

EN SU PUNTO

MAYO TRAE TODA UNA EXPLOSIÓN DE COLORES Y SABORES. ENDULZA LAS HORAS DE SOL Y NO ESCONDAS LA CABEZA.

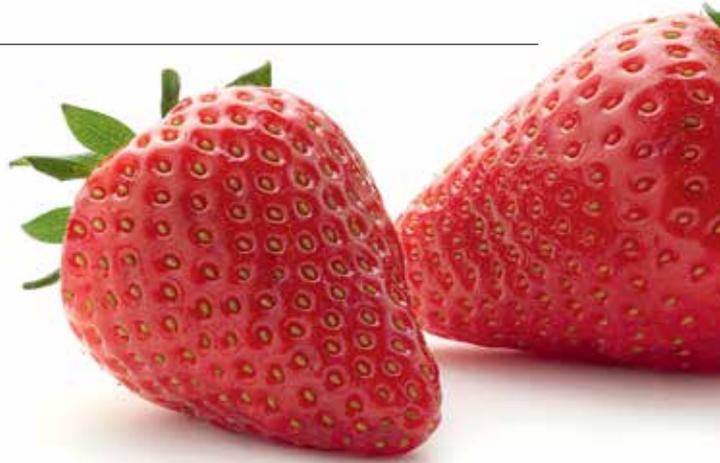


Una fruta con sed.

La huella hídrica de las fresas es importante. Producir un kilo supone un gasto de 376 litros de agua, un 40% más que los tomates.

EL SABOR INIGUALABLE DE LA PRIMAVERA

Son el bocado más esperado del momento, aunque los más devotos las pueden degustar todo el año gracias a las que vienen del exterior. Sin embargo, para reducir su coste ambiental –traducido en el consumo de agua y en la emisión de gases de efecto invernadero que genera su transporte y distribución– elige las que sean de proximidad y de temporada. En nuestro país, de marzo a julio.



A

tractivas, fragantes y vistosas, las fresas están muy ligadas a los campos de nuestro país, y en especial, a los de Huelva, que en sus más de 5.400 hectáreas de cultivo concentran alrededor del 95% de la producción nacional. El resto se reparte en comarcas de provincias tan distintas como Barcelona, Lugo, Valencia, Mallorca, Gran Canaria, Asturias o Madrid. Además, esta fruta desempeña también un destacado papel como embajadora turística: el Tren de la Fresa, que va de Madrid a Aranjuez, el Festival de la Fresa en Candamo (Asturias) o las múltiples opciones para conocer la llamada Costa de la Fresa, en Andalucía, son solo algunos ejemplos.

Más allá de promover el turismo interno y de ser muy celosa de su esencia, la fresa reúne unas cuantas propiedades nutricionales y gastronómicas de interés. Estamos ante una fruta muy ligera que, en paralelo, es un concentrado de salud. En un cuenco con 100 gramos hay apenas 36 calorías, destacadas cantidades de agua, fibra dietética y ácido fólico, importantes minerales (como el potasio y el calcio) y la vitamina C suficiente para cubrir las necesidades de todo un día. Además, resulta una de las frutas frescas con mayor concentración de vitamina E, que nos beneficia con su acción antioxidante. ¿De qué modo? Estimulando nuestro sistema inmunitario, evitando la formación de coágulos sanguíneos y protegiendo nuestras células de los daños causados por los radicales libres (muchos procedentes de la contaminación ambiental).

EL VALOR DEL AGUA.

Como sucede con todos los alimentos, la producción de fresas y su transporte tiene un coste ambiental. Es lo que se conoce como huella hídrica y huella de carbono. Según los datos de la organización Waterfootprint, producir un kilo de fresas cuesta 346 litros de agua. ¿Mucho o poco? Depende de qué se lo compare. Un kilo de fresas cuesta un 40% más de agua que un kilo de tomates, pero un 97% menos que un kilo de carne picada (cuya huella hídrica supera los 15.000 litros). Del mismo modo, la producción de alimentos genera gases de efecto invernadero. Y, en el caso de las fresas, el transporte tiene mucho que ver en esa huella de carbono:

100 gramos de fresas contienen solo 36 calorías y un alto contenido de agua, fibra, ácido fólico y vitaminas C y E, además de calcio y potasio.

no es lo mismo adquirir unos ejemplares procedentes de un entorno cercano que comprar unos que han tenido que recorrer cientos o miles de kilómetros para llegar a nuestro pueblo o ciudad. Algunos productores de fresas de España se han tomado muy en serio el reto de disminuir el impacto medioambiental de su actividad, pero los consumidores también podemos contribuir a cuidar el planeta con gestos muy sencillos. Escoger alimentos de proximidad y de temporada, así como evitar el despilfarro de comida (comprando lo que necesitamos y conservándola adecuadamente), reduce estos costes ambientales.

