

ENSALADAS: algo más que lechuga

Cuanto más colorida sea la ensalada, mayor será la variedad de vitaminas y su contenido en antioxidantes

Hace tiempo que las ensaladas dejaron de ser el plato estrella en verano para convertirse en uno de los más recurrentes durante todo el año. Las nuevas tendencias culinarias y de restauración apuestan por su innovación, tanto en la presentación del plato, como en el descubrimiento de nuevas mezclas con variedad de alimentos, aliños y salsas. Desde el punto de vista gastronómico y del equilibrio nutritivo, el valor añadido de las ensaladas se consigue a partir de la combinación acertada y equilibrada de ingredientes de distinta naturaleza -verduras y hortalizas, frutas, semillas, frutos secos, cereales...-, de colores y de texturas de los alimentos que conforman el plato. El conjunto tiene como resultado ensaladas saludables con agradables sabores y llamativos colores que invitan a su degustación y disfrute.



NUEVOS VEGETALES, NUEVOS SABORES. El uso de vegetales distintos a la lechuga y escarola tradicionales hace posible mejorar la ya de por sí esencia saludable de las ensaladas. Hortalizas como los berros, la rúcula o los canónigos han pasado de ser consideradas 'malas hierbas' a vegetales *casi* de lujo. Una ensalada predispone a una mejor digestión si lleva rúcula dadas sus cualidades digestivas derivadas de las sustancias que le otorgan su ligero sabor amargo. Los canónigos enriquecen el plato con betacaroteno, pigmento colorante enmascarado por el verde de la clorofila. Son también fuente de vitamina A, esencial para el buen funcionamiento del organismo. Las espinacas crudas, las hojas más tiernas de la achicoria así como los ramilletes de brócoli son distintas propuestas que convierten una ensalada ordinaria en un plato original repleto de antioxidantes. Además de aportar la nota de color en diversas tonalidades verdes, estos vegetales se distinguen en las ensaladas por su particular gusto, que conviene saborear y no enmascarar con vinagretas fuertes ni salsas contundentes.

COMBINAR CON ACIERTO SABORES, TEXTURAS Y COLORES. La creatividad en la cocina pasa por hacer pequeños cambios en platos cotidianos como las ensaladas. Además de las típicas hortalizas como la zanahoria, el tomate, la cebolla, el pepino o el maíz, las ensaladas admiten muy bien la combinación cuidada de ingredientes con distintas texturas, colores y sabores. Si se desea tomar un alimento fresco y ligero, una opción acertada son las ensaladas vegetales con frutas frescas propias de la estación. La ensalada de tomate, melocotón y pepino o la de lechuga y zanahoria con fresas y manzana son dos sencillos ejemplos que se distinguen por el color y el dulzor que proporciona la fruta. La textura y el sabor de la receta cambia si se añaden ingredientes poco comunes como los palmitos o los germinados. Los primeros se venden en conserva y son brotes de una variedad de palmera enana, de color blanquecino y crujientes. Dentro de los germinados, los de soja son los más conocidos, si bien se pueden probar los de alfalfa, brécol, lombarda o de cualquier legumbre. Todos ellos dan a las ensaladas un curioso sabor vegetal, un colorido inusual y un plus de vitaminas, más abundantes por el propio proceso de germinación. Los frutos secos y las semillas (sésamo, pipas de calabaza o de girasol) dan el toque crujiente a estas recetas y refuerzan el valor nutricional de la propuesta: lo convierten en un plato más energético, con una calidad excelente de grasas y un plus de proteína. No obstante, el equilibrio nutricional se consigue al añadir la cantidad apropiada de frutos secos; lo justo para que se noten en la ensalada sin que alteren sustancialmente el aporte energético del plato. Un puñado (25 gramos) de frutos secos es la ración recomendada por persona para un día. ■■■



UNA ENSALADA PARA CADA DÍA

El recetario de EROSKI CONSUMER (www.consumer.es/alimentacion/recetas) ofrece la posibilidad de elegir entre cerca de 300 ensaladas diferentes.

