



Cultivo del Mes | Hoja Informativa

Manzanas

En todo el mundo se cultivan alrededor de 7500 variedades de manzanas, y en los Estados Unidos se cultivan alrededor de 2500 variedades. Las manzanas varían en color, en tonos de rojo, verde y amarillo, y en sabor, de ácido (p. ej., Stayman, Granny Smith) a dulces (p. ej., Fuji, Gala). Si bien la mayoría de las manzanas son excelentes crudas, solo algunas se consideran buenas para cocinar (p. ej., McIntosh, Granny Smith, Rome y Cortland.)



¿Sabía esto?



Pensilvania produce entre 400 y 500 millones de libras de manzanas por año y ocupa el cuarto lugar a nivel nacional en la producción de esta fruta.



La mayor parte de la producción de manzanas de Pensilvania se centra en el área centro-sur, pero se cultivan manzanas en todo el estado.



Alrededor de un tercio de la producción de manzanas de Pensilvania se vende fresca. El resto se vende para su procesamiento en la elaboración de productos como sidra, puré, tartas y jugos de manzana.

Selección

Las manzanas de buena calidad son firmes, con la cáscara lisa, limpia y sin manchas. Tenga en cuenta cómo utilizará las manzanas al momento de elegir las. Por ejemplo, puede que la calidad más alta no sea necesaria si las manzanas se van a pelar y utilizar para preparar productos como una tarta o un puré. Algunas escuelas descubrieron incluso que al comprar manzanas que se consideran “de segunda”, se ahorra dinero y resultaban aceptables para los alumnos, incluso al servir las crudas.

Evite las manzanas con partes blandas o manchas oscuras, y las que presenten asperezas o costras en el extremo del pedúnculo.

Almacenamiento

Las manzanas se conservan mejor a 32 °F, con una humedad relativa del 90% y cierta circulación de aire. En estas condiciones, las manzanas son aceptables hasta por tres meses. Las manzanas se pueden guardar en un lugar seco hasta siete días. Las manzanas absorben olores si se las almacena con ciertos alimentos que los producen, como cebollas y papas. Las manzanas producen un gas llamado etileno que hace que otros productos se maduren rápidamente. Almacene las manzanas alejadas de los productos sensibles al etileno, como bananas, brócoli, zanahorias, pepinos, hojas verdes, lechuga y batatas.

Cuidados para el consumo

Lave las manzanas con agua fría antes de servir. Si se cortan en el lugar, selle, feche y refrigere las manzanas de inmediato y utilícelas el día siguiente. Para evitar que las manzanas pongan marrones, sumerja o cubra las rodajas con una solución ácida compuesta por una parte de jugo de limón en tres partes de agua, o utilice un producto comercial siguiendo las instrucciones del fabricante. El encerado es una parte normal del procesamiento de la manzana y no constituye un problema de seguridad alimentaria.



Nutrición

Las manzanas son una fuente de fibra y vitamina C. Al quitar la cáscara, se elimina gran parte de la fibra. Al deshidratar o secar las manzanas, se elimina la vitamina C. Las manzanas también son una fuente de fitoquímicos, sustancias que se cree que protegen contra el daño celular y tienen una amplia variedad de beneficios para la salud. Los estudios demuestran que las manzanas, o los fitoquímicos específicos que contienen, pueden proteger contra la enfermedad cardiovascular, la diabetes y algunos tipos de cáncer, y pueden ayudar a controlar el peso.

Temporada de cosecha

Según el Calendario de estacionalidad de PA Preferred, las manzanas están disponibles todo el año en Pensilvania. Generalmente, se cosechan de julio a octubre. Muchas manzanas se almacenan en atmósfera controlada después de la cosecha durante varios meses.

Obtención de manzanas

Los operadores del Programa de Nutrición Infantil pueden encontrar manzanas locales de varias maneras. Consulte con su distribuidor de productos para saber lo que tiene disponible. Puede buscar productos a través del sitio web de PA Preferred o ponerse en contacto con productores locales a través de subastas de productos o mercados de agricultores.

Preparación

Comer las manzanas crudas es probablemente la manera más popular de consumirlas. Los niños pequeños, en particular, pueden preferirlas en rodajas en lugar de enteras.

Las manzanas también pueden añadirse a ensaladas o incluso a platos principales como salteados, pueden transformarse en puré de manzanas o hacerse asadas.



Receta | Coleslaw de Arándanos con Manzanas

50 porciones (½ taza)

Acreditaciones: ¼ taza de frutas y ¼ taza de otras verduras.

Código de receta de PrimeroEdge: SR109974

Ingredientes	Cantidad	Preparación
Repollo	14 tazas cortado finamente	1. Corte el repollo finamente.
Manzanas Red	10 tazas picadas	2. Corte las manzanas (con cáscara) en tiras delgadas.
Delicious Arándanos deshidratados	2 tazas	3. En un recipiente grande, mezcle el repollo, las manzanas y los arándanos.
Miel	1 taza	4. En un recipiente mediano, mezcle la miel, el vinagre, el aceite de oliva y el jugo de limón hasta que se emulsionen y formen un aderezo.
Vinagre de cidra de manzana	1 taza	
Aceite de oliva	1 taza	
Jugo de limón	½ taza	5. Agregue el aderezo a la mezcla de repollo y revuelva para que se cubra bien con el aderezo.
		6. Vierta en una bandeja de 20x12x6 pulg. para servir. Punto crítico de control: Mantener a 41 °F grados hasta el momento de servir

Fuente: [WI Homegrown Farm to School Recipes](#), pág. 3.



Visite el sitio web del Cultivo del mes de PA (www.paharvestofthemonth.org) para ver fuentes, recursos adicionales y recetas.

Desarrollado por el Departamento de Educación de Pensilvania y la Universidad Estatal de Pensilvania (Proyecto PA).

Este proyecto fue financiado, al menos en parte, con fondos federales del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA). Los contenidos de esta publicación no reflejan necesariamente la opinión o las políticas del Departamento de Agricultura de EE. UU., y la mención de nombres y productos comerciales u organizaciones no implica la aprobación por parte del Gobierno de EE. UU. El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

