

## SALUDABLE

## Arándanos, un fruto de intenso sabor

## Frutos del bosque.

Brillantes y firmes, destacan por su valor nutricional y sus posibilidades en la cocina, especialmente en la repostería

COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS  
Por cada 100 gramos

| Agua        | Calorías  | Fibra      | Colesterol | Hidratos de carbono |
|-------------|-----------|------------|------------|---------------------|
| <b>87,8</b> | <b>32</b> | <b>4,9</b> | <b>0</b>   | <b>6,1</b>          |
| g           | kcal      | g          | mg         | g                   |



ANDREA DÍEZ

Se distinguen fácilmente por su llamativo color azulado, aunque también los hay rojos. Redondos, firmes y con un sabor dulzón pero, al mismo tiempo, un agradable punto de acidez o amargura, los arándanos han entrado a formar parte del club de las súper frutas debido a sus nutrientes y propiedades antioxidantes. Uno de los principales beneficios que dieron a conocer en 2018 un grupo de investigadores de Estados Unidos es la mejora significativa en las capacidades cognitivas, en el caso de la demencia causada por la enfermedad de Alzheimer. Su consumo no previene la aparición de la enfermedad, pero sí mejora la memoria. Gracias a los beneficios nutricionales de esta baya y sus posibilidades culinarias

se calcula que su consumo se cuadruplicará en los próximos años, según se apuntó en las recientes jornadas sobre el cultivo del arándano que se organizaron en Huelva.

Sin embargo, el consumo de arándanos en España es bastante reducido en comparación con otros países como Estados Unidos. En Castilla y León, el cultivo de frutos del bosque es prácticamente testimonial. Según los datos que maneja la Consejería de Agricultura, Ganadería y Desarrollo Rural, de los casi 70 viveros que cultivan este tipo de plantas madre, solamente tres trabajan los arándanos. En 2019 el balance anual de producción fue de 779.337 plantas. Los pequeños productores repartidos por la comunidad aprovechan esta baya

para la elaboración de confituras y mermeladas artesanales. También los productores ecológicos saben sacar rendimiento a los arándanos que cada vez están más presentes en los 'snacks' y barritas de cereales.

Son frutos muy utilizados en la repostería, por ejemplo, en una tarta de queso o en una espuma de chocolate, en pasteles, bizcochos, 'muffins' y magdalenas, biscotes y todo tipo de galletas. Además, funcionan muy bien en salsas para acompañar los guisos de carne, con aves, codornices y todo tipo de piezas de caza, pero también con un solomillo de ternera o cualquier producto derivado del cerdo. Su preparación es muy sencilla: se lavan y se cocinan a fuego medio en un cazo con un poco de zumo de na-

ranja, un chorrito de vino dulce y una pizca de azúcar moreno para compensar la acidez. Poco a poco los arándanos se irán deshaciendo y, en media hora, la salsa ya estará prácticamente lista. Se le puede dar un par de vueltas con una cuchara. Después, dependiendo de la textura que busquemos, se tritura hasta conseguir una mezcla homogénea.

Por cierto, para conservarlos es importante que estén bien tapados y evitar que se genere moho. Normalmente, en la nevera aguantarán una semana, así que antes de que se estropeen se pueden congelar, eso sí, el aspecto variará perdiendo un poco de forma y color. Para consumirlos frescos hay que lavarlos ligeramente.



## Para una panacota

A. D. S.

Los arándanos le dan un toque especial a todo tipo de repostería. Pensando especialmente en los postres, el 'coulis' o jugo concentrado de arándanos para acompañar una panacota ('panna cotta') casera está delicioso. Para preparar esta receta, muy popular y adoptada de nuestros vecinos italianos, lo primero que hay que hacer es dejar en un bol con agua fría y unos cubitos de hielo unos ocho gramos de gelatina. Durante los cinco minutos que tienen que estar en agua se pone una cazuela a fuego medio-alto con nata, azúcar y esencia de vainilla. Se remueve hasta que empiece a hervir, se apaga el fuego y se añade la gelatina, previamente disuelta, se deja que atempere, se reparte en vasitos y se introduce en el frigorífico durante dos horas. Por otro lado se preparará el jugo de arándanos. En un cazo se echan los frutos, azúcar y un poco de agua y de nuevo cuando empieza a hervir se apaga el fuego. Se tritura, se deja enfriar y se reserva. Se saca la panacota de la nevera y cada vasito se termina de llenar con jugo de arándanos. Para decorar se añaden algunos más y estará listo para disfrutar.

## Un antibiótico natural para prevenir la infección de orina

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



El arándano es una baya de un arbusto de la familia de las Ericáceas del género Vaccinium. Existen diversas variedades; arándanos negros o americanos (*V. corymbosum* L.) que son los más ricos en vitamina C y los arándanos rojos o agrios (*V. oxycoccus* L.) que en este caso, son frutos más agrios que los de color azul. No obstante, podríamos citar una infinidad de variedades, las más comercializadas en España son las siguientes: Early Blacks, Highbuss, Bluetta, Ivanhoe, Rabiteis, Blue crop, Blue-ray. Esta fruta tiene un bajo valor calórico por su escaso aporte de hidratos de carbono (6,1 gra-

mos por 100), con un contenido en proteínas y grasas prácticamente nulo (0,6 gramos por cada 100 gramos de cada una), con un 90% de agua en su composición, sin embargo aporta una buena cantidad de fibra (4,9 gramos por 100). Con respecto a los minerales es abundante el potasio con 78 mg por gramo. La importancia nutricional de esta fruta aparece sobre todos de la mano de las vitaminas, por se ricos en vitaminas C de la que contiene 22 mg por 100. Por otra parte, estas bayas son ricas en pigmentos naturales como los antocianos y carotenoides, de acción antioxidante. En este sentido, cabe destacar

que esta baya es una de las fuentes más importantes de los anteriormente mencionados antocianos. Estos pigmentos les confieren su color característico y que, unido a los ácidos orgánicos que contienen (ácido oxálico o el ácido málico), son responsables de su sabor característico y de sus propiedades de prevención y tratamiento de la infección urinaria. La vitamina C también tiene acción antioxidante, al igual que los antocianos y carotenoides. En resumen, estamos ante una pequeña fruta, con muy pocas calorías pero con un alto poder antioxidante y antibacteriano sobre todo a nivel urinario.