

EN SU PUNTO

SEPTIEMBRE IRRUMPE POR TIERRA Y AGUA. PARA ENFRENTARSE AL NUEVO CURSO, HUERTA Y MAR DE TEMPORADA.

SÍ TE IMPORTA UN PIMIENTO, MEJOR NO LO FRÍAS

Crudo o asado al horno. Cualquiera de estas dos opciones resulta más sana que echar este alimento a la sartén. Rico en vitaminas, minerales y fibra, lleva más de cinco siglos conquistando Europa.



+

La medida del picante. La sensación de ardor de un pimiento depende de su cantidad de capsaicina, y la manera de medir ese efecto es la Escala Scoville, que va desde 0 hasta 3.000.000. Pepper X, Dragon's Breath y Carolina Reaper son los más picantes del mundo.

E

El pimiento se llama pimiento debido a una confusión de proporciones planetarias. En América, su tierra de origen, se le conoce como ají. Cuando llegó Colón, en su primer viaje, equiparó este fruto con la apreciada (y cara) pimienta que se importaba de la India, así que, a su regreso a Europa, lo presentó como pimiento. No era lo mismo, pero también picaba.

Lo demás, como se suele decir, es historia... Una historia ciertamente próspera, en la que el cultivo de este alimento se extendió con rapidez gracias a los monjes Jerónimos. Yuste, en Extremadura; La Ñora, en Murcia, y Santo Domingo, en La Rioja, son los enclaves que vieron crecer este fruto por primera vez en Europa.

Mucho se ha sembrado desde entonces hasta ahora. En la actualidad, España es el principal exportador de pimientos del continente, y uno de sus derivados, el pimentón, es una de las especias más apreciadas de la gastronomía local. No solo eso, en nuestro país consumimos más de 210 millones de kilos de pimientos frescos al año y también existe una importante industria conservera que trabaja con cultivos locales y de importación. Muchos de los pimientos que se comercializan envasados proceden, como antaño, del Nuevo Continente. Hoy, además de las cantidades, encontramos muchas variedades y presentaciones de este fruto en el mercado.

MÁS VITAMINA C QUE UNA NARANJA.

La ciencia confirma que los pimientos son sanos. Constituyen una buena fuente de fibra, tienen propiedades antioxidantes y son muy ricos en vitamina C. ¡Un pimiento rojo contiene el triple de vitamina C que una naranja! Aportan color y sabor a los platos con muy pocas calorías, son bajos en grasa y ricos en otras vitaminas y minerales muy importantes para organismo, como la provitamina A y el potasio. Para que mantengan estas propiedades (sobre todo, en lo que respecta a las calorías), hay que tener en cuenta el modo de cocinarlos: fritos absorben mucho aceite y pueden resultar indigestos, por lo que lo mejor es consumirlos asados al horno o crudos. Si se opta por esta última opción, conviene que sean tiernos y estén bien lavados.

Aporta color y sabor a los platos con muy pocas calorías. Es bajo en grasa y puede presumir también de propiedades antioxidantes.

¿Qué comes cuando comes un pimiento?

100 gramos de pimientos contienen:

- 29 kcal
- 0,6 g de grasa
- 1,3 g de proteína
- 92,2 % de agua
- 1,8 g de fibra
- 4,5 g de carbohidratos
- 155 mg de potasio
- 152 mg de vitamina C
- 90 mg de vitamina A



EL PESO, UNA BUENA SEÑAL

Para comprar los mejores pimientos, hay que elegir aquellos que sean más turgentes, carnosos y pesados en proporción a su tamaño. Cuanto más brillante sea su color, mejor. La piel debe ser lisa, sin manchas ni arrugas. Si vemos que tienen magulladuras o golpes, o que están un poco blandos al tacto, es mejor no llevarlos.

Los pimientos se conservan bien en lugares frescos y ventilados. Para que duren más tiempo en buen estado, se pueden guardar en la nevera, en una bolsa de papel o de plástico (con agujeros). También se pueden congelar para conservarlos durante meses con todo su sabor, si bien con esta técnica perderemos su textura.

