



A MAZÁ

Que é?

A mazá (*Pyrus malus*) é o froito da maceira. A pel pode ser de cor verde, amarela ou avermellada, e a polpa, fariñeira ou crocante, presenta un sabor que varía entre o agre e o doce. Contén no seu interior varias sementes de cor marrón escura. A mazá foi un froito simbólico ao longo da historia. Cítase na Biblia como o froito prohibido. Sen coñecer a súa composición, a sabedoría popular sempre lle atribuíu virtudes saudables. Crese que xa existía na prehistoria, tal e como o demostran restos arqueolóxicos que se atoparon en escavacións neolíticas. No século XII a. C., a maceira era cultivada nos fértiles vales do Nilo en tempos do faraón Ramsés III. A mazá foi introducida na península Ibérica polos romanos e os árabes. E no século XVI, os conquistadores españois estenderon o seu cultivo ao Novo Mundo. E cen anos despois, desde Iberoamérica, a maceira emigrou a América do Norte e, posteriormente, a África setentrional e Australia.

A maceira

Árbore caducifolia de mediano tamaño (aproximadamente 12 metros de altura), de copa redondeada e aberta que pertence á familia das rosáceas e ao xénero *Pyrus*.

Variedades

Existen máis de mil variedades, pero as máis cultivadas en España son:

- Pel amarela: Golden, Gala e Reineta.





A MAZÁ



- **Pel verde:** Granny Smith e Verde Doncela.
- **Piel vermella:** Early Red One, Red Delicious e Starking.

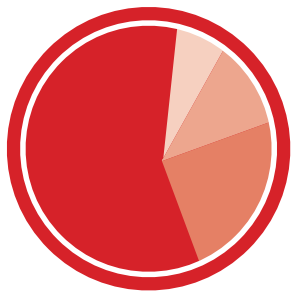
Estacionalidade

Existen máis de mil variedades, polo que sempre atoparás unha no seu mellor momento.



Propiedades nutricionais

- Un 85% da súa composición é auga, polo que resulta moi refrescante e hidratante.
- Fonte de fibra: contén pectina, fibra soluble.
- Contén aminoácidos esenciais, como a cistina.
- Aconséllase en dietas e para diabéticos por ser a frutosa o azucre que contén en maior proporción.



Producción en España

Na actualidade, España é un dos principais países produtores de mazá, con 651.000 toneladas ao ano*. Cataluña produce o 40% do total da produción nacional, seguida de Galicia, Aragón, Castela e León, A Rioxa, Navarra e Murcia. Ademais, España conta con dúas denominacións de calidade: a DOP Manzana del Bierzo e a IXP Manzana de Girona.

* Datos de 2008.



A MAZÁ



Como preparala e degustala?

A mazá consómese como froita de mesa ou como ingrediente de ensaladas. Tamén en salsas, guisos, compotas, marmeladas e zumes e como ingrediente principal en repostería: tortas, empanadas etc. Como zume é unha excelente forma de aproveitar as súas propiedades e calmar a sede. Ademais, combina moi ben con outras froitas e con cenoria ou remolacha, obténdose un zume nutritivo e refrescante. Os pratos de ovos, carnes e peixes pódense acompañar con maionesa de mazá, que se elabora mediante unha mestura de maionesa con puré de mazás cocidas e un pouco de azucre. En Alemaña cóbrense con frangullas de pan, guísanse, fritense e acompañanse con xamón.



Como elixila e conservala?

Á hora de elixir as mazás, débense desbotar aquelas con golpes, engurras, puntos brandos ou manchas, aínda que as que teñen algunhas máculas máis ou menos escuras ou parezan apincaradas poden estar perfectamente sas. Estas pintas poden estar estendidas por toda a pel e son unha das características dalgunhas variedades, normalmente excelentes para o seu uso na cociña. A madurez das mazás pódese comprobar asíndoas polo centro e aplicándolles unha lixeira presión: se a carne é firme ou a pel só se engurra lixeiramente, a mazá está no seu mellor punto de sazón. A polpa sempre debe ser firme, aromática e non debe resultar fariñeira. Consérvanse en perfecto estado durante días a temperatura ambiente, pero se se desexan conservar ata semanas, é mellor introducilas nunha bolsa de plástico e mollalas cada semana con auga.



A MAZÁ



Sabías que...?

- Na actualidade, España é un dos principais países produtores. Cataluña produce o 40% do total da produción nacional seguida de Galicia, Aragón, Castela e León, A Ríoxa, Navarra e Murcia.
- Ao pelar a mazá, escurécese enseguida como consecuencia da oxidación. Para evitalo, frégaa cun limón partido pola metade e pélaa no último momento.
- O seu consumo, enteira ou en porcións, aconséllase para limpar os dentes e fortalecer as enxivas pero nunca substitúe o cepillado.
- Coa mazá tamén se elaboran bebidas alcohólicas de baixa graduación, como a sidra, e outros produtos, como o vinagre de mazá.