
EN SU PUNTO

EL MES DE JULIO TRAE LOS BOCADOS MÁS FRESCOS, EL PESCADO MÁS POPULAR Y DELICIAS QUE SE SIRVEN CRUDAS

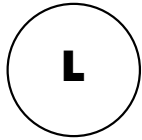
TOC, TOC... ¿HAY FRUTA MADURA AHÍ DENTRO?

Sanas, refrescantes y listas para llevar. Sandías y melones son las frutas estrella del verano, aunque no siempre resulta fácil adivinar si están en su punto antes de cortarlas. Para evitar sorpresas, hay que aplicar el tacto y el oído.



Antes de abrir ese melón...

Fijate bien en su olor. Si no desprende un perfume dulzón, todavía le quedan unos días para alcanzar su punto óptimo.



La sandía y el melón son oasis portátiles. Basta morder un trozo para que se nos haga la boca agua. Literalmente. Su contenido supera el 94% y el 92% de agua, lo que los coloca en el podio de las frutas más hidratantes del mercado. Tiernas, jugosas, dulces y muy refrescantes, son el mejor regalo de la naturaleza para mitigar el calor. Además, resultan ligeras: comparadas con una manzana, el melón tiene la mitad de azúcar y, la sandía, menos de la mitad de calorías. Normal que sean las protagonistas del verano.

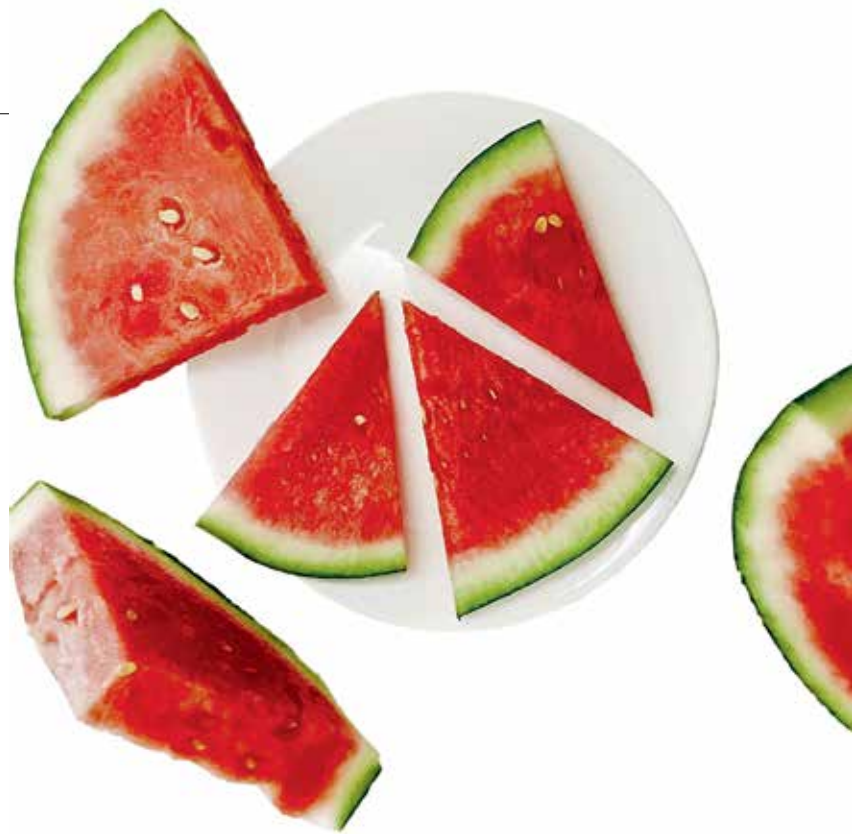
Como postre resultan perfectas, pero también pueden integrarse en un desayuno fresquillo, llevarse en un *tupper* al trabajo o a la playa o incorporarse a recetas, como las ensaladas de hoja verde en el caso del melón, o el gazpacho, en el de la sandía. Consumir ambas es una forma de mantenerse bien hidratado, algo fundamental en esta época para ancianos y niños.

APRENDER A ESCUCHAR.

