

Citrus × tangerina

MANDARINO

FICHA Nº 68

El mandarino es un árbol de dos a tres metros de altura, originario de China, que presenta muchas variedades: algunas naturales y otras creadas por los fruticultores mediante la hibridación artificial.

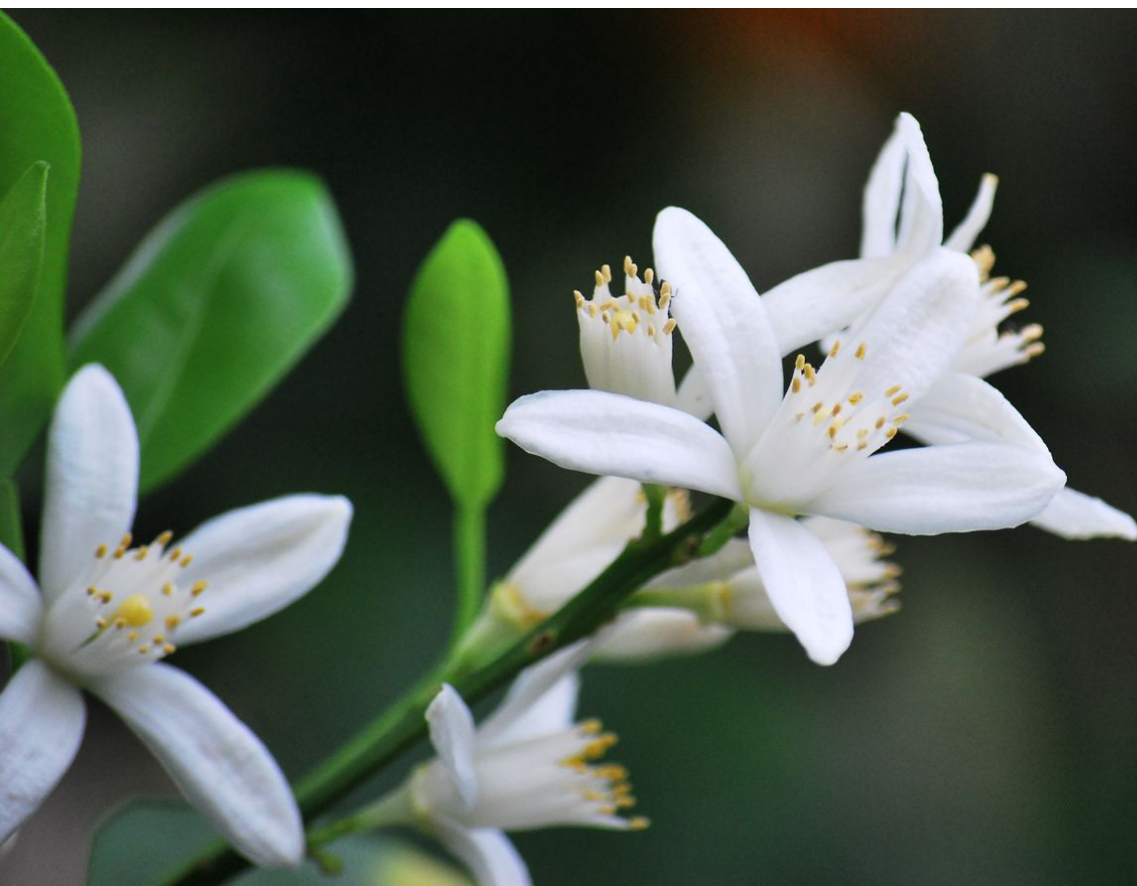
Tanto las hojas como la corteza del mandarino encierran un aceite esencial aromático, utilizado en la fabricación de perfumes y licores.

HÁBITAT Y CULTIVO

La mandarina proviene de las zonas tropicales de Asia. En algunos países latinoamericanos se le llama "naranja china". Se puede afirmar que es una fruta originaria de China e Indochina. Su cultivo se introdujo en Europa en el siglo XIX. En la actualidad, los países productores son: Argelia, Argentina, Colombia, España, Israel, Japón y Uruguay.

ESPECIES AFINES

Existen muchas especies de mandarinas, clasificadas en cuatro grandes grupos: Mandarinos propiamente dicho, Clementinas, Híbridos y Satsumas.



COMPONENTES

- * Agua (90%)
- * Carbohidratos
- * Fibra
- * Minerales: hierro, potasio, calcio, magnesio
- * Vitaminas: C, B, provitamina A

EFFECTOS CLAVE

- * Cicatrizante
- + Antiséptico
- + Calmante

INVESTIGACIÓN

* **Cáscaras y colesterol:** Científicos de Estados Unidos engordaron hámsters con una dieta basada en altos niveles de colesterol, para luego darles compuestos encontrados en las cáscaras de la naranja y la mandarina. Como resultado, los niveles de colesterol LDL, asociado a enfermedades del corazón, se redujeron significativamente.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

* **Deporte:** Para los deportistas, por su contenido en potasio, vitamina C, carotenoides y otros nutrientes, la mandarina constituye una buena alternativa para reponer los minerales y el líquido perdidos después de la actividad física y para minimizar el riesgo de lesiones y potenciar las defensas. Su jugo mezclado con agua, bicarbonato y azúcares puede hacer perfectamente las funciones de bebida rehi-

dratante durante la competición en deportes que tengan una duración mayor a 90 minutos, en los que las pérdidas de glucosa, agua y electrolitos son más acusadas.

* **Colesterol:** Es importante comer las membranas que hay entre los segmentos, así como parte de las médulas que se encuentran adheridas a estos, ya que contienen pectina, una fibra que puede ser útil para disminuir el colesterol en la sangre.

CURIOSIDADES

* **¿Mandarina o Tangerina?:** Se cree que su nombre (mandarino) se debe al color de los trajes que utilizaban los mandarines, gobernantes de la antigua China.

Al ser implantada en el norte de África, el árbol se aclimató con notable facilidad. A partir de allí, era exportada hacia Europa desde el puerto marroquí de Tánger con el nombre de "naranja de Tánger" o "tangerina", denominación que conservó aun después de haber sido implantado su cultivo en el sur de Europa.

* **La Clementina:** ¿Quién iba a decir al padre Clemente, un religioso de Argelia, que gracias a sus experimento de jardinería acabaría creando la mandarina clementina? Pues así fue. Y es que, fecundando flores de mandarina con muestras de polen extraídas de un naranjo de fruta amarga, el buen sacerdote consiguió en 1900 esta nueva variedad de mandarina más sabrosa y rica que la normal. Así las clementinas recibieron este nombre en honor al padre Clemente.

REFRANERO

- * "Más fácil que pelar mandarina"
- * "¡Chúpate esa mandarina!"

Los datos de la presente ficha han sido extraídos de varias fuentes.

