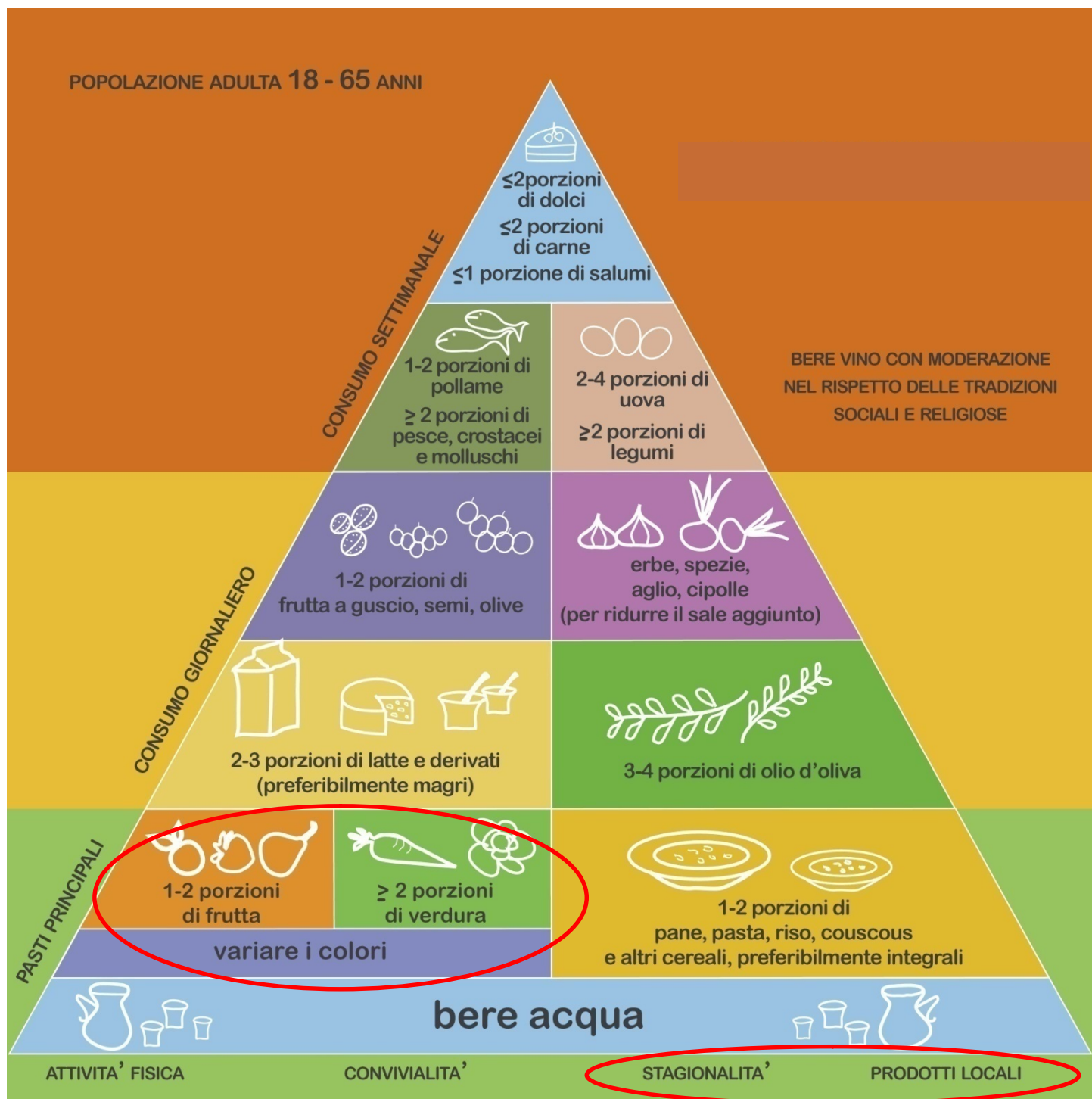


# Giornata dell'alimentazione in fattoria

## 16 ottobre 2016

### PIRAMIDE ALIMENTARE MEDITERRANEA



# “LA MELA, IN TUTTI I SENSI”

## *Degustazione guidata*

Il melo (*Malus domestica*) è una pianta da frutto appartenente alla famiglia delle Rosaceae. La mela è il suo frutto, o meglio, più precisamente, la mela è il falso frutto a pomo del melo. La maturazione varia da fine luglio a fine ottobre e la conservazione naturale va da uno a quattro mesi. Mangiare le mele d'inverno, conservate "come una volta", consente di cogliere appieno i diversi sapori che offre questo frutto. Basta una terrazza in ombra o una cantina fresca e ventilata per riscoprire, assieme alle proprie mele che maturano lentamente, il sapore del passare dei mesi invernali.