TANTAS VARIEDADES COMO RECETAS.

Los productores y los cocineros suelen señalar que las más exquisitas son las llamadas fresitas del bosque, las más pequeñas de todas. Sin embargo, las fresas cultivadas y los fresones (más grandes y baratos) también tienen un gran sabor cuando están en su punto. Hagas lo que hagas, las fresas van bien con casi todo (y también solas).

MÁS ALLÁ DE LA NATA.

Además de su tradicional consumo (frescas o en macedonia), hay propuestas más originales:

- **Fresas con pollo.** Sus notas de acidez lucen de un modo especial cuando las utilizamos en platos salados. Quedan muy bien en una ensalada con verduras de hoja verde (lechugas, canónigos o rúcula), combinadas con un poco de queso brie, anchoas y otros pescados, verduras asadas y, sí, también con pollo (en brocheta a la plancha).
- **Incluso con vinagre.** Si haces mermelada de fresa puedes utilizarla como base de salsas y vinagretas. Mézclala con un poco de vinagre y aceite de oliva para aliñar tus ensaladas. O aligera la mermelada con un poco de agua y unas gotas de zumo de limón para combinarla con alimentos grasos, como quesos, carnes, patés o foie.



Lávalas justo antes de consumirlas (y no antes) para evitar que absorban la humedad y desarrollen moho.

MANUAL DE INSTRUCCIONES

Los secretos de esta fruta se revelan en todo su potencial si la tratamos con el cuidado necesario. De la tienda a la cocina, estos son algunos consejos para gozar de su sabor, ya sea al natural o como ingrediente de helados, batidos, bizcochos o cremas.

Para dos días

Las fresas son muy delicadas: llévate solo las que puedas consumir en pocos días para evitar que se echen a perder. Transpórtalas con cuidado.

Plástico o madera

No hace falta sacarlas del embalaje original hasta que las vayas a comer. Tanto los envases de madera como los de plástico suelen tener pequeños agujeros de ventilación para evitar que la fruta se estropee.

El mal aspecto se 'contagia'

- Antes de almacenarlas, descarta las que estén en dudoso estado para evitar que se estropee el resto.
- No las manipules en exceso. Cuanto menos las toques, mejor.
- Si no las vas a comer en el momento, guárdalas en la nevera tal cual, manteniendo siempre sus tallos y sus hojas.

- Lávalas justo antes de consumirlas (y no antes) para evitar que absorban humedad y desarrollen moho.
- Sácalas de la nevera un rato antes de comerlas para que estén a temperatura ambiente y puedas disfrutar mejor de su perfume y su sabor.

¿Vas a congelar?

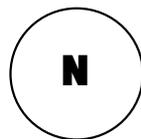
- Las fresas se pueden congelar, pero ten en cuenta que, al descongelarlas, perderán su turgencia original (no su sabor, por suerte). Conserva de esta forma solo aquellas que vayas a utilizar en recetas donde la textura no sea importante (helados, cremas, bizcochos, batidos..).
- Lávalas con cuidado, déjalas escurrir y sécalas bien antes de congelarlas (así no se forma escarcha en la fruta).
- Utiliza un recipiente amplio para que no se apelmacen o envuélvelas en papel de aluminio, pero sin amontonarlas.



Así se conserva

Para guardarla, elige un lugar templado y seco, como tu despensa, donde no haga demasiado calor. La mejor temperatura ronda los 20° C. Si la dejamos en un sitio muy caluroso (por encima de los 25° C) o muy húmedo puede fermentar, debido al crecimiento de mohos o levaduras. Y, ¿si cristaliza? Pon el recipiente al baño María durante unos minutos y volverá a su estado habitual.

Dulce, melosa y de color caramelo, la joya de la corona de las abejas tiene multitud de aplicaciones gastronómicas, e incluso contribuye a conservar los alimentos debido a sus altas concentraciones de azúcar.



ni topacio, ni ocre, ni ámbar: a partir de 2020 la miel será *transparente*. La nueva norma de calidad aprobada por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA) exige que las etiquetas de los

envases indiquen el país o países de procedencia del producto, detallando el porcentaje que corresponde a cada uno, a diferencia de lo que ocurre ahora, que solo existe la obligación de señalar si el producto ha sido elaborado dentro o fuera de la Unión Europea. Esta medida es el resultado de una larga reivindicación de los apicultores españoles para proteger el prestigio de su producto y, también, los derechos de los consumidores.

