

# EN SU PUNTO

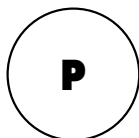
COMBATE EL FRÍO DEL INVIERNO CON UNA BUENA DOSIS DE VITAMINAS Y CONCEDE A TUS PLATOS SABOR A MAR



**Un bocado que cunde.** Una pieza diaria de esta fruta ayuda a controlar el apetito y la ingesta de calorías. Puede llegar a saciarnos con tan solo 50 kcal.

## PASIÓN POR LAS MANZANAS

Objeto de deseo y fuente de salud. Bocado de placer y de belleza irresistible. Sinónimo de transgresión, pero también de sabiduría. Desde la mitología griega hasta los cuentos infantiles, pocos alimentos gozan de una presencia tan destacada en nuestro imaginario como las manzanas.



Para la más bella”, dijo la diosa Eris, mientras ofrecía una manzana dorada en un banquete donde había varias mujeres. Tres de ellas, Afrodita, Atenea y Hera, sintieron que les pertenecía el obsequio. Y, como era de esperar, se enemistaron por él. Cuenta la leyenda (más bien, la mitología) que aquella manzana de la discordia fue el origen de la Guerra de Troya. Hoy, por fortuna, la abundancia de esta fruta hace innecesario tener que disputarse su disfrute. Solo en nuestro país comemos casi 10 kilos por persona al año, una cifra que la coloca entre las más consumidas en casa.

Las manzanas ocupan un lugar sobresaliente en nuestra cesta de la compra, sobre todo en Galicia, País Vasco y Asturias, donde se toman de forma más intensiva. Según las cifras oficiales, representan el 10% de toda la fruta que compramos. Pero, a diferencia de otras, esta variedad tiene vida más allá de la cocina.

### UN SÍMBOLO Y UNA FUENTE DE SALUD.

Las manzanas son ricas en vitaminas y minerales como el potasio, el fósforo o el calcio, además de aportar agua, folatos (grupo de compuestos similares química y nutricionalmente al ácido fólico) y muy pocas calorías (apenas 50 calorías en 100 gramos). También contienen fibra dietética y pectinas, unas moléculas complejas que resultan muy beneficiosas para el intestino. Y, por si fuera poco, están muy ricas. Un buen compendio de cualidades saludables que apenas varía entre las múltiples clases de manzanas... Según algunas investigaciones, en el mundo existen más de 7.500 variedades de esta fruta. En España se recolectan en octubre, pero se almacenan. Esta práctica, sumada a la importación, hace que sus distintas versiones estén por lo general disponibles durante todo el año.

Pero no todas resultan iguales a la hora de cocinar. Algunas tienen mejor textura para utilizar en ensaladas. Otras, una consistencia óptima para hervir u hornear. Las hay idóneas para repostería, o para acompañar carnes y pescados. Y si bien podemos utilizar cualquier manzana que tengamos en casa, el resultado será diferente según qué variedad empleemos. Te damos algunas pistas para distinguirlas y elegir la que mejor se adapte a tus platos.



### Para asar

La clave consiste en elegir manzanas dulces y resistentes, que no se deformen ni se deshagan con el calor del horno.

Por ejemplo, **Golden Delicious, Starking, Reineta o Royal Gala.**



### Golden Delicious

Se trata de una de las especies más clásicas y conocidas, y la segunda más cultivada en todo el mundo, razón por la que está disponible durante todos los meses del año.

Si no hay producción local, se importa.

• **Color:** amarillo verdoso, salpicado con puntitos oscuros.

• **Forma:** redondeada y muy regular.

• **Sabor y textura:** dulce,

aromática, de pulpa jugosa y muy crujiente.

• **Otros usos:** también sirve para tartas, postres y bizcochos.



### Starking

Originaria de Estados Unidos, es una variante de la especie **Red Delicious** (se parecen mucho) y se encuentra casi todo el año, excepto en los meses de más calor.

• **Color:** rojo brillante con estrías verdes.

• **Forma:** redondeada.

• **Sabor y textura:** la pulpa es blanca-amarilla, de sabor dulce y muy crujiente.

