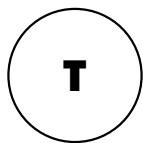


# LA SALSA DEL VERANO

GAZPACHO Y SALMOREJO SON PRIMOS HERMANOS, PERO MEJOR NO CONFUNDIRLOS: SUS FELIGRESES LOS DEFIENDEN COMO EN LAS HERMANDADES DE SEMANA SANTA O EN LAS PEÑAS FUTBOLERAS DE EQUIPOS RIVALES. CADA UNO DE ELLOS TIENE SU PROPIA RECETA Y SUS VIRTUDES. EN ALGO COINCIDEN: EN SU SALUDABLE COMPOSICIÓN NUTRICIONAL.





radición a borbotones. El gazpacho y el salmorejo son recetas con historia. Vienen de lejos, pero son, sobre todo, dieta mediterránea. Y figuran entre los mejores ejemplos, desde luego, ya que combinan perfectamente sabor, color y salud. Ese rosado o anaranjado atrae a curiosos en el arte de la gastronomía porque está riquísimo a la vez que refresca e hidrata. Y, además de todo ello, porque encaja a la perfección en una alimentación saludable.

En verano se dejan querer. No hay casa o restaurante en el que durante esta época no se ofrezcan ambos platos. Pero atención: este éxito veraniego no obliga a renunciar a estas dos sopas frías en invierno u otra época del año. Seguro que los grandes aficionados al gazpacho andaluz no lo hacen. En el hogar de la experta en nutrición y técnicas modernas de manipulación de alimentos y de cocinados Cristina Galiano, son platos que triunfan en cualquier temporada: “Mis hijas viven en la montaña y lo toman durante todo el año. Es una mezcla muy agradable”, asegura.

### CADA MAESTRILLO TIENE SU LIBRILLO.

El gazpacho no tiene una única receta. Permite múltiples posibilidades. Existen muchos condicionantes: la zona del país, la época del año y los gustos del creador. Incluso se podría polemizar sobre cuál es la fórmula original. Tan solo nos arriesgaremos a decir que se trata de una sopa fría cuyo principal ingrediente es el tomate. ¿De qué tipo? Aquí ya entraríamos en polémica. A algunos les gusta la versión pera o canaria por su intenso color rojo. Hay quien prefiere la que incluye tomates que estén lo más maduros posibles, algo que no soportan otros. Cuestión de gustos.

La receta de gazpacho también lleva otras hortalizas, como pepinos, pimientos, cebollas y ajo. En este punto volveríamos a entrar en discusión: que si no hay que incluir pepino, tampoco demasiado ajo o que el pimiento solo debe ser verde. Hay quien siente un gusto especial por el rojo y lo añade dependiendo del tomate que tenga. Tiene un sabor más dulce que el verde y le da un color muy bonito al gazpacho. Y, por supuesto, en la receta no faltan el aceite de oliva, el vinagre y el pan. Pero mejor con moderación.

### UN PROTAGONISTA Y DOS TEXTURAS.

En esa versatilidad que caracteriza al gazpacho, se han creado variantes con entidad propia: gazpacho verde (de lechuga), con piñones, de fresas, de sandía, gazpachuelo (con mayonesa), etc. Además, cada región tiene su receta: el extremeño, el murciano... Entre todas estas variantes (con perdón) destaca el salmorejo, una crema fría de origen cordobés que también se ha popularizado mucho.

La base de esta receta también es el tomate rojo de textura dura (aquel que no ha alcanzado el punto de maduración), mientras que entre sus otros ingredientes fundamentales se

(Sigue en la página 18)



#### Dos conceptos.

El gazpacho resulta más ligero como entrante o primer plato. El salmorejo, al ser más cremoso, se revela un pelín más pesado, pero funciona como una *delicatessen* sin ser caro.

## EL FRÍO PROTECTOR



Llegó el verano. Los tomates se multiplican en la nevera, y más si algún vecino, familiar o amigo tiene una huerta con hermosos ejemplares que te entrega con orgullo paternal o maternal. ¿Qué hacer con ellos? ¡Gazpacho! ¡Salmorejo! Qué buena y refrescante idea, aunque hay que tener cuidado con los excedentes. Cuando tienes materia prima como para alimentar a un ejército, conviene saber gestionarla.