España es uno de los principales productores de miel en Europa: se envasan anualmente más de 30.000 toneladas. Su gran calidad la convierte en un alimento muy apreciado en los países vecinos, a quienes se exporta en torno al 70% de ese volumen. Pero la mayor parte de la miel que se comercializa en nuestro país viene de lejos, especialmente de China, que aporta el 60% del producto de importación. Con el nuevo etiquetado obligatorio, los consumidores sabrán exactamente cuál es el origen de la miel que se llevan a casa. Será, por ello, más fácil distinguir el producto local y descubrir la enorme variedad de sabores de nuestras colmenas, controlar su trazabilidad, conocer sus mecanismos de producción y evitar la opacidad que envuelve la fabricación de mieles lejanas (en cuyas normas de seguridad alimentaria no tenemos injerencia).

LA MIEL TRANSPARENTE ES MEJOR



Nutricionalmente hablando, no hay apenas diferencias entre la miel y el azúcar. Es mejor tomar poca cantidad, pero de buena calidad.

UN PRODUCTO DE AUTOR.

De eucalipto, de castaño, de salvia, de azahar... La miel es un producto que, de manera natural, nos ofrece múltiples matices. Dependiendo del polen con el que trabajen las abejas, su color puede variar del amarillo claro (casi transparente) al marrón oscuro (casi negro). Lo mismo ocurre con su sabor, que puede ir desde el dulzor más suave hasta el amargor ligero, e incluso presentar un gusto floral intenso. Hay todo un mundo entre el delicado sabor de la miel de romero al pronunciado gusto de las mieles de bosque o montaña. Y, como suele decirse, la elección es cuestión de gustos.

Pero no solo el polen influye en sus cualidades organolépticas. También inciden el momento de recolección y el entorno, clima incluido. España cuenta con tres mieles con Denominación de Origen y una con Indicación Geográfica Protegida que sirven, en parte, para diferenciarlas. Son la miel de Galicia, la de Granada, la de la Alcarria (Guadalajara) y la de Villuercas-Ibores (Cáceres). Cada zona produce, a su vez, distintos tipos de mieles con la flora del lugar. Tanto la indicación geográfica como la denominación de origen son dos criterios muy estrictos

que garantizan al consumidor una procedencia concreta del alimento y, también, una manera específica de producirlo. Así, por ejemplo, la miel de la Alcarria es exclusivamente floral (sobre todo, de espliego y romero), en la de Granada la extracción se hace siempre por centrifugación y en la de Galicia el desabejado de los panales nunca puede hacerse empleando productos químicos. Esto funciona como un sello de calidad y se refleja en el precio (más elevado), aunque no necesariamente implica que sean las mieles más caras. En ocasiones, las locales y artesanas son más costosas.

QUÉ CONTIENE LA MIEL.

