

GASTRONOMÍA

Manzana: la reina del invierno triunfa en la cocina

La lista de beneficios de esta fruta resulta tan amplia como sus posibilidades gastronómicas



Emma Sueiro **SEGUIR**

MADRID - Actualizado: 11/12/2021 00:46h



GUARDAR

De todos los colores, sabores, texturas...

De sugerentes y evocadores nombres, siempre tentadores, muy acordes con su fisonomía: Verde Doncella (con esa

tonalidad sonrosada sobre piel

blanquecina que recuerda al rubor),

Reineta, Ambrosía, Lady Williams, Pink

Lady... Se trata, claro está, de la manzana,

la reina del invierno. Un alimento cargado de simbología, el fruto prohibido por el que Adán y Eva –según la narración bíblica– fueron expulsados del Edén. Y sigue vigente en la retina de unas cuantas generaciones el ‘miedo’ a comer esa golosina ‘agranatada’ de la malvada bruja de Disney, en ‘Blancanieves’. Pero dicho morbo lo lleva la manzana en el ADN a lo largo de la historia. Porque la ‘**Malus**

NOTICIAS RELACIONADAS

Dónde comer buenos platos de caza en España

Sopas calientes: una vuelta al mundo reconstituyente

Domestica’ es la fruta más humilde y de origen más exótico de las que existen.

Pertenece a la familia de las ‘Rosaceae’ y forma parte del paisaje desde antes de la **Edad de Hielo**. Los manzanos silvestres se quedaron atrapados en el corazón de las montañas Tien Shan de Kazajistán hasta



De hecho, varios estudios genéticos han demostrado que la manzana moderna es un híbrido de al menos cuatro poblaciones silvestres descubiertas en las citadas montañas y que es así como surgieron las primeras.

En España están catalogadas cerca de 200 (entre Asturias y Galicia, para la sidra, existen más de 40 tipos), que ofrecen un abanico de posibilidades gastronómicas, tanto dulces como saladas, interminable. Hay algunas manzanas que no sólo son un goloso dilema, pueden llegar a ser, incluso, un lujurioso 'problema'. La Pink Lady, por ejemplo, de historia más reciente pero que ha revolucionado el mercado, sobre todo a chefs de la alta cocina, muy especialmente de la alta repostería. Su origen es australiano (1973), proviene del cruce de la **Golden Delicious** y la **Lady Williams**, y sus semillas se plantaron en Francia primero y llegaron para consolidarse a España, en Lérida y Gerona, gracias al riguroso trabajo de 70 productores que las cultivan en pequeños terrenos.

Todos ellos comparten unos valores que comienzan por el respeto al ciclo natural de la fruta: «Es la primera en el mercado en florecer, entre primeros de marzo y principios de abril, y la última en ser



Variedad Fuji, caramelizada, del restaurante Carande de Navacerrada (Madrid)

LO MÁS LEÍDO EN ABC

Gastronomía

ABC

- 1 Adrián Figuerola, chef de Omakase: «Me hice 'sushiman' por culpa de un cómic manga»



- 2 30 vinos blancos para acompañar comidas especiales



- 3 Vinos con certificado ecológico más destacados de España para tener en cuenta



- 4 España, un país verde: lidera la agricultura ecológica en Europa pero aún suspende en consumo



- 5 **ABC PREMIUM**
Las ocho mejores direcciones para comer calçots en Madrid



«La recogida se hace manual porque es fundamental que su epidermis quede perfecta, con ese color rosado que tanto demandan los clientes», remata. Su inteligente campaña de marketing no sería posible si esta variedad no tuviera –para muchos– las mejores características organolépticas: una fina piel, la pulpa muy aromática y llena de matices, y la textura crujiente y jugosa.

‘Panettone’ de Pink Lady confitada y chocolate ‘gold’

A estas cualidades únicas ha sucumbido el genial **Christian Escribà** –cuarta generación de una emblemática familia de pasteleros de Barcelona–, que trabaja con ellas en su obrador-tienda (tal cual ‘Charly y la fábrica de chocolate’, todo un mundo visual y gustativo, de olores que te embriagan recordando la dulce infancia). En esta ocasión ha creado unas ‘Pops’, «la versión evolucionada de las típicas manzanas de caramelo que tomábamos de pequeños en las ferias», señala Escribà. Los gajos de la manzana se cubren al momento de una capa de chocolate negro, con leche o rubí y de una segunda capa recubierta de ‘toppings’ (frutos secos, frambuesa liofilizada, peta zetas de lima o pepitas de chocolate doradas) que las convierten en auténticas joyas dulces y demuestran que comer fruta puede ser algo de lo más lúdico.

Otra de las novedades de este año es el ‘panettone’ de **Pink Lady** confitada y chocolate ‘gold’, «un dulce italiano que se ha instaurado en nuestro país como anticipo de las fiestas de Navidad. Conseguir esa

todo un reto», señala el maestro. Y realmente ha conseguido su objetivo (con permiso del de chocolate de [Nicoletta Negrini](#)) porque te lo comes a bocados sin ningún tipo de protocolo gastronómico. También las trabaja en formato de turrón, con pasta de esta manzana natural y ganache de trufa cubierto de chocolate rubí y perlas de frutos secos. El compendio de virtudes culinarias que posee la ha convertido en la fruta fetiche para cocineros de lo dulce como **Jordi Roca**, quien ha diseñado diversos helados para sus tiendas Rocambolesc. **Joaquín Felipe** o **Pepe Solla** son fieles a ella y es un 'must' entre 'bartenders' como **Diego Cabrera** o **Nagore Arregui**, con su genuina cerveza 'No Es'.