Cada receta incluye, además de sus ingredientes, su comentario dietético, modo de elaboración, precio medio aproximado así como la mejor temporada de degustación.



■ Un puñado de frutos secos es la ración recomendada para dar un toque diferente a las ensaladas



¿LECHUGA EN LA CENA?

El alto contenido en fibra insoluble de la lechuga, más abundante en lo blanco del tronco, puede dar lugar a hinchazón abdominal. Por ello, quienes noten con frecuencia el vientre hinchado después de comerla, pueden probar a prescindir de ella y otros vegetales de hoja en la ensalada, en particular, en las cenas. Si les afecta, enseguida sentirán el vientre más plano.

Como alternativa, se pueden utilizar otros vegetales para hacer las ensaladas igual de apetecibles y más digestivas tales como germinados, rabanitos, escarola, endibias, berros o alcachofas.

No obstante, aunque indigesta en algunos casos, hay otro aspecto interesante para quienes tengan problemas de insomnio o mala calidad del sueño: la lechuga contiene lactulina, sustancia sedante del sistema nervioso central, que ayuda a conciliar el sueño.

■■■ SABOR Y SOFISTICACIÓN.

Hortalizas menos frecuentes en las ensaladas pero que aportan cierto toque exótico son los champiñones y las setas laminadas, rodajas finas de calabacín y berenjena, espárragos verdes... Se pueden añadir en crudo o cocinadas y elaborar así una deliciosa ensalada templada. Más sofisticadas aún son las ensaladas que incluyen flores como elemento decorativo. Algunas propuestas para iniciarse son los pétalos de rosa recién cortados, flores de azahar y de jazmín, malvas, violetas o la flor del calabacín. Las flores hacen más vistosos y atractivos los platos a los que acompañan y aportan un agradable sabor y aroma.

MÁS COLORIDA, MÁS NUTRITIVA.

El secreto para hacer las ensaladas más nutritivas, además de deliciosas, es saber qué ingredientes elegir y cómo hacer la mejor combinación. Cuanto más colorida sea la ensalada, mayor será la variedad de vitaminas y su contenido en antioxidantes, ya que muchos de estos componentes beneficiosos para la salud se encuentran en los pigmentos colorantes naturales de los ingredientes. Así por ejemplo, el betacaroteno da el color naranja a la zanahoria y el amarillo intenso al maíz; el rojo del tomate y del pimiento se debe al licopeno y el color morado de la remolacha y la col

lombarda es resultado de la abundancia de antocianinas. Las vitaminas C, A, E y ácido fólico se hallan en los vegetales que también disponen de minerales (potasio, magnesio, fósforo, y calcio y hierro). En el momento de escoger los vegetales, resulta apropiado respetar la estación natural en la que crecen, y esperar al verano para degustar los ricos tomates, el aromático pepino, el gustoso calabacín o los crujientes pimientos. De esta manera, el máximo de sus propiedades nutritivas está garantizado.

PLATO ÚNICO. Una ensalada puede convertirse en un perfecto plato único. Para ello, además de hortalizas deberá incluir alimentos que aporten carbohidratos como los cereales y derivados (arroz, cuscús, pasta...), las legumbres o la patata. El complemento proteico puede obtenerse de dos formas: bien al mezclar en la ensalada cereales y legumbres (por ejemplo: ensalada de arroz y garbanzos o fusilli con guisantes...) o bien al añadir pequeñas porciones de proteína animal como tiras de pollo, pescados y mariscos (atún, bonito, anchoas, sardinas, ahumados, gambas, langostinos, mejillones), huevo, etc. Para que la ensalada sea un plato más adecuado para quienes padecen dislipemias (colesterol o triglicéridos elevados) conviene escoger la combinación de ensalada vegetal

o la que incluye pescados y mariscos sobre el resto de propuestas.

ALIÑOS Y SALSAS: SABOR Y EQUILIBRIO EN EL PLATO.