• **Otros usos:** si se pasa de maduración, puedes usarla para hacer un puré con el que acompañar carne de cerdo o de caza.

### Para tartas

Las manzanas para repostería deben resistir el calor del horno y, al mismo tiempo, no ser demasiado jugosas para no humedecer la masa en exceso. Tanto la **Reineta** como la **Fuji** van muy bien.



#### Reineta

Procede de Francia, pero en España existe la llamada reineta del Bierzo, que cuenta con Denominación de Origen desde hace años.

- **Color:** amarillo grisáceo, amarronado.
- **Forma:** achatada y de gran tamaño.
- **Sabor y textura:** la pulpa es viscosa, dulce y con un toque ácido.



#### Fuji

Viene de Japón y es el resultado de cruzar dos variedades: la **Red Delicious** con la **Ralls Genet**. Es fácil encontrarla durante todo el año y aguanta bien en el frutero.

- **Color:** amarillo, con ligeros toques rojos y algunas líneas oscuras.
- **Forma:** redondeada.
- **Sabor y textura:** ligeramente ácido, de pulpa muy crujiente y gustosa.
- **Otros usos:** queda muy bien en ensaladas, sirve

para hacer jalea y está rica como manzana de mesa.

### En compota

La clave para hacer una compota es utilizar variedades que soporten la cocción sin deshacerse. Puedes emplear **McIntosh**, **Golden Delicious**, **Royal Gala** o **Granny Smith**.



#### McIntosh

El árbol del que procede se descubrió a finales del siglo XVIII en Canadá, y es una de las más consumidas en el norte de EE UU (sí, es la que da nombre al famoso ordenador).

- **Color:** rojo, en dos tonos.
- **Forma:** redondeada.
- **Sabor y textura:** pulpa crujiente, muy jugosa y con un toque ácido.
- **Un consejo:** si la cueces con su piel, obtendrás una vistosa y original compota de color rosa.

### Para purés

Además de las manzanas indicadas para hacer compota (que podemos deshacer con facilidad), puedes utilizar otras como la **Red Delicious** o la **Royal Gala**. La elección entre una y otra es cuestión de gustos.



#### Red Delicious

Se trata de una especie centenaria que se creó en

Estados Unidos en 1915. También es la variedad más cultivada del mundo.

- **Color:** rojo brillante.
- **Forma:** alargada y grande.
- **Sabor y textura:** la pulpa es jugosa, blanda, amarillenta y de textura granulada. De sabor dulce, es aromática y agradable al paladar, algo perfumada y con tendencia a volverse harinosa si no se conserva adecuadamente.
- **Otros usos:** puedes hacerla en compota, pero no se recomienda para asar porque se deshace.



#### Royal Gala

Viene de Nueva Zelanda. Es una especie muy vistosa, productiva y versátil.

- **Color:** estrías rojas y naranjas sobre una base de tonos verdes y amarillos.
- **Forma:** muy redondeada.
- **Sabor y textura:** su pulpa blanca es muy crujiente, aromática, jugosa y fina. Tiene un gusto más bien neutro, ni demasiado ácido ni demasiado dulce.
- **Otros usos:** asada queda muy bien.

### Mermeladas y jaleas

Se recomienda usar variedades más bien ácidas y ricas en pectinas, ya que tienden a gelificarse en contacto con el agua. Dos opciones: la **Pink Lady** y la **Fuji**.



#### Pink Lady

Es australiana; fruto del cruce de las variedades **Lady William's** y **Golden Delicious**.

- **Color:** rojo con fondo verde, que se expresa en puntitos.
- **Forma:** elipsoidal.
- **Sabor y textura:** es ácida, dura y crujiente.
- **Otros usos:** marida muy bien con quesos, carnes y pescados. Se puede asar.

### En ensaladas

En general, es preferible usar las variedades más ácidas, ya que tardan más en oxidarse en contacto con el aire. La **Granny Smith**, **Pink Lady** o **Fuji** son buenas opciones. ¿Solo tienes manzanas dulces? Anota este truco: al pelarlas, rocíalas con un poco de zumo de lima, limón o naranja. El ácido cítrico evitará que se oscurezcan.