**¿Cómo conservarlo?** La nutricionista Cristina Galiano lo tiene claro: “Inmediatamente, cuando sale de la trituradora, hay que envasarlo en un recipiente o **tupper redondo** y bien lleno hasta arriba para que no le quede aire en su interior, porque el aire es el principal amigo de todas las bacterias que estropean los alimentos”. Y añade: “¿Que gastas la mitad? Si no te lo tomas al día siguiente, conviene **trasvasarlo a un recipiente de 2,5 litros para que esté lleno hasta arriba**. Y perfectamente te puede durar una semana”. Sencillo.

También **se puede congelar**: “Aunque el gazpacho congelado aparenta quedar *abierto*, lo metes la batidora y lo vuelves a homogeneizar. Estará tan rico como recién hecho”. Trucos para qué os quiero.

En estos dos métodos de conservación interviene la acción del frío, fundamental para prevenir que los patógenos proliferen. Y conviene tenerlo en cuenta, ya que, de lo contrario, no solo se reduce la calidad, sino que se pone en riesgo la salud.



Cada hogar compra unos 7,7 litros de gazpacho envasado al año. Aunque el salmorejo está ganando terreno, se vende menos.

## Receta de gazpacho

👤 4

🕒 5'-10'

🍳 Fácil

### Ingredientes:

- 400 g de tomate (variedad pera)
- 50 g de pimiento verde
- 50 g de pepino
- 1 diente de ajo
- 50 g de miga de pan duro
- 40 ml de aceite de oliva virgen extra
- 10 ml de vinagre de Jerez
- Una pizca de sal
- 20 g de costrones de pan

### Preparación:

Colocamos en la batidora el tomate deslavado y cortado en cuartos, el pimiento lavado y troceado, y el diente de ajo pelado y sin el tallo interior. Trituramos durante 1 minuto con velocidad progresiva de 1 a 8, colamos el líquido resultante y le agregamos la miga de pan remojada en agua fría, el aceite de oliva, el vinagre y una pizca de sal. Trituramos y mezclamos durante 5 minutos a máxima velocidad hasta que nos quede una crema fina. Si tiene demasiada consistencia, se puede agregar agua fría hasta que adquiera la deseada. Ponemos a punto de sal y enfriamos en una jarra dentro de la nevera durante 1 hora. En el momento de servir removemos, agregamos unas gotas de aceite de oliva virgen extra y acompañamos de unos costroncitos de pan frito, unos trocitos de pepino y pimiento verde muy picado.

Una ración contiene:

#### CALORÍAS

166

8%

#### GRASAS

10 g

15%

#### GRASAS SATURADAS

1,5 g

8%

#### AZÚCARES

4,2 g

5%

#### SAL

0,5 g

8%

\* de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto.

## El gazpacho es una sopa fría. El salmorejo, una crema. El primero puede acompañarse con pepino, tomate o pimiento; el segundo, con lascas de huevo duro o jamón.

(Viene de la página 16)

encuentran el aceite de oliva y el pan. Este último le proporciona la textura que le da cuerpo a la crema.

Entre el gazpacho y el salmorejo hay dos diferencias esenciales. Por un lado, en cuanto a su textura y, por el otro, en cuanto a sus guarniciones. El gazpacho es una sopa fría y el salmorejo, una crema. Además, el gazpacho puede ir acompañado de tomate, pepino, etc. Sin embargo, el salmorejo, al ser una crema, va con huevo duro o jamón. Queda claro, entonces.

### **ENVASADOS Y LISTOS PARA LLEVAR.**

Nos falta tiempo. O quizás no sabemos organizarnos. Sea por lo que fuere, la realidad es que los productos envasados están ganando terreno. Se fabrican 65 millones de litros de gazpacho y uno de cada tres hogares ha tenido una de estas dos sopas frías alguna vez en su nevera. De media se adquieren 7,7 litros por hogar al año, por lo que no sería raro que este año se alcanzaran los 8. Las comunidades donde se revela más popular son la madrileña, la catalana y la valenciana.

