

Nombre	CASTELLANO Manzana	CATALÀ Poma	GALEGO Mazá	EUSKARA Sagar	ENGLISH Apple	CIENTÍFICO Mala matiana
Cómo es	La manzana, fruto del manzano, tiene forma redondeada y piel brillante y lisa. De pulpa dura o blanda, su sabor va desde el dulce al ácido.					
Variedades	Golden, Starking, Reineta y Verde doncella.					
Un poco de historia	El manzano es tan antiguo como la humanidad. Se cree que ya existía en la prehistoria, eso lo demuestran los restos arqueológicos que se han encontrado en excavaciones neolíticas. En la Biblia se hace referencia a la manzana como el fruto prohibido que provocó la expulsión del ser humano del paraíso.					
Calendario						
Cómo te alimenta	El 85 % de su composición es agua. También contiene azúcares y potentes antioxidantes. Es muy rica en fibra: la <i>pectina</i> . Además, contiene hierro y potasio.					
Cómo te cuida	Su propiedad más conocida es la de favorecer la regulación del movimiento del intestino, ayudando a mantener los músculos intestinales en forma.					
Consejos de compra y conservación	Al comprar manzanas, hay que evitar las que presentan golpes, manchas, arrugas o partes blandas. En casa, se conservan en perfecto estado a temperatura ambiente.					
¿Quieres saber más?	Para combatir la diarrea se ralla una manzana. La pulpa resultante se deja oscurecer y al consumirla desinflama las capas que cubren el interior del intestino.					
Platos deliciosos	<i>Entrantes</i> Ensalada de col y manzana. Ensalada Waldorf.		<i>Segundos</i> Chuletas de cerdo con salsa de manzana.		<i>Postres</i> Tarta de manzana.	