#### Granny Smith

Otra variedad que procede de Australia y que se reconoce con facilidad, puesto que su color es muy homogéneo.

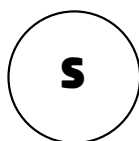
- **Color:** verde intenso.
- **Forma:** bien redondeada.
- **Sabor y textura:** es muy crujiente, de pulpa blanca, jugosa y con un sabor pronunciadamente ácido.
- **Una idea:** pruébala acompañada de nueces y queso azul.



## BUENA Y BARATA

Este pescado azul, perteneciente a la familia de los escómbridos, destaca por un precio más que accesible (unos 8 euros el kilo) y apenas aporta 139 calorías por 100 g de producto. En invierno se mantiene en el fondo del mar, sin apenas comer, y luego sube a la superficie y se alimenta de zooplancton, sardinas y pequeñas anchoas.

Es sabrosa, vistosa y saludable. Funciona bien como protagonista, pero también como ingrediente secundario, fría o caliente, a la plancha, en ensaladas o en salsa. Según dónde preguntemos por ella, se llamará de un modo u otro: así es la caballa, un exquisito pescado azul que se adapta a lo que venga.



arda, verta, verdel, caballa... Dime dónde haces la compra y te diré cómo se llama. Hablamos de la caballa, un riquísimo pescado que pertenece a la misma familia que el bonito y el atún y que comparte con ellos algunas características muy interesantes. ¿Un ejemplo? Sus propiedades nutricionales. Se trata de un pescado azul y, por tanto, rico en grasa saludable. Nos aporta Omega 3, que ayuda a reducir los niveles de colesterol y prevenir enfermedades cardiovasculares. Contiene proteínas de alto valor biológico y un buen compendio de vitaminas y minerales. Y tiene una ventaja añadida: al ser un ejemplar más pequeño que sus primos, alberga menos metales pesados, lo cual nos permite disfrutar de sus bondades con frecuencia. En suma: se trata de un alimento muy sano.

Hay otras cualidades que merece la pena reseñar. En este caso, gastronómicas, porque la caballa es un tipo de pescado que se adapta muy bien a nuestros recetarios y es capaz de alegrar nuestros menús, desde los más sencillos hasta los más elaborados. Desde luego, debemos tener en cuenta que el modo de prepararla y consumirla influirá en su perfil nutricional,

## CABALLA, VERSÁTIL HASTA EN EL NOMBRE



como sucede con todos los alimentos. Así, y como recuerda la Base Española de Composición de Alimentos, al horno será más calórica que a la plancha; en conserva tendrá más sal que al natural y, si la consumimos en albóndigas con salsa, resultará más contundente que en ensalada o en vinagreta.

Las siguientes son algunas ideas para aprovechar al máximo las múltiples facetas de este pescado y disfrutar de su sabor sin aburrirse ni repetir platos.

#### ¿Niños en casa? Hamburguesa de verdel

• **Necesitamos:** 400 g de verdel sin espinas, una cebolla, un diente de ajo, un puñado de pan rallado, un huevo, aceite de oliva, sal y pimienta.

• **Preparación:** cortamos la cebolla y el ajo muy finos y los sofreímos en fuego suave con un poco de aceite de oliva hasta que se ablanden y adquieran un tono amarillento. Escurremos bien y reservamos el aceite para las hamburguesas. Después, desmenuzamos la carne del verdel, le agregamos el sofrito, el huevo, los condimentos y, poco a poco, el pan rallado. Mezclamos hasta conseguir una masa homogénea con la que dar forma a las hamburguesas, que haremos a la sartén hasta que estén doraditas.

#### Caballa al horno, una delicia

• **Necesitamos:** dos caballas (800 gramos), dos dientes de ajo, aceite de oliva y sal.

• **Preparación:** mientras precalentamos el horno a 180 °C, limpiamos el pescado, lo abrimos para asar y quitamos las espinas. Sazonamos los lomos, los untamos de aceite de oliva y los metemos en el horno durante 15 minutos.