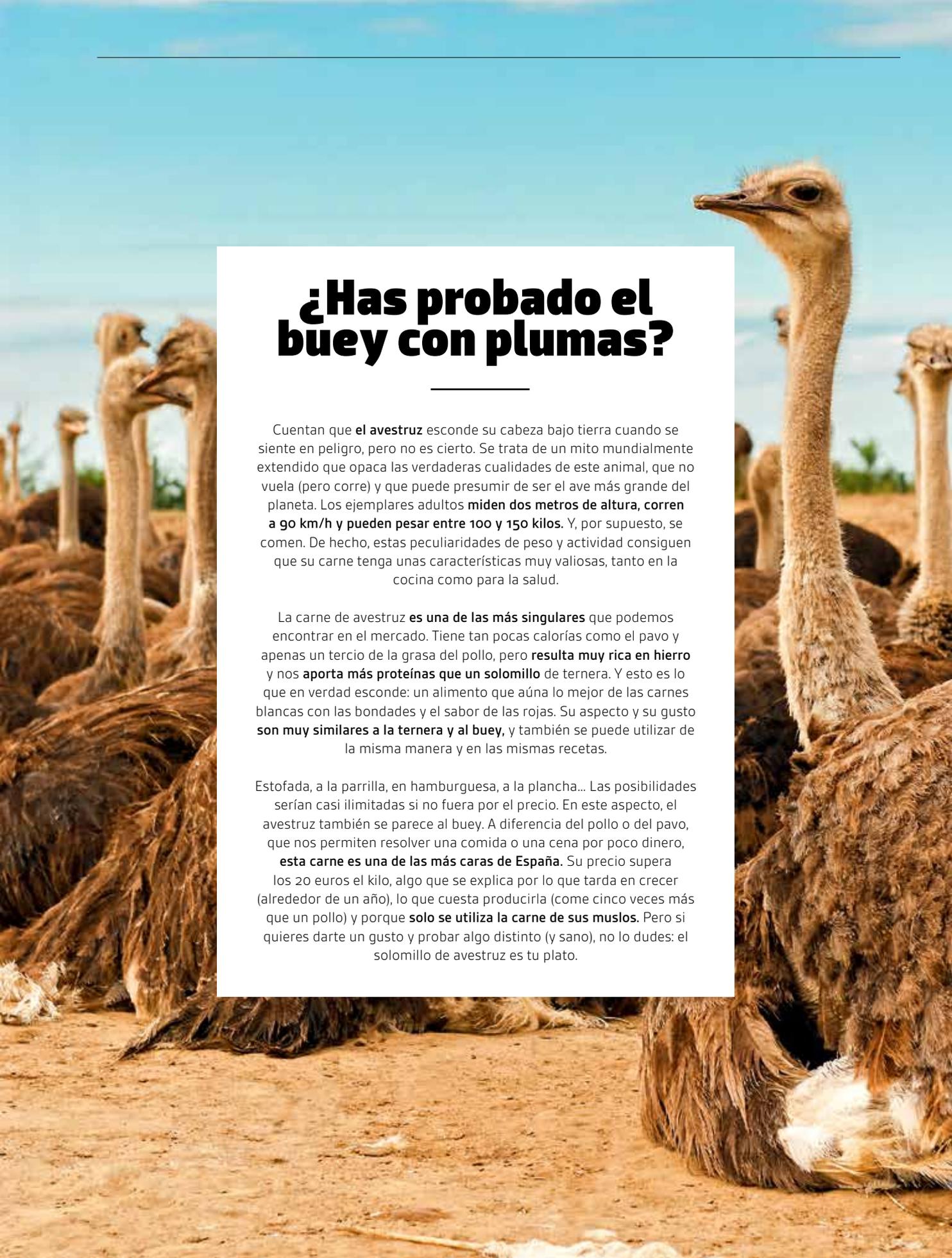
En líneas generales, está compuesta por azúcar y agua. Los hidratos de carbono representan más del 80% de este alimento, sobre todo en forma de fructosa y glucosa. Se trata, por tanto, de un producto muy calórico que contiene unas 300 kcal por cada 100 g: unos 24 g de azúcar, más o menos el equivalente a tres sobres individuales de los que nos ponen cuando pedimos un café.

Es verdad que, según la variedad de las flores, puede contener otros nutrientes (como algunos minerales y vitaminas), pero su presencia es muy reducida. Por ejemplo, si quisiéramos cubrir nuestras necesidades diarias de calcio a través de la miel, deberíamos ingerir más de 16 kilos. A la hora de incluirla en nuestra dieta, tiene más sentido hacerlo desde el placer gastronómico que desde un supuesto beneficio nutricional. Es mejor tomar poca y de buena calidad, con el objetivo de disfrutar de su sabor, que utilizarla como un elixir *curalototodo* o como sustituto sano del azúcar: nutricionalmente hablando, no hay apenas diferencias.

QUIÉN NO DEBE COMERLA.

Hay tres grupos de personas que no deberían consumir miel: aquellos con sobrepeso u obesidad, quienes padecen diabetes y los bebés menores de un año. En los dos primeros casos, la razón es nutricional: un alimento tan calórico y rico en carbohidratos simples no es la mejor elección si se debe controlar el peso o los niveles de glucosa. Si bien no provoca unos picos de glucemia tan elevados como el azúcar, los expertos no la recomiendan.

En el caso de los bebés, la razón tiene que ver con la seguridad alimentaria. Aunque este producto está sujeto a estrictos controles en nuestro país, es imposible garantizar al 100% la ausencia de esporas de *Clostridium botulinum*, la causante del botulismo. Los menores de un año son más susceptibles a esta enfermedad porque su sistema inmunológico no está del todo desarrollado. Por ello, no importa que el riesgo sea muy bajo: conviene siempre evitarlo (y esto incluye no endulzar los chupetes con miel).