Y, aunque en la variedad está el gusto, el gazpacho tradicional es la receta más consumida. Somos tradicionales hasta en el comer. El salmorejo, por su parte, también está ganando mucho terreno. Ambas preparaciones se consumen especialmente durante las comidas de mediodía de entre semana.

La mezcla de hortalizas frescas convierte al gazpacho y también al salmorejo en opciones muy saludables. En el puzle que es nuestra dieta, estas dos *piezas* encajan a la perfección. Principalmente porque tienen una gran cantidad de agua, hidratos de carbono y fibra, además de una pequeña cantidad de proteína. Todo beneficios. La energía procede del pan y, sobre todo, del aceite, de modo que en la cantidad que se incluya estará el límite entre un gazpacho y un salmorejo saludable o sus versiones más calóricas.



### **La experta**

**Cristina Galiano**

“Ambas propuestas son un plato único fantástico”



### **¿Cuál es la clave del éxito del gazpacho y del salmorejo?**

Priero, resultan muy refrescantes e hidratantes en verano y, segundo, son un baño de vitaminas [A, C y E]. Antiguamente, en Andalucía los trabajadores del campo se llevaban el gazpacho y el salmorejo y los tomaban con pan y como plato único.

### **¿Se trata de recetas saludables?**

Realmente lo son, y pueden funcionar como platos únicos, ya que llevan de todo. Por ejemplo, un salmorejo bien hecho contiene alimentos de todos los grupos que se deben tomar a diario: las proteínas del huevo y el jamón (si se le añade), la buena grasa del aceite de oliva virgen, los hidratos de carbono del pan (aunque se incluya en pequeñas cantidades



## 'Líneas rojas'

Qué se recomienda y qué se desaconseja

Está comprobado. Hacer el gazpacho o el salmorejo te beneficia. Tú eliges los ingredientes y el sabor. ¿Que te gusta con pepino? Pues lo añades. ¿Que odias el ajo? Pues lo eliminas. A la carta, que para eso es tu receta y estás en la intimidad de tu cocina. Pero, ojo, existen dos normas fundamentales que nunca se deben incumplir.

- El **aceite de oliva** es fundamental: siempre hay que emplear un virgen extra.
- El **tomate** tiene que estar **bien maduro**. No importa tanto la variedad como su grado de madurez.

Además, existe una serie de **errores** en los que solemos incurrir a la hora de preparar estas dos delicias de tomate:

- El gazpacho siempre ha sido una sopa fría y el salmorejo, una crema. En ocasiones se piensa que, **rebajando con agua** el salmorejo, se acaba preparando un gazpacho. ¡Nada de eso!
- Al hacer el salmorejo, **no** hay que **pasarse con el pan**.
- Creer que con **productos de baja calidad** se puede preparar un buen gazpacho o salmorejo. Todo lo contrario.

para que no engorde demasiado) y las sales minerales y vitaminas del tomate y el ajo.

### ¿Cuáles son los principales beneficios del gazpacho y el salmorejo?

Uno y otro resultan buenos hidratantes tanto en verano como en invierno. No hay que añadirles demasiada sal y conviene prepararlos claritos para que lleven mucha agua. El tomate, ingrediente principal de ambas preparaciones, es uno de esos *superalimentos* que no conviene perder de vista porque constituye una fuente importantísima de licopeno, un antioxidante. Solamente por eso, ya conviene tomarlo. Y, por supuesto, hay que comerse la piel del tomate, porque tiene mucha fibra.

**¿Tienen algún inconveniente?** Lo bueno del gazpacho y del salmorejo es que los puedes hacer a medida. En primer lugar, de tus necesidades y,

segundo, de tus gustos. En este caso, por ejemplo, los hipertensos no deben añadirle demasiada sal. Y aquellos con el estómago delicado, mejor que no le echen demasiado ajo, para que no les repita.

### ¿Cuál es la ración recomendada?

Todo depende de cómo se prepare y, en ambos casos, de la cantidad de aceite y de pan que lleve cada uno. Son los dos alimentos más calóricos. En el caso del aceite, solo una cucharada sopera tiene 90 calorías. Como se les echa 10 o 12, proporción que muchos aconsejan todavía, hay que fijarse en la cantidad de calorías que tendrá el gazpacho o el salmorejo solo de aceite. Luego está el pan. Un poco sí que interesa para dar consistencia a ambas preparaciones. Pero, basta tener una buena trituradora que pase bien la piel del tomate y las pepitas, para conseguir una crema más espesa.

### ¿Y si se toman fuera de casa, en bares y restaurantes?

Entonces pueden tener el doble o el triple de calorías que los elaborados en casa. En nuestro país hay todavía mucha costumbre de añadir el aceite de oliva, nuestro oro líquido, a chorro.

### ¿El futuro de estas dos recetas tan tradicionales está en el envasado?

Puede que sí, pero la gente tiene que cambiar el chip y aprender a conservar, cocinar y congelar. De lo contrario, se tira mucha comida porque se estropea. Por eso a muchas personas les sale más barato ir a por un brick.

### ¿En qué deben fijarse quienes escojan gazpacho y salmorejo envasado?

Por supuesto, en que lleve aceite de oliva virgen y nada de aditivos.

\* Licenciada en Farmacia, nutricionista y experta en técnicas modernas de manipulación de alimentos y de cocinados.

# UNA CESTA DE LA COMPRA QUE VIRA AL ROJO

LOS GAZPACHOS Y SALMOREJOS ENVASADOS SUELEN SER PRODUCTOS SALUDABLES PERO, COMO SUCEDE CON BASTANTES ALIMENTOS PRECOCINADOS, A VECES SE EXCEDEN UN POCO CON LA SAL.

## EL GAZPACHO TIENE MENOS GRASAS.

Si miramos la tabla del semáforo nutricional de la derecha, los verdes dominan. 100 gramos de gazpacho envasado suponen una media de 54 kcal. La misma cantidad de salmorejo, 96 kcal. Ambos productos son saludables. Sin embargo, hay que saber de qué forma introducirlos en la dieta (si como un plato principal, único, entrante, bebida...) y con qué alimentos acompañarlos. Recuerda: tu dieta no la compone un único alimento. En la combinación está la clave. Por regla general, el perfil nutricional de los gazpachos

envasados escogidos es más saludable que el de los salmorejos envasados del semáforo. Las grasas en el gazpacho suponen entre un 3% y un 10% de la Ingesta de Referencia, pero hay salmorejos que alcanzan el 18%. Además, en las grasas saturadas existen dos tipos de cremas cordobesas que superan el límite del 7,5% (el semáforo verde). Aún así, y con alguna excepción, la mayoría peca de exceso de sal: un problema generalizado de los productos precocinados.

## CÓMO ESCOGER EL MEJOR BRIK.

### 1. EN EL LINEAL, FÍJATE EN...

#### LA ETIQUETA

• **Que los ingredientes sean de calidad.** Mejor si se utilizan productos con denominaciones de origen (DOP) o indicaciones geográficas protegidas (IGP). Por ejemplo, la empresa Santa Teresa usa vinagre de Jerez (DOP). Los ingredientes ecológicos o de calidad superior (como aceite de oliva virgen extra) también suman.

• **Que no se desvíe de la receta original.** Es preferible que no incluyan ingredientes como mayonesa, nata, etc.

#### EL PRECIO

El litro de estas dos sopas frías cuesta una media de 3,84 euros. Pagar más o menos dependerá de diversos factores:

• **El tipo de sopa.** Por regla general, el salmorejo resulta más económico

que el gazpacho. El litro de gazpacho envasado cuesta una media de 4,45 euros y, el de salmorejo, 3,22 euros, un 28% menos. Tan solo en las marcas Alvalle y Santa Teresa se invierte esta tendencia.

• **La marca.** Escoger una u otra puede triplicar el precio en el caso del gazpacho y duplicarlo en el del salmorejo. El perfil nutricional apenas afecta al precio. Sin embargo, la marca sí que lo hace.

• **El envase.** El gazpacho y el salmorejo se suelen presentar en briks de un litro. Sin embargo, también existen las tarrinas (casi el doble de caras) y la botella de plástico, apenas un 11% más generosas.

• **El tamaño.** Lo habitual es que se presente en briks de un litro, pero en el caso del gazpacho existe la opción de briks de 330 ml y su precio es un 36% más caro que el litro. Por el contrario, el salmorejo también puede encontrarse en envases de 180 ml y duplicar el precio del brik de litro.

### 2. EN CASA, FÍJATE EN...

#### EL SABOR

• **Que sepa a verduras.** Es importante notar no solo el sabor del tomate, sino el de la cebolla, el ajo y el pimiento.

• **Que esté equilibrado y sea natural.** Ningún ingrediente debe sobresalir. El vinagre, el ajo, el pepino o el pimiento no deben *agredir* al paladar, y tampoco dejar un regusto final demasiado artificial.

#### EL ASPECTO

• **Que la textura sea fina y agradable.** La sopa debe tener cuerpo y, al mismo tiempo, no ser ni demasiado espesa ni demasiado líquida.

• **Que tenga un color clarito.** Si es oscuro, mala señal. Algunos nutricionistas indican que este tono delata que el producto es más una salsa de tomate que una mezcla de verduras.

# ESCAPARATE DE SOPAS FRÍAS

Una ración = 100 g de producto	ENERGÍA		GRASA		GRASAS SATUR.		AZÚCARES		SAL		FIBRA		PRECIO	
	(kcal)	%IR	(g)	%IR	(g)	%IR	(g)	%IR	(g)	%IR	(g)	%IR	litro	tazón
<b>Gazpachos</b>														
<b>Gazpacho original Alvalle</b>	46	2,3	2,6	3,7	0,4	2,0	3,1	3,4	0,7	13,2	1,2	5,0	3,55 €	0,89 €
<b>Gazpacho suave sin pepino Alvalle</b>	34	1,7	1,9	2,7	0,3	1,5	2,9	3,2	0,7	14,2	0,9	3,8	3,59 €	0,90 €
<b>Gazpacho 100% natural Eroski</b>	40	2,0	2,7	3,9	0,5	2,5	2,5	2,8	0,8	16	1,5	6,3	1,75 €	0,44 €
<b>Gazpacho gourmet con almendras Alvalle</b>	90	4,5	6,6	9,4	0,7	3,5	2,7	3,0	0,7	13,8	1,6	6,7	4,20 €	1,05 €
<b>Gazpacho con tomate raf Santa Teresa</b>	63	3,2	4,7	6,7	0,7	3,5	3,0	3,3	0,8	16	1,0	4,2	5,64 €	1,41 €
<b>Gazpacho tradicional Don Simón</b>	35	1,8	2,2	3,1	0,3	1,5	-	-	0,8	16	0,8	3,3	2,05 €	0,51 €
<b>Gazpacho tipo andaluz Casa Morando</b>	40	2,0	2,7	3,9	0,5	2,5	2,5	2,8	0,8	16	1,5	6,3	1,75 €	0,44 €
<b>Salmorejos</b>														
<b>Salmorejo Bo de Debó</b>	60	3,0	2,3	3,3	0,4	2,0	2,5	2,8	0,6	12,4	-	-	3,59 €	0,90 €
<b>Salmorejo Alvalle</b>	77	3,9	5,1	7,3	0,7	3,5	2,8	3,1	0,7	13,2	1,0	4,2	3,69 €	0,92 €
<b>Salmorejo 100% natural de Eroski</b>	68	3,4	4,6	6,6	1,0	5,0	2,3	2,6	0,8	15,6	1,4	5,8	2,45 €	0,61 €
<b>Salmorejo fresco García Millán</b>	151	7,6	12,9	18,4	1,8	9,0	1,5	1,7	0,6	12,2	-	-	2,69 €	0,74 €

\* Un tazón equivale a 250 gramos de producto.

\*Semáforo nutricional resultante de comparar 7 tipos de gazpachos y 4 salmorejos, según una ración de consumo: entre 100 g. (1) Indica la proporción aportada respecto a la Ingesta de Referencia (IR) que una persona adulta necesita ingerir de cada nutriente: 2.000 kcal, 70 g de grasa, 20 g de grasa saturada, 90 g de azúcares, 5 g de sal y 24 g de fibra. El semáforo nutricional se basa en un sistema de colores: verde-baja cantidad (la aportación es menos del 7,5% de la IR), amarillo-cantidad media (entre el 7,5% y el 20%) y naranja-cantidad alta (más del 20%).