Plan Semana 34

Planear tus comidas te ahorran
tiempo, dinero y ganás salud.

ANÍMATE A LA MANZANA

¿Vivís en el hemisferio sur?

Acelga, apio
Palta, manzana

¿Vivís en el hemisferio norte?

Batata, chaucha
Ciruela, pera

LUNES	Arroz Indio	Arroz Indio
MARTES	Empanadas para José	Empanadas para José
MIÉRCOLES	Pasta con brócoli	Pasta con brócoli
JUEVES	Tarta de calabaza	Tarta de calabaza
VIERNES	Pollo con manzanas	Pollo con manzanas

Son opciones de comidas que van tanto para el mediodía como para la cena.
Todas utilizando productos de estación de tu lado del mundo,
más un producto menos utilizado para que te animes.

Laura Di Cola
COCINA CIRCULAR

Plan Semana 34

Planear tus comidas te ahorran
tiempo, dinero y ganás salud.

ANÍMATE A LA MANZANA

La reina de las frutas por excelencia y mal asociada por la historia al “pecado”. La manzana es una fruta rica, saludable, tentadora… que lejos está de pecar jajaja.

¿Qué es la manzana?
Es el fruto del árbol “Malus Domestica” y una de las frutas mas antiguas que existen, se decía que una manzana mantenía a la gente joven eternamente. Originaria del Medio Oriente hace unos 4000 años, es una de las frutas más populares. Además de los aportes para el cuidado de la salud y la nutrición, también es conocida por sus valores medicinales. Varían en tamaño, forma, color y acidez según la variedad.

¿Como elegirlas?
Para recogerlas del árbol directamente hay que tener en cuenta que las manzanas maduran desde el exterior del árbol hacia el tronco.

Desde la verduleria o frutería, busque manzanas con la piel suave que estén firmes sin golpes ni raspaduras. Las manzanas maduras son crujientes y firmes al tacto. Las manzanas vienen en todos los tonos de rojos, amarillos, verdes y tonos duales de estos, así que se centren sólo en las más rojas. No es señal de maduración ni de calidad.

La mejor época es apenas empieza el otoño, aunque la vamos a ver todo el año.
Pero, ¿cuál es la mejor opción para ponerle a una tarta o para comer en crudo?, ¿cuál es el mejor momento para cada variedad?

Es ahora, a principios del otoño, el único momento del año en el que las manzanas llegan directas del árbol. Abril (hemisferio Sur) y Octubre (hemisferio Norte) es el único mes en el que podemos consumir manzanas frescas, porque después todo lo que se va recogiendo se guarda en cámaras frigoríficas para servir a los mercados durante el resto del año.
Es en ese momento donde la manzana esta fresca y a menos precio.
La manzana perfecta no existe porque depende del gusto de cada uno.

La manzana en la cocina
La manzana que mejor aguanta la cocción es sin duda la reinetta , al contener menos agua y una textura más firme, se rompe menos, por lo que es perfecta para cocinar. Las manzanas Golden también son buenas para hacer compotas, mermeladas o salsas. Mientras que otras como la Granny Smith es mejor emplearlas para jugos, licuados o consumirlas en crudo, en cocido pierde mucho su textura.

Nutricionalmente
La mayor concentración de nutrientes están en su piel. Les recomiendo lavarlas con una solución de agua y vinagre blanco, para eliminar restos de agroquímicos si tus manzanas no son orgánicas.
Contienen antioxidantes, vitaminas, fibra dietética y una variedad de otros nutrientes. Debido a su variado contenido de nutrientes, pueden ayudar a prevenir varias afecciones de salud.
Desde un punto de vista sustentable, se utiliza en su totalidad. La piel de las manzanas son ideales para preparar vinagre de manzana, kéfir de manzana asi como para consumirla con a fruta.

Plan Semana 34

Planear tus comidas te ahorran
tiempo, dinero y ganás salud.

ANÍMATE A LA MANZANA

En la huerta
El suelo tiene que estar bien drenado y ser profundo y lo ideal es plantarlo entre mediados del otoño o al finalizar la última helada. Riego: Es muy importante que sea abundante, especialmente en la época en la que las flores están creciendo ya que así lo harán mucho mejor, mientras que si el riego es escaso pueden caerse. Abono: Es muy necesario para que el árbol pueda alcanzar su máximo esplendor y sea vigoroso, además de poder tener todos los nutrientes que necesita para que pueda crecer y dar sus frutos correctamente. En el invierno se deberá podar la copa del árbol para que las ramas crezcan separadas. Eso ayudará también a que la luz y el aire puedan alcanzar cualquier parte del árbol y que se desarrolle de la misma forma.

*Nutri*TIP

Por Romina Sanchez

La manzana es rica en pectina, un tipo de fibra soluble que no se absorbe en el intestino. Retiene el agua y se convierte en un gel que actúa como una emulsión que absorbe desechos en el intestino y facilita la eliminación de toxinas con las heces.

APORTA ÁCIDOS ORGÁNICOS ÚNICOS
Representan entre el 1% y el 1,5% del peso de la manzana. Estos ácidos producen al metabolizarse un efecto alcalinizante (antiácido) en la sangre y los tejidos (la acidez favorece la inflamación y la aparición de enfermedades como el cáncer).
Además, renuevan la flora intestinal, evitan las fermentaciones y actúan como dentífrico natural.
Entre sus vitaminas destaca la C: una manzana puede cubrir el 30% de las necesidades diarias.
Es rica en boro, mineral que interviene en numerosas funciones del organismo. Una de ellas es la de facilitar la asimilación del calcio y el magnesio, por lo que contribuye a prevenir la osteoporosis. La manzana es una de las frutas más ricas en boro.
También aporta algo de vitamina E (0,32 mg/100 g), potasio (140 mg) y fósforo (10 mg), todo ello en pequeña proporción.
A todas estas sustancias se deben las propiedades que tradicionalmente se han atribuido a esta sencilla pero prodigiosa fruta:
- Detiene las diarreas
- Combate el estreñimiento
- Depura
- Estimula el sistema nervioso

BAJA EL COLESTEROL Y EL AZÚCAR EN LA SANGRE
Para controlar el colesterol se recomienda tomar 3-4 manzanas diarias. Para producir este efecto se combinan las propiedades de la pectina (que absorbe las sales biliares) y los flavonoides (inhiben la agregación plaquetaria, con lo que reduce el riesgo de infarto de miocardio).

Si querés saber más de Romina ¡visitá su web! www.rominasancheznutricion.com/