

Pequeños pero matones

Los alimentos elegidos, la cantidad degustada y las bebidas de acompañamiento que componen el “picoteo” deben mantenerse en equilibrio con una alimentación rica, placentera y saludable

Los meses de verano, además de ser para muchas personas los más deseados, son los más apropiados para sacarle el máximo partido a la casi infinita cesta de temporada, abundante en crujientes verduras y hortalizas, frutas dulzanas y carnosas y frescos pescados y mariscos. Durante estos meses el concepto de comida adquiere su significado más ambiguo, ya que a todo le llamamos “comer”. Tomarse un bocadillo en la playa es “comer”, probar unas tapas es “comer” y refrescarse con un par de piezas de fruta también es “comer”. Sin embargo, este tipo de comida no es más que “picoteo”. Un aperitivo es un bocado pequeño, con el que disfrutar y calmar el hambre entre horas o “abrir” el apetito justo antes de tomar la comida principal. Por ello, la presentación en recipientes unitarios, de uso individual como mini boles, bandejas o cucharas pequeñas, o servidos sobre pequeñas

tostadas, ayuda a respetar la ración y a comer con mesura.

Ante las múltiples posibilidades para elegir y preparar el aperitivo previo a la comida principal o como picoteo para tomar entre horas, no hay excusa para limitarse a los fritos (croquetas, gambas y similares), los preparados con salsas grasas, tipo patatas bravas, o las típicas tortillas de bares, restaurantes y chiringuitos de playa. También se puede ir de “picoteo” sin poner en peligro nuestra salud.

Vinagretas para “abrir el apetito”

Los encurtidos son alimentos que resultan tónicos y estimulantes por su cualidad de abrir el apetito y son ligeros en su aporte calórico. Los “revueltos” de encurtidos que mezclan cebolletas, pepinillos, zanahoria, coliflor y las aceitunas son una buena propuesta para tomar algo mientras se espera a la comida principal. Su ingesta favorece la secreción de jugos gástricos y prepara al estómago para la digestión de la comida posterior.

Aperitivos con sabor marino

El secreto para disfrutar de un buen aperitivo con productos del mar se halla en escoger los pescados y los mariscos bien frescos. Así, el gustoso sabor a mar será el preponderante y no habrá necesidad ni pretexto para acompañar el pescado con salsas grasas tipo mayonesas, salsa rosa, tártara o alioli. Este tipo de grasas, además de multiplicar

las calorías, enmascaran el sabor natural del producto.

- └ Un *montadito* compuesto de un taco de bonito o atún en aceite o escabeche sobre medio huevo duro o rodaja gruesa de patata cocida, con un langostino o una anchoa y una aceituna, es un buen aperitivo. El atún puede sustituirse por sardinas o anchoas o por un enrollado de salmón o bacalao ahumado.
- └ Bocados de “*Frutos del mar*”: la temporada veraniega es perfecta para preparar o para escoger como aperitivo en el bar una cazuela de chipirones encebollados, de mejillones o almejas en su diversidad de preparaciones ligeras (al vapor, con salsa picante, marinera, salteadas con ajillos y perejil), de salpicón de cangrejo o de marisco aderezado con una refrescante vinagreta.
- └ *Anchoas, sardinas y bonito* están en plena temporada. Estos pescados saben deliciosos y refrescantes si se toman fríos marinados con antelación, en escabeche o a la brasa.
- └ *Patés para untar*: los pescados desmenuzados y triturados, tal cual o suavizados con tomate, berenjena o pimiento rojo, queso fresco o tofu y aderezados con limón, dan lugar a sabrosos patés para untar.
- └ El *pulpo* cocido permite preparar en poco tiempo platos fáciles como salteado con verduras o a la vinagreta, pulpo a la gallega... que sirven como picoteo veraniego.



- └ Deliciosas y ligeras como aperitivo son las *mini brochetas* de langostinos, intercaladas con rape o con pulpo, o las de sepia con ajillos y perejil que tan bien combinan con salmón.

Brochetas con doble gusto ‘dulces y saladas’

Las frutas de temporada son tan dulces que sirven de base para elaborar refrescantes polos naturales, granizados o helados mezclados con yogur. Estas recetas se convierten en unos frescos aperitivos veraniegos que ayudan a calmar la sed y el apetito a deshoras.

Si se pretende hacer brochetas y solo se eligen frutas el resultado es un aperitivo dulce, salvo que las frutas se hayan marinado con pimientos y una vinagreta con el punto justo de ácido. De esta original forma, las frutas troceadas como fresas, melocotones, peras maduras o manzanas, sirven para intercalarse con alimentos salados. Un ejemplo es la brocheta de pollo picante con fresas marinadas o la que intercala pollo o solomillo de cerdo con hortalizas (calabacín, pimiento, tomates cherry) y se acompaña de crema de manzana.

Cóctel de frutos secos y frutas desecadas

El consejo sano es tomar, incluso a diario, un puñado de frutos secos al natural (en peso ronda los 25 gramos). Por ello, servir como aperitivo un cóctel de frutos secos y frutas desecadas, o unos cacahuets con cáscara, es la manera sencilla de cumplir con esta recomendación.

➤ www.consumer.es

MOMENTO DE PLACER CONSENTIDO

Mantener la costumbre de tomar algo antes de comer aunque se esté a dieta es sano para el cuerpo y la mente, más aún si se vive como un momento de encuentro entre amigos o familiares esperado y placentero. Los expertos en psicología aseguran que uno de los pilares para ser constante y estar convencido en seguir con un plan de alimentación saludable, preventivo o terapéutico según el caso, es mimar el espacio emocional.

No obstante, como en todo, el tipo de alimentos escogidos para el picoteo, la cantidad degustada y las bebidas de acompañamiento tendrán que tener en su composición, coherencia y sentido con una alimentación saludable, rica y placentera, pero sin que reste puntos a lo saludable.

Entre el picoteo, todas las propuestas planteadas encajan dentro de un plan de alimentación sano, equilibrado, gustoso y apetecible para todas las personas y todas las preferencias. Respecto a las bebidas, hay que pensar en la mejor elección. A continuación, se detallan algunas propuestas:

- Agua, bien fresca, con hielo o con burbujas, al natural o aromatizada con unas rodajas de limón o naranja.
- Limonada o naranjada casera elaborada con agua fresca (puede ser agua con gas), zumo de frutas y fruta troceada o en rodajas, sin azúcar
- La tónica es una bebida que por su contenido en quinina resulta aperitiva, pero tiene el inconveniente de tener tanto azúcar y tantas calorías como cualquier refresco. Se pueden escoger las versiones light que no llevan azúcares añadidos.
- Una copa de un buen vino tinto, un corto de cerveza, un poco de sidra o una copita de cava extra brut o brut nature, son las opciones escogidas entre las bebidas alcohólicas de baja graduación para acompañar al aperitivo, si no hay contraindicación médica o dietética.