

¿Qué es? Familia: **Rutáceas** - Genero: **Citrus**.

La mandarina es el fruto del mandarino. Pertenece al grupo de los Cítricos, frutos con pulpa formada por un considerable número de gajos llenos de jugo, con mucha vitamina C.

Bajo el término "mandarina" se agrupan varias especies de cítricos de tamaño pequeño, sabor aromático y facilidad para quitar su piel. Estos atributos la convierten en una fruta muy apreciada.

Los cítricos son originarios del sur de China, donde se conocen escritos de hace más de 4000 años en los que se describen sus bondades. Se cree que el cidro, muy utilizado hoy en día en repostería y en la industria de aceites esenciales, fue la primera especie de cítricos en ser distribuida en Europa a través de Alejandro Magno allá por el siglo IV. La naranja dulce (*C. sinensis*) no llegó a Europa hasta el siglo XV, mientras que la mandarina común (*C. reticulata*) fue la última especie en viajar a tierras europeas, a principios del siglo XIX, a través de las rutas comerciales que se establecieron entre china y occidente. Tras su introducción en España, al principio solo se valoraron por su carácter ornamental. Una vez fueron valorados como frutales, se adaptaron muy bien al clima levantino, comenzando su cultivo en 1858.

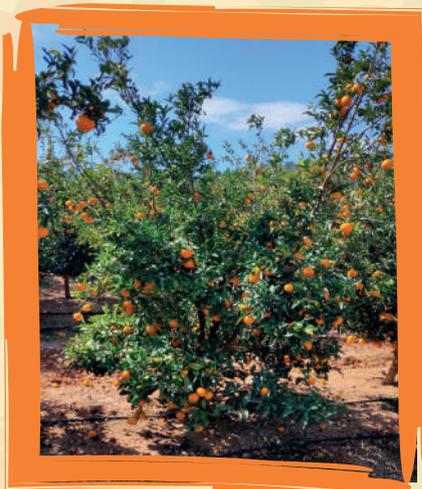
Las mandarinas que se cultivan en España se clasifican en 3 grupos:

- **Satsumas:** Originarias de Japón y con exquisito aroma, color naranja menos intenso, forma achatada, buen tamaño, y pulpa de menor calidad gustativa.
- **Clementinas:** Procedentes de un cruce entre la mandarina común y el naranjo, tienen un color naranja intenso, forma esférica aplanada y generalmente no poseen semillas.
- **Híbridos:** frutos de buen tamaño y color naranja rojizo muy atractivo, con gran contenido en zumo, azúcares y ácidos orgánicos, y corteza muy adherida a la pulpa.

Propiedades nutricionales

- La mandarina aporta cantidades importantes de Vitamina C o ácido ascórbico, importante por su efecto antioxidante.
- Aunque contiene menos vitamina C que la naranja, supera a todos los cítricos en ácido fólico, que favorece la producción de glóbulos rojos y blancos.
- El aporte de provitamina A es considerable y superior a las naranjas.
- Destaca su contenido en criptoxantina (caroteno), un compuesto que además de transformarse en vitamina A en nuestro organismo, tiene propiedades antioxidantes, por lo que se le atribuyen propiedades preventivas contra el cáncer y las enfermedades cardiovasculares.
- Tiene un alto contenido en fibra y elevada proporción de minerales como el potasio, el magnesio y el fósforo.





¿Cómo elegirla y conservarla?

Elegiremos las mandarinas que tengan mayor peso respecto a su tamaño, lo cual es indicativo que están llenas de jugo.

Las de mayor calidad son las que tienen la piel blanda pero no arrugada y bien adherida a los gajos. El mejor indicativo de su calidad es su olor, más dulce e intenso cuanto más madura está la fruta.

Conservación: En la parte menos fría del frigorífico.

¿Cómo prepararla y disfrutarla?

Es un perfecto snack natural, dulce y refrescante.

Se puede disfrutar en cualquier momento, a cualquier hora y en cualquier lugar, ya que es muy fácil de pelar; tanto como fruta fresca como en zumo.

También tienen uso en la elaboración de:

- Sorbetes, helados, mermeladas.
- Postres, sobre todo como decoración
- Salsas para acompañamiento en carnes de ave y pescados
- Ensaladas, al natural, combinadas con vegetales.

¿Sabías que...?

- Algunos estudios han demostrado que los cítricos aparecieron en la Tierra hace 7 millones de años.
- El nombre "mandarina" se atribuye a la coincidencia de su color con el de las togas que usaban los altos gobernantes mandarines de la antigua China.
- 4 mandarinas al día proporcionan gran parte de la vitamina C que necesita nuestro organismo al día y la mitad de fibra que nuestro cuerpo requiere diariamente.
- La variedad Clementina deriva del nombre del cura Pierre Clément, propietario de un hospicio en Argelia, en cuyo jardín fue descubierta esta fruta.

Estacionalidad

E	F	M	A	MY	JN	JL	AG	S	O	N	D

Su temporada de recolección y mejor época de consumo se produce de noviembre a marzo. Las variedades tempranas y tardías se recolectan en abril y octubre.



INFORMATE DEL PROGRAMA ESCOLAR DE CONSUMO DE FRUTAS, HORTALIZAS Y LECHE EN COLEGIOS DE ARAGÓN