

## SAGARRA-MANZANA

## La manzana, reina de las frutas.

SAGARDOAREN LURRALDEA - 15/10/2013 · 16:30

Sin comentarios



La manzana es, de todos los frutos del invierno, aquél que se conserva más tiempo. Ello se debe a su alto poder antioxidante, poder del cual nos favorecemos los seres humanos no sólo en la dieta dándonos placer al paladar, si no también medicinalmente por considerarse este fruto como alimento y medicina. Ayuda a digerir las carnes y otros manjares de la cocina que, adornados de sabores y aromas, llegan a nuestras mesas. Quizás ostente el título de *Reina de las Frutas* por ser la que mejor combina con otros alimentos. Cada año en el mundo se producen más de 40 millones de toneladas, ocupando el cuarto lugar en la producción mundial de frutas. En la actualidad numerosas investigaciones destacan su bondad como alimento y su utilidad en el tratamiento y prevención del cáncer de colon. Esto se debe a su alto contenido en pectina, una sustancia que ejerce una acción barredora de toxinas y bacterias intestinales. También cabe destacar su eficacia en los trastornos diarreicos e inflamaciones intestinales causadas por el estreñimiento. Contiene ácidos orgánicos como el ácido salicílico, cítrico, málico, láctico con una comprobada acción antiinflamatoria y alcalinizante, que ayudan a renovar la flora bacteriana del intestino y

prevenir las fermentaciones.

La quercitina flavonoide que contiene la manzana, tienen la capacidad de impedir que el colesterol se fije en las paredes de las arterias, previniendo con ello el estrechamiento arterial y los problemas cardiovasculares. Estos mismos compuestos ayudan a nuestras células a ser más resistentes ante ciertos agentes tóxicos tan presentes en nuestros días, evitando con ello la vejez prematura del organismo.

El boro es otro mineral presente en las manzanas, ayudando en la asimilación del calcio y del magnesio, siendo considerado un preventivo de la osteoporosis. Conviene tomarla en forma de zumos, asada, cocida o natural a primera hora del día, evitando así la pereza intestinal. Aquellas personas que padecen frecuentemente de eczemas o erupciones cutáneas tienen en este zumo diario un enorme aliado de efecto depurativo, alcalinizante y nutritivo aportando vitamina B6, Vitamina C y E, hierro y potasio. Después del accidente nuclear de Chernóbil, varias personas contaminadas por la radiación, se sometieron a tratamientos desintoxicantes preparados a base de manzana. Los resultados fueron alentadores y hasta hoy su eficacia frente a la contaminación radioactiva y por metales pesados sigue en estudio.

Podemos decir sin lugar a dudas que un consumo regular de manzana o de su zumo natural, ayuda a mantener limpio el organismo de sustancias tóxicas del ambiente o procedentes de una mala alimentación. Mejora las funciones digestivas, tanto en los casos de estreñimiento como en los casos de diarrea. Previene las enfermedades cardiovasculares y favorece la eliminación del colesterol de la sangre. Está comprobada su acción benéfica frente al cáncer de colon y la regeneración de la flora bacteriana del intestino. Evita la formación de piedras en los riñones y en la vesícula biliar, es un óptimo alimento que nos permite usarlo rayado en ensaladas, en zumo como bebida refrescante o asado como un postre delicioso. Además sus propiedades no acaban aquí; de sus flores se elaboran elixires que ayudan a limpiar el metabolismo y la mente, cuando nos sentimos abrumados o con sensación de impureza, obsesiones o ridículos. El té o infusión de sus hojas sirve a los diabéticos a regular la glucosa de la sangre.

En ganadería es muy útil la mezcla de la manzana silvestre o la hez de la sidra junto al forraje, para prevenir las enfermedades de los animales con cuernos. Su madera es muy estimada por carpinteros y especialmente por los torneros. Su corteza ha servido en la antigüedad como tinte para la ropa.