¿Has probado el buey con plumas?

Cuentan que **el avestruz** esconde su cabeza bajo tierra cuando se siente en peligro, pero no es cierto. Se trata de un mito mundialmente extendido que opaca las verdaderas cualidades de este animal, que no vuela (pero corre) y que puede presumir de ser el ave más grande del planeta. Los ejemplares adultos **miden dos metros de altura, corren a 90 km/h y pueden pesar entre 100 y 150 kilos**. Y, por supuesto, se comen. De hecho, estas peculiaridades de peso y actividad consiguen que su carne tenga unas características muy valiosas, tanto en la cocina como para la salud.

La carne de avestruz **es una de las más singulares** que podemos encontrar en el mercado. Tiene tan pocas calorías como el pavo y apenas un tercio de la grasa del pollo, pero **resulta muy rica en hierro** y nos **aporta más proteínas que un solomillo** de ternera. Y esto es lo que en verdad esconde: un alimento que aúna lo mejor de las carnes blancas con las bondades y el sabor de las rojas. Su aspecto y su gusto **son muy similares a la ternera y al buey**, y también se puede utilizar de la misma manera y en las mismas recetas.

Estofada, a la parrilla, en hamburguesa, a la plancha... Las posibilidades serían casi ilimitadas si no fuera por el precio. En este aspecto, el avestruz también se parece al buey. A diferencia del pollo o del pavo, que nos permiten resolver una comida o una cena por poco dinero, **esta carne es una de las más caras de España**. Su precio supera los 20 euros el kilo, algo que se explica por lo que tarda en crecer (alrededor de un año), lo que cuesta producirla (come cinco veces más que un pollo) y porque **solo se utiliza la carne de sus muslos**. Pero si quieres darte un gusto y probar algo distinto (y sano), no lo dudes: el solomillo de avestruz es tu plato.



GEODUCK: UNA 'TROMPA DE ELEFANTE' BAJO EL MAR

Te gustan las almejas y aún no conoces al geoduck? Presta atención, porque te encantará. O tal vez no, pero seguro que logrará sorprenderte. ¿Qué tiene de especial este molusco norteamericano que despierta pasiones en las cocinas chinas?

Básicamente, tres cosas: **su enorme tamaño, su aspecto fállico y su delicado sabor.** El geoduck es una de las almejas más grandes del mundo: su concha mide unos 20 centímetros y su parte blanda —en particular, su sifón— sobresale y alcanza el metro de largo. De ahí que también se conozca a esta almeja como "trompa de elefante". En conjunto, **un ejemplar puede pesar hasta siete kilos.** ¡Y se aprovecha casi todo!

El geoduck o *panopea generosa* se cultiva en las costas del Pacífico de Estados Unidos y Canadá, tarda unos siete años en alcanzar el tamaño óptimo para su consumo y requiere de grandes esfuerzos para extraerlo de su hábitat de crianza, porque se hunde en el lodo. Esto influye en el precio: **una unidad fresca puede costar más de 250 euros.** Además, su fama (no demostrada) de ser un alimento afrodisíaco también ha elevado su valor, sobre todo en Asia, que consume el 90% de la producción mundial de este bivalvo. Aunque aún no se puede adquirir en España, quienes han viajado y han tenido la oportunidad de probarlo aseguran que el gasto merece la pena y que, **en cualquiera de sus distintas versiones (en sopa, salteada, escaldada, en sushi o sashimi), resulta exquisito.**

Los nutricionistas explican a menudo que el

secreto de una dieta saludable no pasa tanto por los buenos alimentos que comemos, sino por aquellos perniciosos que dejamos de comer. Es decir, en lugar de obsesionarnos con comer más verdura, es preferible empezar por desterrar los productos ultraprocesados de nuestra dieta: la ausencia de estos alimentos nos dejará espacio (y apetito) para otros que antes teníamos olvidados (generalmente, los sanos). El aperitivo puede ser un buen momento para poner este cambio en marcha.

