

Manzanas europeas, un tesoro nutricional que combina sus sabores con una gran variedad de ingredientes

La campaña «Un mundo más allá de las manzanas. Una experiencia llena de sabor europeo» muestra la versatilidad y los beneficios de las manzanas a través de su consumo mediante técnicas culinarias como el maridaje, que combina la fruta con un ingrediente cuyos aromas, sabores y texturas encajan con cada una de las variedades. Dependiendo del tipo de manzana con un ingrediente, este puede potenciar su sabor u olor. Cada uno de ellos tiene notas particulares que elevan las manzanas a un producto gourmet delicioso y único

Madrid, XX de noviembre de 2024 – La manzana es mucho más que una fruta. Desde las manzanas Südtiroler Apfel IGP como la Golden Delicious hasta las manzanas VOG como Cosmic Crisp®, cada manzana ofrece una experiencia sensorial diferente. Por un lado, están las 13 variedades Südtiroler Apfel IGP, estas manzanas llevan la etiqueta IGP (Indicación Geográfica Protegida) concedida por la Unión Europea. Esto garantiza que proceden de una zona geográfica protegida y que sus métodos de cultivo, asegurando la trazabilidad de esta fruta. Por otro lado, también cabe destacar las manzanas club como Kanzi®, envy™, Ambrosia™ y yello®.

Maridaje: un arte que eleva el sabor

Las manzanas VOG con su color, sabor y textura combinan a la perfección con otros ingredientes culinarios. ¿Conoces la técnica culinaria del food pairing? Se basa en la combiación de ingredientes y bebidas según su compatibilidad aromática. Esta técnica perfume ensalzar el aroma, textura y sabor de cada una de ellas.

El consumo diario de manzanas nos aporta muchísimos beneficios. Más allá de comerla como un snack, también se puede añadir en múltiples recetas, no solo dulces, que van desde las ensaladas, así como carnes, pescados y hasta pastas.

Algunos ejemplos con manzanas Südtiroler Apfel IGP:

- La Golden Delicious Südtiroler Apfel IGP combina muy bien con el jamón serrano, gracias a su sabor ligeramente ahumado y salado. Esta manzana equilibra esos sabores con su frescura y dulzor. Es un contraste interesante que encaja muy bien como entrante o en ensaladas.
- Granny Smith Südtiroler Apfel IGP, cuya combinación ideal de ingredientes encaja muy bien con el chocolate negro, que contrasta y enriquece el dulzor de la manzana. Esta mezcla proporciona un equilibrio perfecto ideal para postres.
- Gala Südtiroler Apfel IGP, que combina muy bien con las almendras naturales, gracias a su textura crujiente y a su nota ligeramente amarga que compensa perfectamente la dulzura y jugosidad de esta manzana.

Y en cuanto a las manzanas club:

- Kanzi® combina bien con el queso Manchego cuya intensidad y acidez son perfectas para combinar en ensaladas o entrantes

Un tesoro nutricional

La manzana es una fuente concentrada de nutrientes esenciales para nuestro organismo. Su bajo contenido calórico, combinado con su alto contenido en fibra y agua, la convierte en un alimento ideal para cuidar la línea y mantenernos hidratados. Además, la manzana aporta:

- **Vitaminas y minerales:** Especialmente vitamina C, que refuerza el sistema inmunológico.
- **Antioxidantes:** Que protegen nuestras células del daño oxidativo.
- **Fibra:** Esencial para una buena digestión y el control del colesterol.

Beneficios de las manzanas

Consumir manzanas de forma regular puede ayudar a prevenir diversas enfermedades y mejorar nuestra calidad de vida. Entre los beneficios más destacados se encuentran:

- **Control del peso:** La fibra de la manzana aumenta la sensación de saciedad y ayuda a controlar el apetito.
- **Salud cardiovascular:** Reduce los niveles de colesterol "malo" y protege el corazón.
- **Digestión saludable:** Favorece el tránsito intestinal y previene el estreñimiento.
- **Piel radiante:** Los antioxidantes de la manzana ayudan a combatir los radicales libres y retardan el envejecimiento de la piel.

¿Con o sin?

La piel es una de las partes de la manzana que aporta importantes beneficios. Para aprovechar al máximo los nutrientes de comer una manzana, se recomienda lavarla cuidadosamente y comer la piel

Para más ideas de recetas, consulta la web oficial del programa: mondomela.eu/es/recetas

«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