

¿Qué es? Familia: *Rosáceas* - Especie: *Malus domestica* Borkh.

La manzana es el fruto del manzano, de nombre botánico *Malus domestica* Borkh., árbol de hoja caduca y tamaño medio, que, junto con el peral y el membrillero, pertenece al grupo de frutales de pepita de clima templado.

Esta especie es originaria de Asia Central, y se extendió hacia el mediterráneo en época prerromana, habiéndose encontrado evidencias de su presencia en Egipto en el siglo XIX aC, así como en Grecia el siglo VI aC. Su cultivo se extendió por toda Europa en los tiempos del Imperio Romano, y desde allí viajó a América a manos de los conquistadores europeos.

Hoy en día, se cultiva en más de 80 países, y se producen unos 95 millones de toneladas en todo el mundo.

Estacionalidad y producción de Aragón

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

La recolección de la manzana se realiza en nuestra zona entre los meses de agosto y noviembre, aunque gracias a su conservación en cámaras frigoríficas en condiciones de bajas temperaturas (0-4°C), alta humedad (90-95%) y bajos niveles de oxígeno (2-5%), se pueden conservar durante varios meses.



Propiedades nutricionales

- Es una fruta considerada en la sabiduría popular como fuente de salud.
- Fuente de hidratos de carbono saludables y fibra soluble (pectina), esta última presente principalmente en la piel y las pepitas.
- Alto contenido en flavonoides, entre ellos las catequinas, que en algunos estudios han demostrado tener propiedades anticancerígenas.



¿Cómo elegirlo y conservarlo?

Para elegir: se aconseja leer la procedencia de las manzanas que encontramos en el mercado. Hay que tener en cuenta que cuanto más lejana sea su procedencia, menos sostenible será para el medio ambiente, ya que ha tenido que viajar muchos kilómetros hasta llegar a nuestro supermercado.

Conservación: a temperatura ambiente durante días. Si se quiere conservar durante periodos más largos se aconseja guardarlas en la nevera para evitar una excesiva maduración.



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

Variedades

Existen unas 6000 variedades de manzano en todo el mundo.

Hay variedades más dulces, más ácidas o equilibradas en dulzor y acidez, de textura más crocante o más harinosa; manzanas rojas (Fuji), rosas (Pink Lady), amarillas (Golden), verdes (Granny Smith) o incluso marrones (Reineta de Canadá). Existen numerosas variedades tradicionales españolas de manzana.

Prueba todas las variedades que encuentres, hasta dar con tus preferidas.

¿Cómo prepararla y disfrutarla?

La manzana puede usarse:

- En fresco, como fruta de mesa, en zumos, o como ingrediente en ensaladas.
- Cocinada en compotas o mermeladas. Acompaña muy bien, como salsa, a carnes o pescados.
- Como ingrediente principal en tartas o empanadas.
- Transformación en sidra y vinagre de manzana.

¿Sabías que...?

- En España la manzana es la tercera fruta más consumida después de las naranjas y los plátanos, con un consumo medio de 10 kg por habitante al año.
- La variedad española 'Verdedoncella' se escribe todo junto, y no viene de "Verde doncella", sino de "Ver de doncella", por su piel lisa y fina.
- Al pelar la manzana, se oscurece enseguida como secuencia de la oxidación. Para evitarlo, frótala con un limón partido por la mitad y péjala en el último momento.