

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

Mandarina, mini bomba de vitamina C

Cítrico. Pequeña, de sabor intenso y fácil de pelar, destaca el aporte nutricional de esta fruta que es perfecta para comer en cualquier momento del día



COMPOSICIÓN

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
88,3	40	2	0	9
g	kcal	g	mg	g

ANDREA D. SANROMÁ

El nombre de esta fruta está relacionado con su origen porque se cree que proviene del color de las togas que vestían los mandarines, altos cargos de la antigua China. Eran prendas de un color anaranjado y que dieron lugar a denominar mandarina a este cítrico.

Desde el siglo XIX se cultiva en el sur de Europa, el norte de África y Norteamérica y se ha convertido en unas de las frutas imprescindibles junto a las naranjas. Su formato en versión mini, su intenso sabor cuando están maduras y lo fáciles que resultan de pelar, en la mayoría de los casos, contribuyen a que sea clasificado como aperitivo o merienda saludable, además de sus benefi-

cios nutricionales. Divididas sus variedades en cuatro grandes grupos, las clementinas son las más reconocidas por el consumidor. De color naranja intenso, normalmente sin semillas, se consideran un cruce entre la mandarina y una naranja silvestre de Argelia. Por su parte, las clemenvillas son un poquito más grandes y con mucho zumo. En cuanto a las otras dos variedades, la satsuma originaria de Japón tiene una corteza más gruesa y rugosa y son menos dulces. Y por último, las mandarinas híbridas son mezcla de otras variedades y tienen mucho jugo. El árbol de las mandarinas se adapta al clima mediterráneo así que no es de extrañar que España sea el primer exportador a nivel mundial de cítricos, principalmente en la zona de la Comunidad Valenciana donde destaca el cultivo de las mandarinas y naranjas.

En gastronomía, la mandarina forma parte de las ensaladas en las que está presente la fruta con diferentes vinagretas. También, aunque es menos frecuente encontrarla en los supermercados, se elabora mermelada de mandarina. Y con esta fruta también se preparan diferentes salsas para acompañar platos de carne como el lomo de cerdo a la mandarina, pollo en salsa de mandarina o el magret de pato.

Y en cuanto a los postres, los sorbetes de mandarina solos o combinados con limón son una opción que funciona y, por su puesto, tiene su propia versión helada. En repostería pueden suplir la función de la naranja y, además, encontramos otras sugerencias como el flan de mandarina, la espuma y el pastel de mandarina. Para los cócteles se emplean las rodajas de mandarinas deshidratadas que también se comercializan en pequeñas bolsitas. Y, para los más golosos, las mandarinas caramelizadas son un reclamo que no falla. Las frutas confitadas o escarchadas para decorar tartas, pasteles o los clásicos roscones de Reyes incluyen también la posibilidad de utilizar mandarinas junto a las naranjas.

Y en cuanto a los postres, los sorbetes de mandarina solos o combinados con limón son una

opción que funciona y, por su puesto, tiene su propia versión helada. En repostería pueden suplir la función de la naranja y, además, encontramos otras sugerencias como el flan de mandarina, la espuma y el pastel de mandarina. Para los cócteles se emplean las rodajas de mandarinas deshidratadas que también se comercializan en pequeñas bolsitas. Y, para los más golosos, las mandarinas caramelizadas son un reclamo que no falla. Las frutas confitadas o escarchadas para decorar tartas, pasteles o los clásicos roscones de Reyes incluyen también la posibilidad de utilizar mandarinas junto a las naranjas.

Un regalo de la china

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



La mandarina es el fruto del mandarino un árbol de la familia de las Rutáceas, originario de China e Indochina. Además, el género botánico Citrus, que incluye a esta fruta, es el más importante de la familia y consta de unas veinte especies con frutos comestibles. Todas presentan como características específicas la presencia de altos niveles de vitamina C, flavonoides y aceites esenciales. Se dividen en cuatro grandes grupos, dentro de los cuales se encuentran las diferentes variedades: Clementinas, Híbridos, Clemenvillas, y Satsumas. Como buena fruta que es, su componente mayoritario es el

agua (88,3%), por otra parte aportan una baja cantidad de hidratos de carbono y azúcares (menos de 20 gramos por 100), por ello el aporte calórico de esta fruta es muy bajo (40 calorías por 100 gramos), con un aporte nulo de grasas y colesterol. La cantidad de fibra, que es de unos dos gramos por cada cien, la tenemos sobre todo en la parte blanca, entre la pulpa y la corteza, por lo que el consumo de estas partes blancuecinas favorece el tránsito intestinal. Con respecto a su contenido en vitaminas sobresale la vitamina C (35 mg por 100), y toda la familia de los carotenos, así como la vitamina A, aportando

por tanto vitaminas que nos protegen frente a las infecciones y agendes oxidantes del medio y en el caso particular de la vitamina A es muy importante para la visión. Llama la atención en esta fruta el aporte de ácido fólico (21 ug por 100), una vitamina que interviene en la producción de nuestros glóbulos rojos, y que es vital para el desarrollo del sistema nervioso de los fetos. La contribución de los minerales es menos relevante, destacando el potasio, calcio y fósforo. Por tanto, la mandarina es una fruta con un bajo aporte de calorías, y un interesante aporte de fibra, vitamina C, A y ácido fólico.

Bizcocho casero de mandarina



A. D. S. La del bizcocho es una de las recetas caseras más populares. Fácil de versionar en la mayoría de los casos y económica, esta receta se puede elaborar dándole a este bizcocho un sabor diferente, el de la mandarina. Los pasos son muy sencillos, la diferencia está en la incorporación de un puré de mandarinas que le aporta este sabor característico. Se trituran tres mandarinas hasta conseguir un puré, se pasa por el colador para retirar los restos más duros y se añaden los huevos batidos con el azúcar, un yogur y la misma medida de aceite. Luego se tamiza la harina mezclada con la levadura y con movimientos envolventes se integra todo en una misma masa. Se ralla la piel de la mandarina evitando la parte más blanca que le aportaría un sabor más agrio. El molde se embadurna con un poco de mantequilla, se vierte la mezcla y se hornea durante media hora o cuarenta minutos a 180°C.

Para decorar se puede utilizar azúcar glasé y unas rodajas de mandarina caramelizada. En una sartén con un poco de mantequilla y azúcar estarán caramelizadas en un par de minutos.