

EN SU PUNTO

PREPARA LA DESPENSA PARA LA LLEGADA DE LA PRIMAVERA. PRODUCTOS FRESCOS Y DE TEMPORADA PARA DISFRUTAR AL SOL





LAS FRUTAS TROPICALES SE HACEN Y SE COMEN AQUÍ

Exóticas, vistosas y con mucha dulzura: así son las frutas cultivadas en climas cálidos y húmedos. En los últimos años han invadido poco a poco nuestros campos y nuestra dieta. Te traemos seis de las menos conocidas para que sepas cómo escogerlas y prepararlas.

En el mundo existen multitud de frutas, y muchas de ellas son tropicales. Un término que, hasta no hace tanto, era sinónimo de exótico, pero que ha empezado a cambiar. A día de hoy, frutos como el mango, los aguacates, la piña o el caqui resultan ya familiares y forman parte del paisaje cotidiano. Su presencia aumenta en el mercado y en los recetarios, y también en nuestros campos (sobre todo en las provincias del litoral mediterráneo), donde se cultivan mangos, piñas o papayas, entre otras variedades. Los datos refrendan lo que se ve en las fruterías: según un reciente informe de Alimarket, la venta de frutas tropicales en España continúa al alza, un crecimiento que ya preveía la FAO en el año 2000. Para celebrar el inicio de la primavera, hemos escogido seis ejemplares que, sin duda alguna, aportarán color, sabor y novedad a tu recetario. Algunos son más conocidos que otros, pero todos son deliciosos. Te contamos cómo son, cómo elegirlos y cómo utilizarlos en tu cocina, aunque jamás los hayas probado.



Lulo

No se llama del mismo modo en todos los países. Naranjilla, coconilla, uva de monte o nuquí son otros nombres con los que también se conoce al lulo. Ovoide, de unos cinco centímetros de diámetro y de color anaranjado o amarillo, este fruto sería casi igual al tomate (incluso por su pulpa y sus semillas), si no fuese porque algunas variedades tienen la piel cubierta por un vello muy fino. Su principal característica nutricional es su elevado contenido de vitamina C, aunque además es rico en fibra, hierro y calcio.

•**Sugerencia de consumo:** se puede comer entero, como fruta fresca, o emplearse para elaborar *lulada*, un batido muy rico y refrescante. Esta bebida se prepara mezclando bien un par de lulos (pelados y

picados), el zumo de un limón, dos cucharadas de azúcar moreno, agua y hielo picado. ¡Delicioso!
•**Al comprar,** recuerda que los ejemplares naranjas están en su punto de maduración. Si los coges amarillos, déjalos madurar en casa a temperatura ambiente.



Chirimoya

¿Es una alcachofa? ¿Un aguacate? ¿Una manzana verde? Nada de eso, aunque se asemeja un poco a todos. Hablamos de la chirimoya, una fruta de piel verde y pulpa blanca, dulce y jugosa que conquista paladares del mismo modo que cautivó a los primeros expedicionarios europeos en América. La llamaron "el manjar blanco", seguramente por su textura

y sabor: la chirimoya aporta mucha agua y azúcares en forma de glucosa y fructosa. También es buena fuente de potasio y vitamina C, y tiene propiedades antioxidantes.

• **Sugerencia de consumo:** fresca, al natural. Córtala por la mitad, rocía su pulpa con un poco de zumo de lima o limón para evitar que se ennegrezca en contacto con el aire, y cómelas con cucharilla, utilizando la propia piel como recipiente.

• **Al comprar,** si la vas a comer al momento, elige ejemplares de color verde claro. Si lo quieres tener en casa para los siguientes días, escoge los de piel verde oscura y déjalos madurar a temperatura ambiente.



Kiwano

Verde por dentro, rojizo por fuera y de piel irregular, con protuberancias que parecen espinas. Así es el kiwano, una fruta originaria del vecino continente que también se conoce como pepino africano, melón africano espinudo, melón de gelatina y fruto del paraíso. Buena parte de estos nombres describen su procedencia, textura o aspecto. Pero, ¿y su sabor? Una curiosa mezcla de kiwi, plátano y pepino, que tiende más a un gusto o a otro según con qué alimentos se combine. Muy rico en fibra, potasio, fósforo y magnesio, sabe más a pepino cuando se sirve en un plato salado, y es más afrutado cuando se combina con alimentos dulces.

