

EN SU PUNTO

— MONTES, HUERTAS, CAMPOS. DAR UN PASEO EN OCTUBRE SIGNIFICA SALIR AL ENCUENTRO DE LO MEJOR DE LA TEMPORADA —

FRUTOS DEL BOSQUE: EL PODER DE LO FRÁGIL

Triunfan como protagonistas en los postres, pero también como contrapunto refrescante en un plato de carne. La fuerza de estas bayas no sólo reside en su sabor, no muy dulce y con toques ácidos, sino en sus beneficios para la salud. Pese a ser piezas delicadas y diminutas, encierran en su interior un alto contenido en fibra y vitamina C. Eso sí, hay que manipularlas con mimo.



+

Producción propia. En España el precio de este producto es cada vez más bajo gracias al aumento de la producción. En algunas zonas, esta se ha cuadruplicado.

L

o tienen todo: pueden presumir de ricos, vistosos, variados y sanos. Los frutos del bosque son un producto estrella de nuestra cocina gracias a su sabor: no resultan excesivamente dulces y atesoran algunas notas ácidas; un equilibrio que permite utilizarlos tanto en platos salados como en repostería. Destacan también por su versatilidad. Se pueden comer al natural, añadir en macedonias o agregar en ensaladas vegetales. Podemos disfrutarlos con yogur (una combinación visualmente atractiva), incorporarlos en las meriendas y los desayunos o utilizarlos en salsas para acompañar carnes. Quienes los hayan probado saben que maridan muy bien con todas las carnes, en especial con las de caza. Esto no se debe únicamente a su sabor: la textura aporta un contrapunto refrescante a estos platos y, además, facilita su digestión.

Pero no sólo son sabrosos y llamativos, también tienen un gran valor interior. Algunos de ellos contienen más fibra que el pan. Otros, más potasio que los plátanos. Están los que destacan por su contenido en ácido fólico y los que triplican el volumen de vitamina C de las naranjas. Todos tienen grandes cantidades de antioxidantes. Esta es una de sus mejores características, ya que protegen nuestras células y ayudan a cuidar la salud.

SABOR CONTRA DELICADEZA.

Paradójicamente, su punto débil es su fragilidad: duran poco y hay que tratarlos con mimo para evitar que se estropeen. Para alargar su conservación, un truco consiste en almacenarlos en un cajón del refrigerador o en el interior de un recipiente sellado en la nevera. Estos cuidados también resultan necesarios durante la recolección y el transporte (no se pueden apilar ni recoger con máquinas), y por eso son más caros que otras frutas. Un kilo de frambuesas cuesta, en origen, 36 veces más que uno de manzanas, y nueve veces más que uno de nectarinas. La buena noticia para los consumidores es que la producción nacional de frutos de bosque va en aumento (en Huelva se ha cuadruplicado en los últimos años) y esto ayuda a reducir los precios. Ahora resulta más fácil encontrar estas delicias en distintos puntos del país a un precio que permite incorporarlas a la dieta con mayor frecuencia que antes.

Un kilo de frambuesas cuesta, en origen, 36 veces más que uno de manzanas y nueve veces más que uno de nectarinas.



EL TRUCO DEL VINAGRE

Los frutos del bosque son muy frágiles: una vez que se recolectan, se deterioran con rapidez. Su principal amenaza es la humedad, que favorece la aparición de moho, así que conviene mantenerlos secos y frescos. Por esa razón, muchas veces se aconseja no lavarlos hasta el momento en que se van a comer. Sin embargo, hay un truco

eficaz para aumentar su vida útil: darles un baño de inmersión. Eso sí, hay que hacerlo en una mezcla de agua y vinagre (tres partes de agua y una de vinagre). El ácido acético de este líquido eliminará la presencia de moho y bacterias. Por último, debemos escurrirlos y secarlos muy bien antes de guardarlos en la nevera.

EL DICCIONARIO DE LAS BAYAS

Existen muchas variedades de bayas o *berries*, pero cuando hablamos de frutos del bosque, no las incluimos todas. Las fresas, por ejemplo, suelen quedar fuera del grupo. La razón es que se recogen antes. En paralelo, si incluimos ejemplares como las grosellas, que no son bayas. El motivo, de nuevo, es estacional: popularmente, llamamos frutos del bosque a aquellos que podemos recoger en un paseo por el monte en otoño. A continuación, los más conocidos en nuestro país, donde el cultivo y el consumo crecen año a año:



Arándanos

Un puñado de estos frutos aporta vitamina C, calcio, potasio y, sobre todo, fibra: los arándanos tienen la misma cantidad de fibra que el pan blanco tostado. Sus abundantes pigmentos naturales (como los antocianos y los carotenoides) no sólo les proporcionan ese color azul oscuro tan intenso; también tienen acción antioxidante, muy buena para nuestro organismo.

