

ALIMENTACIÓN **MULTIFACÉTICA MANZANA**

TODAS LAS VIRTUDES DE LA FRUTA DEL PECADO

Es símbolo de salud pero puede portar veneno. Encarna la tentación de la carne, pero también alude a la ciencia. Antiquísima alegoría del conocimiento, hoy es inseparable del imperio tecnológico del iPod, el iPhone y el iPad. Puede que sea la extrema sencillez de la manzana la que la convierte en portadora perfecta de conceptos tan en las antípodas. Humilde y omnipresente como pocas, parece que estuvo en el lugar adecuado y en el momento preciso cada vez que un científico necesitó una musa, un político echó mano de metáfora o un héroe asumió una divisa. Si Dios fuera una fruta, sería, sin duda, una manzana.

Proliferan los equívocos alrededor de su simbolismo: lo mismo es tenida por la fruta del conocimiento y la felicidad -herencia del mito de las manzanas de oro del Jardín de las Hespérides- que por símbolo de la Caída del Hombre y sinónimo de lo prohibido y de la desgracia. Pero, antes del nombre, sea el alimento.

El manzano es el cultivo más popular del mundo, con más de 7500 variedades de manzanas conocidas y 69 millones de toneladas producidas, la mitad de ellas en China. En 2010 la ciencia descodificó su genoma, de forma que se continúan produciendo variantes más resistentes a las plagas o a de-

Reina en este invierno de nuestro descontento, la manzana resiste al frío y a la crisis cargada de simbolismo. Encarnación del pecado, la salud o la sabiduría, es la fruta más versátil: emborracha como sidra, adelgaza en crudo y deleita a los golosos en tarta. por **Lola Fernández** fotografía de **Ángel Becerril**

terminada climatología (aunque es un frutal de clima frío o templado) o con determinadas características de acidez, dulzor o textura de la carne. Lo que sigue intacto es su capacidad de aguante: puede almacenarse durante largo tiempo en cámaras sin perder sus nutrientes. Durante milenios fue uno de los alimentos de cabecera en Asia, Europa y Estados Unidos y hoy sigue siendo un básico clásico de las despensas.

Según datos de Asaja (Asociación Agraria de Jóvenes Agricultores), las principales zonas de cultivo en España son Cataluña (Lérida) y Aragón, y las variedades más comunes, Golden, Gala y rojas. Las previsiones del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente hablan de una bajada tanto en producción (de 700.000 toneladas a 564.000) como de hectáreas (de

48.000 en 2000 a 30.000 ahora) para la próxima campaña debido, sobre todo, a razones climatológicas (el granizo de este pasado verano). "Aún así, es cierto que el consumo de fruta en general disminuye a nivel global", cuenta José Ugarrío, técnico de Asaja. "Tampoco ayudan a los productores las presiones europeas para bajar el precio en origen. Pero está ya tan ajustado que roza los costes de producción", continúa.

ESTANDARIZACIÓN. El profesor José Bernardo Royo Díaz, investigador de la Universidad de Navarra, está al frente del Banco de Germoplasma que guarda el material genético de más de 280 variedades de manzana. El profesor Royo no apunta a cierto descenso del consumo como el mayor peligro de nuestra producción, ni tampoco al descenso de los precios en origen. En su opinión, lo que realmente amenaza la manzana es una suerte de estandarización, de empobrecimiento en la oferta: hoy solo se cultivan unas 150 variedades y se consume una docena. "Hasta principios del siglo XX en España, al igual que en Europa, se cultivaban preferentemente variedades locales tradicionales muy diversas. Pero a partir de los años 60 del pasado siglo, se introdujeron nuevas variantes →

TENTACIÓN
EN 12
VARIETADES



AMBROSIA Italia. Se trata de una reciente variedad entre las manzanas rojas europeas que ha tenido buena aceptación. Es de tamaño medio y de pulpa tersa, crujiente y acidulada, no tan dulce como las de tipo Golden. Utilizada como postre de mesa. De 2,75 a 3,25 euros/kg.



