

Barbacoas diferentes y saludables

Asar fruta a la parrilla y preparar guarniciones de verduras y hortalizas son opciones ligeras y nutritivas que equilibran las comidas típicas de las barbacoas



■ Las frutas enteras, peladas y con hueso se pueden asar en la barbacoa envueltas en papel de aluminio

En verano, el buen tiempo invita a hacer de las barbacoas al aire libre un plan perfecto para comer, cenar e incluso reponer fuerzas a media mañana. Durante la época estival es habitual ver en terrazas, restaurantes y reuniones familiares que estas comidas se llevan a cabo en torno a una parrilla. Asar en estos utensilios asegura la eliminación de posibles bacterias patógenas y añade un sabor especial a los alimentos, siempre que no se cocinen en exceso y se quemen. Pero barbacoa no es sinónimo de chuletillas, chorizo, salchichas y panceta. Los alimentos que se pueden cocinar son variados. Pescados y frutas son menos frecuentes que la carne, pero

poco a poco se van haciendo un hueco para asarse a la parrilla. Las frutas dan mucho juego, porque se pueden preparar de maneras distintas. Lo mismo sucede con las verduras. Asar frutas y verduras contribuirá a mejorar el perfil nutricional de las clásicas barbacoas, donde no es habitual que tengan tanta presencia.

Frutas en brocheta o en rodajas

El aporte de las frutas en jugos contribuye a mantenerse hidratados y, aunque en general se comen crudas, la barbacoa ofrece otras posibilidades más divertidas de consumir este saludable y nutritivo alimento. Las

frutas se comen de un modo diferente y los más pequeños, gracias a la original presentación, encuentran más atractiva su ingesta.

Las frutas se pueden ensartar en brochetas con trozos alternos de textura parecida, para que se cocinen a la vez, o bien cortadas en rodajas grandes. Para ello es frecuente utilizar piña, melocotón, mango o pera, mientras que el plátano se pela y se asa entero. Otra opción es trocear la fruta en cubos pequeños de 3 x 3 centímetros. En este caso, hay que tener en cuenta la dureza de la pieza porque, si se mezclan frutas de diferente textura, es posible que algunas queden más duras. Una vez que la fruta esté limpia y cortada, en brochetas o en rodajas, se pincela con aceite de oliva, junto con la rejilla de la barbacoa. También se puede glasear ligeramente antes de asar, con zumo de lima o de limón, un poco de miel o azúcar moreno. Además, es preferible evitar las especias porque se chamuscan y aportan un sabor poco apetitoso.

Piezas enteras

Si se quieren asar piezas de fruta enteras, peladas, pero con hueso (melocotones, nectarinas o ciruelas), hay que envolverlas en papel de aluminio como un papillote y hacerlas sobre la rejilla de la barbacoa durante 10 minutos, un poco aceitadas y con una pizca de azúcar o miel para que queden caramelizadas. No obstante, las frutas de verano tienen bastante fructosa, por lo que se caramelizan con sus propios jugos.

Para dar un toque diferente y atractivo a la fruta asada, esta se puede cuadrar en la parrilla. Para ello, dos minutos después de empezar

a asarse, hay que girar la fruta un cuarto, de manera que los barrotes de la parrilla "cuadriculen" esa cara. Tres minutos son suficientes para asar cada lado de la fruta.

Vegetales crudos, imprescindibles

Por su parte, como complemento idóneo de las barbacoas veraniegas están los vegetales crudos en forma de ensalada. Las ensaladas con hortalizas de temporada, como el tomate, el pepino o las lechugas de colores, permiten un sinfín de combinaciones refrescantes y apetecibles. Otras propuestas de entrantes o acompañamientos son: ensalada de espinacas crudas o templada con setas; ensalada de endibias, zanahoria, manzana, nueces y pasa; o ensalada de berros con frutos secos o con espinacas.

El escaso valor energético de estas guarniciones compensa el exceso de calorías, grasas y proteínas que proporcionan las carnes y los derivados cárnicos a la parrilla. Las verduras y hortalizas crudas son ricas en enzimas que no solo mejoran las digestiones, sino que ayudan en la destrucción de patógenos y regulan procesos químicos como la detoxificación. Las verduras verdes (espinacas, escarola, berros, endibias...), además de cumplir este perfil, contienen ciertas vitaminas y compuestos específicos que permiten una mejor funcionalidad hepática. Y es que el funcionamiento correcto del hígado es decisivo en la digestión de las grasas tan comunes en las carnes clásicas de las barbacoas: salchichas, brochetas de ternera y cerdo, panceta, etc.

➤ www.consumer.es



VEGETALES FERMENTADOS PARA DIGERIR MEJOR LA BARBACOA

Ingerir demasiada proteína animal tiene respuesta en el aparato digestivo: con frecuencia, las digestiones son más lentas, más pesadas e, incluso, es común la acidez a las pocas horas de haber terminado de comer. Por eso, en los países centroeuropeos, donde la costumbre de consumir carne como plato principal está muy arraigada, un acompañamiento que no falta es el chucrut o col fermentada.

Su elaboración no tiene mayor complicación. El secreto está en prever que requiere unos días de maceración para que surja la fermentación ácido-láctica. Este proceso bioquímico permite que se sinteticen enzimas digestivas similares a las del estómago, necesarias para la digestión de las proteínas (el nutriente más abundante en las carnes). Junto con las enzimas, las bacterias que se forman en la fermentación explican que este alimento mejore la función digestiva.

La col fermentada se convierte en una guarnición interesante de las carnes asadas al horno o a la brasa, o de una comida de excesos, más cuando se tiene dispepsia u otras dolencias digestivas.

Además, el sabor particular de los alimentos fermentados como el chucrut, una combinación equilibrada entre lo dulce y lo agrio, da un contrapunto apetecible al gusto más salado, ahumado y fuerte de las carnes asadas a la brasa.