

# Frutteto

## STORICO

# di Cles



## La mela: composizione, proprietà e utilizzo



### Proprietà

#### Digestive

Grazie al contenuto di acido malico e di acido citrico aiuta e favorisce la digestione mantenendo costante l'acidità dello stomaco.

#### Lassative

La mela consumata cotta svolge un'efficace azione lassativa, grazie alla ricchezza di fibre e pectina ed è pertanto indicata nei casi di stitichezza.

#### Astringente

Indicata per i casi di diarrea o dissenteria, svolge un'azione astringente se viene consumata cruda e senza la buccia.

#### Antitumorali

L'elevata ricchezza di flavonoidi rende la mela un potente antiossidante e in particolare il suo estratto è un rimedio efficace per la lotta all'adenocarcinoma mammario. Secondo studi recenti, l'assunzione sistematica del succo di mela puro rallenta la crescita delle cellule neoplastiche.

#### Antieta

Il potente effetto antiossidante dei flavonoidi contrasta la formazione dei radicali liberi, rallenta l'invecchiamento cellulare e la formazione delle rughe.

#### Cardiovascolari e cardiotoniche

Il consumo giornaliero di mela contribuisce ad abbassare la pressione, a prevenire infarti ed ictus perchè ostacola la formazione del colesterolo "cattivo" (LDL) e aumenta quello "buono" (HDL).

#### Ipocalorica e ipoglicemica

Per lo scarso contenuto di grassi e zuccheri è indicata per le diete dimagranti e per chi soffre di diabete.

#### Disinfettante

Le applicazioni di polpa di mela grattugiata svolgono azione disinfettante, senza bruciare, in caso di ferite ed escoriazioni.

#### Cicatrizzante

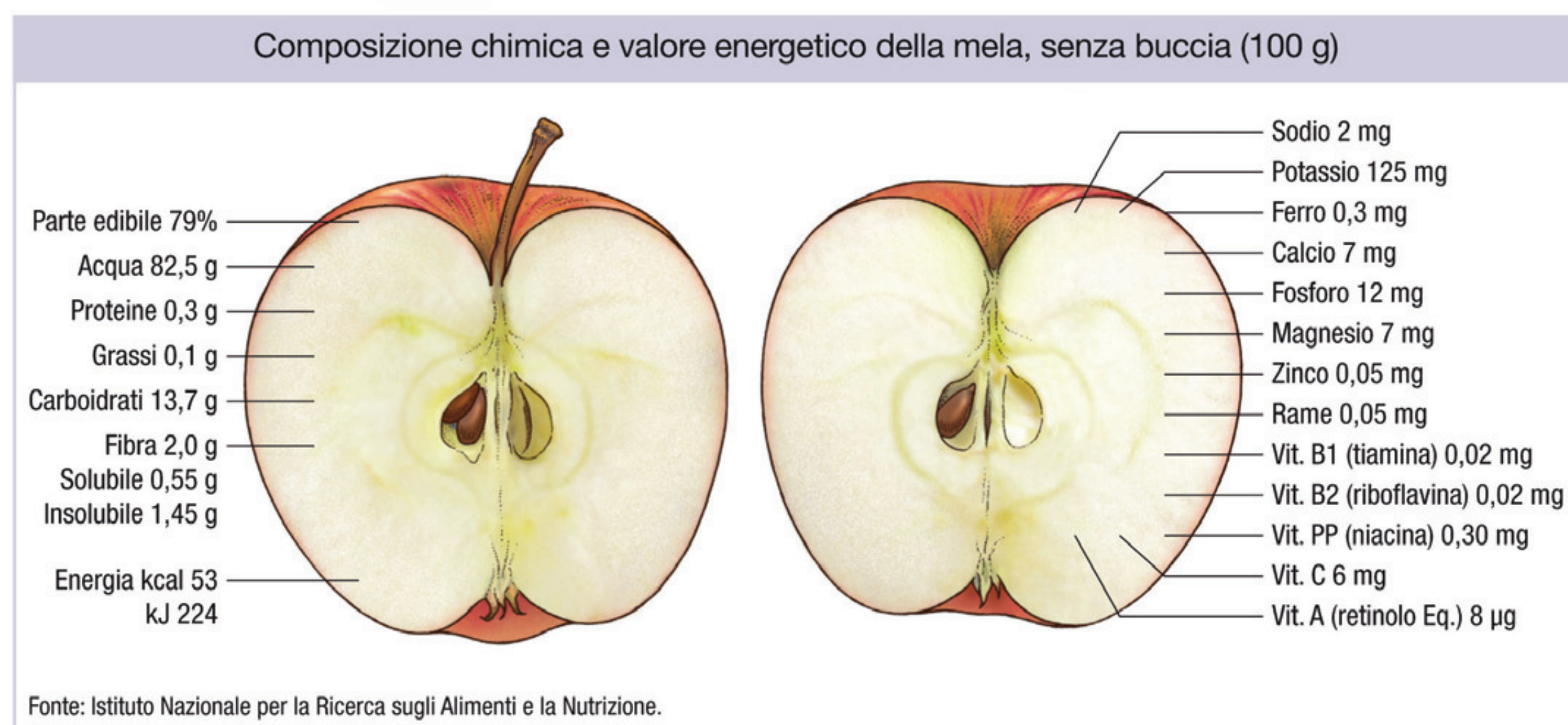
Accelera il processo di guarigione di piccole ferite.