VERDE DONCELLA Aragón. A pesar de su nombre, esta variedad, exclusiva de la Península, suele tener un color sonrosado. Es de textura dura y de sabor dulce. Los árboles de los que procede son altos, lo que dificulta su recolección. De 3 a 4 euros/kg.



REINA DE REINETAS Aragón. Resulta perfecta para cocinar, para asar y para hacer compotas. Su punto ácido ha hecho de ella una de las más emblemáticas en la producción en nuestro país. Se conserva muy bien en cámaras de frío. De 2,5 a 3,5 euros/kg.



GOLDEN DELICIOUS *Limousin (Francia)*. De sabor muy dulce, jugosa y con una piel suave, muy fina, es una de las variedades más populares. Para comerla o para usarla en cocina, es de las mejores variedades para utilizar como ingrediente de ensaladas. **De 2,5 a 3 euros/kg.**



CANADÁ GRIS *Francia*. Manzana de tipo Reineta llamada así por su peculiar color pardo. Es de forma achatada, jugosa, levemente ácida y aromática. Muy apreciada en cocina y en repostería. En España se produce con denominación de origen en la zona del Bierzo. **De 2,25 a 3 euros/kg.**



RED DELICIOUS *Francia*. Su color es rojo intenso y su pulpa, blanda, harinosa. De sabor dulce, fue muy apreciada en los años 80. Hoy su popularidad entre las manzanas rojas decrece en beneficio de gustos más modernos como la Fuji, la Ambrosia, la Royal Gala... **De 2 a 2,50 euros/kg.**



GRANNY SMITH *Lérida*. Inconfundible gracias al intenso color verde de su piel. Muy redonda y crujiente, destaca, sobre todo, porque su sabor es el más ácido de las que se recogen en esta selección y, en general, de las que se encuentran en el mercado en España. **De 2,5 a 3 euros/kg.**



ROYAL GALA *Aragón*. De forma bastante redonda, pequeño tamaño y color rojo o, su pulpa es crujiente, aromática y muy dulce, lo que la hace idónea para comer fresca o en ensaladas. Se recolecta entre finales de agosto y diciembre. **De 2,25 a 3 euros/kg.**



CHANTECLER *Francia*. Surgida de hibridar variedades de tipo Golden y Reineta, presenta un color parecido a las primeras y una forma, una textura y un sabor (levemente más ácido que dulce) más próximos a las segundas. Buena para repostería, comer asada o cruda. **De 2,5 a 3,5 euros/kg.**



PINK LADY *Francia*. De tono rosado, tiene un alto contenido en agua. Su sabor es suave, ligeramente ácido; su textura, crocante. Ideal para comer. Surgida en 1973 en Nueva Zelanda, en Europa se introdujo desde Francia y se ha hecho muy popular en la última década. **De 2,75 a 3,25 euros/kg.**



GOLDEN ROSSET *Sur de Tirol*. Se cultiva entre el norte de Italia y el sur de Austria. El calor del sol que recibe en la montaña tirolesa proporciona a su piel amarilla un cierto rubor. Los rayos, además, le aportan más azúcar que otras variedades. **De 3 a 4 euros/kg.**



FUJI *Japón*. Las variedades europeas tienen menos agua que las originales asiáticas y cuando se comen en su punto de maduración tienen un sabor intenso. En la última edición de la feria internacional Fruit Attraction, se eligió una Fuji procedente de La Rioja como la mejor del mundo. **De 3,25 a 4 euros/kg.**



HAMBURGUESA PARK AVENUE. New York Burger. General Yagüe, 5. Madrid. Tel. 91 7 70 30 79. Carne de cebón, foie, confitura de manzana, tomate y pan de semillas de sésamo o amapola. Picar la carne y aliñar. Hornear para conseguir un plato libre de grasas. Servir con foie, que al entrar en contacto con la carne se derritirá; añadir confitura de manzana y tomate natural.



TARTA DE MANZANA. Aspen. La Moraleja (Madrid). Manzanas Golden, masa de hojaldre, azúcar, mantequilla. Trabajar la masa y poner en molde. Laminar las manzanas y disponerlas alrededor del hojaldre. Añadir la mantequilla fundida con brocha y espolvorear azúcar.