• **Sugerencia de consumo:** combínalo con otras frutas en una macedonia o con carnes a la plancha, justo antes de servirlos. Aportará un toque ácido muy interesante.

• **Al comprar,** elige un ejemplar que esté bien maduro. Cuanto más naranja o rojizo luzca, mejor. Comprueba que sea firme al tacto, para evitar que esté pasado.



Tamarindo

Tiene la piel entre amarronada y beis, y crece en vainas, como las judías verdes.

Un parecido más que razonable, ya que el tamarindo también pertenece a la familia de las leguminosas. Esto explica que, además de ser muy rico en algunos minerales (como el potasio, el fósforo, el magnesio o el calcio), sea una fuente estupenda de ácido fólico e hidratos de carbono. En cuanto al gusto, como cantaba Celia Cruz, es sabroso y agri dulce. Pero varía. Los ejemplares más jóvenes son ácidos (como lo cítricos), mientras que los maduros tienden a ser más dulzones.

• **Sugerencia de consumo:** úsalo como condimento en salsas, sopas o estofados (añádelo poco a poco y prueba el sabor, para que tus platos no queden excesivamente ácidos).

También puedes mezclar la pulpa con agua, hielo y azúcar (o edulcorante) para elaborar un refresco casero.

• **Al comprar,** puedes comenzar por los envasados. En España lo encontramos procesado y con la pulpa ya triturada, lo que agiliza su uso en la cocina.



Guayaba

Puede ser verde, amarilla e incluso rojiza, según la variedad y el momento de maduración, pero lo más llamativo de esta fruta es su pulpa, que luce un color rosa intenso. De ella destaca, sobre todo, su altísimo contenido en vitamina C (casi seis veces más que una naranja), su vitamina A y la fibra dietética, imprescindible para cuidar la salud. También nos aporta potasio e hidratos

de carbono, una combinación que ayuda a recuperar energía y tono muscular, lo que la convierte en la opción de preferencia de muchos deportistas.

• **Sugerencia de consumo:** cómelas frescas, al natural o en batidos y compotas (como si fuese una manzana). Queda muy bien en mermelada y, al igual que los higos, resulta exquisita cuando se combina con queso y yogur.

• **Al comprar,** elige los ejemplares de color verde amarillento, que aún no estén del todo maduros pero que ya hayan comenzado a perder su firmeza. Déjala madurar a temperatura ambiente hasta que adquiera un color amarillo y ceda ligeramente a la presión con el dedo.



Papaya

Dulce, refrescante y de consistencia blanda y jugosa, la papaya es una fruta muy agradecida en la cocina. El color naranja de su pulpa alegra la presentación de cualquier plato, y su composición nutricional hace de ella un ingrediente valioso para cuidar la salud. Es rica en fibra y vitaminas (sobre todo, A y C), posee sustancias de acción antioxidante y contiene papaína, una enzima que ayuda a descomponer las proteínas. Por eso esta fruta marida tan bien con las carnes, ya que facilita su digestión.

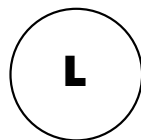
• **Sugerencia de consumo:** añádela a una ensalada con brotes verdes, lascas de queso y nueces; será un acompañamiento perfecto para platos con carne. También puedes utilizarla en el postre (o en el desayuno), combinada con otras frutas, en una macedonia.

• **Al comprar,** elige los ejemplares que tengan la piel de tono más amarillento. Este color, un aroma dulzón y el hecho de que cedan ligeramente a la presión de los dedos, indica que están maduros.



Qué nos aporta

La carne de pato es rica en vitaminas como la riboflavina, la niacina, la vitamina B6 y la vitamina B12. También es una buena fuente de selenio, fósforo y zinc, y tiene un importante contenido en proteínas de alto valor biológico. No obstante, nos aporta más calorías que otras carnes de ave debido, sobre todo, a su contenido en grasa.



