MANZANA Fuji

Volvemos con esta fruta mágica de amplia variedad de colores, las encontramos verdes, amarillas, rojas y bicolores. En este caso nos centramos en una variedad de manzana venida del extremo oriente, después de que sus ancestros hayan dado la vuelta al mundo.

La manzana Fuji o fuyi, apareció en **Japón**, aunque sus progenitores son "estadounidenses". Se trata de una variedad obtenida en la Tohoku Research Station, en Fujisaki, Japón. De esta ciudad viene su nombre, no del mítico volcán Fuji.

Genéticamente, procede de un cruce entre las manzanas Red Deliciosus y Ralls Genet.

Estas manzanas llaman la atención por su gran tamaño y su color rojo con algunas marcas verdes.

Ya conocemos algunas **propiedades nutricionales de la manzana**:

Las manzanas Fuji destacan por su alto contenido en azucares, entre el 9 y 11% en peso.

Seguro que conocéis algunas recetas caseras e industriales como mermeladas, compotas, etc, que contienen un alto contenido en azúcar para hacerlas estables y asegurar su conservación. Esto les ocurre a las fuji, su alto contenido en azúcar les ayuda a conservarse más tiempo y por lo tanto se puede alargar su consumo, hasta seis meses refrigeradas.

Contienen gran cantidad de pectinas, beneficiosas para la regulación de la digestión, también regulan la adsorción de algunos nutrientes, por ejemplo impiden la adsorción de una parte el colesterol y de los azúcares ingeridos en la dieta.

La manzana en rica en vitamina C acumulada justo debajo e la piel. También nos aporta vitaminas A y K.

Las manzanas no contienen grasas saturadas y muy poca grasa poliinsaturada beneficiosa.

"A diario, una manzana es cosa sana"