

# Dal Piemonte arriva la frutta con i colori del Natale

Il periodo natalizio è arrivato e in tavola non mancano le mele dai colori rosso e porpora e dalla polpa bianca, che allietano l'occhio e deliziano il palato.

Sono veri e propri "doni" della natura. Dietro tanta bontà c'è l'impegno dei professionisti dell'agricoltura, come i melicoltori dell' OP JOINFRUIT, una delle più importanti realtà piemontesi che ogni anno si impegnano per portare ai consumatori frutta di qualità, bella, buona e sana.

Il territorio del cuneese ai piedi del Monviso con un'appendice nel torinese, vocato alla produzione di questi frutti d'eccezione, ha permesso ai produttori di fregiare il proprio prodotto con il marchio di Indicazione Geografica Protetta "Mela Rossa Cuneo IGP". Un riconoscimento europeo a tutela delle caratteristiche uniche che legano il prodotto all'ambiente geografico.

Un microclima molto particolare, quello dell'altopiano cuneese tra i 280 e i 650 metri slm, grazie al quale le mele di varietà rossa riescono a raggiungere un elevato standard qualitativo. In particolare, quest'anno le mele si sono avvantaggiate di forti sbalzi termici, che hanno conferito loro una colorazione rosso brillante davvero impareggiabile. Le mele comprese nell'Indicazione Geografica Protetta "Mela Rossa Cuneo IGP" sono i gruppi Gala, Red Delicious, Fuji e Braeburn.

Precisa il Direttore dell'OP JOINFRUIT, Bruno Sacchi: *“è appurato che la Mela Rossa Cuneo IGP ha una consistenza e una croccantezza particolari, ha una serbevolezza più lunga e ha una pienezza ed una brillantezza di colore straordinari. Il territorio conferisce sicuramente delle caratteristiche tipiche al prodotto, per una questione pedoclimatica; il colore s'intensifica particolarmente, quando c'è un'escursione termica significativa tra il giorno e la notte, e tutto ciò intorno ai 600 metri di altezza e con l'aerazione fornita da una serie di valli che sboccano sul territorio”*.

Le Mele Rosse Cuneo, grazie alle moderne tecniche di conservazione, si trovano in vendita tutto l'anno, ma è in questa stagionale che il nostro organismo ha bisogno di tutti i suoi nutrienti. La mela, infatti, è un prodotto dal punto di vista nutrizionale molto bilanciato. Contiene un ricco cocktail di acidi organici e Sali minerali, nonché preziosi antiossidanti (polifenoli) e vitamine. È una ricca fonte di fibre (pectina), soprattutto se consumata con la buccia, è diuretica e possiede un ridotto apporto calorico (circa 55 kcal per 100 g)[1], nonostante il buon contenuto zuccherino. Si tratta principalmente di fruttosio, uno zucchero semplice, naturale della frutta, immediatamente disponibile per l'organismo e di rapida assimilazione. Questa caratteristica rende la mela lo snack ideale nei casi di stanchezza fisica o mentale.

La mela possiede anche un basso indice glicemico e può essere inserita tranquillamente nell'alimentazione di chi ha problemi di diabete, degli anziani e dei bambini, specie in età di svezzamento.

La mela produce un senso di sazietà e stimola la produzione di

succhi digestivi e gastrici che fa cessare o diminuire il desiderio di mangiare. In questo periodo di golose tentazioni, magari una mela fuori pasto ci aiuterebbe a limitare gli eccessi e a mantenerci in forma.

[1] Fonte CREA Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione