Ricette e salute: non tutte le mele sono uguali. Alla ricerca di quelle di una volta, che tolgono il medico di torno

I canoni di bellezza sono entrati anche nelle nostre cucine. Quante volte avete scelto frutta e verdura a seconda del loro aspetto? Ciò che è bello non è detto che sia anche buono però.

Un recente studio sulle mele (sia fresche che essiccate) dell'Università di Pisa e della Scuola Superiore Sant'Anna ha dimostrato che la bellezza dei prodotti della natura non ha alcun valore. Infatti, confrontando varietà di mele antiche e varietà di mele commerciali, è emerso che le prime superano le seconde per proprietà nutritive. I risultati della ricerca, pubblicati in un articolo sulla rivista Food Chemistry, hanno evidenziato che, anche dopo l'essiccazione, le mele di varietà antiche sono più ricche di antiossidanti rispetto alle mele commerciali. Particolarmente ricca di antiossidanti è la "mela cipolla".

I ricercatori suggeriscono che un modo per valorizzare le mele meno "belle", quelle antiche quindi, potrebbe essere quello di mangiarle secche, in soluzioni come il muesli per esempio. Il metodo di essiccazione utilizzato per la ricerca è utilizzabile anche in casa e questa idea potrebbe quindi aiutare a salvaguardare i prodotti locali. Le mele studiate per la ricerca sono infatti diffuse particolarmente in Toscana, soprattutto nel Casentino.

Di seguito vi proponiamo la ricetta classica della torta di mele, un dolce intramontabile, rigorosamente da preparare con le mele antiche!

Ingredienti

3 mele
200 g di zucchero
70 g di burro
250 ml di latte
1 bustina di lievito vanigliato per dolci
300 g di farina
3 uova

Preparazione: in una ciotola rompete le uova e iniziate a frullare aggiungendo lo zucchero, il burro, il latte e la farina poco alla volta. Per ultimo aggiungete il lievito e continuate a mescolare. Quindi sbucciate e tagliate a pezzettini metà di una mela, uniteli al composto e mescolate ancora. Ungete e infarinate una teglia e versateci il

composto, distribuendolo bene sulla base.

Ora sbucciate il resto delle mele e tagliatele a spicchi sottili. Sistemate gli spicchi su tutta la superficie della torta e spolverate lo zucchero che manterrà le mele leggermente croccanti. Infornate a 180 gradi per 40 minuti e la torta è pronta! Volendo potete usare anche lo zucchero di canna e spolverare con della cannella per un profumo più intenso.

Buon appetito! E ricordate… solo mele antiche!