



## MELE

Di origine caucasica, la mela viene coltivata in Italia soprattutto in Trentino Alto Adige, Emilia Romagna, Veneto, Lombardia, Piemonte e Campania. La sua naturale maturazione varia da agosto a metà ottobre, ma il frutto è disponibile sul mercato tutto l'anno.

**Proprietà:** Non particolarmente ricche in vitamine rispetto ad altri frutti, le mele sono ricchissime di fibre non digeribili e polifenoli, per cui risultano un frutto dal potere antiossidante molto alto.

Capaci di fornire energia pronta tutte le volte che ci sente deboli o affamati, le mele svolgono anche un'azione antidiarroica e anticolesterolo. La presenza di pectina limita e ritarda l'assorbimento di grassi "cattivi" nel sangue.

Composizione chimica (%) e valore energetico per 100 gr di parte edibile (prodotto fresca senza buccia)	
Proteine	2%
Lipidi	2%
Carboidrati	96%
Calorie	53

Fonte INRAN



**Lo sapevi che:** *“Te, mela, voglio celebrare riempiendomi la bocca col tuo nome, mangiandoti. Sei sempre nuova come niente altro, sempre appena caduta dal Paradiso: piena e pura guancia arrossata dell’aurora! Quanto difficili sono paragonati a te i frutti della terra, le uve cellulari, i manghi tenebrosi, le prugne ossute, i fichi sottomarini: tu sei pura manteca, pane fragrante, cacio vegetale. Quando addentiamo la tua rotonda innocenza torniamo per un istante ad essere creature appena create... Io voglio un’abbondanza totale ,la moltiplicazione della tua famiglia, voglio una città, una repubblica, un fiume Mississipi di mele, e alle sue rive voglio vedere tutta la popolazione del mondo unita, riunita, nell’atto più semplice che ci sia: mordere una mela”* – “Ode alla mela”  
Pablo Neruda

## VARIETÀ



**GOLDEN DELICIOUS** Ha buccia gialla, polpa succosa, zuccherina e profumata. E' buona cruda, cotta e ottima come ingrediente per torte. Si trova tutto l'anno per l'ottima capacità di conservarsi in frigo.



**RED DELICIOUS** Viene coltivata in Italia nelle valli alpini e pedemontane. Ha la buccia rosso vivo, liscia e un po' cerosa. Ha una tipica forma a calice con 5 "punte" nella parte inferiore, polpa bianco-crema, croccante e di gusto dolce. Si trova da settembre a giugno.



**ANNURCA** è l'unica varietà originaria dell'Italia Meridionale. È di piccole dimensioni e di forma rotondeggiante. La polpa, croccante e compatta è di colore bianco, estremamente aromatica.



**GALA** Ha la buccia gialla e rossa, polpa fine, succosa e soda. Il gusto è dolce e aromatico. Di dimensioni medio-piccole, è una mela estiva che si conserva tuttavia fino ad inverno inoltrato.



**GRANNY SMITH** Buccia verdissima, brillante e lucida. La polpa color ghiaccio è croccante e compatta, ha sapore leggermente acidulo che la rende ideale per aromatizzare i dolci.