• **Sugerencia:** acompaña con unas verduritas asadas o salteadas al wok. Si sobra pescado, puedes reutilizarlo para preparar un paté. Desmígalo, quítale la piel y pásalo por la batidora con un poco de nata y unos mejillones en conserva (escurridos).

#### Verdel a la plancha, clásico y práctico

• **Necesitamos:** 800 g de verdel cortado en filetes, cuatro tomates, aceite de oliva, vinagre, una pizca de azúcar y sal.

• **Preparación:** le quitamos las pepitas a los tomates, los cortamos en cuadraditos pequeños y los salteamos en una sartén. Añadimos aceite de oliva y vinagre de Jerez (por cada 3 cucharadas de aceite, una de vinagre) hasta conseguir una vinagreta con buen sabor y textura. Ponemos a punto de sal y azúcar y dejamos reposar fuera del fuego para que se temple. Salpimentamos los filetes de verdel y los hacemos a la plancha; alcanza con 2 o 3 minutos por cada lado. Los servimos con la vinagreta de tomate templada.

• **Sugerencia:** acompáñalos con un puré suave de manzana o de patata.

#### Protagonista de tus ensaladas

Se puede utilizar caballa en conserva o caballa fresca y marinada. Puede que la caballa en conserva sea más práctica (basta abrir el recipiente y usar), pero también tendrá más sal (cuatro veces más). Marinada queda muy bien: la sumergimos en una vinagreta templada y, cuando se enfríe, la dejamos reposar en la nevera dentro de un recipiente tapado durante 24 horas. Eso sí: conviene que antes hayamos congelado el pescado durante 5 días a -20 °C para prevenir el anisakis.

La caballa queda muy bien en ensaladas con verduras de hoja verde, tomate y nueces. Se puede servir templada, a temperatura ambiente o fría: en cualquiera de estas tres versiones quedará fenomenal. Si la pones templada, añádela justo antes de servir, para evitar que el calor deje mustias las hojas de las verduras. Y si quieres un plato único rico y ligero, haz una ensalada templada de pasta o de arroz.

## TOMA NOTA

### Elegir

Conviene decantarse por **los ejemplares de menor tamaño** porque se consideran los de mejor calidad. Asegúrate de que tengan la piel brillante y que la carne sea consistente.

### Conservar

La caballa es un pescado que comienza a mostrar signos de falta de frescura a las pocas horas de haber sido capturado. **Si no vas a cocinarlo** el mismo día de la compra o al siguiente, **congélalo**.

### Preparar

Hay muchas formas de prepararla, pero en todas ellas **es importante no quitarle la piel mientras esté cruda**. Retirarla es laborioso (está muy adherida) y puede estropear el aspecto y la textura de la carne.

### Cuidar

Si vas a prepararla marinada, **congélala antes para eliminar el anisakis**. Ten cuidado con los niños, pues la caballa tiene bastantes espinas. Las hamburguesas o albóndigas son una buena opción para los pequeños de la casa.



## Codorniz, un manjar disfrazado de lenteja

Su tamaño ya sugiere la delicadeza con la que mimaremos el paladar. Pequeña (no suele superar los 100 gramos), muy tierna y sabrosa, la codorniz es un alimento que nuestro recetario ha sabido convertir en una auténtica delicia. Las maneras de prepararla se cuentan por decenas, pero **como mejor se aprovecha el potencial de su carne es guisándola**. La codorniz luce con las salsas y es una protagonista muy agradecida, capaz adaptarse a platos diferentes entre sí y de incorporar siempre los aromas y sabores de los ingredientes que la acompañan.

**Al cava, al ajillo, con ciruelas pasas, con chocolate o escabechadas**, su fina carne se transforma en un manjar. Además, presenta un buen número de bondades nutricionales. **Muy rica en proteínas y en hierro** (con valores próximos a las lentejas en aquellas, y con la mitad del célebre mineral), **es una de las carnes blancas más magras y con menos calorías que podemos encontrar** en el mercado. Eso sí, para mantener estas cualidades saludables será necesario elegir bien las guarniciones (dándole mayor presencia a las hortalizas, por ejemplo), cuidar las cantidades (sobre todo, con las salsas) y resistirse a la tentación de mojar el pan.