UN MAPA PARA NO PERDERSE

Pimientos hay muchos, aunque se dividen en dos grandes grupos que se distinguen por su sabor: los picantes y los dulces. Entre ellos, no solo cambia la forma, el color o el tamaño; también hay diferencias gastronómicas. La elección de unos u otros dependerá del tipo de plato que queramos preparar y, por supuesto, de nuestros gustos. Este es un itinerario por los más destacados:

PICANTES

Se utilizan principalmente para aperitivos (asados o fritos), en encurtidos y para hacer pimentón. Los ejemplares más conocidos de este grupo son los pimientos del piquillo —que también pueden ser dulces— y los de Padrón (de Herbón), ambos con Denominación de Origen Protegida.

Piquillo

Es uno de los productos estrella de la huerta de Navarra. De color rojo intenso, tiene forma triangular y mide unos 7 cm de largo. Este pimiento, que se produce en Lodosa, se vende asado y en conserva. Sugerencia de presentación: rellenos (de carne o marisco) o sobre pan tostado, combinado con bonito.

Padrón

El pimiento de Padrón, como se conoce, es gallego. Hay otros similares que se venden con este nombre, aunque no se cultivan allí. Por ello, el verdadero pimiento de Padrón ha adoptado el nombre de pimiento de Herbón. Estos frutos, pequeños, alargados y de color verde brillante, tienen una peculiaridad: no todos presentan el mismo sabor. Unos pican y otros no. Sugerencia de presentación: fritos, con sal, para compartir.

Choricero

No crece en los balcones, pero es donde más se ve: colgado, en ristras y secándose al aire. Este pimiento rojo se utiliza como

ingrediente para preparar guisos y estofados. Se emplea su pulpa, que se rehidrata antes de añadirla a la cazuela. Además de seco, también se comercializa en bote, listo para usar.

DULCES

Estos pimientos, que no pican, se pueden comer crudos (en ensaladas o vinagretas), rehogados, en guisos, incluso a la parrilla, rellenos y al horno. También se utilizan para hacer pimentón. Entre los más conocidos están el pimiento italiano, el Morrón y la ñora.

Gernika

De color verde y sabor suave, este pimiento es un gran embajador culinario de Euskadi. Se cultiva en diversas zonas del País Vasco, no solo en Gernika, aunque lleva este nombre en honor al tradicional mercado que se celebra allí cada lunes. Su principal característica es que se recolecta antes de que llegue a madurar, lo que le confiere una textura especial. Sugerencia de presentación: fritos, con un poco de sal, como guarnición de carnes rojas

Italiano

Su carne es suave y presenta una piel fina y delicada que cambia de color a medida que el fruto madura.

Los ejemplares más precoces son de color verde brillante; los más maduros, completamente rojos. Este pimiento es bastante estilizado; puede medir más de 20 cm de largo y tiene forma puntiaguda.

Morrón

Hay quien conoce a los pimientos morrones como pimientos semáforo, ya que se pueden encontrar con tres colores: verdes, amarillos y rojos. La diferencia de color depende del punto de maduración; de ahí que a algunas personas les siente mejor el Morrón rojo que el verde, ya

que el sabor de este último es más intenso. Los pimientos morrones son grandes, carnosos y de piel gruesa, una característica que permite prepararlos rellenos de alimentos líquidos o acuosos, como el huevo, por ejemplo.

Ñora

Es un pimiento pequeño y redondeado, de color rojo oscuro y pulpa carnosa. Habitualmente, la ñora se comercializa deshidratada y se emplea en la cocina de un modo similar al pimiento choricero, rehidratándola para recuperar su pulpa. Es muy típica de la gastronomía levantina, donde se usa en numerosas recetas.





¿Qué hay en 100 gramos de salmonetes?

Calorías
90 kcal

Agua
82,2 g

Proteína
14,1 g

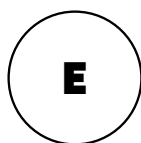
Grasa
3,7 g

Potasio
340 mg

Fósforo
220 mg

Yodo
190 mg

La sabrosa carne de este 'investigador' de rocas se cotiza sobre todo en Almería, Valencia y Baleares, aunque no pasa desapercibida en ningún lugar. A medio camino entre el pescado blanco y el azul, combina las propiedades de ambos.



El salmonete es un sabueso de mar. Vive en el fondo marino, a poca profundidad, y dedica buena parte de su tiempo a buscar comida entre las rocas y la arena. Se alimenta de pequeños invertebrados (como moluscos o crustáceos) e investiga cada hueco hasta encontrarlos. Sin embargo,

no es su capacidad detectivesca lo que más nos gusta de él. Lo que más nos seduce es el sabor de su carne y la calidad de los nutrientes que aporta a nuestra dieta. El salmonete es un pescado semigraso, lo que significa que está a medio camino entre el pescado blanco y el pescado azul y que combina las propiedades de ambos. Además, tiene un sabor exquisito.