La carne de pato tiene una peculiaridad que la distingue de otras aves: se consume más en conserva que fresca. A diferencia del pollo, que es muy fácil de encontrar entero y refrigerado (por ejemplo, para asar), el pato despiezado domina en los lineales de conservas, tanto de los grandes supermercados como de las pequeñas tiendas *gourmet*. Los múltiples productos que se elaboran con este animal se consideran manjares, y por ello su consumo está más asociado a las ocasiones especiales que a las comidas del día a día. Además, es heredero de la gastronomía francesa, una cocina que ha brillado por su refinamiento y sofisticación, y que le ha legado buena parte de sus nombres: *magret*, *confit*, *mousse*, *rillettes*, *foie*... Hablar de pato significa casi hablar en francés. ¿A qué refieren estas expresiones? ¿Cuáles son las diferencias? Vayamos por partes, porque del pato se aprovecha casi todo.

- **Confit.** Es el muslo. Esta carne resulta más fibrosa que otras piezas. Se cocina lentamente humectándola con la propia grasa del pato, que se compra aparte y le confiere una textura más suave. Se puede comprar en conserva o preparar en casa. Marida muy bien con patatas y ajos, con purés de manzana e higos y con salsas frutales (también con mermeladas). Se trata de una preparación grasa y calórica que contiene azúcares y que, por tanto, conviene consumir con moderación.

EL PATO SE COME EN FRANCÉS



• **Jamón.** Podríamos pensar que se obtiene del muslo, como en el caso del cerdo, pero no. El jamón de pato se obtiene de la pechuga. La similitud con el jamón de cerdo o la cecina está en las técnicas de curado y salazón que se le aplican a la carne. Esta preparación resulta ideal para servir como aperitivo o combinar con ensaladas, si bien es importante recordar que contiene grandes cantidades de sal.

• **Magret.** Es la pechuga del pato y se puede preparar de manera muy sencilla y saludable. Por ejemplo, salpimentada y a la plancha. Para ello, hacemos unos cortes transversales en la piel y, sobre ese mismo lado y sin agregar aceite, ponemos la pechuga sobre la plancha caliente. Le damos la vuelta justo un momento antes de acabar la cocción y estará lista. El truco es dejarla poco hecha para evitar que quede seca. Con el fin de disminuir el aporte de calorías y grasa, no comas la piel. Admite los mismos acompañamientos y aderezos que el *confit*, y gana mucho con las combinaciones agrídulces.

• **Rillettes.** Carne de pato triturada y cocinada en su propia grasa a fuego lento durante horas. De este modo, alcanza una consistencia similar a la del paté, aunque con pequeños trozos más sólidos.

• **Foie.** Es el hígado del pato y, también, la pieza estrella. Puede llegar a pesar hasta un kilo. Se obtiene tras una alimentación intensiva, necesaria para que alcance ese

gran desarrollo y su consistencia grasa, un rasgo que define su perfil nutricional.

LAS FORMAS DEL 'FOIE'.

El *foie* es delicioso, pero se recomienda comerlo de manera ocasional y en pocas cantidades (sobre todo si tenemos colesterol elevado o problemas con los triglicéridos). En el mercado lo encontramos presentado de distintas maneras y en diversos productos.

• **Foie gras fresco.** Suele comercializarse envasado al vacío, listo para preparar en casa. Es un producto muy perecedero (se recomienda consumirlo al cabo de dos o tres días como máximo).

• **Foie gras micuit.** Se presenta limpio y semicocido, lo que aumenta su tiempo de conservación (envasado y en la nevera puede durar hasta tres meses).

• **Foie gras entier.** El hígado se cuece y envasa, normalmente en bote de cristal, y tiene una vida útil mayor (dos o tres años).

• **Bloc.** Durante el cocinado del *foie gras entier* se desprenden pequeños trocitos del hígado. El bloc se elabora con estos trocitos, hechos pasta y en conserva.

• **Mousse de foie.** Es el hígado desmigado y triturado que se combina con otros ingredientes (como nata, por ejemplo) para emulsionarlo y darle una textura untuosa.

• **Paté de foie.** Se prepara mezclando carne de pato y, al menos, un 20 % de *foie*. Esta combinación se tritura hasta formar una pasta homogénea, que suele contener especias u otros ingredientes de exquisito sabor, como la trufa.

CUESTIÓN DE GRASA

La carne de pato es rica en grasa, pero su presencia depende tanto de la pieza del animal y su modo de preparación como de su origen. El hígado es más graso que la pechuga, y los patos criados en granja pueden contener hasta un 30% más de lípidos que los patos salvajes. Para reducir estos valores, se recomienda retirar la piel en lugar de consumirla y preparar esta carne a la plancha o al horno, acompañándola de alimentos ligeros y de origen vegetal. Si servimos la carne con alimentos como mermeladas u hortalizas caramelizadas, debemos tener presente que aumentarán las calorías finales del plato. En estos casos, al igual que con el *foie*, es conveniente realizar un consumo ocasional.



