

## SALUDABLE

## Manzana, tentadora y sabrosa

**Fruta.** Se puede consumir durante todo el año, pero la variedad reineta es la más demandada en esta época ya sea para comer cruda o para elaborar estupendos postres

COMPOSICIÓN  
Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
<b>90</b> g	<b>45</b> kcal	<b>3</b> g	<b>0</b> mg	<b>7,5</b> g

En Castilla y León esta fruta tiene una importante representación en la provincia de Burgos, al amparo de la marca de garantía Manzana Reineta del Valle de las Caderechas, valle tradicionalmente conocido por la calidad de su fruta. En la documentación del monasterio de San Salvador de Oña existen multitud de referencias a la producción de cerezas y manzanas que datan desde el año 1032. Esta marca de garantía protege las variedades de manzana reineta gris y reineta blanca. La primera tiene una singular nota de acidez, mientras que uno de los distintivos de la segunda es la mayor proporción de 'russeting' o herrumbre en la superficie del fruto.

En el campo de la gastronomía, la manzana se aprovecha en todo tipo de platos pero también en repostería, donde goza de muy buena salud en propuestas tan conocidas y demandadas como los clásicas tartaletas, tartas y bizcochos. Pero sin duda, una de las formas más rápidas y sencillas de prepararlas es en el microondas o en el horno. Se lavan las manzanas reinetas, se les quita el corazón y tras unos minutos en el microondas estarán ya listas. El jugo de la manzana es lo suficientemente dulce pero, para los más golosos, se puede añadir un poco de azúcar moreno y un toque de canela. En unos minutos estarán listas para comer con ayuda de una cuchara.

La marca de garantía del Valle de las Caderechas sugiere aprovechar las manzanas reinetas en una ensalada de colas de cangrejo con aguacate, champiñón y bola de queso con sopa de frutos rojos; en una tarta tatin de manzana servida a la francesa, caliente y con crema agria, y también un capricho de reineta con membrillo y nata.

Los cocineros aprovechan el potencial que tienen en guisos, platos de caza o con foie. En este sentido, se encuentra una amplia lista de recetas en las que acompaña un plato de ciervo, becada o codornices. Y lo hace en forma de compota, salsa y también cortadas en trocitos como parte del acompañamiento.

Otra alternativa es la ensalada de manzanas, por ejemplo, en finas láminas y acompañadas de nueces u otro fruto seco, unas pasas y unas hojas de espinaca, lechuga o canónigos. De aliño, se puede recurrir al aceite de oliva virgen extra y un vinagre de manzana, si se quiere potenciar el toque ácido de la variedad más verde. Es una de las apuestas más recurrentes para conseguir que los más pequeños reacios a la fruta la prueben sin rechistar.

El zumo de manzana triunfa entre los amantes del sabor dulce y, en su versión para adultos y alejada de los menús matutinos, destaca la sidra como bebida refrescante para comidas copiosas.



## Flan de manzanas

**A. D.** Hoy en día se puede disfrutar del flan de vainilla, de café, chocolate, plátano, limón o fresa, pero también es posible sorprender con una propuesta diferente y menos conocida como el flan de manzana. Además de las manzanas, harán falta unos huevos, leche condensada y caramelo líquido.

Se lavan y pelan las manzanas. Una vez troceadas se pueden pochar en una cazuela o utilizar el microondas. Cuando estén ya blanditas, se trituran hasta conseguir una especie de puré de manzana. Luego, en un recipiente se vierte el bote de leche condensada, las yemas de los huevos (las claras se reservan) y la manzana triturada. Mientras se va mezclando, se añade también un poco de agua, aproximadamente la mitad del bote de leche de condensada que se ha utilizado.

Por otro lado, se batan las claras a punto de nieve y se incorporan con cuidado a la mezcla anterior. Luego se echa caramelo líquido en el fondo de los vasitos y se hornea al baño maría durante una hora, aproximadamente. Después solo habrá que dejarlo enfriar y disfrutar de este original postre.

## La fruta prohibida

La manzana es una de las frutas más nutritivas y saludables, además de ser fuente de vitamina C. Desde el punto de vista nutricional, la manzana en un 85% de su composición es agua, aportando apenas 60 calorías por 100 gramos. Con respecto a los azúcares, la mayor parte los aporta en forma fructosa y en menor proporción, glucosa y sacarosa. Estos azúcares son de rápida absorción por parte del organismo. Por cierto, que además esta fruta es también un alimento rico en fibra (tanto soluble como insoluble). En el grupo de la fibra soluble es característica la presencia de pectina, que

actúa ayudando a controlar los niveles de colesterol y azúcar en la sangre. La pectina, una fibra que la manzana posee en abundancia, reduce el colesterol, limpia los dientes y fortalece las encías.

Por otra parte, su consumo natural y con piel es útil para controlar 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), que tiene la particularidad de retener agua, y se le atribuyen efectos beneficiosos en caso de diarrea ya que hace más lento el tránsito intestinal.

Si se tiene en cuenta el tipo de minerales que aporta, cabe destacar el potasio. Además, esta fruta contiene también antioxidantes como los flavonoides y polifenoles. Y cabe reseñar que gracias a la presencia de ácido málico y tartárico facilita la digestión de aquellos alimentos que posean un alto contenido en grasas. Por sus diferentes beneficios y propiedades nutricionales mencionadas, la manzana se convierte en una de las principales opciones para ser incorporada en nuestra dieta y poder comerla a media mañana o en la merienda, convirtiéndose en un alimento saludable, sabroso y refrescante.

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA

