

È IL TEMPO DELLE MELE UN FRUTTO A CUI GLI ANTICHI ATTRIBUIVANO GIOVINEZZA E IMMORTALITÀ

Le mele sono una fonte eccellente di vitamina C, pectina e altre fibre, e sono ricche di potassio. La maggior parte dei nutrienti si trovano nelle mele crude con la buccia.

I giovani, forse, non conoscono il film francese **"Il tempo delle mele"**, lungometraggio che ha segnato "culturalmente" la generazione degli anni '80; il film narra la storia di Victoria, un'adolescente alle prese con le prime cotte amorose, in cui la mela, oggetto di un gioco malizioso vissuto nel film, rappresenta il tema della trasgressione e delle prime tentazioni, in poche parole l'adolescenza. La mela si ricollega all'adolescenza perché le mele d'oro delle Esperidi, figure mitologiche greche, davano l'eterna giovinezza. Anche nel folklore russo la mela è simbolo di giovinezza.



Ma tutta la vita dell'uomo sarebbe diversa se la mela non fosse entrata nella storia dell'umanità; le prime tracce storiche risalgono al XII sec. a.C. nei popoli egizi. Un falso frutto che ha colpito l'immaginario umano entrando nella mitologia e nella tradizione di molti popoli. Il suo primo consumo da parte di Adamo ed Eva nel giardino dell'Eden ha segnato la separazione tra una vita paradisiaca e una vita fatta di difficoltà, ma il testo biblico parla di "frutto", è l'interpretazione culturale che nel corso dei secoli ha attribuito alla mela l'oggetto della tentazione. Nella mitologia greca il "pomo della discordia" è stato la causa scatenante della guerra durata dieci anni tra greci e troiani, ma tutta la mitologia, in verità, è ricca di molti altri episodi in cui la mela assume il ruolo da protagonista. In Asia, nel periodo prebiblico, la mela era il simbolo di bellezza e prosperità, secondo i Greci lanciare una mela equivaleva ad una dichiarazione d'amore.

Gli imperatori del Sacro Romano Impero venivano rappresentati con lo scettro nella mano destra e con la mela d'oro nella mano sinistra, simbolo del potere. Nella tradizione ebraica a Natale si mangiano fette di mele intinte nel miele per garantirsi prosperità nell'anno nuovo. In Cina, invece, la mela è associata alla tranquillità. Nella mitologia Celtica il mondo dell'Aldilà è rappresentato come un giardino dove crescono i meli e la mela viene considerata il tramite con l'Aldilà rappresentando il frutto dell'immortalità, della scienza e della saggezza.

Ma perché tutta questa attenzione verso questa delizia dalle mitologiche proprietà di giovinezza e immortalità?

Botanicamente la mela (genere *Malus pumila*) è considerata un falso frutto in quanto a maturazione non libera da sola i propri semi che sono racchiusi in una teca coriacea all'interno di una parte carnosa.

L'attenzione che tutto il mondo antico ha dirottato su questo frutto può essere ricondotta alle sue proprietà nutrizionali, il detto popolare "Una mela al giorno leva il medico di torno" sembra esser vero.

Le mele sono una **fonte eccellente di vitamina C**, pectina e altre fibre, e sono ricche di potassio. La maggior parte dei nutrienti si trovano nelle mele crude con la buccia: sono ricche di acido ellagico, (potente antiossidante fenolico) e di quercetina (un flavonoide dalle proprietà cardioprotettici).

Oltre 85 studi hanno messo in luce che il consumo di mela, rispetto ad altri frutti e ortaggi, è associato con un rischio ridotto di malattie cardiache, cancro, asma e diabete. I ricercatori ritengono che molti effetti protettivi della mela nei confronti delle malattie cardiache e asmatiche siano dovuti alla presenza di flavonoidi, come la quercetina.

Le mele sono anche molto ricche di pectina, una fibra solubile che ha dimostrato diversi effetti benefici. Poiché durante la digestione si trasforma in sostanza gelatinosa, la pectina può abbassare i livelli di colesterolo e migliorare la capacità intestinale di spingere i prodotti di scarto attraverso il tratto gastrointestinale. Mangiare due grosse mele al giorno abbassa i livelli di colesterolo fino al 16%.

Le analisi dei residui dei pesticidi che vengo-

no svolte sulle produzioni agricole, hanno evidenziato come le mele siano tra i prodotti nei quali più frequentemente vengono trovati residui; questo si riscontra soprattutto in alcune zone di produzione dove la coltivazione dei meli è diventata una monocultura, in questi contesti l'uso dei prodotti chimici per la lotta ai parassiti è necessaria per garantire dei livelli ottimali di produttività. **La Valle d'Aosta** per le sue caratteristiche pedologiche e climatiche offre delle condizioni di umidità e temperatura che permettono una produzione di mele di qualità con un ridotto impiego di prodotti fitosanitari; le produzioni frutticole più tutelate sono quelle certificate biologiche e biodinamiche (Demeter).

Le mele possono essere consumate tagliate a dadini nelle insalate, possono essere saltate a rondelle in padella con un po' di uvetta, cannella o zenzero come ripieno di crêpes o crostate.

È buona abitudine consumare giornalmente dei **centrifugati o estratti di mela** (particolarmente consigliata è la renetta utilizzata con la buccia), carota e zenzero per depurare fegato e intestino, mantenendo in buona salute il sistema immunitario; per l'elevato contenuto di antiossidanti, i centrifugati e gli estratti, sono particolarmente indicati per soggetti debilitati con difficoltà di assimilazione come malati del morbo di Chron, soggetti in terapia chemioterapica, gli anziani e per chiunque voglia garantirsi un pieno di sali minerali, enzimi e vitamine di facile assimilazione.



SILVANA PIOTTI

15, via de Tillier 11100 AOSTA (Italia)

T +39.328.2830048

www.silvanapiotti.com

Attività professionale ai sensi della legge n. 4 del 14 gennaio 2013