Otras ventajas son su disponibilidad y su precio. Si bien la codorniz está íntimamente ligada a la tradición cinegética de nuestro país, en la actualidad **existen granjas de cría que facilitan su consumo y abaratan el coste final de su carne y de sus huevos**. Estos últimos, por cierto, tienen gran interés gastronómico y nutricional, pues son un alimento muy completo y saludable, ricos en proteínas de alto valor biológico, que también se pueden preparar de muchas maneras, desde cocidos hasta fritos, coronando aperitivos, canapés, pinchos, brochetas y tostas.



## LA MORINGA PROMETE

**L**a moringa es un árbol procedente de la India cuyo cultivo, al adaptarse bien a casi todos los tipos de suelo, se ha extendido a otros puntos del planeta. Sin embargo, donde más raíces ha echado es en la tierra de los mal llamados "superalimentos". Allí han prosperado su promoción y su venta. Al igual que otros vegetales o preparados exóticos, como las bayas del Goji, el "hongo de la inmortalidad" (*Ganoderma lucidum*) o, más recientemente, la kombucha, **la moringa tiene fama por sus propiedades nutricionales** y sus potenciales efectos beneficiosos para la salud. Pero, ¿es para tanto?

Cautela. **La moringa nos aporta energía**, una buena dosis de **proteínas vegetales e importantes cantidades de fibra dietética**; también es **muy rica en calcio, en hierro y en vitamina A**. Esta combinación de cualidades nutricionales la ha catapultado a la fama como un alimento cardioprotector que **favorece la circulación sanguínea y reduce el colesterol y la glucosa** en sangre. Pero **una cosa es consumir sus hojas crudas en una ensalada, y otra es utilizarla concentrada, en polvo o como ingrediente de productos procesados** que se venden con pretendida finalidad sanitaria. Un ejemplo: **algunos** alimentos con moringa que lucen **reclamamos** como "árbol milagroso" o "superalimento" contienen a la vez otros ingredientes perjudiciales, como **aceite de palma, azúcar y sal**.

La forma en que se vende, procesa y promueve (generalmente, por Internet) es cuestionable, pero esto no significa que la moringa sea en sí misma un mal alimento. **Las revisiones científicas** más recientes, publicadas en 2018, confirman que **este vegetal contiene una amplia gama de compuestos bioactivos** interesantes, como compuestos **fenólicos, aceites y ácidos grasos, proteínas o péptidos** funcionales. Incluso proporcionan evidencia experimental convincente del potencial terapéutico de la planta, aunque todavía preliminar. En otras palabras: la moringa promete. Está por ver en qué condiciones y en qué medida cumple.

De auténticos desconocidos a miembros habituales de nuestra cesta de la compra. En apenas tres décadas, los kiwis han pasado de ser una rareza exótica a ver cómo se dispara su importación, su cultivo y su consumo. **Hoy comemos unos tres kilos de kiwi al año** por persona y destinamos importantes extensiones de tierra a producirlo. Solo en **Galicia**, que **lidera la producción nacional** de esta fruta, hay 700 hectáreas cultivadas, el equivalente a 980 campos de fútbol. Gol del kiwi por toda la escuadra. **Ya sea en grandes producciones o en pequeñas novedades gourmet** —como el cultivo de baby kiwis, en los campos extremeños—, es evidente que esta fruta de origen chino que luego viajó a Nueva Zelanda llegó a nuestro país para quedarse. **Nos ofrece unos cuantos nutrientes de interés, desde fibra dietética y potasio hasta vitamina C. Diversos estudios científicos han relacionado su consumo habitual con una disminución del riesgo cardiovascular y han constatado su capacidad para saciarnos y mejorar el tránsito intestinal.**

