2 settembre 2010 11:54

Mele. Consigli per gli acquisti

di Primo Mastrantoni

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 varieta' di mele che maturano in climi e tempi diversi. In Italia il periodo di maggior raccolta va da agosto a novembre, per cui e' meglio mangiarle in questo periodo che sono ancora fresche: nei mesi successivi le troveremo sul mercato ma saranno quelle conservate a bassa temperatura e in atmosfera povera di ossigeno o importate. Un antico proverbio afferma che "una mela al giorno toglie il medico di torno", in effetti, la mela e' un concentrato di sostanze benefiche: fibre (per l'intestino e il colesterolo), vitamina C (ossidoriduzioni, 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' piu' care. Se badiamo al rendimento e' ovvio che le mele piu' grandi hanno una maggiore quantita' di polpa rispetto allo scarto, costituito dal torsolo, e sono quindi piu' 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 e' preferibile la conservazione in frigorifero. Spesso si trovano mele... splendenti, tirare a lucido con la cera; il motivo non e' estetico ma pratico: la cera rallenta l'ossidazione e quindi l'invecchiamento, conservando al frutto un bell'aspetto.