



Lu Campanò

GIORNALE DEL CIRCOLO DEI SAMBENEDETTESI

BIMESTRALE: febbraio - aprile - giugno - agosto - ottobre - dicembre

Redazione e Amministrazione Via M. Bragadin, 1 - 63074 S. Benedetto del Tronto

Tel. 0735 585707 (dalle ore 17,00 alle ore 19,00)

Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale - 70 % - DCB Ascoli Piceno - Distribuzione gratuita

ANNO 47° FONDAZIONE CIRCOLO - GENNAIO/FEBBRAIO 2018 - N. 1

LA QUOTA ASSOCIATIVA È DI € 25,00 - C.C. POSTALE: 1 4243 638

www.circolodeisambenedettesi.eu sambenedettesi@alice.it



IL CIRCOLO DEI SAMBENEDETTESI È SU www.facebook.com/circolo.deisambenedettesi

L'Angolo della Nutrizionista



QUESTE NOTIZIE NON ME-LE POSSO PROPRIO PERDERE!!!

- E' l'appellativo più noto per definire New York: "La grande mela".
- E' nominata in un proverbio: "Una mela al giorno toglie il medico di torno".
- Nei titoli di romanzi: "Il sapore dei semi di mela" di K. Hagen.
- Nella tradizione cristiana: la mela di Adamo ed Eva.
- Nella mitologia: le mele d'oro che fecero perdere ad Atalanta la sua gara.
- Nella storia?: la mela di Guglielmo Tell.
- Nell'arte: per esempio "Il figlio dell'uomo" di Renè Magritte.
- Nell'informatica: la mela simbolo e nome della Apple, azienda statunitense che produce sistemi operativi, computer e dispositivi multimediali.
- Nella fisica: la mela che cadendo in testa a Newton, gli fece intuire il meccanismo della forza di gravità.
- Nelle favole: la mela di Biancaneve...

Ma, dato che se ne parla così tanto e da così tanto tempo, qualcosa di buono dovrà pur averlo! Allora conosciamola meglio: Il melo ha la sua origine dall'Asia centrale (l'odierno Kazakistan) e, passando dall'Egitto, arriva in Europa attra-



verso la Grecia raccogliendo un grande successo tanto che, durante l'Impero Romano, viene decantata tanto da scrittori quanto da medici per le sue proprietà curative per l'apparato digerente. Fino al XV secolo questo frutto ha avuto alti e bassi legati soprattutto al decadimento dell'agricoltura, mentre dal 1500 si produce una qualità pregevole grazie ai nuovi innesti e nuove tecniche di fertilizzazioni che hanno come effetto la creazione di grandi frutteti in Italia ed in Europa. Dal XVI secolo la mela trionfa anche negli Stati Uniti dove New York diventa famosa per la grande qualità dei suoi frutti. In realtà il frutto del melo è un "pomo", cioè un... falso frutto, infatti la polpa, non essendo originata della fecondazione, non è botanicamente definibile come frutto mentre lo è il torsolo, che avvolge e contiene i semi, essendo quest'ultimo derivato da una fecondazione. Ne esistono più di 2000 varietà molte delle quali vengono utilizzate in cucina crude o cotte nelle insalate, negli arrostiti, nelle confetture ma anche come aceto di mele o per fare sidro.

La sua naturale maturazione (da fine Agosto ad Ottobre) e quella effettuata in atmosfera controllata, consentono il suo utilizzo tutto l'anno.

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Ha un elevato contenuto di fibre (circa 3 volte quelle contenute nelle fragole), è molto ricca di acqua (83%), contiene antiossidanti efficaci nel combattere i radicali liberi (la buccia della mela contiene una quantità di quercitina maggiore di tanta altra frutta), infine sazia. E' digeribile, tanto che è tra i primi cibi che viene dato ai bambini dopo il latte materno

CURIOSITA'

I semi della mela contengono amigdalina, un glicoside cianogenetico. Se vengono masticati, l'amigdalina si trasforma in acido cianidrico che è una sostanza altamente velenosa in quanto blocca la respirazione cellulare e provoca la morte per asfissia. Ne basta mezzo bicchiere per uccidere un adulto! Secondo le credenze popolari la mela che Adamo ed Eva

mangiarono nell'Eden si fermò in gola ad Adamo: da qui la denominazione di pomo d'Adamo.

Shakespeare aveva una vera e propria passione per un particolare tipo di mela: la *leathercoat*. Frutto estinto per anni è stato da poco riscoperto con grande entusiasmo.



RICETTA: CHIPS DI MELA

Ingredienti per circa 15 chips, 200 g di mele, Q.b. di cannella
Lavare accuratamente una mela, staccare il picciolo e rimuovere il torsolo utilizzando l'apposito strumento: in questo modo si otterrà una mela forata.

Tagliare la mela a fettine sottilissime, avendo cura di mantenere il buco (ottenuto dalla rimozione del torsolo) al centro di ogni sezione. Disporre le fettine di mela sul piatto girevole del microonde o nel forno elettrico evitando di sovrapporre. Cuocere le fettine di mela, girandole di tanto in tanto, fino a quando le chips avranno assunto una consistenza solida ed un aspetto disidratato. Si consiglia di tagliare il frutto a fette sottilissime e regolari.

Lasciar raffreddare le chips di mela: il raffreddamento favorirà il consolidamento della struttura delle chips e le renderà croccanti.

Spolverizzare le chips di mela con spezie a piacere (es. cannella o cacao), oppure consumarle al naturale.

Le chips di mela si conservano per 4-5 giorni, fuori frigo, al riparo dall'umidità.

La porzione media, come snack, è di circa 200g (96 kcal).

Dott.ssa Maria Lucia Gaetani