



Ya vimos que la mandarina Clementina es originaria de Argelia. Dentro de las mandarinas Clementina, existen diferentes variedades, entre ellas la Hernandina. Su **origen** está en una mutación espontánea de la Clementina Fina, que se produjo en algún lugar de la huerta valenciana por los años sesenta del siglo pasado. De detectó por primera vez en la localidad de Picasent.

Dada la forma de su aparición, su tamaño y características del fruto, son muy similares a los de clementina Fina. La piel es más granulosa, no posee semillas y es muy dulce, aspectos que la hacen muy apetecible.

La Clementina Hernandina es la variedad de Clementina **más tardía** ya que su temporada óptima de recolección abarca todo el mes de enero.

Además de los que ya habíamos visto, estas mandarinas también nos aportan otros **nutrientes como:**

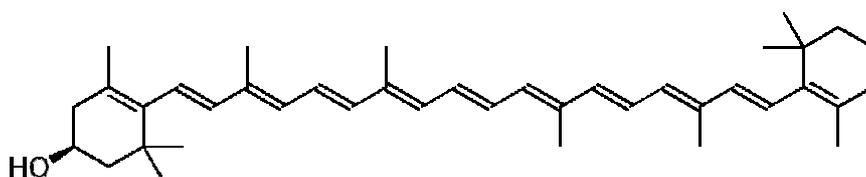
Abundantes minerales, fundamentalmente potasio, seguido de calcio, magnesio y fósforo.

También contienen, en menor cantidad, sodio, hierro, zinc e incluso yodo y selenio a nivel de trazas.

Tienen una buena proporción de vitaminas y antioxidantes: A, C, además de vitamina B<sub>6</sub>, tiamina y riboflavina.

Además de hesperidina, contienen otros flavonoides como nobelitina y tangeritina con efectos protectores de la salud según algunos estudios.

Es destacable su contenido en otro antioxidante como la criptoxantina, esta sustancia es importante ya que dentro de nuestro organismo se convierte en retinol o vitamina A, por lo que se le considera una provitamina A.



Criptoxantina, un beta caroteno de tipo tetraterpeno