

# MELA GELATE COLA DELL'ETNA



## ORIGINE E DIFFUSIONE GEOGRAFICA

Il melo è tra le specie più rappresentative della frutticoltura del territorio etneo. Tra le cultivar autoctone dell'Etna la Gelato cola è quella più diffusa e apprezzata, esistono ancora dei meleti specializzati o promiscui nei comuni di Zafferana Etnea, Biancavilla, Ragalna, Adrano, Santa Maria di Licodia, Pedara, Nicolosi, Trecastagni. Sembra che derivi da un incrocio spontaneo tra Cola e Gelato e che sia stata individuata in contrada Giarrita-Petralia, comune di Sant'Alfio da qui si è diffusa per le sue interessanti caratteristiche: sapore, precocità, produttività, maggiore pezzatura rispetto a Cola e intenso profumo.

## PRODUZIONE e STAGIONALITA'

I frutti si raccolgono nella III decade di ottobre e entro novembre sono pronti per il consumo, con la frigoconservazione si può allungare il calendario di commercializzazione fino alla primavera. Si utilizza prevalentemente per il consumo fresco.

I frutti sono conservati, fino al mese di marzo, in habitat naturali chiamati fruttai, luoghi costruiti apposta dagli agricoltori locali nei loro terreni, per accatastarvi e portare alla giusta maturazione i frutti raccolti dagli alberi prima di arrivare sulle tavole dei consumatori. Si tratta di ambienti rurali, tipici dell'Etna, costruiti in pietra lavica, con pareti prive di intonaco, spesso senza pavimento, o se esistente, realizzato in selce o pietra; manufatti che rappresentano uno dei simboli dell'agricoltura etnea e, da soli, per le loro fattezze e caratteristiche edili, meritano una visita, per gli appassionati, e non solo, dell'architettura agreste etnea.

## CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE

Il frutto è piccolo, conico, con peduncolo corto e di medio spessore, la buccia è di colore giallo verde punteggiata, raramente con sopraccolore rosa alla raccolta e diventa giallo crema alla maturazione di consumo; la polpa è bianca, farinosa, succosa, dolce e intensamente profumata.

## EFFETTI SALUTISTICI

Dal punto di vista della nutrizione del bambino questo frutto in particolare e i pomi in genere (mela e pera) uniti con il succo di agrumi, per prevenire l'imbrunimento della polpa, sono un'ottima fonte di nutrimento per l'elevato contenuto di acqua con zuccheri, acidi organici, vitamine, sali minerali e fibra che, svolgono un ruolo importante anche nella regolazione della funzione intestinale. La mela comunque, come tutta la frutta, rappresenta un alimento importante per ogni età. Gli zuccheri "semplici" diversamente dagli zuccheri "complessi" (amido, glicogeno ecc.) non richiedono digestione e pertanto vengono assorbiti rapidamente per essere utilizzati a scopo energetico. Gli zuccheri sono importanti per la contrazione muscolare e in particolare per il funzionamento di altri due tipi di cellule: quelle del cervello e dei globuli rossi del sangue che utilizzano prevalentemente il glucosio per il loro metabolismo.

La presenza di fruttosio è di estrema importanza, non tanto per il maggior potere dolcificante rispetto al glucosio, quanto per il fatto che il fruttosio non stimola direttamente la produzione di insulina e quindi influisce in modo marginale sulla glicemia. Per questo motivo i pomi possono essere consumati, in quantità adeguate, anche dai diabetici.

Interessante risulta essere anche la presenza nella mela di piccole quantità di acidi organici, tra cui l'acido malico, l'acido citrico e acido ascorbico. Gli acidi organici insieme ai tannini (composti polifenolici) contribuiscono non solo alle proprietà organolettiche della mela, ma anche ai suoi effetti benefici sulla salute dell'uomo. I primi, infatti, sono importanti per la loro azione regolatrice sull'equilibrio acido-base del sangue e sulla tipologia dei microrganismi che popolano la flora batterica intestinale, mentre i secondi per le proprietà astringenti e antiossidanti.

La polpa della mela contiene anche fibra, componente non nutriente in quanto non digeribile ma che svolge un effetto protettivo sul nostro organismo regolando il tempo di transito intestinale del bolo alimentare, l'assorbimento di taluni nutrienti (glucosio, colesterolo ecc.) e fornendo materiale nutritivo alla flora batterica intestinale.

## L'ALIMENTO IN CUCINA

Si consuma prevalentemente come frutto fresco.