HELADO DE MANZANA ASADA.

Heladería Della Sera. Portales, 28. (Logroño). Tel. 676 46 33 13. El maestro heladero riojano Fernando Sáenz Duarte propone elevar al frío la clásica manzana asada, que conserva todo su inconfundible sabor. En este caso, la ha acompañado de una rodaja de manzana cruda para presentarlo en plato.



POLLO FRITO A LA JAPONESA. Restaurante La Sopa Boba. Plaza de Guadarrama, 9. Alpedrete (Madrid). Tel. 91 850 63 70. Azúcar de manzana, pechuga de pollo, salsa de soja, vinagre de arroz, jengibre rallado, ajo rallado, harina de trigo, panko (pan rallado japonés) y dos huevos batidos. Macerar el pollo con la soja, el vinagre, el ajo y el jengibre durante seis horas. Escurrir bien, rebozar en harina, huevo y panko. Pinchar en las brochetas. Hacer el algodón de azúcar sobre cada una de las recetas hasta que el pollo quede cubierto.

americanas, como Golden o Delicious, que desplazaron a las tradicionales, fundamentalmente por ser más productivas y conservarse mejor" explica Royo. Además, el cultivo pasó de hacerse en huertos familiares, más variados, a plantaciones con tan solo uno o dos tipos. El cultivo actual del manzano ha quedado concentrado en las Golden, las Delicious, las Gala y las Fuji, todas ellas, además, emparentadas. "Si surgiera una situación a la que estos cultivos no estuvieran adaptados, como la aparición de nuevas plagas y enfermedades o el establecimiento de nuevos escenarios climáticos, podría ocasionar graves problemas", añade el experto.

De las distintas variedades de manzana, desde la Reineta hasta la Starsky, salen vinagre, zumo o sidra. Tam-

bién mermelada, compota, alioli y hasta dulces. Pero donde de verdad reina el otrora fruto prohibido es en los postres: en helados, como macedonia, asada o directamente cruda. Por supuesto, es protagonista de más de una tarta: el clásico estadounidense *apple pie* (pasta quebrada, manzana, canela), la alemanísima *strudel* (pasta *philo*, manzana en compota o láminas, almendras, pasas, canela) o la francesa *tarta tatin* (hojaldre o pasta brisa, nata, manzana).

Eva Arguiñano, experta repostera, es admiradora confesa de esta fruta por su versatilidad. "Nos vale para saltear, cocer, asar, secar, hacer zumos..., cogiendo en todas sus formas unos aromas muy particulares que la hacen insuperable. Mi favorita es la Reineta, pero la Granny Smith tiene un cuerpo muy bueno para trabajar una vez cocida. La Golden aguanta muy bien la oxidación y sale estupefante de relación calidad-precio. Según qué receta vaya a hacer, elijo una u otra, es importante te-

ner en cuenta la temporada de cada clase", dice.

DESTINO PROSAICO. Fuera de la mesa, el papel de la manzana es hoy mucho más prosaico que antaño, cuando lanzaba mensajes más o menos encriptados (sexuales) desde obras de arte aparentemente inocentes. Decir ahora mismo Apple es nombrar, por ejemplo, a la hija de Gwyneth Paltrow y Chris Martin, el cantante de Coldplay. Los tres viven, por cierto, en la Gran Manzana, que no es otro que el neoyorquino Manhattan. Evocar el ambientador que lleva la cara del mismísimo ayatolá Ali Jamenei, líder supremo de Irán: huele a manzana y se puede encontrar en el bazar Tajrish, al norte de Teherán, por un precio de 10.000 riales iraníes. Una excepción a esta regla de la inanidad: la compañía del fallecido Steve Jobs, padre de los diferentes iCacharos, se erige casi como una religión para los adoradores del diseño y la tecnología. La manzana monocroma (el arco iris cayó en 2001) es hoy

su *buenrollista* divisa. Sin embargo, el Apple I -el primer ordenador comercializado de la compañía- se vendió al precio de 666,66 dólares, en 1976. ¿Una referencia al lado oscuro que simboliza, también, la fruta que nos ocupa?

Actualmente, la manzana es en realidad patrimonio, sobre todo, de los endocrinos. Es la reina de las dietas. Más allá del refranero español ("más saludable que una manzana") o del británico ("*one apple a day keeps de doctor away*", esto es, "una manzana al día mantiene al médico a distancia"), figura como comodín cada vez que la tentación llama a la puerta de la gula.

Javier Martínez López, nutricionista de Equidietas y responsable de nutrición de Centro Médico La Moraleja, enumera beneficios importantes: "Hidratada por su contenido en agua, más de un 80%; es diurética y reduce la tensión arterial por su elevado contenido en potasio, previene el estreñimiento, la pectina de su piel protege el tracto digestivo e, incluso, podría





MINI FUETS MÁS GOURMETS. Mercado de San Miguel (Pl. de San Miguel, s/n). Madrid. Tien- das Mas Gour- mets (www.mas- gourmets.com). Con sabor a man- zana, cuesta 6 euros el kilo.



VELOUTE DE APIO NABO, REMOLACHA, MANZANA Y SMETANA. Fishka. Suero de Quiñones, 22. Madrid. 90 g chalo- tas, 150 g zanahorias, 550 g celeri, 400 g remolacha, 80 g patata, 200 g manzanas Granny Smith, 1 l caldo verduras, aceite oliva, sal, pimienta. Pelar chalotas, cortar a ro- dajas; pelar, lavar, hacer cubitos las zanahorias. Pelar apio bola, patata y remolacha, lavar, trocear. Pelar y cortar a cuartos las manzanas sin corazón. Calentar en cazuela el aceite, añadir zanahorias y chalotas, freír 5 m. Añadir verduras, cubrir con caldo y cocinar hasta estar tiernas. Tamizar, corregir sal y pim. Asar 15 m las manzanas en el horno a 180 g, pasar por la túrmix. Montar plato.



MILHOJAS. La Tor- caz. Lagasca, 81. Ma- drid. Manzana Gol- den, queso de cabra, foie, miel de ro- mero, calvados, to- mates cherry, aceite de albahaca, piño- nes, azúcar, sal. Se lamina la manzana y se hornea 10 mi- nutos a 150°. Se sa- zona el foie y se macera en calvados 5 minutos. Se le quita la piel a los tomates, se le pone azúcar y se meten al horno hasta que cogen un poco de corteza. Se tuestan los piñones y se machacan con el aceite de albahaca.



CARPACCIO DE DORADA Y GRANNY SMITH. Café de Oriente en el Museo del Traje. Juan de Herrera, 2. Ma- drid. Dorada, manzana Granny Smith, cilantro, aceite de oliva, lima, sal, pimienta Sarawak, pimiento de Espelette. Cortar la dorada muy fina, añadir zumo de limón y aceite de oliva, salpimentar por cada espacio del plato y rallar piel de lima sobre el carpaccio, disponer pequeños cubos de manzana sobre el pescado y terminar con las hojas de cilantro.

CÓCTEL POMME D'AMOUR. Le Cabrera. Bárbara de Braganza, 2. Madrid. 5 cl de Tan- queray Ten, 2 cl de zumo de lima ex- primido, 1 cl de li- cor de cacao blanco, una cucha- rada sobera de miel y media man- zana Pink Lady. Un combinado elaborado por Diego Cabrera tan sencillo como poner todos los ingredien- tes en la batidora y luego servir colado sobre una copa. Se decora con piel de lima.



ayudar en cierto tipo de cáncer, como el de colon. Sus numero- sas sustancias fitoquímicas pre- vienen la diabetes y reducen los niveles de colesterol: un par de manzanas medianas pueden re- bajarlo hasta un 10%. Gracias a la queretina, previene problemas cardiovasculares, el asma y la ar- tritis. Posee ácidos como el má- lico o el tartárico, que nos pue- den ayudar a digerir la grasa si la comemos de postre después de una comida desequilibrada. La roja es muy antioxidante, aunque todas sacian y facilitan conseguir un vientre más plano”.