#### Depurative e antitossiche.

Studi recenti hanno dimostrato che la pectina contenuta nella mela aiuta l'organismo a disintossicarsi dai metalli pesanti come piombo e mercurio con effetti benefici anche sulla respirazione.

#### Sbiancante per i denti

Leggeri massaggi con la buccia della mela aiutano ad eliminare l'ingiallimento sui denti causato da caffeina e nicotina.



### Altri importanti componenti della mela:

i polifenoli che hanno attività antiossidante in quanto attaccano i radicali liberi rendendoli stabili. Le mele di montagna sono molto ricche di queste sostanze ed in particolare la Renetta Canada ne contiene circa il doppio rispetto alle altre varietà.

composti organici preziosi per la salute come i carotenoidi e flavonoidi che agiscono come detossificanti dell'organismo;

zuccheri semplici che vengono assorbiti ed utilizzati subito a scopo energetico che in piccole quantità possono essere assunti tranquillamente anche dai diabetici;

macromolecole che contrastano l'invecchiamento cellulare ed aiutano il corpo a far fronte agli effetti dovuti ad un eccesso di radicali liberi.

### Consumo e utilizzo

La mela è il frutto preferito degli italiani in quanto rappresenta circa il 22% di tutta la frutta acquistata dalle famiglie italiane. Dal punto di vista nutrizionale la mela è considerata un frutto completo in quanto ricca di flavonoidi, pectina, acido citrico, acido malico, 20 tipi sali minerali, acqua, proteine, zuccheri semplici come il fruttosio, vitamine A, C, PP, B1 e B2.

Questo frutto è un'ottima fonte d'acqua e micronutrienti (vitamine e sali minerali), un cibo leggero, nutriente e molto adatto alle esigenze della vita moderna perchè è sempre pronta all'uso: basta morderla. La mela nutre senza appesantire perchè è di facile digeribilità ed ha naturali proprietà "funzionali", sia per il contenuto in fibra solubile (pectine) ed acidi organici, sia per i caroteni ed i polifenoli ad azione antiossidante.

La mela è uno dei primi frutti che viene utilizzato nello svezzamento, non solo per la semplicità con cui può essere grattugiata o frullata, ma anche per il sapore gradevolmente dolce e aromatico che è fonte di piacevoli sensazioni gustative.

La mela, oltre ad essere consumata tal quale, si presta anche ad essere trasformata in una lunga serie di prodotti derivati, in modo che si può gustare e apprezzare durante l'intero anno.

### Composizione chimica delle mele

Principali determinazioni	Golden Delicious	Renetta Canada	Red Delicious
Umidità	83-86	81-85	85-87
Ceneri	0,21-0,30	0,21	0,23-0,26
Saccarosio	0,55-3,7	0,9-2,9	0,4-0,4
Glucosio	1,8-3,2	1,3-2,4	0,7-3,3
Fruttosio	6,7-9,7	6,0-7,8	6,1-8,4
Acido malico	0,36-0,63	0,47-0,75	0,24-0,38
Cellulosa	0,5-0,8	0,85-1,45	0,6-1,0
Pectina	0,2-0,6	0,6-0,9	0,4-0,7
Vitamina C	1-5	0,6-1,1	0,5
Fosforo	7,0-11,0	9,3-14,7	7,0-11,5
Potassio	73-130	86-140	90-120
Calcio	3,3-5,2	5,0-7,6	4,6-6,9
Magnesio	4,0-5,5	4,2-6,3	3,9-5,4
Ferro	0,06-0,17	0,08-0,17	0,05-0,13

Fonte: FEM - IASMA

### Schema dei principali prodotti derivati dalle mele