Existen dos clases de salmonetes: los de roca y los de fango. Ambos se encuentran en las aguas costeras del Atlántico y, sobre todo, en las del Mediterráneo. Se consumen los

(Sigue en la página 10)

SALMONETE, EL DETECTIVE DE LOS FONDOS MARINOS

BUENOS MARIDAJES

El salmonete se puede preparar de muchas maneras: frito, hervido, a la plancha... también al horno, asado y en papillote. La elección es cuestión de gustos, aunque los pescaderos suelen recomendar que usemos los ejemplares más pequeños para freír y reservemos los más grandes para las demás preparaciones, que es como mejor se aprecia el delicado sabor de su carne. Los salmonetes tienen bastantes espaldas, así que, si tenemos niños y niñas en casa, lo más conveniente es desmenuzar el pescado y emplearlo como ingrediente de otras



recetas (como la lasaña). Para una mesa con adultos, la presentación más vistosa es servir el pescado entero con un buen acompañamiento. Te damos algunas ideas:

- **Al limón.** Se preparan asados, cubiertos con una mezcla de aceite y zumo de

limón, y con un ramita de estragón en su interior para que le dé un toque aromático a su carne.

- **Al azafrán,** con menta o con hierbabuena. Cualquiera de estos condimentos consiguen intensificar el gusto del pescado y nos

ofrecen, a su vez, una paleta variada de sabores.

- **Con ajo blanco.** Una gran opción para acompañar unos salmonetes fritos o a la plancha. La mezcla triturada de pan remojado en agua, ajos, almendras, aceite, vinagre y sal aporta un contrapunto de textura muy interesante.

- **Con trufas.** Esta combinación —exquisita— es la menos asequible, pero merece la pena probarla alguna vez. La trufa negra es un auténtico tesoro gastronómico, capaz de realzar cualquier plato y aportar magia a los alimentos que toca.

(Viene de la página 09)

dos, aunque presentan algunas diferencias entre ellos. El salmonete de fango es más pequeño (su talla habitual está entre los 10 y los 20 centímetros), se revela menos colorido y su carne no resulta tan sabrosa. El salmonete de roca es un poco más grande (mide unos 20–25 centímetros) y tiene un color rosado más intenso, con una banda lateral rojiza o anaranjada. Aun así, no siempre resulta fácil distinguir uno de otro en la pescadería. En ocasiones se presentan juntos y ya descamados, algo que aviva el color de su piel y dificulta diferenciarlos.

El sabor no es exactamente el mismo —varía en intensidad—, pero la carne de ambos es muy apreciada en la cocina; sobre todo, en Almería, Comunidad Valenciana e Islas Baleares, tres lugares donde forma parte del recetario habitual. En cuanto a su perfil nutricional, no hay diferencias. Los salmonetes son un alimento poco calórico, nos aportan proteínas de calidad, grasas saludables y algunos minerales que son muy importantes para nuestro cuerpo, como el potasio, el fósforo y el yodo. Los salmonetes tienen tanto potasio como los plátanos, nos aportan el mismo fósforo que una tortilla francesa y están entre los cinco alimentos con más cantidad de yodo que podemos encontrar en el mercado.

Aportan proteínas de calidad, grasas saludables y minerales importantes: tienen tanto potasio como los plátanos y el mismo fósforo que una tortilla francesa.

EN PLENA TEMPORADA

- **El otoño es el mejor momento** para comprar salmonetes. Desde finales de septiembre hasta mediados de diciembre, su carne tiene una textura más firme y es más sabrosa.

- **En la pescadería,** elige los que tengan la piel de un color más vivo. Si tienen los ojos brillantes, mucho mejor.

- **Si compras el salmonete fresco,** cocínalo hasta que alcance una temperatura superior a los 60° C, o congélalo durante dos días a -18° C, para evitar una intoxicación por anisakis.

- **Para conservarlo en casa** en buen estado hay que mantenerlo refrigerado a muy baja temperatura (entre 0° C y 4° C).



Que no te amargue una berenjena

Su forma de gota alargada, su llamativo color y la textura brillante de su piel **recuerdan a un globo de agua**. Sin embargo, es su interior lo que confirma el parecido: las berenjenas son un 92% agua, un elemento con claro protagonismo en su composición nutricional. Por fortuna para nuestra dieta, no es lo único que contiene esta hortaliza. También nos aporta **potasio**, cantidades medias de fibra y algunos minerales importantes, como el **magnesio** y el **calcio**. Como tiene **pocas calorías** (apenas 84 kcal por cada 100 gramos), es una buena candidata para las dietas de control de peso. Aunque se venden en el mercado durante todo el año, las que encontramos ahora, **en septiembre, suelen ser las más ricas**. Las berenjenas crecen mejor con el calor, y estas se han desarrollado con el sol del final del verano. Un lujo. La clave para elegir las es buscar aquellas que sean **firmes al tacto y que no tengan marcas o cortes en la piel**, ya que es una hortaliza muy sensible que se deteriora con rapidez y cuya pulpa se oxida en contacto con el aire. Su piel las protege, pero es muy fina, así que en casa conviene manipularlas con cuidado para evitar roturas, como si realmente fueran globos de agua. Las berenjenas se pueden preparar de muchísimas maneras: en salteados y pistos, al horno, fritas, rebozadas, en musaka estilo griego... Lo importante, en todos los casos, es **eliminar el deje amargo que suele tener su pulpa** y que, en algunos casos, podría estropearnos el plato. Hay un truco muy sencillo para ello: abrimos la berenjena, hacemos unos cortes en su carne y le echamos sal. La dejamos reposar así durante media hora sobre una rejilla (primero con la pulpa hacia arriba, luego con la pulpa hacia abajo). La sal hará que brote el jugo de la berenjena (el responsable del sabor) hacia la superficie. Enjuagamos bajo el chorro de agua fría, secamos con un paño y ¡lista para cocinar!



PITAHAYA: DE POSTRE, UN CACTUS

Cuesta decidir qué resulta más llamativo de esta fruta: si su piel fucsia con escamas de dragón o su blanquísimo interior sembrado de diminutas semillas negras. La pitahaya roja es una fruta de contrastes. Tiene sabor dulce, muchísima agua y aspecto de fuego. Baja en calorías y rica en vitaminas y en fibra, es el fruto de un cactus y, además de vistosa, resulta muy fresca y saludable, ¿por qué no servirla en el postre? En el sudeste asiático, donde es muy apreciada, forma parte de la dieta habitual y se sirve de muchas maneras: al natural, en refrescos o como guarnición de platos salados. En Nicaragua, el mayor productor mundial de pitahaya, se puede encontrar como refrescos, mezclada con azúcar y zumo de limón (un potente cóctel de vitamina C, por cierto). Y en México, su país de origen, la variedad de presentaciones parece no acabarse: se sirve en forma de gelatina y mermelada, pero también como ingrediente de tamales, salsas y licores. En Europa va ganando presencia en los mercados y en los campos. En España, en Málaga, se está empezando a cultivar. Con todo, la producción local es aún incipiente, de modo que para acceder a esta fruta dependemos más de las importaciones que de las cosechas. Lo que sí podemos hacer es experimentar en la cocina e imitar las preparaciones de otras tierras. O ir a lo sencillo: la manera más fácil (y sana) de comer esta fruta es a cucharadas, como el kiwi cuando está en su punto. Para elegir la mejor pitahaya, hay que buscar las que tengan la piel de color fucsia más brillante y encendido.

Pocos alimentos pueden presumir de haber conquistado a tantas culturas como las patatas. Este tubérculo, sencillo y nutritivo, no solo se ha extendido por el mundo, también ha conseguido formar parte de la identidad gastronómica de países muy distintos entre sí. En tortilla, fritas o guisadas, hervidas, en puré, al horno o al carbón... Las patatas se adaptan con facilidad a todos los formatos, gustos y bolsillos. Ricas y baratas, triunfan allí donde van.

En España son un éxito de ventas. Según los datos más recientes del Ministerio de Agricultura, representan casi el 1,7% del presupuesto que destinamos a comprar comida y bebida para consumir en casa. Cada uno de nosotros se deja algo más de 25 € al año en este alimento, del que comemos unos 30 kilos anuales. O, lo que es lo mismo, 2,5 kilos al mes. En estas cifras se incluyen todas las presentaciones de patatas (como las procesadas o las congeladas), aunque la tendencia de consumo es muy clara: preferimos las patatas frescas.

