



Hoy es el “Apple Day”, una fruta que se puede celebrar y comer todos los días del año

Con la llegada del frío del otoño arranca la temporada de esta fruta que se puede encontrar en las fruterías y supermercados durante todo el año

La manzana es el aliado perfecto para cumplir con el #LongLifeChallenge y comer 5 piezas de fruta y verdura diaria

Polonia es el mayor productor del mundo con más de 3 millones de toneladas anuales que destacan por su sabor y calidad

(Madrid, 21 oct 2022) Si Blancanieves hubiera conocido todas las ventajas de la manzana no le hubiera dado sólo un mordisco. Cada 21 de octubre se celebra el “**Apple Day**”, una fecha perfecta para rendir homenaje a una de las frutas que más nos acompañan en nuestro día a día. Con la llegada del frío del otoño arranca la temporada de una fruta que, aunque conocida por todos, posee muchos más beneficios y secretos de los que nos pensamos, y es momento de descubrirlos. Además, es una de las elegidas para lograr el #LongLifeChallenge con el que comer 5 piezas de fruta y verdura al día para una vida más saludable.

Existen numerosas clases de manzanas que principalmente diferenciamos por el color, por lo que sus características varían de una a otra. Sin embargo, **una manzana mediana puede pesar unos 150 gramos, que tan sólo tienen 75 kcal** ya que alrededor del 85% de la fruta es agua. **Ese bajo aporte calórico convierte a esta fruta en el snack perfecto**, ya que permite saciarnos sin que tengamos miedo a engordar. Además, esa manzana contendrá unos 25 gramos de carbohidratos y 4 gramos de fibra, que nos facilitará su absorción. En definitiva, unas propiedades perfectas para el estilo de vida de la sociedad actual.

Esta buena alimentación hay que acompañarla de un estilo de vida más saludable y con mayor actividad física. Por eso desde **FruitVegetablesEUROPE** se ha apostado por la figura de distintos deportistas olímpicos que representan esos valores del #LongLifeChallenge. La **ciclista polaca Maja Włoszczowska** ha sido la encargada de representar a las manzanas de Polonia, y nos ha enseñado cómo “las manzanas ayudan en cualquier entrenamiento, son fáciles de transportar y aportan los nutrientes necesarios para continuar pedaleando y recuperarse tras una dura jornada de entrenamiento”.

The content of this promotion campaign represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission and the European Research Executive Agency (REA) do not accept any responsibility for any use that may be made of the information it contains.



#EUAgripromo

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS CAMPAIGNS THAT PROMOTE HIGH QUALITY AGRICULTURAL PRODUCTS.





Cuándo y cómo tomar las manzanas

Sin duda, una de las ventajas de la manzana con respecto a otras frutas es la facilidad para transportarla y poder comerla en cualquier momento. Solo bastaría con echarla al bolso o la mochila, **lavarla bien y comerla ¡sin pelar!** Y te vamos a explicar el por qué. La piel y la parte que hay justo debajo de la cáscara tiene un flavonol llamado quercetina, una sustancia que **ayuda a regular el sistema inmunológico**. Por lo que si no se tiene una dieta estrictamente digestiva y no tenemos ninguna contraindicación (o si no nos gusta) **siempre se recomienda comer la manzana con su piel**.

Pero comer la manzana tal cual no es la única opción que nos ofrece esta maravillosa fruta. En los últimos tiempos se ha puesto de moda la **“mousse de manzana”**. Se puede hacer en casa de una forma fácil y ni siquiera es necesario añadirle azúcar. Una salsa que nos permite incluirla en distintas comidas de nuestro día a día, aportándoles sabor y reduciendo el número de calorías que consumimos. Entre las distintas recetas de tomar esta mousse está como acompañante de comidas y snacks (almendras, pistachos, pasas...), como cobertura de tartas y bizcochos, o utilizarla como sustituto de la mermelada en nuestras tostadas.

Para hacer esta mousse de manzana fresca, tan sólo se necesitan manzanas enteras y agua. El azúcar es un ingrediente opcional. Estos son los ingredientes básicos, pero se puede completar con otros como zumo de limón exprimido, canela, clavo, vainilla, jengibre o incluso arándanos. La preparación de la mousse comienza con el lavado, ahuecado y corte de las manzanas. En una cacerola grande se pone la fruta y unas cucharadas de agua y se llevan a ebullición. Luego se tapada y se hierve hasta que esté tierna, aproximadamente media hora. La masa resultante se mezcla con una licuadora o un procesador de alimentos. Podrás descubrir algunas formas originales de consumir manzanas en la web <https://longlifechallenge.eu/recetas/>

El toque polaco de las manzanas europeas

Polonia es el mayor productor de manzanas de Europa. Cada año se producen más de 4 millones de toneladas de esta fruta, y no sólo destacan por su cantidad, su calidad es reconocida en todo el mundo. Esto se debe al clima y a la forma de cultivo. **La diferencia de temperaturas entre los calurosos días y las frías noches de Polonia permiten a esta fruta adquirir un sabor único y profundo.**

Aunque se pueden encontrar durante todo el año, es con la llegada del frío otoñal cuando arranca la temporada. Por eso el 21 de octubre se celebra el **“Apple Day”**. Una de tantas

The content of this promotion campaign represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission and the European Research Executive Agency (REA) do not accept any responsibility for any use that may be made of the information it contains.



iniciativas que buscan dar a conocer estos secretos y a favorecer su consumo. Unos valores que concuerdan con los objetivos de **FruitVegetablesEUROPE** y el **#LongLifeChallenge**.

About FruitVegetablesEUROPE

Founded 60 years ago, FruitVegetablesEUROPE is the European Fruit and Vegetable Association that defends, represents and promotes European fruit and vegetables. Based in Brussels, FruitVegetablesEUROPE acts as a liaison between sectoral stakeholders and policy makers in the European institutions, giving a voice to the European fruit and vegetable sector. The members of FruitVegetablesEUROPE are national and regional federations/associations (mainly producer organisations and associations) and companies from the main fruit and vegetable producing countries of the EU (France, Germany, Greece, Italy, Poland, Portugal and Spain).

www.eucofel.eu

The content of this promotion campaign represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission and the European Research Executive Agency (REA) do not accept any responsibility for any use that may be made of the information it contains.



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

#EUAgripromo

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE HIGH QUALITY
AGRICULTURAL PRODUCTS.