Acertar con la fruta que compramos es muy importante; más aún cuando se trata de una única pieza. Para evitar una apuesta a ciegas, existen trucos. La clave para escoger una buena sandía tiene un punto de percusión, pues hay que darle unos golpecitos con los dedos o las palmas de las manos. Si suena a hueco, será buena. Además, la superficie debe ser lisa, sin magulladuras, cicatrices o quemaduras del sol. En el caso del melón, para saber si está maduro, hay que tomarlo entre las manos y presionar suavemente la base (el lado que no estaba conectado a la mata). Si cede un poco, significa que está maduro. Aparte, conviene elegir los que no presenten marcas,

(Sigue en la página 08)

Escoger una buena sandía implica un poco de percusión, pues hay que darle unos golpecitos con los dedos o las palmas. Si suena a hueco, será buena.



CÓMO CONSERVARLAS EN CASA

El melón y, sobre todo la sandía, son frutas de gran tamaño que, por lo general, no se consumen en una sola ocasión. Dependiendo de cuántas personas vivan en casa, pueden mantenerse desde un par de días hasta una semana. Saber cómo conservarlas es fundamental para aprovecharlas al máximo y mantener intactas sus características principales, como el sabor y la jugosidad.

Una sandía puede aguantar hasta dos semanas si se mantiene a 15 °C, y una semana más si la conservamos a una temperatura de entre 7 °C y 10 °C. Si está entera, su corteza le permite mantenerse en buenas condiciones durante varios días a temperatura ambiente (no al sol). Sin embargo, a pesar de

su tamaño y robustez, es muy sensible al frío. Por ello, no conviene tenerla por debajo de los 7° C.

El melón aguanta en buen estado varios días. Si no está del todo maduro, hay que tenerlo a temperatura ambiente en un sitio fresco de la casa; y si está ya en su punto, en el frigorífico. Así y todo, cuando el melón está maduro, lo mejor es consumirlo lo antes posible, ya que se deteriora con rapidez. **Para guardarlo en la nevera una vez que está abierto, conviene dejarle la parte central** (donde están las semillas) para retener mejor los jugos de la fruta. Y, por supuesto, **resulta preciso cubrir la pulpa con papel film para evitar que desprenda o absorba olores** (esto último también se aplica a la sandía).



POR SU ASPECTO LOS CONOCERÁS

(Viene de la página 07)

sean turgentes y tengan un suave perfume dulzón. Si no desprenden esa fragancia, significa que aún les faltan unos días, por lo que debemos dejarlos madurar a temperatura ambiente. La fruta no madura en casa, así que es mejor no comprar los melones con piel muy verde: indica que se han cogido de manera prematura.

MÁS QUE AGUA.

El agua es el principal componente de estas frutas, pero no el único. El melón, gran fuente de potasio (casi como el plátano), aporta vitamina C y muy pocas calorías (112 kcal en 100 g). Además, es rico en beta-caroteno (cuanto más amarilla sea su pulpa, más cantidad), que reduce el riesgo de sufrir enfermedades degenerativas y cardiovasculares, y ayuda a prevenir el cáncer. Con más agua y menos calorías todavía (tan solo 83 kcal en 100 g), la sandía contiene licopeno, un antioxidante natural que protege a las células y ayuda a prevenir distintos tipos de enfermedades, especialmente las cardíacas. También resulta interesante para las personas con diabetes, con exceso de peso y con hipertensión gracias a que sacian, a su bajo nivel de azúcar y a su contenido en citrulina, un aminoácido que propicia la buena circulación y mejora la sensibilidad a la insulina en el caso de la diabetes de tipo 2.

MELONES

En la actualidad, España produce más de 60 variedades de melón que se cultivan, sobre todo, en la mitad sur del país. Los frutos de algunas localidades —como Villacanejos (Madrid) o Torre Pacheco (Murcia)—, cuentan con Denominación de Origen. Las siguientes son algunas variedades habituales que podemos encontrar en el mercado.

Cantalupo, Charentais.

Tienen la piel amarilla y fina, con rayas longitudinales. Son esféricos, ligeramente achatados, y pesan entre 700 g y 1,5 kg. Su pulpa es de color anaranjado y muy perfumada. Se cultiva en Almería y Murcia.

Galia.

Su piel es de color verde y se va poniendo amarilla a medida que madura. Tienen una textura peculiar debido a las líneas sobresalientes que se entrecruzan sobre la superficie. De forma esférica, pesan entre 850 g y 1,5 kg, y su pulpa es blanca verdosa, con un exquisito aroma dulzón. Almería y Murcia los producen, si bien se importan, en especial desde Israel.

Tendral.

Es originario del sureste español; sobre todo, de Alicante. Resiste muy bien el transporte y se trata de una de las variedades que mejor se conservan. Se le llama también melón de invierno. De forma ligeramente alargada, pesa de 2 a 3 kilos, presenta un color verde oscuro y una corteza gruesa y rugosa. La pulpa es blanca, poco sabrosa y recuerda al sabor del pepino cuando el melón está verde. Marida perfecto con jamón serrano.

Honey Dew.

Su corteza es amarilla, lisa y suave. Su pulpa, muy jugosa y dulce; y también de un color amarillo pálido. Son de forma ovalada y suelen pesar entre 2 y 3 kilos. Se cultivan en Murcia, Cartagena, Valencia y Cuenca.

SANDÍAS

Las variedades de esta fruta parecen no tener fin. Se cuentan por decenas y algunas tienen nombres muy divertidos. Hay sandía Pata Negra, sandía Ferrari, sandía Fandango, sandía Cha cha cha... Al margen de esta curiosidad, la principal distinción que podemos hacer es la siguiente:

Con semillas.

Las sandías diploides son las más tradicionales. Tienen semillas negras o marrones. En este grupo hay sandías redondas, de color verde oscuro (incluso negro), como la Crimson Sweet, la Resist ent, la Sugar Baby, la Sweet Marvell o la Early Star. También existen sandías de forma alargada (sandías *melonas*), cuya corteza es de un color verde más claro. Destacan los tipos Klondike y Charleston Gray, aunque en España apenas se cultivan.

Sin semillas.

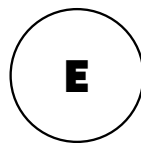
Parecen una novedad, pero no lo son. Las sandías triploides se inventaron en Japón alrededor de 1940 y son el resultado del cruce de dos plantas cuyo fruto es incompatible. Se trata de una sandía estéril, y por eso no tiene pepitas. Entre las variedades más destacadas, encontramos la Reina de Corazones (Almería), la Apirena y la Jack. Estas sandías triunfan, en especial entre los niños.



¿Qué hay en 100 gramos de este pez?

Alrededor del 70% del boquerón se come, incluidas las espinas. En 100 gramos de uno en conserva hay 230 mg de calcio, casi igual que en un vaso de leche entera. Aunque tiene bastantes grasas (6 g de por cada 100), son saludables y ayudan a cuidar el corazón. No se trata de un alimento calórico y aporta casi 18 g de proteínas de alto valor biológico (aquellas que el organismo asimila fácilmente).

Sabroso y abundante, este diminuto pescado que prolifera en los meses cálidos es uno de nuestros favoritos. Tremendamente versátil, aporta omega-3 y tiene casi la misma cantidad de calcio que un vaso de leche. Pura salud.



El boquerón es un pescado pequeño, pero concentra todo el sabor del mar.

En sus 18 centímetros (o menos) de longitud caben unas cuantas propiedades nutricionales y es ahora, en los meses cálidos, cuando mejor se perciben sus virtudes. En primavera y verano, los cardúmenes de boquerones suben a las capas más superficiales del mar para alimentarse y reproducirse, una cita de banquete y cortejo a la que llegan en plena forma. En este momento, su carne concentra el nivel más alto de grasa y, por tanto, resulta más sabrosa.

Pescado de agua salada, se captura tanto en el Atlántico como en el Mediterráneo y se conoce con distintos nombres —como bocarte o anchoa— según la zona donde se pesca. A los ejemplares pequeños se les llama chanquetes, un nombre en-

BOQUERÓN, TAN AZUL COMO EL VERANO

CÓMO HACERLOS EN VINAGRE Y EN CASA SIN RIESGOS

Hoy en día, tenemos al alcance muchas opciones de platos ya preparados, incluidos los boquerones en vinagre. Se trata de una solución práctica y segura que permite disfrutar al momento de su sabor, ya que todos los fabricantes están obligados por ley a congelar previamente el pescado. También podemos preparar los boquerones en casa, aunque es preciso tomar algunos recaudos. El chef Peio Gartzia nos da los siguientes consejos:

Compra unos boquerones de tamaño pequeño, muy frescos, que tengan los lomos duros y brillantes.



