

¿Caldo, crema o puré?

La elección de los ingredientes es determinante ya que según los que se utilicen los platos resultarán más o menos digestivos, diuréticos, ligeros o saciantes

Son uno de los platos más socorridos en menús y cartas y cobran mayor protagonismo cuando las temperaturas bajan. Caldos, cremas y purés entonan el cuerpo pero su valor nutritivo difiere en cada caso. La consistencia y el tipo de ingredientes que los componen marca la diferencia. Los caldos tienen un efecto calentador, reconfortante, saciante e hidratante que comparten también con cremas o purés. En cuestión de nutrientes, la diferencia es sustancial. Los caldos son agua y apenas algunas sales minerales. Sin embargo, las cremas y purés sí sacan rédito a los ingredientes que las conforman; en general, varias verduras que según sus ingredientes resultan digestivas, diuréticas, energéticas o saciantes. Utilizar unas u otras hortalizas en la elaboración de cremas y purés sirve además como elemento preventivo o terapéutico de determinadas dolencias.

Combinar con acierto los vegetales

La costumbre de añadir leche, quesos o natas a las cremas de verduras para lograr una consistencia y una textura más cremosa y homogénea altera el valor nutricional de la receta. Aunque se justifique el aporte en calcio de los lácteos, este mineral interfiere en el aprovechamiento del hierro de las verduras y limita su absorción y beneficio. El consejo es prescindir de los lácteos en las recetas de cremas de verduras y añadir otros alimentos ricos en calcio con mayor sinergia como el gomasio (sal de sésamo), semillas de sésamo o un majado de frutos secos.

┃ **Cremas ligeras.** Elegir como entrante un caldo o una crema tiene su efecto si se sigue una dieta de adelgazamiento. El agua es el ingrediente más abundante y el que proporciona sensación de saciedad al llenar el estómago, junto con la fibra de los vegetales. La temperatura también ayuda, ya que los alimentos calientes sacian más que los fríos. Caldos y cremas destacan en general por un bajo aporte energético, ya que el ingrediente más calórico en un caldo o crema de elaboración simple es el aceite de condimentación. Por tanto, son recetas muy indicadas en los menús hipocalóricos. Además, se puede conseguir la consistencia deseada sin necesidad de añadir patata, con más cantidad

de verduras carnosas como el calabacín o la calabaza, y menos agua o caldo. Con un chorrito de aceite de oliva, sin quesos, leche ni natas, se obtiene un plato liviano a la par que nutritivo.

┃ **Cremas energéticas.** Para transformar una simple crema de verduras en un plato más consistente se deben añadir alimentos que en pequeña proporción sumen calorías (arroz, pasta para sopa, sémola de trigo, polenta o sémola de maíz, legumbres, harina de garbanzos, cuscús, quinua, patata) y proteínas como carne, pescado o huevo desmenuzado o triturado; majado de frutos secos; legumbres... La nata, la mantequilla y los quesos son ingredientes habituales de las cremas, pero además de ser calóricos también aportan nutrientes poco interesantes como grasa saturada y colesterol. Se encuentran sustitutos energéticos y



grasos en los frutos secos y el aceite de oliva. Algunas propuestas de platos más energéticos: sopa de fideo con rape y gambas; una crema de marisco o de pescado; la crema con huevo pochado; con pollo desmenuzado; legumbres (lentejas, guisantes, garbanzos...) con arroz y verduras, calabaza con nueces y avellanas...

┃ **Caldos y cremas diuréticas y depurativas.** Los vegetales con una acción diurética más acentuada son: espárragos, alcachofas, judías verdes, acelgas, espinacas, coles o borraja. La abundancia de agua y potasio y la escasez de sodio explica la función depurativa de estas verduras. Para elaborar un buen caldo diurético sirve también aprovechar el caldo de cocción de las verduras. ¿Los efectos? Se notará que se orina más cantidad y una orina más clara, lo que demuestra el efecto diurético inmediato.

┃ **Platos digestivos.** Por su propia naturaleza, cualquier verdura es fácil de digerir, con la salvedad de las coles, que pueden resultar flatulen-

tas. En general, se pueden usar las cremas o los caldos como vehículos para preparar platos que armonicen la función de los órganos de la digestión y que preparen el estómago para segregar más ácido necesario con el fin de digerir proteínas; al páncreas y a los intestinos para secretar más enzimas o al hígado para fabricar más bilis, imprescindible para digerir las grasas. Hay condimentos que además de dar sabor cumplen tal labor, como el tamari (salsa de soja), el miso o el chucrut, que aportan enzimas similares a las digestivas. Su uso racionado resulta útil para quienes tienen el estómago delicado y sienten pesadez, hinchazón y gases tras las comidas.

┃ **Cremas remineralizantes.** Las hortalizas empleadas en las cremas junto con el agua son elementos ricos en sales minerales y oligoelementos. Las verduras que destacan sobre el resto en densidad mineral son espinacas, coles, acelgas, alcachofas, cardo y calabaza. Este valor remineralizante aumenta si se añaden a las cremas semillas de sésamo, pipas de girasol o de calabaza (ricas en calcio, fósforo, magnesio) o un majado de frutos secos.

┃ **Laxantes.** Las cremas y purés de verduras, por su propia naturaleza son laxantes, puesto que son ricas en fibra, uno de los nutrientes más interesantes para favorecer el movimiento intestinal y corregir el estreñimiento. Este efecto se potencia si se mezclan con legumbres o se espolvorea con semillas de sésamo, de calabaza o pipas o con un majado de frutos secos.

