

## Frutas con denominación de origen

07 sep 2021



Existen algunas frutas protegidas con el sello D.O.P. e I.G.P., concretamente en Cataluña tenemos las peras de Lleida y las manzanas de Girona. Descubre qué requisitos cumplen y cuáles son sus beneficios.



# ¿Qué hace que una fruta tenga D.O.P.?

Las Denominaciones de Origen Protegidas e Indicaciones Geográficas Protegidas son sellos de



reconocimiento de calidad diferenciada, otorgados a todos aquellos productos que poseen unas características propias y diferenciales y, además, siguen un proceso de producción tradicional particular.

Estos alimentos están protegidos por una normativa de la UE [



https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/calidad-diferenciada/ ], la cual garantiza que los productos D.O.P. proceden de una región específica con sus características y calidad particular y en esa misma zona geográfica se llevan a cabo todas las fases de producción. En el caso de los productos I.G.P., también poseen cualidades propias de su origen geográfico, pero solo alguna de las tres fases de producción debe tener lugar en la zona delimitada de la que toma su nombre.

Las frutas con D.O.P. en España más conocidas son: la pera de Lleida, la cereza del Jerte, la granada Mollar de Elche, melocotón de Calanda, las peras de Rincón de Soto, entre otras. Y las frutas con I.G.P. serían la manzana de Girona, las clementinas de las Tierras Del Ebro, el melón de la Mancha y los plátanos de Canarias, entre otras.

Caprabo hace años que sigue apostando por los productos D.O.P. e I.G.P. de Cataluña [

/sites/caprabocom/url/nostra-terra/index.html], seleccionando siempre lo mejor de cada zona. De esta manera se promueve el consumo de producto local, ofreciendo en sus supermercados desde alimentos frescos a otros productos de alimentación.

#### Propiedades y beneficios de la pera

La pera es una fruta rica en vitaminas y minerales como calcio, potasio, hierro y fibra. Además de sus propiedades nutricionales tienen un montón de beneficios para la salud, que la hacen perfecta para el consumo diario.

Uno de los principales beneficios de la pera es su cualidad digestiva, su alto contenido en agua, fibra y su bajo contenido calórico la convierten en una fruta ligera y de fácil digestión. Gracias a ello y a su capacidad diurética, las peras también pueden ayudar a bajar de peso.

A su vez es una fruta con poderes antioxidantes, que no solo beneficia la salud del corazón, sino que puede tener efectos antiinflamatorios y reducir el envejecimiento de la piel.



# La pera de Lleida

La D.O.P. Pera de Lleida [https://peradelleida.es/es/] comprende la zona geográfica de la provincia que le da nombre y los municipios de las comarcas Les Garrigues, La Noguera, El Pla d'Urgell, El Segrià y L'Urgell.

Su característica más peculiar es su sabor tan dulce, jugosidad, forma, color y aroma. Las tres variedades de las peras de Lleida reciben el reconocimiento oficial por parte de la Comisión Europea.

- **Pera Limonera.** Suelen ser grandes con forma globosa e irregular, con elevada dulzura y carne granulosa. Tiene una piel fina, lisa y su color no es tan verdoso como las peras, sino que a la hora de madurar se vuelve amarillenta.
- Pera Blanquilla. Esta pera es más pequeña que la anterior y con una forma más ovoide. También tiene una piel fina y lisa, pero su color es verde. Esta variedad también es muy dulce y es la más jugosa de todas.
- Pera Conference. Esta variedad puede que sea la más característica. No es ni grande ni pequeña, su forma es alargada e irregular, es muy crujiente, pero con la carne jugosa y su piel es gruesa, de un color verde amarillento y con manchas.

Caprabo arranca la temporada de la pera, apostando nuevamente por la D.O.P. Pera de Lleida [

/shared/.content/articulos/proximidad/caprabo\_arranca\_temporada\_pera\_2020.xml], incluyendo en las ventas todas sus variantes. Además, se cree que las ventas crecerán un 15% esta temporada, porque tanto la D.O.P. Pera de Lleida como la IGP Manzana de Girona [ /shared/.content/capnotaprensa/capnotaprensa-00412.xml] registraron un 50% de incremento en su consumo durante el confinamiento.

### Propiedades y beneficios de la manzana

La manzana [ /shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/ingredientes/Manzana ] es una gran aliada de la salud, gracias a su excelente composición nutricional. Porque además del % elevado en agua, la manzana es una fuente de vitaminas C, B, E y K y de minerales como cobre, potasio, magnesio, fósforo, calcio, hierro y zinc, respectivamente.

Su cantidad de fibra también es elevada, lo que favorece la estabilidad intestinal del cuerpo. Al mismo tiempo, tiene efectos cardioprotectores gracias al potasio, es relajante gracias al fósforo y, debido a la presencia de pectinas, no solo produce un efecto saciante, sino que puede ayudar a reducir el colesterol.

Será cierto entonces el refrán anglosajón: "An apple a day keeps the doctor away", es decir, "Una manzana al día mantiene al doctor en la lejanía".

## La manzana de Girona

La I.G.P. Manzana de Girona [ https://pomadegirona.cat/ ] abarca la provincia de Girona y las comarcas de La Selva, el Baix Empordà y Alt Empordà, el Gironès y el Pla de l'Estany.



Una de las características diferenciales que presentan estas manzanas es su dureza y su sabor dulce. Presenta cuatro variedades distintas, la más producida son las Golden, representando un 60% de la producción total, seguidas de la Red Delicious, Granny Smith y Gala.

- Manzana Golden. Normalmente son grandes, de piel fina, lisa y de color verde amarillo. A pesar de ser una fruta crujiente es muy jugosa, dulce y aromática.
- Manzana Red Delicious. Son grandes, de piel lisa y estirada y de color rojo como su nombre indica. Tiene la carne blanquecina, jugosa y muy dulce.
- Manzana Granny Smith. Suele ser de tamaño grande, con la piel de un verde intenso y la carne blanquecina, compacta y jugosa. Su sabor no es tan dulce como las demás, sino que tiene un gusto acidulado.
- Manzana Gala. Estas manzanas son de tamaño mediano, con la piel roja y crema, fina con estrías marcadas. Su carne es blanca, jugosa, crujiente y dulce.

La manzana es muy versátil en la cocina, por lo que si quieres comer una al día no hace falta que la tomes como pieza de fruta a diario, la puedes preparar mezclada en una ensalada, en una compota de manzana con especias [ /shared/.content/recetas/329-Compota-de-manzanas-con-especias.html ], unas tartaletas o madalenas de manzana, pollo al horno con manzana o una crema de manzanas con puerro [ /shared/.content/recetas/327-Crema-de-manzanas-con-puerros.html ].