En casa, retira con cuidado la cabeza y la espina central, junto con las vísceras. Separa los lomos y lávalos bien con agua fría para eliminar la sangre que haya podido quedar.

A medida que los lavas, ve colocándolos sobre un paño de cocina y cúbrelos con otro paño para secarlos. Es muy importante que no tengan nada de agua.

Después de secarlos, colócalos un recipiente de cristal ordenados por capas y echa un poco de sal entre capa y capa. Cúbrelos con vinagre de vino blanco o vinagre de manzana durante una hora.

Los boquerones irán cambiando de color por la acción del ácido del vinagre. Puedes dejarlos macerando más tiempo (hasta tres o cuatro horas), pero ten en

cuenta que, cuanto más tiempo pase, más seca y áspera quedará su carne.

Retíralos del recipiente en el que estaban, escúrrelos y ponlos en otro envase que sea apto para congelar, ordenados en filas.

Cúbrelos con aceite de oliva de calidad y mételos al congelador. El frío mata al anisakis, pero es imprescindible que los boquerones estén por debajo de los -20°C al menos 48 horas.

Al cabo de dos días (o más), descongela el pescado en la nevera (no a temperatura ambiente ni en el microondas) para que la descongelación sea lenta y no afecte a la calidad y la textura de su carne.

trañable para quienes crecieron viendo la serie televisiva *Verano azul*. Pero el boquerón es más que un pescado sociable y simpático: Estamos ante un alimento muy sano, que nos aporta proteínas, vitaminas y omega-3. Este ácido graso ayuda a mantener bajo control los niveles de colesterol y de triglicéridos, y resulta muy beneficioso para las personas con problemas cardiovasculares porque previene la formación de trombos. En otras palabras: grasa saludable.

Los boquerones tienen otras dos cualidades importantes. La primera está en su tamaño y la segunda, en sus espinas. Al ser pequeños, concentran menos cantidades de mercurio que otros pescados azules. Esto resulta especialmente interesante para los niños y las mujeres embarazadas, quienes pueden beneficiarse de su riqueza sin exponerse a niveles excesivos de un metal pesado, que interfiere con el desarrollo. Por otro lado, el boquerón es muy rico en calcio. ¡Tanto como la leche! Cuando lo comemos entero (por ejemplo, en conserva) aprovechamos todo el mineral que se concentra en sus espinas: en 100 g de boquerones hay casi tanto calcio como en un vaso de 200 ml.

ANISAKIS, EL ASPECTO MÁS CRUDO.

Se pueden consumir de muchas maneras: en escabeche, fritos, en conserva, al pilpil... También tienen cabida en las gildas, una ensalada con tomate y queso fresco o paté casero para untar. Ahora bien, algunas técnicas culinarias son más peligrosas

Resultan muy beneficiosos para personas con problemas cardiovasculares: el omega-3 ayuda a regular colesterol y triglicéridos.

que otras, y los boquerones en vinagre, tan apreciados, encabezan esa lista de riesgos.

Conviene tomar precauciones porque el pescado está crudo. Y el boquerón, al igual que otras especies, puede contener anisakis, un parásito que solo se elimina con la cocción (por encima de los 60°C) o con la congelación (por debajo de los -20°C). Los estudios más recientes apuntan a que cada año se registran unos 8.000 casos de anisakiosis; una cifra que nos coloca entre los países más afectados del mundo y que, sin embargo, resulta difícil reducir. En la congelación y la cocción está la clave.



Calabacín, el 'cerdo' de la huerta

Ligero, fresco y económico, es una apuesta segura en los meses más cálidos del año. Su gran contenido en agua, que casi llega al 95%, convierte esta hortaliza en un imprescindible del menú veraniego. El calabacín lo tiene todo para ocupar un lugar destacado en la mesa: resulta un alimento **poco calórico y de fácil digestión**, tiene **efecto diurético** y su aporte de **fibra** nos ayuda a sentirnos saciados. Además, se revela **muy versátil** y rinde mucho, porque del calabacín **se aprovecha todo**, como del cerdo: si se lava bien, no hay necesidad de quitarle la piel, y se puede comer crudo.