Sin embargo, no resulta muy diferente a otros alimentos de origen vegetal. Algunos tendrán más potasio y otros menos folatos, pero en conjunto son indiscutiblemente beneficiosos para la salud. Desempeñan mejor su papel cuando se complementan en nuestra alimentación cotidiana. De ahí que **los expertos de la asociación 5 al día hagan hincapié en aumentar la cantidad de frutas y horta-**

**lizas** que comemos en lugar de fomentar el consumo de una sola variedad.

**Las llamadas "dietas milagro" son la antítesis** de este planteamiento. Suelen enfocarse en la promoción de un alimento concreto en detrimento del resto, y ensalzan sus propiedades nutricionales como si fuesen exclusivas y tuviesen efectos mágicos. El kiwi no escapa a esta tendencia y, de hecho, resulta muy fácil encontrar páginas en Internet que lo promocionan como un superalimento capaz de obrar milagros. Es aquí donde hay que andarse con cuidado y recordar que **esta fruta es igual de saludable que unas manzanas o unas peras, aunque estas no hayan tenido ese halo de exotismo** que tuvo el kiwi alguna vez.

Existen unas cuantas variedades de kiwis. Algunas tienen nombres curiosos como Bruno, Gracie, Monty, Hayward o Jones, y son femeninas; es decir, hembras. Pero también hay masculinas, entre las que encontramos a Tomuri, Matua y M-3. En España, el kiwi más cultivado es el Hayward: piel resistente, buen tamaño, verde brillante y un sabor que equilibra muy bien el dulce con el ácido. Y no siempre tiene ese color: **también puede ser amarillo**. Sus propiedades nutricionales son prácticamente las mismas, pero con una particularidad: un elevado contenido en carotenoides y antocianinas.

Al comprarlos, **elige ejemplares intactos**, sin manchas y no muy blandos. En casa se conservan muy bien, ya que la maduración

# KIWIS: SORPRENDENTES, PERO NO MÁGICOS

Bruno, Gracie, Monty, Jones... Es fácil pensar en los kiwis como una familia gracias a los nombres que tienen algunos de sus miembros. Si atendemos a las estadísticas de consumo, también resulta sencillo comprender lo apreciados que son: en España, la producción e importación de esta fruta no ha parado de crecer en los últimos años. Conviene conocer sus bondades y cómo incorporarlos a la dieta.



es muy lenta. A temperatura ambiente, duran hasta 15 días; y en la nevera, un mes. Se pueden comer solos, en ensaladas o mezclados con otras frutas. Si estás fuera de casa, no necesitas pelarlos: **córtalos por la mitad y cómelos con cucharilla.** Y si tienes más presupuesto, puedes llevarte **unos baby kiwis: tienen el tamaño de un tomate cherry, se comen con piel y son exquisitos.** Por su tamaño, caben en el bolsillo, aunque también lo exigen, porque cuestan, de media, más de 20 euros el kilo.

## Propiedades de 100 gramos de kiwis

|                     |         |   |
|---------------------|---------|---|
| <b>Energía</b>      | 52 kcal |   |
| <b>Agua</b>         | 85,9 g  |   |
| <b>Azúcares</b>     | 9 g     | Más que las fresas y menos que las uvas.                            |
| <b>Proteína</b>     | 1,1 g   |   |
| <b>Fibra</b>        | 1,9 g   | Lo mismo que una mandarina y más que el melocotón o la piña.        |
| <b>Vitamina C</b>   | 59 mg   | Más que una naranja pero la mitad que el brócoli.                   |
| <b>Vitamina A</b>   | 3 ug    |   |
| <b>Vitamina B-6</b> | 0,15 mg |   |
| <b>Folatos</b>      | 29,3 ug | Casi el triple que las peras y cuatro veces menos que las endivias. |
| <b>Potasio</b>      | 290 mg  | Bastante más que las mandarinas pero menos que los plátanos.        |
| <b>Fósforo</b>      | 35 mg   |   |
| <b>Calcio</b>       | 25 mg   |   |
| <b>Magnesio</b>     | 15 mg   |   |

Fuente: Elaboración propia a partir de la Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA).