

Manzanas... ¡Son Tan Sanas!

Por M^a LUISA FERNÁNDEZ MARTÍNEZ

La manzana es una fruta ligeramente ácida, debido a la presencia de ácidos orgánicos (cítrico, tartárico, tánico) que caracterizan los distintos sabores de las manzanas.

Se presenta redonda, lisa y con peso y color diferentes, según el tipo de manzana que se trate. Se come cruda, cocida, al horno, batida, rallada, en mermelada o en zumos. Procede del manzano, árbol originario del centro de Asia.

Se puede encontrar durante todo el año; pues, entre las muchas frutas conocidas, es la que se mantiene mejor, sin perder por ello sus característicos sabor, color, olor, ... ¡y todos los nutrientes que contiene!

El sitio ideal para guardar las manzanas es una bodega fresca o cualquier lugar fresco de la casa que no tenga mucha luz.

En el mercado, especialmente fuera de temporada, se encuentran, manzanas que proceden de países lejanos, como Chile u otras zonas sudamericanas. Se trata de frutas que han sido sometidas a numerosas manipulaciones con el fin de mantenerlas durante más tiempo.

En el caso de la manzana, no son las vitaminas las que hacen que esta fruta sea tan sana, que tenga tanta

fama; las vitaminas que contiene (B1, B2, C, PP, A) figuran en cantidades poco importantes. La fama de la manzana es debida a toda una serie de sustancias que, combinadas entre sí, hacen de esta fruta una de las más preciadas. Su contenido en ácido málico, tánico, así como ácido oxálico, es apropiado para los estómagos e intestinos de todas las edades. Por su parte, la piel no sólo contiene fibras, sino también pectina, sales de potasio, calcio, además de taninos.

La pectina, que se utiliza en la industria farmacéutica, es uno de los ingredientes contenidos en los fármacos para evitar la diarrea. Esta sustancia actúa en el intestino facilitando la eliminación de las toxinas. Tanto los taninos como las sales de potasio facilitan la eliminación del ácido úrico por medio de la orina.

Es una fruta que nunca debiera faltar en nuestra mesa, debido a sus extraordinarias propiedades y sobre todo consumir "reinetas", que es la reina de las manzanas, es exquisita en mermelada, en tarta, asada al horno.



Manzanas... ¡Son tan sanas! Agosto-97.