

Mandarina

FRUTIFICHA

Origen

La mandarina se cultiva en el sur de Europa, norte de África y Norteamérica desde el siglo XIX, cuando fue traída de China. Se trata de la última especie de cítricos que ha llegado a occidente procedente de Asia. Las naranjas dulces fueron introducidas en Europa en el siglo XVI. En la Comunidad Valenciana se produce el 90% de la mandarina de que se cultiva en España.



Beneficios nutricionales

Las mandarinas son frutas con importantes cantidades de vitamina C, ya que 100 gramos de este fruto aportan más de la mitad de la cantidad diaria recomendada. Aún así, otros cítricos como la naranja o el limón contienen mayores cantidades de esta vitamina. Las mandarinas aportan 37 kilocalorías y reducidas cantidades de proteínas, hidratos de carbono y fibra. También es destacable su aporte de provitamina A y su contenido del resto de vitaminas.



Variedades

Las variedades de mandarinas se clasifican en los siguiente grupos: clementinas, clemenvillas, híbridos y satsumas. Las dos variedades más conocidas son las satsumas (de color anaranjado claro o verdoso) y la clementinas (más pequeñas y dulces, de color anaranjado).



Consejos y curiosidades

Las mandarinas, por su sabor agridulce, resultan muy refrescantes y apetitosas si se consumen al natural o en forma de zumos. La piel es fácil de quitar, por lo que resultan especialmente atractivas para los niños, que pueden tener así contar un postre rico en vitamina C. Los gajos de la mandarina pueden emplearse en la confección de sorbetes, helados y mermeladas.