Consejos para elegirlos. Observa el color y la textura. Los arándanos deben ser de un tono azul intenso y brillante, firmes al tacto y sin cortes ni magulladuras. Descarta los frutos húmedos o blandos y también los que estén inmaduros, ya que no maduran una vez recolectados.



Moras

De todos los frutos del bosque, las moras son las más ricas en calcio y vitamina A, muy importante para la salud de los ojos. Sin embargo, destacan por poseer una elevada acción antioxidante. Nos protegen de los radicales libres (responsables del envejecimiento celular) y tienen cierto efecto antiinflamatorio.

Consejos para elegirlos. El color y el aspecto de la superficie son las mejores

guías. Deben ser brillantes, tersas y turgentes. Si no podemos tocarlas (por ejemplo, porque están envasadas), hay que evitar aquellos recipientes donde se acumule el líquido de la fruta en el fondo, pues es señal de que han comenzado a estropearse.



Frambuesa

Su forma de racimo diminuto las asemeja a las moras, pero se diferencian en el color, la textura y el sabor. También en que tienen el doble de fibra y de potasio, un mineral muy importante para la actividad muscular. Las frambuesas, además, son muy ricas en ácido fólico, muy necesario durante el embarazo.

Consejos para elegirlos. La consistencia es la clave. Conviene llevar a casa las frambuesas más resistentes a una ligera presión con los dedos, que estén secas y no tengan moho. Revisalas bien, ya que son las más delicadas de todo el grupo y se estropean con facilidad.



Grosella roja

Muy baja en calorías (apenas 27 kcal por cada 100 gramos), destaca por

la cantidad de potasio y de fibra que contiene. Este pequeño fruto aporta tanta fibra como el muesli, más que el pan e incluso más que las galletas de tipo *digestive*. La fibra dietética, además de estar recomendada para paliar el estreñimiento, ha demostrado ser eficaz para prevenir trastornos cardiovasculares e ictus.

Consejos para elegirlos. Ni muy duras ni muy blandas: las mejores grosellas son las que están en su punto óptimo de maduración. Se reconocen, además de por el tacto, por un intenso color rojo y una superficie lisa, sin cortes y tan brillante que parece de cristal.



Grosella negra

La diferencia entre esta variedad y la roja no se reduce sólo a una cuestión de color. La grosella negra es muchísimo más rica en vitamina A, tiene tanto potasio como los plátanos y el triple de vitamina C que las naranjas. Esta fruta refuerza nuestras defensas, reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y degenerativas y ayuda a prevenir la anemia.

Consejos para elegirlos. Debemos revisar que estén secas y que tengan una superficie lisa y brillante. El color ha de ser oscuro e intenso. Además, el olfato nos puede ayudar, ya que las grosellas negras, cuando están en su punto, desprenden un perfume dulzón muy fácil de percibir.



¿Por qué hay que incluirlas en nuestros platos?

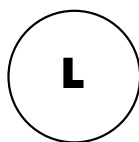
Quizá nuestro aprecio por ellas tenga que ver con su presencia incondicional y con su versatilidad.

En invierno y en verano, las calabazas forman parte de nuestra alimentación habitual. Se pueden emplear en todo tipo de comidas,

desde purés de verduras hasta dulces artesanos; suelen gustar a los niños por su textura suave y su ligero sabor dulzón y, además de ser baratas, son muy sanas.

Las calabazas nos aportan tanto potasio como los plátanos, son buena fuente de fibra, de vitamina C y de beta-carotenos, una sustancia importantísima para cuidar la salud de los ojos.

De carroza de Cenicienta a icono de Halloween. La calabaza es protagonista de la cultura popular. Pero, más allá de lo que pueda parecer, existen tantas variedades como días tiene el año. Descúbrelas.



Legaron a Europa en el Renacimiento y arraigaron en las huertas. Poco a poco, se hicieron hueco en los fogones, en los recetarios y en el refranero popular. No todo el mundo lo sabe, pero la expresión “dar calabazas” está recogida por escrito desde hace 238 años en el primer diccionario moderno que editó la RAE.

EN LA VARIEDAD ESTÁ EL GUSTO.

Hay tantos tipos de calabazas que podríamos probar una distinta cada día durante un año sin repetir. Es verdad que el abanico de opciones de nuestro mercado no está tan desplegado, pero esto no quiere decir que sea poco diverso. A lo largo del año, la huerta nos ofrece una gran variedad de calabazas con formas, tamaños, colores y hasta sabores bien distintos. Las hay de verano y de invierno, pero la principal diferencia entre ellas no está en el momento de recolección, sino en que las de verano se cosechan antes de que terminen de madurar. Por ello, su piel es más fina, su pulpa resulta más acuosa y se pueden comer crudas. Hoy en día pueden encontrarse ambos tipos de calabaza en cualquier estación, pero las primeras están en su mejor momento durante julio y agosto, mientras que las segundas ganan protagonismo a partir de este mes.

SÍ TE HAN DADO CALABAZAS, ¡ESTÁS DE SUERTE!



TRES PASOS PARA CONSEGUIR LA CALABAZA PERFECTA

Las calabazas de invierno resultan más dulces y contienen menos agua que las de verano. Su pulpa es carnosa y su piel bastante más gruesa, lo que ayuda a que duren más tiempo y se conserven mejor. La dureza de su cáscara, que a veces puede volver engorrosa la tarea de pelar y cortar este fruto, nos permite a cambio utilizarla como recipiente, para comer directamente en ella. Basta con cortar la calabaza por la mitad, retirar las pepitas con una cuchara y hornearla para obtener un plato rico, calentito y sencillo que se puede aliñar simplemente con un hilo de aceite y sal.

EL QUINTETO MÁS POPULAR.

Sabrosas, versátiles y saludables. Estas son las cinco calabazas más habituales de nuestra dieta:

Cidra (invierno). De forma redondeada y con piel de color verde y blanca. A primera vista, recuerda a algunos tipos de sandía. Y al abrirla, al melón: no en vano pertenecen a la misma familia. La pulpa de esta calabaza es de color blanquecino y muy rica en fibra. Se utiliza, sobre todo, para hacer un dulce tradicional de nuestra repostería: el cabello de ángel.

Zapallo (invierno). Tiene la piel de color verde oscuro y una pulpa de color naranja intenso. Es muy rica en betacarotenos, que tienen acción antioxidante y ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares. Esta calabaza queda muy rica hervida, en sopas, purés, guisos y pucheros.

Bellota (invierno). De color verde oscuro, su forma recuerda a las bellotas y tiene unas pronunciadas hendiduras que la recorren de manera longitudinal. Su pulpa es amarilla. Esta calabaza resulta idónea para hacer al horno.

Moscada (invierno). También se conoce como calabaza caca-huete. Grande, de color naranja pálido y con forma de pera, da mucho juego en la cocina. Su pulpa tiene un sabor dulzón, lo que permite utilizarla en repostería, además de en platos salados. Combina muy bien con legumbres, mejora las sopas y se puede emplear como ingrediente de bizcochos.

Calabacín (verano). De todas las calabazas de verano, esta variedad es la estrella indiscutida. En septiembre aún está en su mejor temporada, si bien se comercializa durante todo el año. Esta hortaliza resulta más tierna y acuosa que las calabazas de invierno (el 95% de su composición es agua), y es ligera y fácil de digerir. Se puede emplear en muchas recetas y degustarse tanto cruda como cocinada.

Para que una calabaza no pierda su sabor y propiedades es imprescindible tratarla con delicadeza.

1

Elección.

Escoge siempre ejemplares firmes, que aún conserven su rabo o pedúnculo, ya que les ayuda a mantener la humedad.

Calabaza de invierno:

quédate con la que sea pesada en relación a su tamaño y con la piel gruesa y áspera. Son señales de su madurez.

Calabaza de verano:

busca la de piel suave, brillante y no demasiado dura. Las que pesan menos en relación a su tamaño son más tiernas.

2

Conservación.

Colócalas en un lugar fresco y seco.

Calabaza de invierno:

entera se conserva perfectamente gracias a su piel. Puede durar meses. Una vez abierta, lo mejor es guardarla

en la nevera o cortar su pulpa en cubos o rodajas e introducirla en el congelador.

Calabaza de verano:

dura menos. En la nevera se mantiene bien una semana. Congelada, un mes. El truco es escaldarla primero. Si se congela cruda, pierde humedad y se altera su textura.

3

Preparación.

Las de verano se pueden comer crudas porque son más tiernas. Las de invierno resultan idóneas para cocer.

Calabaza de invierno:

para cocinarla, hay que retirar la piel. La pulpa se puede hacer frita, a la plancha, rehogada o hervida. Combina muy bien con arroz, en sopas y en guisos. Hervida y triturada es ideal para los purés.

Calabaza de verano:

el truco consiste en escurrirla y dejarla secar. Esto no es necesario si la rehogamos o la empleamos cruda (en ensaladas).

Puerros, que no te engañe su apariencia

Son parientes de las cebollas, las cebolletas y los ajos, pero tienen su propia identidad. Firmes y enhiestos, los más altos de la familia resultan también los más versátiles a la hora de cocinar. Crudos, asados, en sofrito o triturados, los puerros se muestran muy flexibles en los fogones y le imprimen un sabor especial a infinidad de recetas. Es más, son los protagonistas absolutos de dos platos muy apreciados:

la porrusalda y la vichyssoise. Ninguna de estas delicias podría elaborarse sin ellos. ¿Qué tiene de especial esta hortaliza que se consume desde la época de los faraones? Para empezar, buen sabor. Los puerros pueden darle vida a muchos platos sin opacar la presencia de otros ingredientes, como a veces ocurre cuando utilizamos cebollas o ajos. Además, **son poco calóricos y muy saludables.** Y como contienen mucho potasio y muy poco sodio, también resultan diuréticos, una característica que beneficia a las personas con **problemas de hipertensión, retención de líquidos y cálculos renales.**

En octubre, con el comienzo del otoño, empieza la mejor época de este vegetal. Y no solo en la huerta, sino también en la cocina. Los platos más calentitos –algunos, incluso, de cuchara– ganan mucho en sabor cuando se les añaden puerros. Podemos prepararlos en **hojaldres** (utilizándolos como relleno) o **en purés, guisos, sopas y cremas**, ya que la vichyssoise puede tomarse fría o caliente. Van muy bien como acompañamiento de todas las legumbres y resultan muy agradecidos para **saltear a la plancha** y utilizarlos como **guarnición de pescados.** A la hora de comprarlos, hay que fijarse en su aspecto. El tallo debe ser blanco y recto, sin marcas, imperfecciones ni engrosamientos. Las hojas verdes han de ser planas y firmes. Si están blandas o tienen un color amarillento o blanquecino, mejor elegir otra pieza.



+
Cuestión de precio. En España no es un producto muy extendido porque cuesta cuatro veces más que la mantequilla.

¿SABES QUÉ ES EL GHEE?

No es fácil diferenciar el ghee de la mantequilla clarificada: se elaboran de manera muy similar y a partir de un mismo ingrediente. Ambos se obtienen calentando lentamente la mantequilla tradicional en un cazo, hasta separar la grasa del suero lácteo y el agua. La diferencia es que, al hacer mantequilla clarificada, la grasa se extrae lo más pronto posible para evitar que se dore, mientras que en el caso del ghee se continúa hirviendo todo a fuego lento hasta que los sólidos adquieren un tono ocre, dorado. Además del color, el sabor es distinto. El ghee resulta **más dulzón y tiene un ligero aroma que recuerda a la nuez**. Su proceso de elaboración lo convierte en un alimento mucho más digestivo que la mantequilla, con grasas saturadas y gran cantidad de propiedades medicinales. Su composición hace de él un **antioxidante natural**, y el ácido butírico que contiene es necesario para el **mantenimiento de la flora intestinal y del colon**. Al separar la leche de la grasa, también se elimina la lactosa, por lo que es una buena opción para las personas con intolerancia. El ghee es un producto muy apreciado en la cocina, ya que sus notas de dulzor se transfieren a los alimentos que se preparan con él. Se usa sobre todo **en frituras y en técnicas de cocción que requieran elevadas temperaturas**, puesto que el ghee se mantiene estable hasta los 250 °C. A diferencia de la India, donde se utiliza de manera habitual, en España aún no está muy extendido su consumo, así que para probarlo hay dos opciones: hacerlo en casa o comprarlo en herboristerías o por Internet. En el primer caso es conveniente utilizar una mantequilla de calidad. En el segundo... preparar la cartera. Un bote de ghee cuesta cuatro veces más que la mantequilla.