Por poco más de un euro, lo que cuesta un kilo, podemos mejorar unas cuantas recetas de cocina y preparar deliciosos platos. ¿Los más refrescantes? Una **sopa fría** de calabacín con manzana, una **ensalada** de calabacín y tomate, una **salsa de yogur** con calabacín rallado, o unos bastones de calabacín para untar en humus, a modo de picoteo. También podemos utilizarlo como el ingrediente principal de una **tortilla**, si queremos cenar algo ligero, o cortarlo en cubos y **saltearlo** para acompañar una pechuga de pollo o un filete de pescado. Queda muy rico aderezado con aceite de oliva, sal y pimienta.

Otra opción, un poco más laboriosa, consiste en cortarlo en rodajas para hacerlo **frito y rebozado**. En este caso —quizá la propuesta más calórica de todas—, es aconsejable cortarlo y dejarlo escurrir para que su pulpa se seque un poco antes de rebozarlo y echarlo a la sartén. De este modo, **absorberá menos aceite durante la fritura**. Al sacarlo, antes de servir, lo colocaremos en un plato con papel de cocina para que quede crocante y sin exceso de aceite. Y, por supuesto, si hablamos de calabacín, no podemos olvidar el pisto. **¿Qué sería de él sin esta hortaliza?** Esta salsa, que va bien con casi todo, se puede emplear en pizzas caseras, o para acompañar pasta. Rico, sano y muy nutritivo.



GALLETAS DE GRILLO, ¿TE SUENAN?

Los insectos se comen, y la costumbre de hacerlo no es nueva. En muchos países forman parte de la alimentación tradicional. Quien más y quien menos, casi todos hemos oído hablar de

las hormigas culonas de Colombia, las orugas de Tailandia o los chapulines (saltamontes) fritos, típicos de la gastronomía mexicana. La novedad es que los insectos ya pueden comprarse para comer en España.

El reglamento europeo que regula su venta y consumo entró en vigor en enero de este año y, desde entonces, las ofertas han dado un salto importante. También las tiendas especializadas.

Grillos al curry, saltamontes al ajillo o gusanos con paprika son solo algunos ejemplos de los nuevos *snacks* que podemos comprar hoy. Hay muchos otros, aunque todavía miramos estas propuestas de soslayo. De momento —y quizá por aquello de que “ojos que no ven, bicho que no se siente”—, los productos que tienen mayor aceptación son los insectos procesados, como los que vienen molidos en barritas de cereales o los que se venden en polvo.

La harina de grillo es una de las primeras presentaciones que nos atrevemos a probar. Se utiliza para hacer pan, para elaborar pasta y se puede adquirir tal cual, para hacer unas galletas en casa. Sus defensores destacan que la producción de insectos es respetuosa con el medio ambiente y sus detractores señalan una especie de maltrato con los grillos, que ya se crían en granjas por miles para acabar pulverizados. Pero hay algo en lo que todos parecen estar de acuerdo: **la riqueza de sus nutrientes**. Según la OMS, “los insectos proporcionan proteínas y nutrientes de alta calidad en comparación con la carne y el pescado”. **Unas galletitas a la hora del té pueden aportarnos más proteínas que un filete de ternera. Si la harina es de grillo, claro.**

La receta del *carpaccio* es muy simple. Se trata de un plato de carne de ternera (o de buey) cortada en finísimas láminas que se sirve cruda, a modo de aperitivo. La carne se adereza con un hilo de aceite de oliva virgen, zumo de limón (o vinagre), pimienta negra recién molida y unas virutas de queso parmesano. Lo importante es elegir una pieza de carne tierna y de buena calidad (por ejemplo, un solomillo) y lograr que las láminas sean tan finas como se pueda. El truco para ello, además de utilizar un buen cuchillo, es colocar las láminas sobre una tabla, cubrir las con papel film y pasarles el rodillo por encima.

El *carpaccio* original ha conocido variaciones con el paso de los años, y no solo en el modo de aderezarlo. También el ingrediente base, la carne, se ha sustituido por otros que van desde las gambas, el atún o las setas, hasta el calabacín, el pulpo o las fresas. La palabra *carpaccio* se ha convertido en sinónimo de la técnica: finas lonchas de alimentos que se sirven casi siempre crudos con el aderezo apropiado, lo justo para realzar su sabor o crear un contrapunto de texturas. Ahí van algunos ejemplos.

1 De buey o de ternera.

Elige una pieza tierna, de buena calidad, y congéla la. Como la carne se va a consumir cruda, es importante que esté a -20 °C durante un día para evitar los riesgos de contagio por teniasis. Pasado este tiempo, sácala. Cuando empiece a ablandarse, aprovecha para

cortar la (será más fácil que hacerlo con la carne blanda). La puedes aliñar al modo tradicional o, también, con mostaza o con salsa de albahaca y piñones (pesto). Si no encuentras queso parmesano, lo puedes sustituir por uno manchego bien curado.

2 De atún. Escoge una pieza sin espinas y con abundante carne, como los lomos. Debes congelarla (como mínimo, durante dos días) para evitar intoxicaciones por anisakis. Aprovecha el momento de la descongelación para cortar las láminas. Si no te quedan lo suficientemente finas, puedes aplastarlas con la hoja del cuchillo. Aliñalas con aceite de oliva, zumo de limón, pimienta, sal y un poco de cebollino bien picado. Déjalas reposar unos minutos y ¡listo!

3 De pulpo. Compra un pulpo congelado, o congélalo. Esto hará que sea más sencilla su cocción y que quede tierno sin necesidad de apalearlo. Pon agua a hervir en una olla y sumerge allí el pulpo durante unos segundos. Retíralo y repite este gesto un par de veces. Luego déjalo cocer durante una hora (o hasta que esté blando). Escúrrelo y déjalo enfriar. Corta los tentáculos en rodajas bien finas (de 1 o 2 mm de grosor) y colócalas en un plato, cubriendo toda la superficie. Lo puedes aliñar con una mezcla de aceite de oliva, vinagre y pimentón, una pizca de sal y unas lascas de queso curado.

4 De gambas. Pela las gambas (o langostinos), quítales la cabeza y córtalas por la mitad, a lo largo.

‘CARPACCIO’, LO REFINADO SE SIRVE CRUDO

Es posible que cuando Vittore Carpaccio pintó la ‘Despedida de los embajadores’, allá por 1490, soñara con ser recordado en el futuro como uno de los grandes pintores italianos. Lo que seguro no imaginó el artista es que casi 500 años después, un ‘maitre’ muy creativo, veneciano como él, inventaría una receta nueva y le pondría su nombre. Hoy, aunque no hayamos visto nunca un óleo de Carpaccio en las galerías de arte, sí hemos apreciado muchos ‘carpaccios’ de ternera con aceite en las estanterías del supermercado. Se lo debemos a Giuseppe Cipriani, quien en 1950 concibió este plato.



Colócalas sobre una fuente, cúbre las con papel film y aplástalas con un rodillo hasta que formen una fina película. Retira el film con cuidado y aliñalas con aceite de oliva y zumo de limón (también puede ser lima, que queda más suave y es muy aromática). Deja enfriar durante una hora en la nevera antes de servir. Puedes acompañarlas con un cuenco (aparte) de mayonesa casera.

5 De calabacín. Es una receta muy fresca y ligera. Lava bien el calabacín y córtalo en láminas

finitas. Mientras lo haces, ve colocándolas ordenadas en la bandeja de servicio. Aliñalo con aceite de oliva, unas gotitas de lima y sal. Puedes añadir pimienta, unas lascas de queso (parmesano o manchego), incluso unos daditos pequeños de pimiento rojo, que dará contraste de color y de sabor.

6 De champiñones. Lo importante es limpiarlos bien, retirarles los restos de tierra con un paño de cocina y quitarles con un cuchillo la parte irregular de la base.

Una vez limpios, lamina los champiñones con delicadeza, tan finamente como puedas. Hay muchos aliños posibles: con pesto rojo, con aceite de oliva y vinagre balsámico, con virutas de queso y semillas de sésamo negro...

7 De piña o fresa. El *carpaccio* de frutas es muy fácil de hacer y resulta un postre saludable, muy vistoso y rico. Por su consistencia y su sabor, estas dos frutas se prestan muy bien a este tipo de preparación. Además, no se oxidan en

contacto con el aire (algo que sí ocurre con la manzana, por ejemplo). Una vez cortada en finas láminas, la piña se puede espolvorear con una pizca de azúcar moreno y de canela. O, también, acompañarse con helado de crema y con unas hojitas de menta. El *carpaccio* de fresa es un éxito cuando se adereza con un pelín de azúcar y unas virutas de chocolate amargo. Otra opción es acompañarlo con queso mascarpone y un poco de zumo de naranja o mandarina por encima.