, produce l'effetto di schiarire la carnagione.

Lisciante: grazie ad alcune delle sostanze naturali in essa contenute, la mela completa il suo potere rassodante con un'efficace azione antirughe. A questo scopo, va utilizzata una maschera preparata con una mela tagliata a pezzetti e cotta in mezzo bicchiere di latte.

Tonico: eccellente per restituire tonicità alla pelle del viso e del collo. Come sempre, la zona del contorno occhi richiede un trattamento diverso e a parte. Si procede ricoprendo semplicemente il viso di fettine di mela cruda (ottima la Renetta perché più acidula) e mantenendo l'applicazione per circa 45 minuti e poi sciacquando con acqua.