

07 Gennaio 2016

Che differenza c'è tra... mandarino e clementina?

Forma, scorza, sapore e contenuto calorico sono differenti. In più, di mezzo ci sono i semi: ecco come non confondere i due frutti



Educazione alimentare

Vi siete chiesti quale sia la differenza tra **mandarino e clementina**? I due frutti si assomigliano molto, ma ci sono **differenze significative** a partire dall'aspetto fino alla consistenza della polpa e al suo sapore.

Prima di tutto, la forma. Basta guardare con attenzione e noteremo che **la forma della clementina** è sempre **ben rotonda**, meno appiattita di quella del mandarino.

Forma e scorza

Come il mandarino, anche la clementina si sbuccia e si divide in spicchi con facilità. La **scorza del mandarino** è però **più spessa**, mentre quella della **clementina** è più **sottile e flessibile**. Il gusto della clementina è più simile all'arancia, con un perfetto equilibrio tra l'agro e il dolce, mentre il mandarino è più aspro.

Semi, o no?

Se non amate i **semi** all'interno del frutto, il nostro consiglio è di preferire le clementine. I mandarini, infatti, li contengono in quantità (ma in alcuni casi hanno un loro fascino, come potete leggere qui [1]). Nella clementina la presenza dei semi è più rara, anche se non del tutto esclusa: a causa dell'impollinazione incrociata dalle api, a volte compare qualche seme anche in questo frutto.

Una diversa origine

In merito alla differenza tra mandarino e clementina, bisogna ricordare anche che l'**origine** dei due frutti è differente. Secondo gli storici la coltura dei mandarini risale a ben 3mila anni fa, in Cina e in Giappone. Il luogo di origine delle clementine è invece più controverso: Cina o Algeria. Oggi le clementine, della famiglia dei mandaranci, sono coltivate soprattutto in Marocco, Spagna, Algeria e Italia (in Calabria, Puglia

e Sicilia).

Caratteristiche nutrizionali

La differenza fra mandarino e clementina riguarda anche le caratteristiche nutrizionali? per altro ottime in entrambi i casi. Entrambi offrono un elevato contenuto di **vitamina C**, ottimo antiossidante. Ma se i mandarini contengono 26,7 mg di vitamina C per 100 grammi, le clementine fanno di più con 48,8 mg per 100 grammi. Il **contenuto calorico è più contenuto nelle clementine**: 47 calorie per 100 grammi contro le 53 dei mandarini. A differenza delle clementine, i mandarini hanno infatti una considerevole concentrazione di zuccheri (10,58 g/100 g). Rispetto alle clementine i mandarini contengono più fibra: 1,8 grammi contro 1,7 grammi.

Links

[1] <http://www.territori.coop.it/territori/4-ragioni-mangiare-un-mandarino-tardivo-di-ciaculli>