

## Mele: Sono una buona fonte di fibre, solubili e insolubili

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11159>

---

### Mele: Sono una buona fonte di fibre, solubili e insolubili

#### Nutrizione

Inviato da : Pino Cecere

Pubblicato il : 21/4/2024 8:40:00



**La mela Ã un frutto originario dei paesi dell'Asia centrale e occidentale. Noto fin dall'antichitÃ , Ã ricordata anche nella Bibbia. Gli antichi egiziani e i romani la apprezzavano molto, furono proprio i romani a introdurre le mele in Gran Bretagna.**

QualitÃ nutrizionali delle mele

Le mele non sono particolarmente ricche di vitamine e minerali, possono solo essere considerate una fonte discreta di vitamina C e di potassio. Sono invece una buona fonte di fibre, solubili e insolubili. Tra di esse troviamo la **pectina**, un potente gelatinizzante utilizzato per produrre le marmellate. Questo tipo di fibra Ã in grado di abbassare il colesterolo assunto con gli alimenti eliminandolo per via fecale.

L'indice di sazietÃ non molto elevato non la rende la scelta migliore per uno spuntino, Ã sempre meglio associarla ad altri alimenti proteici o grassi.

Non bisogna mai dimenticare che una mela media **pesa 2 etti e ha ben 100 kcal**.

Le mele contengono **quercetina**, un bioflavonoide con potere antiossidante.

VarietÃ di mele

In Italia le mele sono coltivate soprattutto nelle regioni del Nord, in particolare nel **Trentino-Alto Adige**. Sono ampiamente coltivate anche nei paesi dell'Europa centrale e in Nord America.

Esistono piÃ di 2000 varietÃ di mele, tra le piÃ coltivate troviamo la Delicious, la Granny Smith, la Stayman, l'Impero, la Annurca, la Renetta, la Stark Delicious.

Queste non sono necessariamente le piÃ buone, ma quelle che si conservano e si trasportano meglio.

## Mele: Sono una buona fonte di fibre, solubili e insolubili

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11159>

---



### Disponibilità delle mele

Le mele maturano nella **tarda estate**, ma sono disponibili tutto l'anno poiché vengono fatte maturare lentamente in **atmosfera controllata**. Questo metodo di conservazione assicura una durata sei volte superiore rispetto alla normale conservazione in celle frigorifere. Alcune varietà come la **Delicious** si prestano meglio delle altre a questo tipo di conservazione.

### Guida all'acquisto delle mele

Le mele fresche sono disponibili fino a **Gennaio**, poi entrano sul mercato quelle conservate in atmosfera modificata.

Al tatto devono risultare **sode** (non devono ammaccarsi con la semplice pressione di un dito), e non presentare incavi e ammaccature. Questo vale soprattutto per le mele più grandi, che è più facile che maturino troppo rispetto alle più piccole.

### Conservazione delle mele

Se poste in frigorifero, le mele si conservano a lungo, anche 6 settimane. Controllatele spesso e rimuovete quelle marce, poiché faranno marcire anche le altre.

Conservatele lontano alle verdure con foglie perché le mele, così come le banane, le pere e i meloni, producono **etilene**, un gas in grado di deteriorarle.