

## Coldiretti; Mela Annurca al San Paolo La rossa contro calvizie e colesterolo



**Napoli.** Rossa, succosa, profumata e ricca di incredibili proprietà organolettiche. La regina delle mele sarà la protagonista del weekend al mercato contadino di Fuorigrotta a Napoli durante gli “**Annurca Days**”, dedicati all’esposizione e alla degustazione della melannurca campana. Domani, **Sabato 7 e Domenica 8 Novembre**, i consumatori potranno conoscere i segreti di questo straordinario frutto direttamente dagli agricoltori in via Guidetti 72 al Parco San Paolo. Gli orari di apertura sono dalle ore 9 alle 15. Il mercato coperto contadino, per facilitare il rispetto delle misure anti covid, ha ottimizzato anche gli spazi interni consentendo un miglior distanziamento. L’iniziativa è promossa da Coldiretti Napoli e Campagna Amica. I cittadini della provincia di Napoli potranno scegliere tra le migliori melannurche della regione e degustare piatti a tema allo street food contadino. All’ingresso del mercato sarà allestito anche un vero e proprio “melaio”, il tipico sistema di maturazione che si utilizza per questo prodotto unico al mondo. La melannurca, infatti, è l’unica mela che matura due volte, prima sull’albero e poi a terra, arrossando al sole sulle cosiddette “pòrche”, attraverso un lavoro manuale per rivoltarle una ad una. Per le famiglie che visiteranno il mercato sarà quindi possibile osservare da vicino questo antico metodo di

---

valorizzazione. La melannurca è presente solo in Campania almeno da duemila anni. Le melannurche devono le loro proprietà principalmente alla presenza di polifenoli che, come confermato da uno studio del dipartimento di Farmacia dell'Università "Federico II" di Napoli, si dimostrano efficaci, ad esempio, contro calvizie e colesterolo cattivo. La melannurca è inoltre caratterizzata da un alto contenuto di acqua (circa l'84%), è molto ricca di vitamine, soprattutto A, B, C e PP, acido malico, acido ossalico, ma anche diversi minerali, in primis potassio, calcio, magnesio, manganese, ferro e fosforo, mentre è povera di sodio. Anche la quantità di fibre è abbondante, per lo più pectine (concentrate principalmente nella buccia), inoltre la mela annurca contiene una discreta quota di carboidrati (di cui il 10% di zuccheri), mentre è povera di lipidi e proteine. Nonostante la dolcezza tipica di questo frutto, l'apporto calorico è molto ridotto, considerando che 100 grammi di prodotto forniscono soltanto 40 Kcal, similmente all'indice glicemico, molto basso. In altre parole la melannurca fa bene a tutti.

Oltre alle mele annurche ci saranno gli agricoltori di Campagna Amica in vendita diretta, con il meglio delle produzioni agroalimentari a km zero, dall'olio extravergine al vino, dai formaggi ai salumi, dall'ortofrutta ai prodotti da forno, dalla pasta artigianale fatta con grano 100% italiano al miele, dalla mozzarella di bufala al pescato del golfo di Napoli e tanto altro.