

Gusto & Sapori

Le mele, ricche di acqua e vitamine, sali minerali, povere di grassi e ricche di fibre e anti-ossidanti sono gestibili in diverse funzioni. Adatte alle diete, al controllo del colesterolo, nei problemi intestinali, nelle patologie renali, nelle patologie respiratorie, nelle anemie sideropediche, nella cosmesi

La Mela aspramente ti allunga la vita

Tabella nutrizionale

per 100 grammi di mele

Calorie **57**
Acqua **85 g**
Vitamina C **5 mg**
Flavonoidi **129 mg**
Zinco **0,1 mg**
Sodio **0 mg**

Curiosità

La mela e i suoi contenuti

La mela è un frutto di forma e colore vari. La sua coltivazione risale all'età della pietra e le varietà oggi commercializzate sono più di 1.000. La mela contiene molta acqua, circa l'85%. Questa caratteristica la rende particolarmente adatta ai regimi dimagranti, perché essa dà un senso di sazietà apportando solo circa 45-57 calorie ogni 100 g. di frutto.

La mela, poi, fornisce zuccheri, fonte di energia, per circa il 12-18% del suo peso, costituiti essenzialmente da fruttosio, l'unico zucchero con un basso indice glicemico. Come tutti i frutti, essa contiene una percentuale rilevante di fibre (12,7% in media), in particolare pectina (un terzo del totale), una fibra idrosolubile che favorisce la peristalsi intestinale e riduce i livelli di colesterolo nel sangue.

La vitamina C della mela

La mela apporta in media 12mg/100 g di vitamina C, quindi circa il 20% dell'apporto giornaliero raccomandato per un adulto. Il contenuto in vitamina C è al suo massimo quando il frutto è maturo e si concentra essenzialmente nella buccia (25-50% della quantità totale). Attenzione però: il calore e il contatto con l'aria degradano la vitamina C; per conservarla è consigliabile consumare il frutto colto da poco, crudo e con la buccia.

La mela fa bene perché...

La mela è indicata in caso di gastroenterite, diarrea, calcoli biliari, diete dimagranti; può essere consumata in caso di diabete. A differenza di altri frutti, non favorisce le fermentazioni intestinali.

La mela rossa ti fa dimagrire

La migliore fonte alimentare di piruvato è costituita dalla mela rossa, con un contenuto stimato in circa 450 milligrammi per mela. Il piruvato è normalmente prodotto nell'organismo durante il processo di metabolismo del glucosio. In effetti, sotto il profilo strutturale, il piruvato può essere considerato come una mezza molecola di glucosio, dal momento che il glucosio contiene sei atomi di carbonio e il piruvato ne ha tre. Questa sostanza tende a inibire gli accumuli di grasso, favorendo la riduzione delle scorte di adipe dell'organismo.

Le mele dell'Aspromonte, di diverse qualità, tutte ottime, profumate e con una grande particolarità: il loro nascere e crescere fino a maturazione su un altopiano di 1200 metri, non solo, la grande luminosità e il territorio baciato da più mari con lo scirocco africano conferiscono una croccantezza unica

Se tutto nasce da un'armonia di incontri, di profumi, di luoghi, di aria, di cielo e di sole... non posso non essere entusiasta di un'esperienza di due giorni, con la MELA protagonista assoluta, dell'evento tenutosi a Bova sabato 5 e domenica 6 ottobre.

Chiamata 2a Sagra della Mela dell'Aspromonte, l'Agriturismo San Leo in collaborazione con l'Associazione Culturale I Chora e l'Associazione Tone ha organizzato una due giorni tra tradizione gusto e sapori non tralasciando l'aspetto culturale che assume particolare importanza quando l'alimento viene inserito in un'ottica "simil farmaco", dove l'alimento dal crudo al cotto, passando tra diverse modalità di cottura e associazione nutrizionale caratterizza differenti funzioni organiche.

Se ci soffermiamo su questo concetto è semplice comprendere quanto l'alimento, assunto con ritmicità, sia fondamentale per la salute fisica e mentale dell'individuo.

Chiamata a partecipare e coordinare il seminario quale Naturopata esperta Bioterapeuta Nutrizionale ho cercato di lasciare alle persone intervenute la possibilità di relazionarsi con questo mondo meraviglioso NATURALMENTE. Questo termine abbracciato anche dall'Avv. Leo Autolitano sarà un punto fondamentale di approfondimento come collaborazione tra questa bella realtà

dell'Aspromonte e l'Associazione Tone, associazione culturale per la promozione di Seminari Informativi di Prevenzione legati al Benessere della Persona a 360° www.associazione-tone.it

Partire dalla considerazione dell'alimento nel suo valore nutrizionale:

le mele, ricche di acqua e vitamine, sali minerali, povere di grassi e ricche di fibre e anti-ossidanti sono gestibili in diverse funzioni.

Adatte alle diete, al controllo del colesterolo, nei problemi intestinali, nelle patologie renali, nelle patologie respiratorie, nelle anemie sideropeniche, nella cosmesi.

Le Mele dell'Aspromonte, di diverse qualità, tutte ottime, profumate e con una grande particolarità introvabile in altro luogo, il loro nascere e crescere fino a maturazione su un altopiano di 1200 metri, non solo, la grande luminosità e il territorio baciato da più mari con lo scirocco africano conferiscono una croccantezza unica tanto da preservarle da attacchi esterni e trattamenti per lunghi nella corretta conservazione.

Posso asserire che le due giornate sono state sicuramente, oltre ogni aspettativa, cause meteorologiche, un successo per chi ci ha creduto fino in fondo con partecipazione ed apprezzamenti di quanti sono intervenuti.

Patrizia Pellegrini Naturopata Bioterapeuta Nutrizionale



Mela Golden

Tagliate la buccia della mela Golden con un pelapatate e mettetela a bollire con 250cc d'acqua, circa una tazza. Quando il tutto inizia a sobbollire abbassate la fiamma e fate continuare la cottura per altri 12/15 minuti. In questo modo si attivano le proprietà soporifere dei sali di bromo contenuti nella buccia e l'infuso così preparato aiuta a rilassarsi e addormentarsi.

Mela Royal Gala

Proprio per il suo colore rosso della sua buccia è nota per le sue qualità antisettiche. Nella pigmentazione della buccia di questa mela infatti sono contenuti i tannini. Se la Royal Gala viene preparata nel seguente modo diventa antinfluenzale: con un cava torsolo rimuovere la parte centrale della mela. Al posto del torsolo mettete 3 chiodi di garofano, buccia di limone non trattato, un pezzo di stecca di cannella, mezza tazzina di vino rosso. A questo punto se la cuocerete al forno questa ricetta sarà adatta a curare la dissenteria. Mentre se la cuocerete in un pentolino a fuoco aiuterà a rilassare i muscoli, questa seconda ricetta è molto usata dagli sportivi.

Mela Smith

Centrifugando questo tipo di mela e assumendone il succo ogni mattina si diminuisce il colesterolo cattivo.

Ricetta Mela in pastella

Che siano rosse, verdi o gialle tagliate una mela a anelli, come gli anelli di calamare. A parte preparate una pastella con acqua e farina di riso, priva di glutine, e passateci gli anellini di mela. A questo punto frigeteli in olio extra vergine d'oliva. Questa ricetta può avere una doppia utilità, può essere un'alternativa per i bambini che amano poco la verdura e la frutta. Oppure può alleviare i dolori mestruali della donna, perché il misto di frutta cruda e pastella frita aiuta a velocizzare l'attività epatica del fegato e quindi accelera il metabolismo, aiutando anche a perdere peso.

