

Muévete, haz deporte y disfruta comiendo manzanas. ¡A por ellas!



Siempre encontrarás una variedad en su mejor momento.

Siempre encontrarás una variedad en su mejor momento.

El manzano es el árbol frutal más cultivado en el mundo. Pertenece a la familia de las Rosáceas. Se cita en la Biblia, en la mitología griega y fue introducido en la península por los romanos y los árabes. Su fruta, la manzana, consumida desde hace 20.000 años, muestra colores diferentes de la piel dependiendo de la variedad: amarillas, verdes, rojas y bicolors. Consúmela como fruta de mesa y entre horas. También en ensaladas, salsas, guisos, compotas, mermeladas y zumos, y como ingrediente principal en repostería: tartas, empanadas, etc. Como zumo es una excelente forma de aprovechar sus propiedades.

Las variedades más cultivadas en España son:

Piel amarilla:

Golden: En la actualidad es una de las variedades más cultivadas en el mundo y en España. De fruto grande, con piel delgada y resistente de color amarillo-verdoso con puntos oscuros y carne blanco-amarillenta, crujiente, jugosa, aromática y sabrosa. Ideal para su consumo en mesa, zumos y para cocinar. Su mejor momento todo el año.

Gala: Posee un tipo de cultivo muy recomendable para zonas de regadío españolas. Su piel amarillo-anaranjada presenta líneas rojas y su pulpa un color amarillento y textura fina, crocante, jugosa y aromática. Es muy valorada para su consumo en mesa, aunque resulta idónea también para ensaladas y asados.

Reineta: Su nombre completo es Reineta de Reinetas y es una de las más emblemáticas en la producción de nuestro país. Su origen es francés y posee una forma achatada, un color amarillo grisáceo y un sabor azucarado con un toque ácido. Perfecta para cocinar, asados y compotas.

Piel verde:

Granny Smith: Su piel adquiere tonalidades verdosas muy intensas que la hacen inconfundible. Es algo más redondeada que las demás variedades, con carne muy blanca, de textura fuerte, jugosa y con ciertos toques ácidos. Ideal en ensaladas porque no se oxida tan rápido como otras variedades y también asada, para elaborar mousse y como fruta de mesa.

Verde Doncella: Tiene un tamaño mediano y su piel acharolada presenta una coloración verde-rosada, con pulpa blanco-verdosa de textura dura, muy jugosa y con sabor dulce y perfumado.

Piel roja:

Early Red One: Su piel es brillante y de un color rojo intenso, con carne muy dulce y jugosa.

Red Delicious: Fruto de color rojo más o menos intenso, con un punteado amarillo. Su pulpa es azucarada, jugosa, acidulada y muy aromática.

Starking: Fruto de gran tamaño, piel brillante roja estriada con amarillo y carne amarillento-blanquecina, de textura crujiente, muy jugosa y sabor suave azucarado.

* Estas variedades resultan excelentes tanto en mesa como en repostería, cocina y como acompañamiento para carnes.

...con manzana saltaré como una rana!

Propiedades nutricionales

En la actualidad, España es uno de los principales países productores. Cataluña produce el 40% del total de la producción nacional seguida de Galicia, Aragón, Castilla y León, La Rioja, Navarra y Murcia. Al pelar la manzana, se oscurece enseguida como consecuencia de la oxidación. Para evitarlo, frótala con un limón partido por la mitad y pélala en el último momento. Su consumo entera o en porciones se aconseja para limpiar los dientes y fortalecer las encías. Todas las variedades de manzana se conservan bien tanto al natural como en frío.

¿Sabías qué...

Un 85% de su composición es agua, por lo que resulta muy refrescante e hidratante. Fuente de fibra. Contiene pectina, fibra soluble con interesantes propiedades para el aparato digestivo. Contiene aminoácidos esenciales como la cistina. Se aconseja en dietas y para diabéticos por ser la fructosa el azúcar que contiene en mayor proporción.

Para más información visita:

alimentación.es
www.naos.aesan.msc.es

Muévete, haz deporte y disfruta comiendo manzanas. ¡A por ellas!



alimentación.es



¡come sano y muévete!



www.naos.aesan.msc.es