

Il tempo delle mele.

Ogni mela è un piccolo tesoro di salute e bontà da tenere in una mano.

La mela è un frutto dalle molteplici proprietà, tante quante sono le leggende che porta con sé, dalla storia della scoperta della gravità di Isaac Newton al famoso appellativo di New York.

Le proprietà delle mele

Una mela fornisce numerosi benefici al nostro organismo, grazie ai minerali e alle vitamine che contiene, ma grazie

anche alla presenza della **pectina**, una fibra che aiuta a riequilibrare la flora batterica, regolare l'assorbimento degli zuccheri e tenere basso il livello di colesterolo nel sangue.

Sgranocchiare degli spicchi di mela mentre si cucina oppure tra un pasto e l'altro è un modo semplice e salutare per spezzare la fame, evitando snack confezionati. La mela è un frutto che si può utilizzare facilmente in diverse ricette sia dolci che salate, non soltanto strudel e frittelle quindi, ma freschissime insalate e gustosi risotti, ma soprattutto una mela verde a tocchetti può alleggerire il sapore della selvaggina o di una tartare. Inoltre, le mele sono l'ingrediente per la preparazione del sidro, una bevanda antica, che può avere diverse sfumature e gradazioni alcoliche e che sta pian piano tornando sulle nostre tavole.

Un menu completo a base di mele

Iniziate con un antipasto: **foglie di spinacino, mela, speck e nocciole.**

Su un piatto da portata disponete le foglie fresche di spinacino, aggiungete **1 mela granny smith** affettata con la mandolina, mettete qualche fettina di speck e cospargere con nocciole tritate grossolanamente, sale, un filo d'olio e uvetta sultanina a piacere.

Proseguite con un piatto unico: **pollo al curry e mele.**

Per una versione light e senza lattosio del pollo al curry grattugiate **2 mele gala**, preparate un soffritto di cipolla e fate rosolare 400 g di bocconcini di pollo. Su un altro fornello scaldate mezzo litro di brodo di verdure. Quando il pollo sarà ben rosolato aggiungete la purea di mele e del brodo, aggiustate di sale e pepe e mettete curry a piacere. Aggiungete brodo e lasciate cuocere.

Accompagnate il piatto con un profumato riso basmati.





Gli editoriali.

Concludete con un dolce in stile comfort food: **crostata chiusa di mele e cannella**. Prendete due dischi di pasta frolla, tagliate a cubetti **4 mele golden**, mescolatele con 4 cucchiaini di marmellata di albicocche, 1 cucchiaino di zucchero, il succo di mezzo limone e cannella a piacere. Scaldate il forno a 180° e stendete uno dei dischi di frolla in una teglia da 24 cm, coprendo bene anche i bordi, riempitela con il composto di mele e coprite con il secondo disco, sigillando i bordi. Cuocete per 40 minuti circa.

Questi piatti rappresentano soltanto alcuni esempi di quanto **la nostra tavola può arricchirsi grazie a una mela**.

La prossima volta che acquistate le mele non fermatevi quindi a una sola varietà: scoprite le diverse consistenze, le croccantezze, i sapori dolci o aciduli. Ogni mela è un frutto unico nel gusto, da utilizzare dall'antipasto al dolce o semplicemente da mordere in qualsiasi momento della giornata.