Se debe hacer un uso comedido de los aderezos, aliños y salsas con el fin de que proporcionen contraste al plato, pero sin anular el sabor de los ingredientes principales ni desvirtuar el equilibrio nutricional de la receta. La regla general es añadirlos en su justa medida y poco antes de servir la ensalada para que los vegetales no pierdan tersura. Si se atiende a la calidad de las grasas, se escogerá como aliño el aceite de oliva virgen extra por su riqueza en grasa monoinsaturada y por su poder de bajar el colesterol malo (LDL) y subir el bueno (HDL). Un aderezo con similares características es el elaborado con aguacate, también rico en grasas monoinsaturadas, o con frutos secos y semillas como las de sésamo machacadas, que contienen ácidos grasos esenciales. Una manera de innovar es utilizar distintas mezclas: añadir yogur, mixtura de especias y/o hierbas aromáticas, encurtidos, mostaza o darle un toque más afrutado con un poco de miel o mermelada de frutas... Un consejo para quienes tienen el estómago delicado es que sustituyan el vinagre por zumo de limón, que aunque ácido, irrita menos la mucosa gástrica. Para aligerar el aliño, es posible añadir solo una cuchara sopera de aceite de oliva por comensal, además del resto de ingredientes de la vinagreta (vinagre, sal y tropezos de hortalizas o frutas que den nombre al aliño: vinagreta de fresas, de nueces y pasas, cítricos, pimientos, etc.). La adición indiscriminada de ingredientes grasos (aceites, salsas, quesos, conservas...) pueden transformar una ensalada ligera y fresca en un plato con más calorías que cualquier guiso. Un dato: una cucharada sopera de mayonesa (20-30 g de salsa)

suma unas 200 calorías al plato. Los frutos secos, por la calidad de sus grasas, son sustitutos perfectos de ingredientes energéticos como quesos y salsas, aunque la clave también está en añadirlos con medida.

ENSALADAS TEMPLADAS. Las ensaladas templadas destacan por el contraste de temperatura de los componentes del plato. Ingredientes tan variados como láminas de setas y champiñones, tiras de pimientos, rodajas finas de calabacín y berenjena, cebolla caramelizada, tiras de pollo o mariscos (gambas, langostinos, mejillones...), se añaden recién cocinados y calientes justo en el momento de servir la ensalada. Estas variantes pueden resultar más apetecibles cuando no apetece tomar algo frío. Son propuestas interesantes la ensalada templada con rehogado de cebolla, pimiento rojo y setas variadas y la que lleva pasas, piñones y langostinos pasados por la sartén. ■

MÁS INFORMACIÓN

www.consumer.es



Ensaladas preparadas y listas para comer: nuevo concepto

La tendencia hacia un mayor consumo de alimentos preparados y listos para comer también tiene su reflejo en las ensaladas, uno de los platos representativos de la dieta mediterránea. El mercado, atento a las nuevas costumbres y necesidades, ofrece varias opciones de ensaladas.

- **Por una parte están las compuestas por variedad de lechugas y otras hortalizas frescas, limpias, libres de partes no comestibles, troceadas y envasadas en atmósferas modificadas.** Son productos listos para comer y se deben conservar siempre en refrigeración.
- **Por otro lado están las ensaladas en conserva, esterilizadas y presentadas en tarro de cristal, lata o bol.** Los ingredientes se envasan en recipientes a los que se añade el líquido de cobertura (agua, aceite, vinagre...) y se cierran herméticamente como garantía de seguridad alimentaria. Los ingredientes más comunes en estas ensaladas en conserva son guisantes, zanahoria, pimiento rojo, cebolla y atún, y algunas añaden maíz, aceitunas, espárragos y soja.

Un modo de mejorar el aporte de vitaminas y minerales es combinarlas con hortalizas de hoja (lechugas, escarola, endibias). Si se mezclan con arroz, pasta o legumbres se consigue un plato único y nutricionalmente equilibrado.

Al tratarse de un producto procesado, lleva sal como conservante, aspecto a tener en cuenta a la hora de aliñar.