

El universo sensorial de las manzanas europeas: guía para saborear y disfrutar esta fruta tan versátil

- A través de la campaña financiada por la UE «Un mundo más allá de las manzanas. Una experiencia llena de sabor europeo», las manzanas europeas están en su punto álgido durante la temporada de recolección en otoño.
- ¿Sabía que existen sumilleres de manzanas? La región de Tirol del Sur ha sido pionera en la formación de sumilleres de manzana, creando una nueva figura profesional dedicada a la valoración y promoción de esta fruta.

Madrid, XX de octubre de 2024 - El otoño es el momento álgido de la temporada de cosecha de manzanas. Esta fruta, tan esencial en una dieta equilibrada, se convierte en un alimento que merece ser analizado y degustado a través de los cinco sentidos. Pero ¿sabes cómo hacerlo? ¿Sabía que existen sumilleres de manzana? Al igual que existen estos profesionales para el vino, el queso o el agua, las manzanas tienen sus propios sumilleres que, a través de sus análisis y conocimientos, ofrecen a restaurantes y consumidores las mejores características y nutrientes de esta fruta.

Por el momento, la figura del sumiller de manzana existe exclusivamente en Tirol del Sur - Südtirol, donde tiene lugar todo el programa de formación. Actualmente hay 43 sumilleres de manzana que tienen un diploma oficial que les acredita como sumilleres en esta especialidad. Su trabajo es muy variado: desde dar catas en las que explican la variedad de sabores de la manzana a todo aquel que esté interesado. Incluso pueden ser asesores gastronómicos de restaurantes y darles su visión de cómo adaptar el menú a la manzana.

Los tres criterios que seguir a la hora de catar una manzana

La caracterización organoléptica de una manzana se basa en tres ejes principales: textura, sabor y aroma. La textura, a su vez, engloba atributos como la dureza, el crujiente, la jugosidad, el grosor de la piel y la firmeza de la pulpa, que pueden evaluarse mediante pruebas mecánicas y sensoriales. El sabor, definido en una escala dulce-ácida, varía según la variedad, siendo lo más común una combinación de ambos atributos. Por último, el aroma, perceptible tanto con la nariz como en la boca, se clasifica en varias familias olfativas, como afrutado, floral o cítrico, y contribuye significativamente a la percepción global de la fruta.

Cómo degustar el auténtico sabor de las manzanas de los Alpes europeos en 5 pasos

Una vez establecidos los tres criterios principales, se puede empezar con la degustación, que consiste primero en seleccionar al menos 2 variedades diferentes de manzanas. Es importante que estén maduras y sean de buena calidad.

En primer lugar, está la fase de observación, en la que la vista es el primer sentido que se activa para analizar las dimensiones de la fruta, su color y las características de su piel. En segundo lugar, la fase de olfateo, que permite explorar los distintos aromas que desprende una manzana.

En la tercera fase entra en juego el oído, al dar el primer mordisco a una manzana se presta atención al grado de intensidad del sonido emitido durante la masticación; se percibe si la manzana es más o menos crujiente. La cuarta fase es la percepción, en la que se presta atención a la dureza y firmeza de la pulpa y la piel de la manzana, es decir, el tiempo necesario para completar la masticación. Esto ayuda a determinar si la manzana es crujiente y lo jugosa que está. La quinta fase se centra en degustar el sabor mientras se mastica la fruta, donde se puede notar si es dulce, ácido o equilibrado. Mientras se sigue comiendo la manzana, continúa en la boca el análisis de los aromas específicos que caracterizan a cada variedad. Con estos sencillos pasos, se puede saborear la fruta al máximo e incluso organizar una cata de manzanas en casa para poner a prueba los 5 sentidos de los participantes.

Buenas y sanas, las manzanas son una fruta muy versátil

Los nutricionistas y expertos en alimentación la consideran una fruta básica para una dieta equilibrada. La manzana es una de las frutas con menor aporte calórico, una manzana mediana (200 gramos) aporta sólo 89 calorías (fuente: Federación Española de Nutrición). Esto se debe a su combinación de bajo contenido en grasa (0,2%) y alto contenido en agua, que supone más del 86% del peso de la fruta, lo que la hace muy refrescante. Por ello, el consumo de manzanas es especialmente útil para quienes tienen dificultades para beber la dosis recomendada de dos litros de agua al día.

El consumo regular de manzanas refuerza el sistema inmunológico, sólo comiendo una manzana se puede alcanzar hasta el 15% de la vitamina C necesaria en un día. Por otro lado, es una fruta que sacia y controla el apetito. Gracias a su alto contenido en agua y fibra, junto con su bajo contenido calórico, las manzanas aumentan la sensación de saciedad.

«Un mundo más allá de la manzana. Una experiencia llena de sabor europeo».

Se trata de un proyecto europeo de comunicación e información sobre la manzana, financiado por la Unión Europea y promovido por el «Consorzio Mela Alto Adige» y las organizaciones de productores VOG y VIP. La campaña se desarrolla en Italia y España, y pretende crear una nueva cultura de la manzana que valore su calidad, sabor y beneficios para la salud.

Contacto de prensa:
Amparo Máñez March
amparo.manez@interfacetourism.com
+34 678 85 33 65