No podemos olvidarnos del tónico espirituoso nacido de la fermentación de sus frutos, hablamos de esa bebida agradable que llamamos sidra. Esta bebida desde la antigüedad ha servido como punto de encuentro para la gastronomía, el festejo y la alegría de los pueblos que tradicionalmente cultivan y cuidan de sus costumbres milenarias. Una bebida que permite el diálogo, la armonía, la fraternidad entre las personas, al mismo tiempo que ayuda en el trabajo duro y en las labores agrícolas sin ninguna pereza. Ésta es la historia de un árbol que lo da todo.

**Fuente:** Boletín Sagardoaren Lurralde n°32.

**Autor:** Diego Arregui (Especialista en alimentación y salud. Doctor en Etnobotánica y Medicina Complementaria)

## Sagardoaren Lurralde



Kale Nagusia 48  
20115 Astigarraga  
t: 00 34 943 550 575  
f: 00 34 943 559 575  
[info@sagardoarenlurralde.com](mailto:info@sagardoarenlurralde.com)  
[www.sagardoarenlurralde.com](http://www.sagardoarenlurralde.com)

[RSS Feed](#)  
[Twitter](#)  
[Facebook](#)

## Buscar / Bilatu

## Categorías

[Azokak-Ferías](#)  
[Ekitaldiak-Eventos](#)  
[Errezetak-Recetas](#)  
[Esperientziak-Experiencias](#)  
[Formazioa-Formación](#)  
[Gastronomia-Gastronomía](#)  
[Historia-Historia](#)  
[Kultura-Cultura](#)  
[Lehiaketak-Concursos](#)  
[Museos-Museoak](#)  
[Sagarra-Manzana](#)  
[Sagastia-Manzanal](#)  
[Sidra-Sagardoa](#)  
[Sidrerías-Sagardotegiak](#)  
[Turismoa-Turismo](#)

## Post Recientes



Diccionario del manzanal:  
variedades de manzana.



Receta de ensalada de  
manzana.



Año 1908. Congreso  
Pomológico de Saint  
Brieuc (Francia). Memoria  
presentada por el Director  
de la Granja de Fraisoro, D.  
Henri Delaire (Primera  
parte).



Bertsolarismo y sidra.

**Tags:** fruta, Manzana, propiedades, propietateak, Sagarra

*Anterior post*

Calendario práctico de actividades en el manzanal: octubre, noviembre y diciembre. Sagastiko jardueren egutegi praktikoa: urria, azaroa eta abendua.

*Siguiente post*

Bertsolarismo y sidra. Bertsolaritza eta sagardoa.



La manzana, reina de las frutas.

Tu comentario / Zure komentarioa

Nombre *requerido*

Email *requerido*

Web

Enviar

Comentarios recientes

**Sagardoaren Lurralde en XIV. "Kirikoketa Besta" en Arizkun, el 2 de noviembre.**

**agandamin en XIV. "Kirikoketa Besta" en Arizkun, el 2 de noviembre.**

**Aritz en XXVIII Sagardo Eguna de Donostia, el 7 de septiembre.**

**Hsedfuloi en Deporte rural del mundo de la sidra en XII Sagar Uzta.**

**David en Sidrería Saizar, nueva fachada e imagen más moderna.**

Links



txotx.info



Sagardodenda



El territorio de la sidra  
Qué hacer  
Comer en sidrería  
Qué visitar  
El museo  
Blog  
Quiénes somos

**SAGARDOAREN  
LURRALDEA**  
el territorio de la sidra

Kale Nagusia 48  
20115 Astigarraga

t: 00 34 943 550 575  
f: 00 34 943 559 575

info@sagardoarenlurralde.com  
www.sagardoarenlurralde.com  
twitter facebook

© 2012 Consorcio Sagardun. Todos los derechos reservados. · Términos de uso

EUSKADI

TURISMO  
GIPUZKOA  
HAIN TXIKIA, HAIN HANDIA  
TAN PEQUEÑA, TAN GRANDE