HUMMUS

Este plato, típico de la cocina árabe, es delicioso y muy sano. Su ingrediente principal son los garbanzos, un alimento muy saludable (especialmente rico en fibra y ácido fólico) que debería tener mayor presencia en nuestra dieta cotidiana. Para hacer este paté puedes utilizar un bote de garbanzos ya cocidos. Quítales el agua de la conserva, enjuágalos bien y colócalos en un bol (si vas a usar batidora manual) o en tu robot de cocina. Añade dos cucharadas soperas de aceite de oliva, dos dientes de ajo y el zumo de un limón. Tritura bien esta mezcla y agrégalé una pizca de sal, un poquito de comino en polvo y tres cucharadas soperas de tahina (una pasta que puedes comprar ya hecha o hacer tú). Sírvelo con un hilo de aceite de oliva y un poco de pimentón de La Vera por encima (queda delicioso) y

acompañalo con unos bastones de zanahoria, unos tomatitos cherry o un poco de pan de pita.

• **Recuerda:** la tahina es una pasta hecha de sésamo, agua y sal, que puedes hacer en casa. Tuesta primero 50 g de sésamo en una sartén antiadherente. Luego, coloca el sésamo tostado en un bol, échale una pizca de sal y unos 50 ml de agua. Tritura todo y vigila la textura. Si está demasiado espesa, agrega unas gotas de agua.

PATÉ DE ACEITUNAS (TAPENADE)

Es muy fácil de hacer. Solo necesitas unos 100 gramos de aceitunas sin hueso (verdes o negras), un diente de ajo y algunas especias que te gusten (como tomillo o romero). También puedes agregar una cucharadita de alcázaras a la mezcla. Tritura todo con una batidora de mano, añadiendo poco a poco un hilito de aceite de oliva (lo justo para conseguir una textura que luego podamos untar). Sírvelo en un pequeño cuenco, acompañado con unos trocitos de pan (mejor si es integral).

• **Recuerda:** las aceitunas negras son más calóricas que las verdes porque están más maduras, pero tanto unas como otras presentan un elevado contenido de sal. Para reducir la presencia de este mineral, puedes dejarlas en remojo en agua desde el día anterior.

GUACAMOLE

El ingrediente principal de esta receta es el aguacate, un fruto graso y más calórico que otros vegetales. Sin embargo, sus ácidos grasos son saludables y, además

EN EL APERITIVO, ÚNTATE DE SALUD

Cuando sientas ganas de probar algo rico, recuerda: para matar el gusanillo no hace falta atacar una bolsa de *snacks* ni picotear productos insanos. Una manera sencilla (y deliciosa) de mejorar tus tentempiés es preparar unos patés caseros con ingredientes saludables y sabrosos, acompañándolos con otros alimentos que tengan buena calidad nutricional. Desde el paté de berenjenas y el hummus de garbanzos hasta el guacamole o el paté de aceitunas, tu alimentación puede mejorar mucho con estas riquísimas ideas. ¿Picas?



de las calorías, nos aporta mucha fibra, vitaminas y minerales como el potasio. Para hacer el guacamole, abre tres aguacates por la mitad, retira la pulpa con una cucharilla y colócala en un mortero. Échale zumo de lima (con una pieza basta), una cebolla mediana y un tomate grande picados. Añade tres dientes de ajo y cilantro fresco, todo bien triturado. Machácalo con el mortero (y algo de paciencia) y listo. Queda exquisito combinado con salmón ahumado.

• **Recuerda:** la carne del aguacate se oscurece en contacto con el aire, a menos que le echas un elemento ácido como el zumo de lima. Tenlo listo para verter sobre la pulpa cuando la extraigas. Si lo quieres picante, puedes añadir una guindilla o un chile picado, pero asegúrate primero de que a todos los comensales les gusta.

PATÉ DE BERENJENAS

Esta verdura, tan asociada a la gastronomía mediterránea (particularmente, la griega),

es un alimento muy saludable que nos aporta agua, antioxidantes, minerales y cantidades medias de fibra. Además, se presta a un sinfín de recetas, incluido el paté. Para hacerlo, abre las berenjenas por la mitad y ásalas en el microondas (con 10-12 minutos suele ser suficiente). Déjalas enfriar, retíralas la piel y, a continuación, tritúralas con una batidora. Añade a la mezcla un diente de ajo (o un poco de cebolla, si lo prefieres) y un poquito de aceite de oliva. Agrega

un puñado de semillas de sésamo y mézclalas con una cuchara. Acompaña este paté con unas tostas con anchoa o boquerones.

• **Recuerda:** las berenjenas tienen un ligero sabor amargo, y la sal es muy útil para quitárselo. Con ese fin, ábrelas por la mitad, haz algunos cortes en su pulpa, échales un poco de sal y déjalas reposar media hora (primero, con la pulpa hacia arriba y luego con la pulpa hacia abajo). Finalmente, lávalas bien antes de cocinar.