

12 novembre 2001 0:00

## **MELE: COME SCEGLERLE. CON LA BUCCIA O SENZA?**

Roma, 12 novembre 2001. Conviene mangiarle in questo periodo perche' quelle che mangeremo nei prossimi mesi sono state raccolte da agosto a novembre di quest'anno, conservate a bassa temperatura e in atmosfera povera di ossigeno. Non ci facciamo quindi illusioni sulla freschezza delle mele che troviamo tutto l'anno dal fruttivendolo. "Una mela al giorno toglie il medico di turno" racconta un antico proverbio, e in effetti la mela -dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc- e' 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' 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 il detto "una mela marcia in un cesto guasta tutte le altre ben presto") e in genere 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 .... splendidi, tirate 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. La maggior parte di vitamine e sali minerali si concentra nella polpa non nella buccia, che svolge la funzione di protezione del frutto e sulla quale si depositano i trattamenti chimici. Meglio quindi sbucciarla.