

Melo



Nome scientifico: *Malus domestica* Borkh.

Nome inglese: apple tree

Famiglia: Rosaceae

Distribuzione: originario della zona sud caucasica, il melo è oggi coltivato intensivamente in Cina, Stati Uniti, Russia, Europa (soprattutto in Italia e Francia). In Italia la produzione è concentrata nel settentrione: l'80% del raccolto nazionale, infatti, proviene dal Trentino-Alto Adige (46%), Emilia Romagna (17%) e Veneto (14%). Altre regioni di una certa importanza produttiva sono Piemonte, Lombardia e Campania.

Descrizione: albero di dimensioni medio-elevate che può raggiungere 8-10 m di altezza; presenta gemme a legno e miste portate da diversi rami fruttiferi. La corteccia dei rami è di colore rosso-bruno, liscia, tomentosa nella parte distale, con lenticelle ben evidenti. La corteccia del tronco è di colore grigio, si fende e diventa rugosa.

Le foglie hanno forma da ovate a ellittiche, con margini seghettati e di color verde scuro nella pagina superiore e più chiare in quella inferiore.

La fioritura avviene prima della comparsa delle foglie, nel mese di aprile, con fiori a 5 petali, bianchi sfumati di rosa. Sono fiori ermafroditi, sebbene ogni fiore non si autoimpollina, necessitando quindi di api o altri insetti impollinatori.

Il frutto del melo è un falso frutto, detto pomo, che deriva dall'accrescimento del ricettacolo florale ed è costituito da un epicarpo (epidermide cutinizzata e cerosa), da un mesocarpo polposo di colore bianco o bianco crema e da un endocarpo coriaceo composto da 5 logge, avvolte da 5 carpelli, contenenti 2 semi ciascuna. La mela, dal gusto dolce o acidulo, matura da luglio a dicembre secondo le varietà; in ogni caso la raccolta viene effettuata entro ottobre.

Esistono molte varietà di mela, tra cui le più note sono: Annurca (tipica del sud Italia, dal colore rosso e polpa bianca), Fuji, Golden, Delicious, Granny Smith, Pink Lady, Red delicious, Renetta.

Fioritura: aprile

Frutto: pomo

Coltivazione: la propagazione avviene per seme, per margotta di ceppaia e per propaggine di trincea per l'ottenimento di portinnesti, mentre si usa l'innesto per la parte superiore. Le forme di allevamento prevalenti sono la palmetta e il fusetto; la densità d'impianto varia da 500 fino a 3000 piante/ha. La messa a dimora va effettuata in autunno subito dopo la caduta delle foglie.

Il melo trova la sua giusta collocazione al nord Italia, in vallate o colline comprese tra i 200 e 600 m anche se, a quote inferiori, produce frutti più dolci e succosi ma meno sodi e coloriti. È resistente al freddo (fino a -25°C, con qualche eccezione), per la sensibilità alle gelate tardive dipende dall'epoca di fioritura. Si adatta molto bene alla maggior parte di terreni, anche se preferisce quelli poco calcarei, ben drenati e profondi almeno 80-90 cm. L'irrigazione è sempre necessaria per la produzione.

Parte utilizzata: frutto

Raccolta: agosto-ottobre

Costituenti: vitamina A, B1, B2, B6, C ed E; minerali (potassio, ferro, calcio, zinco); microelementi, fibre, antiossidanti, polifenoli, flavonoidi, acidi organici

Impiego terapeutico e/o nutraceutico: il melo è una pianta alimentare, i cui frutti vengono consumati freschi, o trasformati in succhi, nettari, in pezzi (essiccati, liofilizzati e/o surgelati).

La mela sazia e nutre senza appesantire, è di facile digeribilità e, oltre a nutrire, ha delle naturali proprietà funzionali. È un frutto dalle proprietà regolarizzanti per l'intestino: la pectina viene degradata a livello intestinale in modo da formare una barriera protettiva gelatinosa nei confronti delle mucose, evitando l'attacco da parte dei microrganismi patogeni e, rallenta il transito gastrointestinale, quindi è molto utile in caso di diarrea, ma allo stesso tempo il frutto, se consumato cotto, può indurre un blando effetto lassativo. Per la presenza di fruttosio, la mela può essere consumata, in quantità adeguate, anche dai diabetici.

Gli acidi organici presenti sono importanti per la loro azione regolatrice sull'equilibrio acido-base del sangue e sul controllo dei microrganismi che popolano la flora batterica intestinale, mentre i tannini sono benefici per le proprietà astringenti e antiossidanti. Polifenoli e flavonoidi, di cui la buccia della mela è ricca, aiutano a contrastare le infiammazioni, hanno la capacità di catturare i radicali liberi e proteggono le cellule da possibili danni. Secondo alcuni studi a lungo termine il consumo di mele aiuta a prevenire la comparsa di tumori all'intestino, oltre a proteggere da eventuali danni alle cellule nervose, ad abbassare la colesterolemia e a regolare il tasso glicemico.

Le foglie contengono fino al 2,4% di una sostanza antibatterica, in grado di inibire la crescita di batteri Gram positivi e Gram negativi.

La mela è anche un eccellente dentifricio: l'azione meccanica del masticare serve a pulire denti e gengive.

Altri usi: è una fonte di pectina, usata come addensante in marmellate e come terreno di coltura nei laboratori.

Il legno del melo, compatto, a grana fine, è utilizzato per lavori al tornio, manici di utensili.

Controindicazioni: la principale controindicazione al consumo di mele è costituita dall'allergia verso questo frutto. I semi delle mele non devono essere ingeriti in grandi quantità a causa dei pericoli associati all'acido cianidrico presente al loro interno.

Il succo di mela potrebbe ridurre l'assorbimento di alcuni farmaci, come la fexofenadina (antistaminico); durante il trattamento dovrebbe esserne evitato il consumo.

Curiosità: il nome botanico *Malus* deriva dal greco *malon* = mela; benché non si conosca l'origine di questo termine. Con *domestica*, dal latino *domesticus* = casa, vengono definiti gli alberi da frutto coltivati nelle vicinanze delle abitazioni.

Il melo appartiene alle piante coltivate più antiche; i suoi frutti facevano parte del corredo funerario all'interno delle tombe dei faraoni.

La mela è considerato il simbolo ufficiale di Washington, New York, West Virginia e Rhode Island.

Sulla testa del figlio di Guglielmo Tell venne messa una mela affinché venisse colpita con una freccia. Fu lo stesso frutto a cadere in testa a Isaac Newton facendolo avvicinare alla legge di gravitazione universale.

Il detto "una mela al giorno toglie il medico di turno", è legato al fatto che il loro consumo regolare può avere riscontri molto positivi sul benessere dell'intero organismo.

I flavonoidi sono responsabili dell'imbrunimento della mela una volta che, sbucciata, viene a contatto con l'aria. È questa una reazione enzimatica catalizzata da una polifenolossidasi che può essere inibita con il calore o con l'aggiunta di succo di limone.