

¿Será esta la anhelada manzana dorada?

No es de extrañar que en la **mitología nórdica** las manzanas fuesen tan deseadas, ya que concedían la inmortalidad a los dioses. Por algo las tenían a buen recaudo, bajo la custodia de la diosa Iounn, la diosa de la eterna juventud. Aunque estaban escondidas y encerradas, siempre aparecía alguien disfrazado de pájaro que las robaba.

Será por eso que la previsora y desconfiada Hera, para evitar a los pajarracos y sin fiarse tampoco de sus ninfas, pone como guardián del Jardín de las Hespérides a Ladón, el dragón con 100 cabezas que además nunca tiene sueño. ¡A ver así, quien se atreve a robar la delicia que proporciona la inmortalidad a los dioses! Solo Heracles, harto de tantos trabajos, se llevo las manzanas con astucia y la ayuda de Atlas.



La **manzana de Blancanieves** contenía mentira y veneno, pero al final triunfó la belleza de la verdad. Nosotros lo tenemos más fácil, nos las dan gratis y seguro que están más ricas que aquella, fantástica y tramposa. Por otra parte, las nuestras, tienen **más propiedades beneficiosas**:

Aunque no dan la inmortalidad, la realidad es que nos aportan diversos nutrientes saludables para nuestro organismo, algunos de los cuales pueden prevenir la aparición de enfermedades o retrasarlas.

Además de potasio, también nos aportan otros minerales como fósforo, calcio, hierro y magnesio.

Contienen flavonoides, además del conocido quercitina, también catequinas, flavonoles y procianidinas. Las propiedades antioxidantes de las catequinas indican que su consumo a partir de manzanas puede tener un efecto beneficioso en la prevención de ciertos tipos de cáncer como el de pulmón.

Igualmente contienen diversos ácidos orgánicos como caféico, ferúlico, cítrico y málico.

Buena parte de los minerales y vitaminas se encuentran en la piel de la manzana. Su textura dura y crujiente las hace más apetecibles. Así, una vez lavada, ¡que saludable es morder y comer la manzana entera!

Bueno, entera, entera, no. Mejor no comer las semillas ya que, aunque sea en muy pequeña cantidad, contienen cianuro, sííí, ese veneno de las novelas tipo Agatha Christie, pero ese detalle no las hace menos apetecibles y saludables. También se pueden comer a la vez de leer su novela “Cianuro espumoso”.