

# MANZANA

*Malus domestica / Malus sieversii / Otras...*  
 Un pseudofruto pomáceo, procedente del manzano (*Malus domestica*), un árbol de la familia *Roseaceae*. Es uno de los pseudofrutos más cultivados.



La popular manzana crece en pequeños árboles de hoja caducifolia que florecen en primavera y dan fruto en otoño. Estos árboles son originarios de Asia Occidental, donde a día de hoy aún se puede encontrar su ancestro salvaje, *Malus Sieversii*.

La manzana es una fruta sorprendentemente beneficiosa para el ser humano. Nacida de un árbol vulgarmente conocido como manzano, es muy típica de los ambientes con un clima templado. Tiene un paladar muy sabroso y un poder nutritivo muy alto.

## Los orígenes

Las manzanas se cultivan en Asia y Europa desde hace miles de años, y fueron los colonos europeos quienes las introdujeron en América del Norte. Están presentes en la mitología y religiones de muchas culturas, y también forman parte de la tradición nórdica, griega y cristiana. En el 2010 se decodificó el genoma de esta fruta, algo que ayudó a conocer la manzana con más profundidad y resultó muy útil para el control de enfermedades y la reproducción selectiva durante la producción.

## Propiedades

Su cáscara contiene una sustancia denominada pectina que ayuda a disminuir el nivel del colesterol en la sangre. Se trata de una sustancia susceptible de ser disuelta pero que el intestino no es capaz de asimilar. La pectina acumula agua y otros materiales residuales, lo que facilita la sustracción de elementos venenosos y la estabilización del colesterol.

La manzana se puede utilizar como una especie de laxante porque ayuda a la eliminación de heces. Durante la digestión ayuda a absorber el agua, liberando el líquido acumulado y evitando así que las heces se sequen y causen problemas más adelante, como por ejemplo, el estreñimiento. También contiene vitamina B1 y B2, perfectas para reajustar el complejo nervioso, contribuir al desarrollo físico, prevenir enfermedades dermatológicas, estomacales y problemas capilares.

Además, la manzana contiene niacina y fósforo que contribuyen a evitar el cansancio mental y ayudan a formar los huesos y los dientes. También contiene hierro, fundamental para una adecuada circulación sanguínea. La quercetina, también presente en esta fruta, es muy importante para evitar la formación de coágulos de sangre, responsables de la aparición de derrames.

¿Sabías que...  
 los manzanos pueden  
 vivir hasta cien años?

## Cómo comprar

Cuando compres manzanas, compra aquellas que tengan la cáscara de un color vivo y brillante. Es importante que pesen, que tengan la pulpa firme sin partes blandas, agujeros o grietas. Si está en esas condiciones, se pueden conservar en la nevera hasta un mes.

FOLLOW US





¿Sabías que...

25 % del volumen de una manzana es aire, por eso estalla cuando la mordemos?

## Conservación

Es importante mantener las manzanas en un espacio oscuro, fresco y con bastante humedad. Un sótano bien ventilado también es un buen lugar. En caso de no haber suficiente humedad, puedes colocar recipientes de agua en el sitio donde estén almacenadas las manzanas. Las manzanas tienen que estar almacenadas en estanterías para fruta o cajas bajas. Las cajas pueden estar forradas con virutas de madera o papel arrugado. Si las cajas son altas, recomendamos colocar papel arrugado entre las capas de fruta para evitar las marcas de presión. Almacene solo fruta sana y sin marcas. La fruta atacada por orugas, que esté demasiado madura o sea demasiado grande, no se puede almacenar por mucho tiempo y hay que separarla del resto de la cosecha. Hay que comer las manzanas sin raballo en primer lugar porque pueden pudrirse rápidamente.

*Lo ideal es comerlas con cáscara, al natural, porque la mayor parte de sus vitaminas y minerales está en la cáscara.*

## Para plantar en la huerta

### ¿Cuándo y dónde sembrar?

El cultivo tiene que hacerse a partir de la plantación de injertos, que da lugar a árboles más saludables y que se desarrollan con más rapidez. También puede hacerse a partir de semillas obtenidas de las manzanas, aunque este tipo de cultivo requiere mucho más esfuerzo.

El suelo ideal para plantar los manzanos es un suelo arcilloso o arcilloso y arenoso, con un pH de aprox. 6. La zona de la plantación tiene que estar protegida contra rachas fuertes de viento y no debe tener una inclinación superior al 20 %.

Es posible que haya que enriquecer el suelo con fósforo o potasio, del mismo modo que será necesario preparar el terreno haciendo un agujero de 60 centímetros de profundidad.

### ¿Cómo sembrar?

Si tu objetivo es producir manzanas, planta varios tipos diferentes. Los manzanos necesitan variedades polinizadoras para producir. No todas las variedades de manzanas son polinizadoras. Después de plantar las semillas hay que exponer al frío la zona en la que se ha plantado para «despertar» la planta e iniciar su ciclo vegetativo y conseguir así que empiece a producir. En regiones de clima más cálido hay productos que ayudan a simular ese «despertar».

### ¿Cómo cuidar?

Es necesario vigilar el crecimiento de la planta, retirar las malas hierbas, controlar las plagas y regar la planta periódicamente. Hay que controlar las frutas en mal estado, quitando las manzanas deformes, enfermas, débiles y con manchas. En caso contrario pueden dañar al resto.

### ¿Cuándo recoger?

Si sigues estos consejos de cultivo y mantenimiento, el manzano producirá durante años. Proporcionando una sombra agradable, flores bonitas y una fruta deliciosa que se puede consumir al natural o en dulces, tartas y otros alimentos.

*¡Que aproveche y buena cosecha!*

¿Sabías que...

una manzana solo tiene de 50 a 80 calorías?



FOLLOW US

