

Turrón: el dulce de la Navidad

La variedad de turrones que se puede degustar en estos momentos poco tiene que ver con los que se comercializaban en la época de nuestros abuelos cuando la elección era más sencilla; solo había que elegir si se prefería el turrón duro o el blanco. Hoy, sin embargo, se pueden adquirir turrones de casi todos los sabores y gustos.

Turrón blando

El más conocido -el de Jijona- está compuesto por frutos secos, clara de huevo, azúcar y miel. La diferencia está en la textura y en una preparación más laboriosa, que exige movimientos compensados para la mezcla y mucha dedicación. Pero también entra en esta categoría el turrón de yema tostada que, según cuenta la leyenda gastronómica, se inventó para aprovechar las yemas que no se utilizaban en la elaboración de los demás turrones. Su consistencia permite comerlos con rapidez y es más fácil, por tanto, excederse con las calorías. En contrapartida, son los más innovadores y además del tradicional, hay una enorme gama de opciones y sabores.

Dulces sustitutos

Las personas con intolerancias y alergias alimentarias (al huevo, trigo, leche...) sufren muchas limitaciones a la hora de degustar el turrón. El mazapán auténtico, el original, el que solo lleva almendra y azúcar, es un dulce sustituto de los turrones porque no plantea ningún problema a la mayoría de personas alérgicas e intolerantes salvo en caso de alergia a los frutos secos. Convendrá asegurarse, no obstante, de que no se trata de mazapán con fécula, no apto para celíacos e intolerantes al trigo.

Turrón duro

Sus ingredientes principales son los frutos secos tostados, mezclados con clara de huevo, azúcar y miel. Entre los frutos secos más utilizados para su elaboración se encuentran: almendras, avellanas, piñones y nueces, aunque el protagonista se lo llevan las almendras. Los embajadores del turrón duro son dos: el de Alicante y el de Agramunt, ambos con Denominación de Origen. Este turrón puede suponer un inconveniente para las personas mayores con dentaduras postizas o problemas dentales y para los jóvenes que usen ortodoncia. A cambio, se tarda más tiempo en acabar un bocado, se come menos, se ingieren menos calorías y cunde más.

Otros turrones

Conforman el grupo más variado e innovador, y sus nombres cambian según el resto de ingredientes que contengan aparte del azúcar, la miel, las almendras o el huevo. En general, son blandos, aunque algunos -los de chocolate, sobre todo- pueden ser duros o, al menos, crocantes. Estos turrones sustituyen a las almendras por otros frutos secos o azúcares, u otros ingredientes, como arroz inflado, coco, lácteos, licores o frutas. Además, pueden rellenarse o cubrirse con productos de pastelería, de modo que hay tantas opciones como el experto imagine.

LA MEJOR MANERA DE DISFRUTAR DE SU SABOR

El turrón es un dulce; un alimento cuyo aporte calórico es muy elevado, incluso en sus versiones light o sin azúcares añadidos. Pero no hay por qué asustarse: el turrón se suele comer en pequeñas cantidades, con lo que el aporte de final de calorías no es tan elevado cuando se disfruta con mesura. Es decir, el turrón se puede comer siempre y cuando se haga con prudencia: no comer turrón entre horas, tomar algo de fruta después, elegir las recetas sin azúcar (aportan menos calorías) y seleccionar siempre que se pueda el turrón blando de Jijona, entre los tradicionales es el menos calórico.