Las naranjas, mandarinas y clementinas son un auténtico icono del Mediterráneo

Las naranjas, mandarinas y clementinas son un auténtico icono del Mediterráneo y los europeos conocen este hecho.

En la temporada 2021/2022, se consumieron en Europa aproximadamente 5,7 millones de toneladas de naranjas frescas y 3 toneladas de mandarinas y clementinas, sobre todo, procedentes de países mediterráneos como España, Italia y Grecia, enclaves bañados por el mar Mediterráneo y con gran valor ecológico.

La toma de conciencia por cuidar el organismo y el acceso a dietas más saludables son algunas de las razones por las que los europeos incluyen las naranjas, mandarinas y clementinas en sus rutinas; las añaden a su desayuno, al zumo, al postre, o como delicioso ingrediente para elaborar platos tradicionales.

¿Sabes que estas frutas son la joya del Mediterráneo, y que su ingesta aporta una serie de beneficios al organismo por sus propiedades y su gran valor nutricional?.
Contienen **minerales y vitaminas**, y su punto fuerte es su alto contenido en **vitamina C**, que hace

que sea un alimento naturalmente antioxidante y con beneficios antiinflamatorios por lo que ayuda a evitar cuadros infecciosos, más en esta época de frío, propicia a catarros y gripes.

España se mantiene como el líder europeo de consumo con 13,65 kilogramos de naranjas por persona y año, y encabeza la clasificación por producción de naranjas 3.511.099 toneladas en 2022 (+0,4 % más que en 2021). De ellas, 616.364 toneladas de naranjas se exportan a otros países. Además, cada español consumió 5,77 kilogramos de mandarinas y clementinas. El consumo en España de estos cítricos representa el 14% del total de frutas frescas.

Y entre los mayores consumidores de naranjas y mandarinas en Europa se encuentra Alemania, país en el que estas frutas son muy populares. En los últimos años, cada alemán se tomó 9 kilogramos en 2022, siendo junto a Italia y Francia, uno de los países europeos que más naranjas incluyen en su día a día. Respecto a las mandarinas y clementinas, cada ciudadano del país germano tomó 4,5 kilogramos de esta fruta ese mismo año.

Las naranjas más reconocidas internacionalmente se producen en España, con una producción total de entre 2.700.000 y 3.500.000 toneladas, según el último informe de la campaña de cítricos 20022/2023 y la estimación de la campaña 2023/2024 elaborados por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA).

En España, se dan 151.000 hectáreas dedicadas al cultivo de naranjas y 101.560 hectáreas para la producción de mandarinas y clementinas. Aquí se dan todas las condiciones de clima, de suelo y de ubicación que hacen que se produzcan estas frutas muy consideradas en Europa por su calidad y sabor. Y a los consumidores alemanes les encanta tomar naranjas procedentes de España y las toman, sobre todo, en zumos naturales o 100% exprimidos.

Las naranjas, mandarinas y clementinas europeas marcan un gran valor diferencial respecto a las producidas en terceros países por su sabor, autenticidad, seguridad alimentaria y respeto al medioambiente. Además, aseguran su máxima calidad gracias a su proximidad y al cumplimiento de los estándares de producción más exigentes del mundo. Son ideales para cumplir con el reto #Longlifechallenge. El desafío es fácil y apetecible: consumir 5 piezas al día de fruta y verduras -llenas de beneficios nutricionales- e integrarlas en la dieta habitual.

Para incorporar naranjas, mandarinas y clementinas a nuestro día a día, podemos recurrir a interesantes recetas que aparecen en la web https://longlifechallenge.eu/recetas.