



## MANZANA PERA

# Aprende a comer

por Óscar Martínez y Gemma Bes

### MANZANA.

Equilibrada y nutritiva, la manzana puede ser considerada, sin duda, la reina de todas las frutas. Sus virtudes terapéuticas son muy numerosas y, como dice la sabiduría popular, "una al día mantiene alejado al médico".

### HISTORIA

• La manzana ha sido un fruto simbólico a lo largo de la historia. En la Biblia, por ejemplo, se cita como el fruto prohibido que provocó la expulsión del ser humano del Paraíso. Incluso sin conocer su composición química y propiedades nutricionales, la sabiduría popular siempre le ha atribuido virtudes saludables. Hace miles de años que se recolecta esta fruta. Se cree que ya existía en la prehistoria, tal y como lo demuestran restos arqueológicos que se han encontrado en excavaciones neolíticas. En el siglo XII a.C., el manzano se cultivaba en los fértiles valles del Nilo en tiempos del faraón Ramsés III. En la mitología griega, la manzana de oro que Paris entrega a la diosa Venus y que provoca la enemistad entre Atenea y Heró, pasó a la historia como la conocida "manzana



### Cilindros de pera con crema de manzanas asadas y kéfir

Categoría: postre



Receta para 4 personas



Dificultad: fácil

#### Ingredientes

3 manzanas Golden  
200 ml de kéfir  
3 c.s. de melaza de manzana  
Canela en polvo  
200 ml de moscatel  
50 gr de mantequilla

#### Para las peras

6 peras blanquilla  
500 ml de vino tinto  
3 c.s. de melaza de manzana  
1 rama de canela  
1 limón

#### Elaboración

Lavar y descarazonar las manzanas, colocar en una fuente de horno e introducir en el centro un trozo de mantequilla. Mojear las manzanas con la melaza y el moscatel, cubrir con papel de aluminio y asar a 180°C durante 45 minutos.

Triturar las manzanas y pasar por un colador fino. Enfriar y mezclar el puré de manzana con el kéfir y reservar en frío.

**Para las peras:** quitar la base y el extremo superior de las peras con ayuda de un aro cortapastas. Retirar la piel de las peras formando así los cilindros, colocar en una olla junto con el vino, la piel del limón, canela y melaza de manzana y, a continuación, hervir a fuego lento unos 20 minutos. Dejar enfriar las peras en el vino y, con ayuda de un descarazonador, sacar las semillas de la pera dejando un agujero en el centro. Colocar la crema de manzana en un plato hondo y poner los cilindros de pera en el centro.



## Aprende a comer MANZANA - PERA

de la discordia". En el siglo XVI, los conquistadores españoles extendieron su cultivo al Nuevo Mundo y, cien años después, desde Iberoamérica, el manzano emigró a América del Norte y, posteriormente, a África septentrional y Australia.

• Se desconoce el origen exacto de este árbol. La manzana fue introducida en la Península por los romanos y los árabes y existen más de mil variedades en todo el mundo.

### COMPRA Y CONSERVACIÓN

■ Por regla general, es conveniente elegir los ejemplares más duros, con la piel intacta y libre de golpes. Un buen consejo es dejarse llevar por el olfato y escoger las manzanas más fragantes.

■ Se conservan bien en el frigorífico, sobre todo si hay que guardarlas mucho tiempo, pero es mejor almacenarlas en un lugar en que estén a temperatura ambiente, aunque fresco y al abrigo de la luz. Hay que tener la precaución de retirar rápidamente las que comienzan a deteriorarse, pues acelerarían la putrefacción de las demás.

### VALOR NUTRICIONAL

■ La manzana aporta principalmente hidratos de carbono en forma de azúcares (12,5%), en su mayor parte fructosa y, en menor proporción, glucosa y sacarosa. Contiene muy pocas proteínas y grasas. Entre sus vitaminas, destaca la C: una manzana puede cubrir el 30% de las necesidades diarias. También aporta algo de vitamina E (0,32 mg/100 g), potasio (140 mg) y fósforo (10 mg), aunque todo ello en pequeña proporción.

### BENEFICIOS PARA LA SALUD

- Contiene pectina, un hidrato de carbono que no se absorbe en el intestino y que forma la mayor parte de lo que llamamos "fibra soluble". Retiene agua y da origen a geles que actúan como una emulsión que absorbe desechos en el intestino y facilita la eliminación de toxinas con las heces.
- Al igual que en el caso de los cítricos, los ácidos orgánicos que incluye actúan renovando la flora intestinal.
- Despues del membrillo, es una de las

frutas que incluyen más taninos, que tienen un efecto astringente y antiinflamatorio.

- Contiene boro, un mineral que interviene en numerosas funciones del organismo. Una de ellas es la de facilitar la asimilación del calcio y el magnesio, por lo que contribuye a prevenir la osteoporosis. La manzana es una de las frutas más ricas en boro.

- Se trata de una fruta con múltiples propiedades: antidiarreica, laxante, diurética, depurativa, hipolipemianta, colerética, tonificante del sistema nervioso, alcalinizante y antioxidante. Por ello, su consumo diario conviene tanto a personas sanas como enfermas.

- Para los diabéticos la manzana es ideal por dos razones: una buena parte de su azúcar está en forma de fructosa, que no precisa de insulina para entrar en las células y, en segundo lugar, la pectina ayuda a regular la liberación de azúcares, lo que permite que su paso a la sangre sea lento y progresivo.

### COCINA

■ La manzana se toma habitualmente como fruta de sobremesa en macedonias y en ensaladas, pero se presta muy bien para cocinar, especialmente en compotas, gelatinas e incluso salsas agridulces y guisos. Además, su gran riqueza en pectina la hace ideal para elaborar conservas y mermeladas, debido a su poder aglutinante.

