

# Dal 2 al 4 aprile le mele scendono in piazza.



Qui trovi il tour completo dell'Ape della mela. Vieni a trovarci. Potrai assaggiare tutti i frutti che vorrai, riceverai materiale informativo e... un gustoso omaggio! Ti aspettiamo.

## Giovedì, 2 aprile 2009

- 7,45-8,30** Scuola Media LATERZA - Via Zanardelli, 16  
Scuola Elem. DEL PRETE - Benedetto Croce, 95  
Scuola Elem. DE AMICIS - Via Re David, 179
- 9,00-11,30** Largo 2 giugno  
POLITECNICO - Via Orabona
- 13,00-13,40** Scuola Elementare - Via Giacomo Tauro, 2  
Scuola Elementare - Via A. Camante, 10  
Scuola Elem. M. TE SAN MICHELE - C.so A. De Gasperi
- 16,45-18,45** Via Giulio Petroni  
Via Rosalba  
Via Lucarelli

## Venerdì, 3 aprile 2009

- 7,45-8,30** Scuola Elem. MAZZINI - Via Suppa, 7  
Scuola Elem. R. MORO - Via Ravanas, 1  
Scuola Media MODUGNO - Via Fomari, 6
- 9,00-11,20** Università degli Studi - Via Crisanzio  
Piazzale Policlinico - Piazza Giulio Cesare  
Sede Regione Puglia - Via Giuseppe Capruzzi
- 12,50-13,30** Scuola Elem. S.G. BOSCO - Piazza redentore, 185  
Scuola Elem. PRINSSA PIEMONTE - Via G. Bovio, 43  
Scuola Elem. GARIBALDI - Piazza Risorgimento
- 16,45-18,45** Stazione - Piazza Aldo Moro  
Stazione Bus - Piazza Ciata  
Via Sparano altezza p.zza Aldo Moro

## Sabato, 4 aprile 2009

- 10,00-10,30** Corso Cavour, 241
- 10,30-12,20** Lungomare Imperatore  
Piazza Cristoforo Colombo
- 12,50-13,40** Liceo Scientifico A. SCACCHI - Corso Cavour, 241  
ITC VIVANTE - Piazza Diaz, 10  
ITG PITAGORA - Corso Cavour, 249
- 16,30-19,30** Piazza Ferrarese  
Via Sparano  
Corso Vittorio Emanuele

# Scopri il frutto dei molti piaceri in giro per la città.



Gustosa, ricca di acqua, minerali, fibra e vitamine, la mela è un frutto a tutto tondo. Ma è davvero così salutare? Autorevoli scienziati lo confermano.

La mela è un'ottima fonte di acqua, fibra e micronutrienti (vitamine e sali minerali). Ideale a fine pasto, è perfetta anche come SNACK o come merenda perché sazia senza appesantire, aiutandoci a mangiare di meno. In più è facile da conservare, ha un costo moderato ed è disponibile tutto l'anno.

Siamo quello che mangiamo: Il benessere e la prevenzione di molte malattie non comincia dal medico, ma a tavola.



La fibra solubile (come ad esempio la pectina) contribuisce al controllo del livello di glucosio del colesterolo nel sangue.

Mangiare una mela è un modo facile e gustoso per fare uno SNACK.

Mettila in borsa, in cartella o in tasca e avrai sempre energia dolce a portata di mano. In più, è comoda da consumare, non macchia, occupa poco spazio e i suoi rifiuti organici non inquinano l'ambiente.



A scuola per l'intervallo di metà mattina e per merenda... per spezzare la fame in ufficio... per reintegrare in fretta acqua e minerali dopo la palestra, la corsa o la piscina... in città, durante le passeggiate in montagna, in barca.

Le occasioni di concedersi una pausa leggera e stuzzicante sono infinite e tutte in linea con uno stile di alimentazione leggero, nutriente e salutare.

### LO SAPEVI CHE ...

Una mela tagliata a pezzetti e cotta in mezzo bicchiere di latte è un'ottima crema antigrughe

Una mela cotta nell'acqua o mangiata con la buccia dopo la cottura nel forno è un ottimo lassativo.

Per una cura ricostituente niente di meglio delle mele cotte nel vino e dolcificate con il miele.

