

## LA MELA

La mela entra più di ogni altro frutto nell'immaginario collettivo per la simbologia che si perde nella notte dei tempi, da frutto del primo peccato a immagine sacra degli antichi sacerdoti celti, come d'altro canto per l'associazione con la salute declinata in un ben noto proverbio. Ma non solo: il melo è di gran lunga la specie da frutto temperata più importante al mondo sia per quantità, che per superfici coltivate. La produzione mondiale di mele supera i 63 milioni di tonnellate, le aree più produttive al mondo sono l'Asia , seguita dall'Europa e dal continente americano .Nel Vecchio Continente è soprattutto l'Italia a giocare un ruolo di primo livello con il Trentino Alto Adige culla della melicoltura italiana con oltre il 60% della produzione nazionale , seguito da Veneto ed Emilia Romagna, mentre al sud a produrre mele è la Campania che però conta solo il 3,6 % del totale, con la meravigliosa Annurca, che nessuno sceglierebbe a prima vista, ma che al sapore risulta di una dolcezza imbattibile e che da qualche anno, sta tornando agli antichi splendori , quando addirittura era riprodotta negli affreschi di Ercolano e Pompei..

Alla base del successo della melicoltura italiana , l'impegno di ricercatori e produttori che hanno saputo rispondere alle esigenze dei consumatori comunicando i valori di questa coltura strategica per il nostro paese. Per questo oggi anche le nostre mele di pianura nulla hanno da invidiare ad altri territori più "blasonati" ,e la nascita di consorzi di produzione, commercializzazione e promozione sta aiutando una notevole ripresa del melo. Parola d'ordine: rinnovamento varietale . Le vecchie (ma ancora valide) Golden Delicious, Red Delicious e Renetta, sono state integrate con nuove coltivazioni di Gala e Fuji, una varietà bicolore particolarmente adatta agli ambienti di pianura che proviene dal Giappone dove è stato messo a punto l'incrocio varietale. L'area di produzione è proprio la pianura padano-veneta e le sue caratteristiche ( polpa compatta, croccante e succosa, caratterizzata da un aroma intenso, gusto dolce, leggermente acidulo, frutti grandi con buccia sottile) corrispondono perfettamente al ritratto della mela moderna. Le proprietà nutrizionali sono eccellenti, qualunque sia la mela: ricca di acqua, minerali(potassio, fosforo, calcio, magnesio, sodio e ferro) e vitamine (C, PP, B1, B2, B6, A, E), è ottima anche per chi è a dieta, perché ricca di fibra alimentare che facilita il raggiungimento del senso di sazietà: 100 grammi di mela equivalgono a circa 50 calorie. A rendere vario e originale il profumo e il sapore delle mele sono i peculiari composti aromatici contenuti nella polpa e nella buccia. Ideale a fine pasto, è perfetta anche come snack o come merenda, perché sazia senza appesantire, e fare un uso abituale di questo alimento stimola una serie di azioni benefiche per il nostro organismo e pulisce i denti, grazie alla sua polpa granulosa e ai composti antiossidanti. Lo scurimento della polpa, poco dopo aver sbucciato il frutto, è causato da un enzima che si attiva con la rottura meccanica delle cellule per il taglio : e' un danno solo estetico, che non pregiudica le caratteristiche nutrizionali della mela. L'aggiunta di succo di limone può limitare o evitare l'imbrunimento.