«De las más antiguas de la Península Ibérica están las Acerolas y las Azufaifas (nombres de origen árabe) que son manzanitas silvestres con un sabor ácido muy agradable, ya casi tratadas como objeto de culto», nos cuenta **Luis Pachecho**, de la madrileña tienda Gold Gourmet. «Tenemos una amalgama de sabores impresionante, desde las muy ácidas como la **Granny Smith** a la **Verde Doncella**, de textura crujiente y sabor dulce. O la Reineta, reina de reinetas aragonesas, con otro tipo de acidez y pulpa», continúa.

Propiedades de la manzana

Su hechizo es tan amplio que con ella se comienza a educar el paladar infantil. Favorece una alimentación saludable en su desarrollo nutricional y vital, y contribuye a tener una boca sana, comiéndola con la piel, bien limpia, a bocados. No sólo tiene un alto contenido en

BLOGS DE GASTRONOMIA

Cinco cosas que debes hacer si quieres empezar una dieta

Aula de nutrición por
Elisa Escorihuela

Green Room, cenas experienciales con un toque rockero

Ape&Tito por Javier
Corcuera

poderosa en antioxidantes. La manzana es, en definitiva, una pieza fundamental para acostumbrarse a llevar una dieta saludable y contribuir a generar así una pedagogía culinaria coherente.

En nuestro recetario más hogareño nunca faltan las manzanas asadas y cada chef tiene sus propias referencias. Así, para compotas o purés de acompañamiento con la caza, la Acerola, la Golden o la Reineta dan buenos resultados en platos como el [solomillo de jabalí](#) con tres salsas (mora, chocolate y manzana), o el venado con manzana Golden fresca y su compota de **La Cocina de María Luisa**. Una propuesta muy original son las croquetas de morcilla y gominola de manzana Red Delicious de **Pepe&Cro**. En una mesa ya navideña nunca debe faltar la pularda rellena de carne del propio animal, ‘foie’, pasas, manzana reineta y coñac, que bordan **Isabel Maestre** y su hija **Marta Cárdenas**. Propuesta arriesgada y genial la de Ambivium: Manzana –Granny Smith–, cítricos y hierbas. Y en Navacerrada, en Carande, nos aguarda un postre top: **Manzanas Fuji** caramelizadas con Calvados, crema inglesa especiada y merengue. Millares de creaciones, en definitiva, con la fruta más exótica en origen y humilde en la cocina. Ya

conocen el dicho anglosajón ‘Una manzana al día mantiene al doctor en la lejanía’. No hay excusa que valga.

Receta de pularda rellena con reinetas y 'foie'

Aunque soy partidaria de encargarla en el cáterin de **Isabel Maestre**, pues es uno de sus emblemas (en la imagen), esta receta se puede preparar en casa. Se salpimenta la pieza, deshuesada y cortada en dos partes iguales. Se pone pan a remojo en leche. En una sartén con una cucharada de AOVE se pochan chalotas junto a jamón ibérico. Se pueden incluir los higaditos y carne de los muslos. Se rehoga, se echa una copa de Armagnac y se mantiene al fuego hasta que evapore. Las manzanas Reineta troceadas se echan en un cuenco junto con la 'farsa' de la sartén, 'foie', pasas y el pan bien escurrido y se revuelve todo, salpimentando con cuidado por el jamón. Se rellena la **pularda** y se cose bien apretada. Se hornea a 165° unos 40 minutos y se sirve con la salsa de los jugos, puré de manzana y de castañas.

TEMAS

ÚLTIMAS NOTICIAS

[Elecciones Castilla y León](#)[Qué está pasando en Ucrania](#)[Niñas prostitutas Madrid](#)[Moderna o Pfizer](#)

Código promocional El Corte Inglés

Código descuento El Corte Inglés

VER DESCUENTOS ABC

-36% | **22€** | **14€**

Entradas Una historia de amor Madrid

Teatro Infanta Isabel

VER OFERTA

ABC



[Vocento](#) [Sobre nosotros](#) [Contacto](#) [Política de privacidad](#) [Política de cookies](#) [Condiciones de uso](#) [Aviso legal](#) [Condiciones de contratación](#)

[Comprobar Lotería del Niño 2022](#) [Horóscopo](#) [Renta 2021 - 2022](#) [Horóscopo chino](#) [Últimas noticias](#) [Programación TV](#) [Calendario laboral 2022](#) [Bienestar](#)

[Escuchar noticias del día](#) [Antropía](#) [Traductor](#) [Blogs](#) [La Colmena](#) [Descuentos](#) [Abecedario del Bienestar](#) [Directos ABC](#) [Sorteo Lotería del Niño 2022](#)

[Lotería de Navidad 2022](#)

Copyright © DIARIO ABC, S.L.

ENLACES VOCENTO

ABC GASTRONOMÍA



SUSCRÍBETE

[Inicio sesión](#)



[Menú](#)

[Las Provincias](#)

[El Diario Montañés](#)

[La Voz Digital](#)

[La Verdad](#)

[Leonoticias.com](#)

[Burgosconecta](#)

[Unoauto.com](#)

[Infoempleo](#)

[WomenNow](#)

[Autocasión](#)

[Oferplan](#)

[Pisos.com](#)

[Mujerhoy](#)

[XL Semanal](#)

[Welife](#)