

LA MANDARINA, UN CÍTRICO POR DESCUBRIR EN LA COCINA

Intenso sabor cítrico, profundo e invasor olor... y cómoda de consumir cuando se pela bien –de no ser así, es mejor destinarla a zumo, muy sabroso– es la mandarina. Esta fruta está en el mercado desde septiembre hasta principios

de marzo y, a diferencia de la naranja, pomelo, la lima o el limón, su espacio en la cocina es más limitado y sus posibilidades gastronómicas, o al menos su habitual uso, se ciñe más a las macedonias, helados, alguna mermelada y poco más. Pero sus posibilidades están poco aprovechadas. Aunque la cocina opta más por los demás cítricos, la mandarina tiene su espacio y combina bien con el jengibre y el cilantro. En gajos sirve para decorar tartas o para completar ensaladas. También se puede mezclar el zumo de mandarina con aceite, un poco de vinagre y almendras fritas y majadas para hacer una vinagreta para aderezarlas. Para regar la de bacalao es

perfecta y también mezclada con lechugas variadas y algún fruto seco. La vinagreta es un aderezo sumamente refrescante gracias a su toque cítrico. otra opción es el pollo a la mandarina, típico de la cocina Mexicana. Merece la pena explorarla y convertir la cocina en un pequeño laboratorio de

sabores. Es una fruta otoñal que llega y supera bien las Navidades. Muy cómoda para llevar al colegio o de excursión, y muy apetecible por su frescura y su pequeño tamaño que permite que sea una buena pieza para picar entre horas.

Los primeros datos que se tienen del consumo de man-

darinas se remontan a hace cuatro mil años en el extremo Oriente. Por contra, las clementinas, se datan en el siglo XIX en Asia, aunque emigraron hacia el Mediterráneo, donde actualmente son uno de sus productos estrella. La mandarina llegó a España en 1845.

Buenas todas, pero hay variedades. Las clementinas son de color naranja intenso, de forma esférica aplanada y lo común es que carezcan de semillas; en realidad es un cruce entre la mandarina y una naranja silvestre de Argelia. Se pelan con facilidad y tienen muy buen sabor. O bien las clementinas, más grandes que las anteriores, de corteza naranja rojiza y con mucho zumo. O los híbridos, frutos de buen tamaño y color naranja rojizo muy atractivo. La corteza está muy adherida a la pulpa. Otra variedad es la satsuma, originaria de Japón y muy aromática; de color más amarillento o asalmonado, de buen tamaño y con corteza gruesa y rugosa.

Y MÁS

SÍMBOLO DE SUERTE, RIQUEZA Y ABUNDANCIA

En diferentes culturas, especialmente en Asia, la mandarina es símbolo de suerte, riqueza y abundancia. Especialmente en la cultura china, las mandarinas y naranjas juegan un importante papel en la fiesta más destacada del año: El Año Nuevo Lunar o la Fiesta de la Primavera. Las celebraciones empiezan el primer día del primer mes lunar y terminan el día 15 con el Festival de los Faroles. Para dejar atrás las dificultades o problemas del viejo año, es costumbre limpiar las casas en profundidad, comprarse ropa nueva para la ocasión y pagar las viejas deudas. El nuevo año se recibe con una fiesta familiar y desfiles en las calles. Y el mejor regalo para amigos, familia y compañeros de trabajo son las mandarinas y naranjas.

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

UN REGALO DE CHINA



Daniel de Luis
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA

La mandarina es el fruto del mandarino, un árbol de la familia de las Rutáceas, con características muy parecidas al naranjo. Además, el género botánico Citrus, que incluye a esta fruta, es el más importante de la familia y consta de unas 20 especies con frutos comestibles, todos ellos presentan como características específicas la presencia de altos niveles de vitamina C, flavonoides y aceites esenciales. Las mandarinas se dividen en cuatro grandes grupos, dentro de los cuales se encuentran las diferentes variedades: Clementinas, Híbridos, Clemenvillas y Satsumas. Como buena fruta que es, el componente mayoritario en las mandarinas es el agua (88,3%), por otra parte aportan una baja cantidad de hidratos de carbono y azúcares (menos de 20 gramos por 100), por ello el aporte calórico de esta fruta es muy bajo (40 calorías por 100 gramos), con un aporte nulo de grasas y colesterol. Podemos afirmar que es una fruta originaria de China e Indochina, cuyo cultivo se introdujo en Europa a mediados del siglo XIX. La cantidad de fibra es de unos dos

Concentrado de vitaminas y antioxidantes

gramos por 100 y la tenemos sobre todo en la parte blanca entre la pulpa y la corteza, por lo que el consumo de estas partes blanquecinas favorece el tránsito intestinal. Con respecto a su contenido en vitaminas sobresale la vitamina C (35 mg por 100), los carotenos, así como la vitamina A. Aportando por tanto vitaminas que nos protegen frente a las infecciones y agentes oxidantes del medio, y en el caso particular de la vitamina A, es muy importante para la visión. Llama la atención en esta fruta el aporte de ácido fólico (21 ug por 100), una vitamina que interviene en la producción de nuestros glóbulos rojos, y que es vital para el desarrollo del sistema nervioso de los fetos. El aporte de minerales es menos relevante, destacando el potasio, calcio y fósforo. Por tanto la mandarina es una fruta con un bajo aporte de calorías, y un interesante aporte de fibra, vitamina C, A y ácido fólico.

por cada
100 g

agua

90,3
g

calorías

33,2
kcal

colesterol

0
mg

fósforo

25
mg

potasio

260
mg



ANA SANTIAGO