La mela è composta principalmente da acqua e zuccheri semplici di diverso tipo (fruttosio, glucosio). Ricca di sali minerali (zolfo, fosforo, calcio e magnesio), di vitamine (C, PP, B1, B2, A) e acido malico. Contiene una buona quantità di fibre (componenti non digeribili) di tipo insolubile e solubile (la pectina) che aiutano a raggiungere il senso di sazietà, forniscono nutrimento alla flora batterica "benefica" dell'intestino (effetto prebiotico), facilitano il transito intestinale e contribuiscono al controllo del livello di glucosio e colesterolo nel sangue. Inoltre è ricca di sostanze con attività antiossidante (flavonoidi) che proteggono l'organismo dai danni riconducibili ai radicali liberi.

Ideale a fine pasto, ottima come snack o merenda, perché sazia ed ha poche calorie (circa 45-55 Kcal/100g) fornite essenzialmente dagli zuccheri (10-12 g /100g).

A rendere vario e originale il profumo e il sapore delle mele sono i peculiari composti aromatici contenuti nella polpa e nella buccia (eteri, tannini, alcoli, aldeidi e un alto numero di terpeni). 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 o per urti accidentali). È un danno solo estetico che non pregiudica le caratteristiche nutrizionali. L'aggiunta di succo di limone può limitare o evitare l'imbrunimento della mela.

### **Le varietà delle nostre mele**

Coltiviamo varietà di mele per tutti i gusti, o quasi. Le prime (Ozark, Royal Gala, Rubra) sono pronte a fine luglio, sono buone e mature per tutto agosto, fino a metà settembre, poi arrivano Delicious, Golden, Mutsu, Renetta, Stark, a ottobre Staymen, Imperatore, Granny Smith, Fuji, Annurca e Pink Lady, e due mele quasi scomparse, Rosa Romana e Abbondanza.

**Golden Delicious:** inconfondibile con la sua buccia gialla, la polpa succosa, zuccherina e profumata, con una delicata acidità. E' buona cruda, cotta e come ingrediente per ottime torte. **Raccolta: inizio/metà settembre. Conservazione senza refrigerazione: fino a gennaio, la maturazione prosegue fino a che assume un intenso colorito giallo, perde gradualmente la croccantezza e diventa sempre più dolce.**

**Renetta:** polpa bianca e pastosa, dal sapore leggermente aspro, dagli intensi profumi e dalla buccia rugosa di colore giallo/verde. Le tipiche macchie color ruggine sulla buccia sono indice del giusto grado di maturazione. **Raccolta: inizio/metà settembre. Conservazione senza refrigerazione: dalla raccolta fino a novembre-dicembre.**

**Stark:** la "mela di Biancaneve". Nelle diverse sottovarietà assume colore rosso brillante, più o meno intenso, che la rende unica. E' tra le mele più diffuse, anche per merito della sua conservabilità. Ha una polpa fondente e succosa. E' dolce, poco aromatica e poco acida. **Raccolta: inizio/metà settembre. Conservazione senza refrigerazione: dalla raccolta fino a tutto dicembre.**

**Stayman "precoce":** buccia ruvida di colore verde punteggiata di rosso, polpa soda e croccante, sapore agrodolce. **Raccolta: metà/fine settembre. Conservazione senza refrigerazione: dalla raccolta fino a gennaio.**

**Mutsu:** chiamata anche Mucho passando dal "giapponese" allo "spagnolo", ha forma e colore che la fanno somigliare alla Golden. Nasce infatti qualche anno fa quale varietà ibrida che assomiglia molto alla Golden, ma con sapore dolce meno intenso, polpa più succosa e pezzatura mediamente più grossa. La polpa è bianca, croccante e succulenta.

**Rosa romana:** vecchia cultivar invernale, oggi poco diffusa. I frutti sono di pezzatura media o grossa, rotondeggianti, schiacciati, con buccia giallo verdastra, macchiata di rosa intenso. La polpa è bianca, piuttosto tenera, succosa, poco zuccherina, lievemente acidula. Il nome "Rosa" deriva sia dalla colorazione che assumono i frutti maturi, sia dal profumo che emana la pianta durante la fioritura. Un tempo era preziosa e ricercata per la sua conservabilità: **raccolta nella prima decade di ottobre, si conserva in un luogo fresco, anche una semplice cantina, per diversi mesi.** Ottima cotta al forno, da sola o impreziosita da cannella o chiodi di garofano: un tempo venivano cotte sotto la brace nei camini! Usata anche come ripieno per vari tipi di dolci e ideale per preparare gustose mostarde.

**Granny Smith:** scoperta casualmente da una donna inglese Maria Smith, nell'Australia della metà del XIX secolo. Conosciuta come "mela verde" o "mela per diabetici" in quanto meno ricca di zuccheri. E' di forma tronco-conica, medio-grande. La buccia è spessa, di colore verde intenso. La polpa è bianca, talora con venature verdastre, compatta, croccante, molto succosa, acidula. **Raccolta: prima - seconda decade di ottobre. Si conserva facilmente, senza deteriorarsi. Se la si lascia fino a marzo - aprile si assiste alla sua maturazione: la buccia lentamente vira verso il giallo e la polpa si fa meno acidula ma conserva una buona croccantezza.**