

10 raons per menjar mandarines (i cítrics)



Trinitat Gilbert

29/10/2019

Us expliquem per què és recomanable ingerir-ne ara que n'és el temps

Segons el doctor Antoni Sánchez-Ferrer de la Universitat Tècnica de Munic (TUM), la nutricionista Martina Ferrer, les cuineres Ada Parellada i Carme Ruscalleda:

1. Les mandarines són riques en potassi (uns 150 mg), calci (uns 40 mg), magnesi (uns 10 mg) i fòsfor (uns 20 mg).
2. També contenen quantitats elevades de vitamines hidrosolubles com la vitamina C (uns 25 mg) i metabòlits essencials com la colina (uns 10 mg), a més d'altres minerals i vitamines.
3. El component principal de la mandarina (com la majoria de fruites) és aigua (un 85%), de manera que és bona per hidratar-se.
4. La composició concreta dels seus macronutrients és: un 11% de carbohidrats, un 0.8% de proteïnes i un 0.3% de greixos. I també contenen un 1.8% de fibres (polisacàrids no digeribles).
5. Són una font d'energia, aigua, minerals i vitamina C.
6. Malgrat la seva dosi en vitamina C, com passa amb les taronges i les llimones, no hi ha cap estudi que assenyali que ingerir-ne eviti els constipats. Malgrat això, menjar-ne és saludable.

7. La pell de les mandarines (ecològiques, especialment) es pot assecar i després fer-la servir com a infusions, que són recomanables per millorar la retenció de líquids.

8. Menjar-ne de postres, després de plats de llegums, permet absorbir millor el ferro no hemo dels vegetals.



Les mandarines són una font de vitamines i minerals

9. En cuina, barregeu-les amb seitons i endívies per preparar-ne una amanida, de manera que en un bol hi hagi una base d'endívies amb olivada, a sobre seitons, els grills de la mandarina i nous.

10. La xocolata i el cítrics són una bona combinació. Damunt d'un bescuit de xocolata negra podeu col·locar-hi els grills de mandarina, que prèviament hàgiu cuit al forn durant 10 minuts a 160 °C. Si voleu abaixar l'acidesa, podeu posar-hi per damunt dels grills de mandarina un pensament de sucre morè just abans d'introduir-los al forn.