

Del invierno a la primavera: Un viaje de sabores y vitaminas con manzanas europeas

La manzana, con su versatilidad y propiedades beneficiosas, se convierte en el aliado perfecto para preparar y proteger el organismo para sobrellevar mejor los cambios estacionales.

Madrid, XXX de XXX de 2025 – La manzana, mucho más que una fruta, es un verdadero tesoro gastronómico. Su versatilidad en la cocina la convierte en un ingrediente clave para preparar desde deliciosos postres hasta platos salados. Pero más allá de su sabor, la manzana ofrece numerosos beneficios para la salud. Rica en fibra, vitaminas y antioxidantes, es una opción perfecta para incorporar a una dieta equilibrada y favorecer la digestión. Además, su capacidad para saciar el apetito la convierte en un aliado ideal para controlar el peso y mantenerse en forma.

Un tesoro de sabores y texturas

La degustación sensorial de las manzanas revela un universo de sensaciones. Su textura, el crujiente y la consistencia de la piel, y su sabor, que va del dulzor más delicado a la acidez más refrescante, hacen de cada variedad una experiencia única. Las manzanas tienen más de 300 aromas diferentes que se clasifican en 7 familias aromáticas, que responden al aroma específico de cada manzana. Además, su contenido en fibra, vitaminas y antioxidantes la convierten en un alimento ideal para nuestra salud.

Desde el desayuno hasta la cena, la manzana se adapta a cualquier momento del día. Como tentempié saludable, calma el apetito y aporta energía. En la cocina, es un ingrediente estrella en innumerables recetas, desde tartas y pasteles hasta salsas y chutney. Y gracias a tendencias como al «hummus de manzana», la manzana se ha convertido en un versátil sustituto de otros ingredientes en la cocina vegana.

Maridajes perfectos para todos los gustos

La manzana combina a la perfección con una gran variedad de alimentos. Cada una, con sus características, encaja perfectamente con ingredientes sanos y naturales que ayudan a mantener una rutina saludable.

- Golden Delicious Südtiroler Apfel IGP combina muy bien con las espinacas baby, gracias a su frescura y a su equilibrio entre dulzor y acidez, añadiendo una nota crujiente y dulce a las espinacas baby, realzando ensaladas y platos ligeros con una combinación única de sabores y texturas.
- Granny Smith Südtiroler Apfel IGP, puede combinarse con platos salados con características como el queso gorgonzola o la carne de cerdo.
- Fuji Südtiroler Apfel IGP, que combina con rúcula, gracias a su sabor ligeramente picante y amargo que contrasta perfectamente con el agradable dulzor de la manzana, resultando una combinación equilibrada para ensaladas y guarniciones.

- Kanzi®, cuyo dulzor y acidez contrastan y enriquecen el sabor cremoso e intenso del queso de cabra. La combinación de ambos elementos es perfecta para entrantes o ensaladas.

Trucha alpina con Cosmic Crisp®, una combinación sorprendente

Una explosión de sabores y texturas en cada bocado. Nuestra trucha alpina, marinada en sal y azúcar, combina a la perfección con la frescura del Cosmic Crisp® y la cremosidad de la vinagreta de nata. Un plato elegante y sofisticado, ideal para los amantes de la cocina contemporánea.



Ingredientes para 4 personas:

Para el salvelino

- 1 filete de salvelino
- 80 g de azúcar
- 80 g de sal
- 1 litro de agua

Mezclar el agua con el azúcar y la sal y sazonar el salvelino. Dejar marinar durante al menos 2 horas.

Para la vinagreta con nata

- 160 ml de nata fresca
- 1 cucharada de yogur
- 40 mL de vinagre de vino blanco (vinagre balsámico blanco)
- 2 cucharadas de aceite de puerro
- Sal al gusto

Mezclar todos los ingredientes para hacer la vinagreta.

Presentación del plato:

1. Cortar el Cosmic Crisp® en rodajas finas y sazonar con un poco de sal marina.
2. Cortar el salvelino en rodajas finas y decorar con cebollino y ralladura de lima.
3. Rociar con la vinagreta.
4. Servir con flores de plátano y hierbas de temporada.



Para más ideas de recetas, visite la web oficial del programa:
<https://www.mondomela.eu/es/recetas.html>

«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 está llevando a cabo 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
amanez@hopscotchgroupe.com
+34 678 85 33 65