El 75% de las patatas que adquirimos son frescas, pero ¿cuánto sabemos sobre ellas? ¿Elegimos las mejores para cada receta? Si cuando escuchas *Monalisa* solo piensas en Leonardo Da Vinci, o la expresión *Red Pontiac* te enciende la imagen de una mítica marca de coches, quizás te interesen estas pistas para afinar en las decisiones de compra.

PRIMERA DISTINCIÓN: PATATAS NUEVAS, DE ESTACIÓN Y VIEJAS. El nombre lo dice (casi) todo. Las nuevas se recogen en primavera, antes de que acaben de madurar. Las de estación se recolectan durante el verano, cuando están en su punto justo de maduración. Y las viejas se obtienen durante el otoño, después de haber pasado varias semanas bajo la tierra. ¿Dan lo mismo unas que otras? No. El momento en que se recolectan determina que tengan características nutricionales diferentes y que se ajusten mejor a unas recetas que a otras.

• Nuevas (marzo-junio).

Su piel es más fina, tienen un sabor más suave, más agua y son más tiernas. También contienen menos almidón y, por ello, mantienen su textura cuando se hierven o se fríen.

• De estación (julio-septiembre).

Están en su punto justo. Duran más que las nuevas y tienen menos agua, pero son las más versátiles de todas. Resisten bien las distintas técnicas culinarias y se pueden utilizar para todo tipo de recetas. Un comodín.

• Viejas (octubre-noviembre).

Tienen más almidón (es decir, más hidratos de carbono complejos) y son más secas. Su sabor es más intenso y su piel, gruesa y áspera, las protege del entorno. El almidón, además de aportar energía, es un espesante natural. Por ello, la textura de estas patatas resulta idónea para purés o guisos, ya que aporta cuerpo a este tipo de recetas.

'MONALISA' NO ES UN CUADRO DEL RENACIMIENTO

Consumimos patatas casi a diario, pero apenas sabemos nada de ellas. Existen cientos de variedades diferentes del tubérculo más universal y, aunque no es necesario conocerlas todas, sí resulta útil saber cuál escoger en función de cada receta. Algunas se recomiendan para hervir. Otras, para hornear o freír. ¿Podrías distinguir entre una Kennebec y una Red Pontiac? Si la respuesta es no, esta guía te interesa.



SEGUNDA DISTINCIÓN: VARIETADES

Además de por el momento de recolección, las patatas se pueden clasificar por variedades. Existen cientos, pero estas son las más habituales en el mercado local:

• **Red Pontiac.** De piel roja y pulpa blanca, es rica en almidón y buena para guisar.

• **Agria.** Alargada, de piel tostada y pulpa amarillenta, está indicada para freír.

• **Fénix.** Es redonda, no muy grande, y presenta una piel

de color amarillento, con hundimientos de tamaño medio. Resulta ideal para estofados, ya que se mantiene entera al cocer y ayuda a espesar la salsa.

• **Monalisa.** De forma redondeada, tiene la piel y la pulpa casi del mismo color: amarillo pálido. Se trata de una patata comodín porque resiste bien las distintas técnicas de cocinado.

• **Kennebec.** Algo alargada, de piel tostada y pulpa blanca, queda muy bien asada y hervida.

PATATAS PARA ADELGAZAR

Se suele pensar en las patatas como un alimento calórico y que engorda, pero esta descripción no es justa del todo. Una cosa es comer patatas fritas con regularidad y otra muy distinta es **comerlas hervidas, al microondas o al horno**. Los aderezos (y sus cantidades) también influyen en el perfil nutricional: no es lo mismo usar mayonesa o condimentar con ketchup y una lluvia de sal, que usar un hilo de aceite de oliva y un poco de pimentón. Las patatas tienen **poco sodio y bastante potasio**, una combinación que ayuda a regular la presión arterial. Y hay algo más: si estamos cuidando nuestro peso, **la mejor manera de comerlas es hervidas y frías**. ¿Por qué? Por el **almidón resistente**. Cuando las patatas están frías, el almidón (lo que aporta energía y, por tanto calorías) cambia y se resiste a la digestión; nuestro organismo lo elimina casi intacto. Las patatas frías (también el arroz) nos llenan pero no nos *engordan*.