Su patrimonio simbólico, sin embargo, no ha hecho más que mermar desde la Biblia, y aún más atrás. Apenas si la conec- tamos ya con el universo de Isaac Newton (1643-1727), el científico inglés que al ver- la caer del árbol, dio con la ley de la gravedad. O con el héroe de la independencia sui- za Guillermo Tell, que en su leyenda acertó con una flecha al corazón de una manzana coloca-

da en la cabeza del hijo de su opresor, allá por el siglo XIII.

JUGO ERÓTICO. Aquí y ahora, la manzana remite al sexo. Hasta para la alcaldesa de Madrid, Ana Botella, empeñada en sumar manzanas con peras, y no con más manzanas, en claro rechazo a las relaciones homosexuales y, por ende, al matrimonio gay. A su inde- leble recuerdo contribuye, por cierto, la web de temática LGTB (lesbianas, gays, transexuales y bi- sexuales) www.dosmanzanas.com,

con su famosa frase en el frontis- picio de la página.

La relación entre la manzana y el sexo viene de lejos. Exactamen- te del mismo sitio donde nace la relación entre la manzana y el mal. Curiosa coincidencia que aclara Joan Ferrer, decano de la Facultad de Letras de la Universidad de Ge- rona, experto en la Biblia y traductor de hebreo. “En los relatos del Paraíso del Génesis aparece un árbol sin nombre, el fruto del cual Dios prohíbe comer a las personas que viven en el Edén. La tradición europea latina identificó el árbol con el manzano por un juego de palabras que solo se entiende en latín: *malus, mali* es manzano y

malus, mala, malum significa malo, de modo que quien comió el fruto del *malus* (la manzana), se volvió *malo*. Los pintores facilita- ron la difusión de la idea y mucha gente piensa que el fruto del árbol prohibido por el Génesis es la manzana, sin que la Biblia tenga nada que ver con ello”.

“En realidad, la manzana es, en el pensamiento bíblico, un fruto extraordinario”, prosigue el decano. “Aparece con elogios en ese gran libro de poemas de amor de la Biblia que es el *Cantar de los Canta- res*, 2,5 y 7,9. En esta última referen- cia, el amado dice que el perfume de la cara de la amada es como las manzanas: esta afirmación es un gran elogio, ya que la fragancia de la manzana es realmente deli- ciosa. En este mismo libro de bel- lísimos versos amorosos apare- ce también la palabra manzano como una metáfora erótica extra- ordinaria en el *Cantar* 2,3: ‘Cual manzano entre los árboles del bosque es mi amado entre los hom- bres. Me encanta sentarme a su sombra; dulce a mi paladar es su

fruto’, y en el 8,5: [Habla El ama- do] ‘Bajo el manzano te desperté; allí te concibió tu madre, allí mis- mo te dio a luz’”, concluye Ferrer.

Curioso que, en el origen de tanto abigarramiento simbólico es- tuviera una simple confusión lé- xica. Aún así, no cesan las teorías alrededor de los significados ocultos de la manzana, como un juego de la posibilidad que viene a tentar la certeza. El etnobotá- nico y filósofo estadounidense Terence McKenna sostiene que es el símbolo que oculta la dro- ga –quizá un hongo– que ingirió un antiquísimo Neandertal, mu- tando de tal forma su percepción de la realidad que terminó dando pie a lo que somos hoy los Sa- piens. Quizá, el maldito mordis- co de Adán y Eva fue tal porque, como dice la Biblia, contribuyó a abrirles los ojos. ¿Es en realidad la manzana el símbolo de nuestra propia evolución? ☒



CUPCAKE PINK LADY
Manzanas Pink Lady, mante- quilla, harina, levadura Ro- yal, azúcar moreno y mosco- vado, huevos, vainilla, leche. Trocear las manzanas, dorar la mantequilla, mezclar huevos y azúcar y añadir la harina con lev. Royal, la vainilla y la leche. Rellenar los moldes y hornear a 180°.

REPORTAJE REALIZADO CON LA COLABORA- CIÓN DE LUIS PACHECO, DEL ESTABLECI- MIENTO GOLD GOURMET. TEL.: 91 402 03 63