Ni cerdo ni oveja ni ternera. De todas las carnes

frescas que encontramos en el mercado, la de pollo es la que más se consume. En España comemos casi 14 kilos al año por persona. El éxito se explica por las bondades del alimento, que tiene un sabor muy suave y se puede preparar de muchas maneras. Además, se trata de una carne muy sana. Nos aporta proteínas, vitaminas y minerales, y tiene pocas calorías y grasas (sobre todo, en la piel). Pero ¿son iguales todos los pollos? Basta una visita al mercado para darse cuenta de que no. Según su genética, se dividen en ejemplares de crecimiento rápido y de lento, que crecen entre un 50 y un 75% más despacio que los primeros y tienen una mayor rusticidad; es decir, una mejor adaptación al medio. Sin embargo, la forma más común de clasificarlos es por el tipo de cría, que no altera sus propiedades nutricionales, pero se nota en la textura y el sabor.

1 Convencional. Es el más consumido. Los animales se crían de forma intensiva, si bien el entorno ha mejorado mucho en los últimos años para atender al bienestar animal. Son los que reciben más cuidados veterinarios para evitar la proliferación de enfermedades; además, no puede haber más de 19 pollos por m². Se alimentan con pienso a base de maíz, soja y trigo. Como se trata de aves de crecimiento rápido, pueden sacrificarse a los 42 días de vida. La optimización

de los procesos se refleja en el precio final. Cuesta, de media, **2,50 € el kilo**.

2 Extensivo en interior.

Su nombre lo dice casi todo. Se cría en el interior, como el convencional, pero con algo más de espacio y otros elementos para mejorar el bienestar del animal. Vive un mínimo de 56 días.

3 Campero o de corral.

Hay tres tipos: los normales, los tradicionales y los que se crían en total libertad. Se diferencian en la cantidad de espacio del que disponen, en el tipo de ejemplar (de crecimiento lento) y en el tiempo de vida, que va de los 60 a los 81 días. Su alimentación depende del criador, aunque debe basarse en cereales, por lo que se invierte en piensos de mejor calidad o, directamente, en maíz. Esto último se nota en el color de la carne y la piel, que son más amarillas. Cuesta unos **4,50 € el kilo**.

4 Ecológico.

Para que un pollo sea ecológico no basta con criarlo en libertad; también hay que cuidar otros aspectos. Los alimentos que consume no pueden haber sido modificados genéticamente ni tratados con sustancias químicas (como pesticidas). Comen pienso ecológico o maíz natural. Además, tienen más espacio y un mínimo de ocho horas de descanso sin luz artificial. Son de crecimiento lento y su carne es más firme y sabrosa. También se sacrifican a los 81 días de vida. Garantizar todos estos aspectos de la crianza es más costoso para el productor, y ese coste se traslada a los consumidores. Cuesta entre **9 y 10 € el kilo**.

POLLOS: DE LO QUE SE COME SE CRÍA

No todos los pollos son iguales. Su tamaño, su color, su sabor y su precio dependen, en buena medida, de la forma en la que viven y se alimentan. Pero, ya sea de crianza convencional, campestre o ecológica, lo cierto es que sigue siendo uno de los productos imprescindibles en nuestra cesta de la compra y, su carne, una de las más saludables de nuestra gastronomía.



LA COCCIÓN SÍ IMPORTA

Los métodos de crianza inciden en el aspecto, las dimensiones y las cualidades organolépticas de los pollos, pero no en su composición nutricional, que es muy similar en todos los casos. En lo que a calorías y grasas respecta, tiene más incidencia el método de cocción que el tipo de crianza.

A modo de ejemplo, un pollo empanado y frito tiene un 20% más de calorías que uno asado (con piel), un 50% más que una pechuga de pollo a la plancha, y el triple de grasa que ambos. Sean de corral, ecológicos o no.

Tipo de pollo	Máximo de pollos por m ²	Días de vida	Superficie exterior	Alimentación
Industrial (o convencional)	17-19 pollos	Máx. 42 días	-	-
Extensivo en interior	15 pollos	Mín. 56 días	-	-
Campero	13 pollos	60-65 días	1 m ² por pollo	70% cereales
Campero tradicional (obligatorio crecimiento lento)	12 pollos	81 días	2 m ² (máximo 4.800 pollos por gallinero)	70% cereales
Campero criado en total libertad (obligatorio crecimiento lento)	12 pollos	81 días	Superficie ilimitada	70% cereales
Ecológico	10 pollos	81 días	4 m ²	95% ecológica