

La manzana, la pasión por el fruto prohibido

Castilla y León cultiva más de 19.000 toneladas de esta fruta, la de mayor producción en la comunidad

Existen más de 2.000 variedades de 'pyrus malus'; pero al mercado llega una docena



ANA SANTIAGO

VALLADOLID. Podían vivir en el Paraíso siempre y cuando no probaran la manzana. Imposible.

La fruta era buena para comer, apetecible a la vista y excelente para lograr sabiduría y, además, estaba prohibida, que más se podía pedir. La tentación tiene forma de manzana, y es el símbolo por excelencia de la salud, del amor y el conocimiento; pero además, en la rutina real, es sabrosa, saciante, de escasas calorías, de gran variedad en color y sabor, permite hacer mermeladas sin azúcar y aportar el sabor dulce a las carnes y aves. Cruda, asada o en compota ayuda a nivelar el colesterol en la sangre y es útil en el tratamiento de enfermedades estomacales. Que más se puede pedir.

Es probablemente la fruta más antigua, hace ochenta millones de años que el manzano crece en la Tierra y ya los neolíticos disfrutaban de ella.

La reina de estas reinas es la Reineta, la de El Bierzo es Denominación de Origen Protegida. La man-

zana, con 1.534 hectáreas de superficie y una cosecha superior a las 19.000 toneladas en Castilla y León, supone la principal producción en fruta de esta comunidad.

Incluso sin conocer su composición y propiedades nutricionales, la sabiduría popular siempre le ha atribuido grandes bonanzas y como símbolo ha recorrido la historia de la Humanidad. El valle del Nilo era tierra de cultivo de manzanos en época del faraón Ramsés III, en el siglo XII a. C., y, en la mitología griega, tiene un papel protagonista en la guerra de Troya.

Hera, Afrodita y Atenea se disputaron la manzana de oro que había regalado Eris, la ninfa de la Discordia, para entregar a la diosa más bella del Olimpo. Zeus recurre a Paris, un mortal, para decidir quien es la más hermosa y éste otorga la Manzana de la Discordia a Afrodita y, a cambio, recibe el amor de la mujer más bella del mundo, Elena. La joven ya está casada con el rey de Esparta, pero huye con Paris. La venganza sirve de pretexto a Menelas para emprender la guerra de Troya.

Para los celtas, era ante todo la fruta de la ciencia y la magia y procedía de la isla de Avalón, frontera entre el mundo de los dioses y los hombres. El mago Merlín enseñaba

sus conocimientos debajo de un manzano y Newton se inspiró para descubrir las leyes de la gravitación universal en el brusco despertar con el golpe de una manzana madura en la cabeza. Blancanieves, Guillermo Tell o el jardín de las Hespérides son otros nombres unidos en la leyenda o el cuento a este amarillo, rojo o verde fruto que los conquistadores españoles extendieron por el nuevo mundo desde donde, cien años después, emigraría a América del Norte, África y Australia. Existen más de mil variedades en todo el planeta; aunque el mercado ofrece un abanico moderado. Su conservación es larga, su riqueza hace



Los manzanos, pertenecientes a la familia de las Rosáceas, incluyen más de dos mil variedades de árboles y arbustos, siendo el árbol frutal más cultivado a nivel mundial, además del manzano, el rosál, pertenecen a esta gran familia. Se podría decir que el cultivo de la manzana es tan antiguo como la humanidad, solo tenemos que recordar la 'famosa manzana de Eva'.

Desde el punto de vista nutricional, la manzana en un 85% de su composición es agua, aportando apenas 80 calorías por 150 gramos. Con respecto a los azúcares, la mayor parte los aporta en forma fructosa y en menor proporción,

FIRMA SALUDABLE
DANIEL DE LUIS ROMÁN
Director del Instituto
de Endocrinología y Nutrición.
Facultad de Medicina de la Uva

MÁS QUE
UN
ALIMENTO



www.ienva.org

glucosa y sacarosa, estos azúcares son de rápida absorción por parte del organismo, siendo los nutrientes más abundantes después del agua. La manzana es un alimento rico en fibra (tanto soluble como insoluble), la fibra insoluble influye sobre el ritmo intestinal. En el grupo de la fibra soluble llama la atención la presencia de pectina, que actúa ayudando a controlar los niveles de colesterol y azúcar en la sangre. Debemos tener en cuenta que si comemos la manzana, cruda y con piel, es útil para tratar el estreñimiento, ya que se aprovecha la fibra insoluble presente en la piel. Como hemos comentado, la manzana es una fruta muy rica en pectina, fibra soluble.

Solamente una quinta parte de la pectina de la manzana se encuentra en la piel de la fruta, el resto en la pulpa, por lo que al pelarla se pierde solo una pequeña cantidad. La pectina tiene la particularidad de retener agua, y se le atribuyen efectos beneficiosos en caso de diarrea ya que hace más lento el tránsito intestinal.

Dentro de los minerales que aporta la manzana, uno de los más importantes es el potasio. El potasio, es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. La manzana contiene también antioxidantes

que sea de empleo frecuente en cosméticos, es diurética, excelente tónico nervioso y muscular, buena frente a algunas enfermedades estomacales y llega en otoño a todas las mesas. Que más se puede pedir.

Su alto contenido en pectina protege al organismo contra los efectos de la contaminación ambiental al favorecer la eliminación de metales nocivos como el plomo, el mercurio y el cesio, así como otras sustancias tóxicas que se respiran en las grandes ciudades.

Hay un dicho inglés: 'An apple a day keeps the doctor away' o lo que es lo mismo 'Una manzana al día mantiene lejos al médico'.



VALOR NUTRICIONAL

COMPOSICIÓN POR CADA 100GR.

Agua (g.)	85,70
Energía (kcal.)	49,20
Proteínas (g.)	0,30
Hidratos de carbono (g.)	12,00
Fibra dietética (g.)	2,00
Colesterol (mg.)	0,00

MINERALES POR CADA 100GR.

Calcio (mg.)	6,00
Yodo (g.)	2,00
Magnesio (mg.)	5,00
Sodio (mg.)	2,00
Potasio (mg.)	120,00
Fósforo (mg.)	8,00

VITAMINAS POR CADA 100GR.

Eq. niacina (mg.)	0,20
Ácido fólico (microg.)	5,00
Vitamina C (mg.)	10,00
Vitamina A: Eq. retinol (microg.)	4,00
Carotenos (g.)	28,00

como los flavonoides y polifenoles. Además, gracias a la presencia de ácido málico y tartárico facilita la digestión de aquellos alimentos que posean un alto contenido en grasas. Existe un sinfín de variedades de manzanas, pudiendo citar entre las más conocidas; Early Red One, Top Red, Red Delicious, Starking, Royal Gala, Granny Smith, Golden Supreme, Golden Delicious, Verde Doncella, Reineta, etc. Por sus diferentes beneficios y propiedades nutricionales mencionadas, la manzana se convierte en una de las principales opciones para poder tomarla a media mañana o en la merienda, convirtiéndose en un alimento saludable, sabroso y refrescante.