

Qualità nutrizionali delle mele

Nutrizione

Inviato da : Antonio Russo

Pubblicato il : 19/1/2025 9:00:00



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



dimensionenotizia.com

Qualità 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 è in grado di abbassare il colesterolo assunto con gli alimenti.



elimina

L'indice di sazietà non molto elevato non la rende la scelta migliore per uno spuntino. È 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.

Varietà 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 più di 2000 varietà di mele, tra le più coltivate troviamo la Delicious, la Granny Smith, la Stayman, l'Impero, la Annurca, la Renetta, la Stark Delicious.

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

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 sono più facili che maturino troppo rispetto alle più piccole.

Qualità nutrizionali delle mele

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=1977>

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.

Â