

UNA MELA AL GIORNO...

Naturalmente dolci e ricche di pectina – fibra solubile con potere gelificante ed addensante –, il consumo di questo frutto permette la regolazione della funzionalità intestinale e l'equilibrio della flora batterica, favorendo cioè la crescita delle specie batteriche “buone” presenti nel nostro apparato digerente.

Possiamo ufficialmente dire che la stagione delle mele è iniziata; questo frutto infatti, a seconda della varietà, ha una stagionalità molto ampia che inizia in autunno e termina alla fine della primavera.

Grazie alla loro grande versatilità possono essere impiegate in moltissime preparazioni, hanno una lunga durata di conservazione, possono costituire un comodissimo spuntino salutare da consumare anche fuori casa e, nella versione cotta (ottima anche senza un'ulteriore aggiunta di zucchero) acquisiscono proprietà lassative, rappresentando quindi un ottimo rimedio naturale per la stitichezza.

Esistono moltissime varietà di mele, ognuna delle quali è caratterizzata da pigmentazione e proprietà organolettiche peculiari; le caratteristiche nutrizionali invece, anche tra specie diverse, sono abbastanza sovrapponibili.

Tale frutto infatti è un'ottima fonte di sali minerali, oltre ad essere anche ricco di proprietà antiossidanti ed anti-infiammatorie, riconducibili alla presenza di polifenoli e di vitamine (in particolare vit. C, ma anche vit. A, E, K e B₁).

Questo frutto quindi, se integrato in un'alimentazione sana ed equilibrata, può avere un ruolo molto importante nel miglioramento e nel mantenimento di un corretto stato di salute e di una buona qualità di vita.

Dott.ssa Elena Gavazzi

TORTA D'AUTUNNO



Ingredienti:

- 150g di farina tipo 2
- 130 ml di latte
- 2 uova
- 70g di zucchero
- 50g di olio
- 10 noci
- 1 bustina di lievito per dolci
- 5 mele

Procedimento:

Ponete in una ciotola lo zucchero e le uova, sbattendo fino ad ottenere una consistenza spumosa. Aggiungete poi olio, latte e farina setacciata con la bustina di lievito. Sbucciate le mele e tagliatele a spicchi sottili; unite le mele e le noci all'impasto e versate quest'ultimo in una teglia (precedentemente imburrata o ricoperta di carta forno). Cuocete in forno statico a 180 gradi per 30/40 minuti.

MELE AL VINO

Ingredienti:

- 4 mele
- 2 cucchiaini di vino bianco
- 4 cucchiaini di zucchero
- 50g di uvetta
- Noci
- Cannella facoltativa



Procedimento:

Lavate bene le mele e strofinatele con cura. Tagliate le calotte delle mele e adagiatele in una pirofila; disponete sulla parte superiore un po' di uvetta precedentemente ammollata e qualche pezzetto di noce, poi cospargetele con un po' di vino bianco senza esagerare. Ponete la pirofila con le mele in forno preriscaldato a 160 °C per 25 minuti. Trascorso questo tempo controllate che le mele siano ben cotte (la buccia deve diventare rugosa). Toglietele quindi dal forno e spolverizzate con zucchero mentre sono calde. Potrete servirle sia calde sia fredde. Come variante potrete sostituire il vino con il marsala.

FAGOTTINI ALLE MELE



Ingredienti:

- 2 fogli di pasta fillo
- 3 mele
- 20g di zucchero di canna
- 40g di noci
- 1 limone
- Cannella qb

Procedimento:

Affettate le mele a cubetti, ponetele in una padella con succo di limone, aggiungete lo zucchero di canna e lasciate cuocere per alcuni minuti. Spezzettate le noci e unitele ai cubetti di mela, poi aggiungete la cannella e amalgamate. Ponete il composto su una striscia di pasta fillo, arrotolate il fagottino, ritagliatelo e ripetete l'operazione fino a esaurimento del composto e della pasta fillo. Mettete i fagottini in una teglia, infornate a 180 gradi per 10 minuti e servite in tavola ben caldi.