Pepino: por qué hay que comerlo sin sal ni vinagre

Es uno de los alimentos más ligeros y refrescantes que existen: nos aporta apenas **12 calorías por cada 100 gramos y, en su mayoría, está compuesto por agua**. Es verdad que también **contiene nutrientes importantes como la fibra, el potasio o el ácido fólico**, pero es el agua, sobre todo, la gran riqueza de esta hortaliza. ¡Representa nada menos que el 97% de su peso! Gracias a esta característica, el pepino no solo tiene la capacidad de hidratarnos; también es diurético y resulta muy refrescante en los días de calor. Además, da juego. Se puede comer solo, como picoteo saludable, en vinagreta (especialmente, los más pequeños) o emplearse como ingrediente de diversos platos, desde ensaladas y salsas frías (por ejemplo, la de yogur) hasta los clásicos de Andalucía: el gazpacho y el salmorejo.

Sin embargo, y a pesar de sus bondades, el pepino resulta indigesto para algunas personas. Esto se debe a **la presencia de sustancias amargas en su piel, que pueden provocar la irritación de nuestra pared intestinal**. La manera más sencilla de reducir esta desagradable sensación es pelarlo, aunque hay otros trucos, como rallar su piel con un tenedor y esperar a que suelte sus jugos amargos antes de aclararlo y comerlo, o aliñarlo con limón y pimienta en lugar de vinagre y sal. Más allá de la opción que elijamos para evitar el amargor, siempre **es clave escoger ejemplares tiernos, en su punto de maduración**. Para reconocerlos, debemos observar su aspecto. Su piel ha de ser de color verde oscuro, sin manchas ni defectos. Su tamaño, mediano (cuanto más grandes, más amargos suelen ser); y su consistencia, firme. Si al presionar en el extremo del tallo notamos que está blando al tacto, es preferible no llevarlo.



LAMPREA: DE PRIMERO, VAMPIRO DE MAR

La lamprea es un alimento que no admite términos medios: o genera un rechazo enérgico por parte de los comensales o se considera una exquisitez digna de agasajar emperadores, como sucedía con los antiguos romanos. En la actualidad, muchas personas encumbran este pez primitivo a la categoría de manjar y esperan con paciencia la llegada de estos meses para **disfrutar de su sabor y su textura, que tiende a ser gelatinosa**. La ilusión por degustarlo se produce especialmente en Galicia, donde el singular aspecto de este animal (alargado y sin mandíbula, pero con muchos dientes en el interior de una ventosa) no ha impedido que forme parte del recetario tradicional. Más bien todo lo contrario.

La lamprea a la bordelesa es un buen ejemplo de esa gastronomía que, lejos de ocultar la apariencia y el comportamiento de este pez, lo ensalza... Literalmente. Para guisarlo, se eviscera y adoba con una mezcla de ajo, perejil, pimienta, laurel, vino blanco y la propia sangre del animal, que constituye el ingrediente distintivo de esta receta peculiar. Y es que la lamprea se conoce como el vampiro del mar, ya que utiliza su ventosa y sus dientes para adherirse a otros peces y alimentarse de su sangre. De ahí que haya opiniones divididas acerca de su consumo, si bien los beneficios nutricionales son indiscutibles: como todo pescado azul, **nos aporta buenas dosis de omega 3, vitaminas del grupo B y una notable cantidad de vitamina A**. Sus partidarios no tienen dudas: es la mejor ofrenda que da el mar en primavera.

Pariente de las cebollas y de los puerros, el espárrago es el tallo tierno de la esparraguera. Pero, ¿por qué unos ejemplares son verdes y otros blancos? La respuesta está en el tipo de cultivo. Si los espárragos crecen al sol, generan clorofila, el pigmento que los *pinta* de verde como a tantos otros vegetales. Si, en cambio, se cultivan tapados y protegidos de la luz solar, no necesitan generar clorofila y, en consecuencia, quedan blancos. Es decir: se trata del mismo vegetal que desarrolla características distintas según la manera en que se produce.

El color es tan solo una parte de las diferencias. También tienen distinto sabor. Los blancos son más suaves y delicados, mientras que los verdes tienen un gusto más pronunciado y recio. No solo eso: la delicadeza y la resistencia se extienden, además, a la textura y la duración del alimento. Los espárragos verdes se mantienen frescos y en buen estado durante más tiempo que los blancos. De ahí que no sea tan sencillo encontrar espárragos blancos en fresco y que la conserva sea su presentación más frecuente.

Y hay algo más en lo que se distinguen: el perfil nutricional. Los espárragos, en general, son un alimento muy poco calórico y magro, rico en agua y en nutrientes muy beneficiosos para la salud como la fibra o el ácido fólico. También contienen ácido asparagúsico, una sustancia que se transforma en metanotiol cuando la

consumimos, y que es la responsable de ese olor tan fuerte que desprende nuestra orina después de haber comido espárragos. Pero, si bien comparten estas similitudes, también presentan diferencias. Los valores de algunos nutrientes, como se ve en la tabla, no son los mismos. Eso sí: unos y otros son muy apreciados en la cocina, admiten muchos usos y comparten un destacado valor gastronómico. Algunos, como los espárragos de Navarra o los de Huétor-Tájar, gozan incluso de Indicación Geográfica Protegida (IGP).

Elígelos bien

Cuando los compres frescos, selecciona aquellos que tengan el tallo recto y firme, las puntas cerradas y compactas y un color uniforme. Ten en cuenta que los espárragos delgados no son necesariamente más suaves que los gruesos, y que tanto unos como otros pueden tener un exquisito sabor. Si no los vas a comer al momento, envuélvelos con un paño húmedo e introdúcelos en la nevera. Así durarán hasta tres semanas, aunque con el paso de los días se irán poniendo más duros.

Cocínalos, mejor

Los espárragos verdes (o trigueros) son estupendos para hacer a la plancha y combinar con platos de carne, pescado, arroz, pasta u otros vegetales. También se pueden preparar sofritos y acompañarlos con huevo, champiñones y jamón, ya sea en revueltos o con huevos al plato. Quedan deliciosos fritos, asados y gratinados, si bien la manera más habitual de cocinarlos es a

ESPÁRRAGO, EL CAMALEÓN DE LA HUERTA

Son un buen ejemplo de cómo un mismo alimento puede variar (y mucho) según el modo en que se cultive, prepare y conserve. ¿Verdes o blancos? El color no es ni la única diferencia ni la más importante de los espárragos. Te contamos algunas curiosidades de este vegetal que, si bien está disponible durante todo el año (fresco o envasado), inicia este mes su mejor temporada.



la brasa o a la plancha, con unas gotas de aceite y sal gruesa.

Los espárragos blancos frescos se preparan de un modo distinto. Primero, se pelan desde la punta hasta la base. Luego, se atan en manojos, intentando que tengan un tamaño similar entre sí. Después se envuelven con un paño y se colocan verticales en una olla alta con agua hirviendo, un poco de azúcar y sal, y unas gotas de limón, dejando las yemas fuera del agua. Una vez cocidos, se dejan enfriar en el caldo de cocción. Al escurrirlos, conviene rociarlos con zumo de limón para evitar que se oscurezcan. Quedan muy bien para comer

fríos, como entrante, aliñados con aceite de oliva virgen o alguna salsa, como alioli o mayonesa.

De la raíz a la punta

Los espárragos frescos no son igual de tiernos a lo largo de todo el tallo: cuanto más avanzamos hacia la parte inferior, resultan más fibrosos, leñosos y difíciles de masticar. Por ello, muchas veces se desecha esta parte, aunque lo cierto es que estos trocitos nos ofrecen grandes posibilidades gastronómicas. Si los hervimos, podemos preparar con ellos cremas y sopas, caldos para hacer arroces, pasteles y otras recetas como lasaña o pudín de verduras.

	Espárragos verdes	Espárragos blancos (en conserva)
Calorías	25	24
Proteínas (g)	2,9	1,9
Fibra (g)	1,7	1
Vitamina A (ug)	53	65
Folatos (ug)	113	30
Potasio (mg)	207	160
Sodio (mg)	3	236

* Valores por 100 gramos de alimento. Fuente: Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA).