

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

Frambuesas, dulces y jugosas

Bayas. La producción de invernadero abastece durante todo el año de frutos rojos, aunque su temporada natural sea de julio a octubre

COMPOSICIÓN

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
87	25	6,7	0	5
g	kcal	g	mg	g



ANDREA DÍEZ

De procedencia griega, su origen se sitúa en el monte Ida. A partir de ahí tras el aprovechamiento culinario que hicieron los griegos de este fruto rojo continuaron los romanos y su expansión siguió por el resto de Europa. La temporada ideal para su consumo se extiende desde comienzos de verano hasta mediados del otoño, pero cada vez son más los invernaderos que facilitan la presencia de la frambuesa y los frutos rojos en general durante todo el año, debido a su alta demanda. Otros son previsores y hacen confituras de conserva o congelan parte de la producción para ir utilizándola cuando sea necesario en los siguientes meses. Las variedades que

se pueden encontrar en el mercado son el frambueso rojo, rojo y negro, negro y púrpura. También se pueden clasificar según la época del año en la que fructifican. La mayoría de las variedades son de verano; sin embargo, existen frambuesas de otoño y aunque el volumen de la cosecha es menor, amplían el período de recolección de estas frutas.

El aroma que desprende y su toque agrídulce en boca hacen que sea en los postres donde más se aprovecha su potencial. En dulces mermeladas, confituras, suaves cremas para cubrir los pasteles, tartas y crepes, pero también se pueden hacer helados o pudines. En los desayunos con bolos de yogur y cereales, las

frambuesas junto a las moras, fresas y arándanos también hacen buen equipo.

Y en cuanto a los platos más contundentes, como las carnes, las piezas de caza, el pato, el pavo, el pollo y, también, el cerdo y la ternera, su sabor agrídulce en forma de salsa contrarresta de forma eficaz. En el caso de las ensaladas, las frambuesas se incorporan frescas o en ligeros aliños con vinagretas caseras en las que predominan los sabores de las frutas del bosque que aportan un sabor diferente. En este caso, con un surtido variado de quesos, frutos secos y brotes de diferentes lechugas se presenta una sugerencia acorde a la estación del año, el otoño.

En el mundo de los licores también está presente este fruto rojo en variados orujos y aguardientes, que con conocimientos también se pueden hacer caseros. En cuanto a los cócteles que aprovechan esta fruta se pueden encontrar refrescantes propuestas como el daiquiri de frambuesa, mimosa de frambuesa o la limonada de frambuesa con vodka. Y al margen del alcohol, se exprimen las frambuesas para disfrutar de zumos y batidos que, combinados con otras frutas como la manzana o solos, se incluyen como bebida en dietas adelgazantes, pero también se disfrutan en cualquier momento como aperitivo o merienda.

Vinagreta casera de frambuesas



A. D. S. Las vinagretas son uno de los aderezos más recurrentes para todo tipo de ensaladas. Hay infinitas posibilidades en función de los sabores que se quieran potenciar. En este caso, la propuesta de una vinagreta casera de frambuesas es ideal para una ensalada de pollo o de frutos secos con diferentes quesos.

Para hacer la vinagreta con diez frambuesas será suficiente. Se lavan bien y, a continuación, en un bol se añaden un par de cucharadas de vinagre balsámico y, durante un cuarto de hora, se deja reposar. Transcurrido ese tiempo se pasa la mezcla por un colador y se presiona bien para exprimir todo el jugo de las frambuesas. Ya está prácticamente listo; solamente hacen falta un par de cucharadas de aceite de oliva virgen extra, y añadir un poco de sal y pimienta al gusto. Probar y mezclar bien.

De esta manera, la vinagreta casera estaría lista para aliñar las ensaladas. Es una forma rápida y sencilla de darle otro sabor a los platos y también color. Para su conservación en la nevera se recomienda el uso de botes de vidrio previamente esterilizados, en donde poder guardarlo.

Un fruto del bosque con poder antioxidante

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



La frambuesa es un fruto de color magenta y cubierto por un fino vello que crece en los bosques europeos. Junto a las fresas, cerezas, moras y arándanos, las frambuesas forman parte de los conocidos frutos rojos, caracterizados todos por tener un elevado poder antioxidante. La frambuesa, debido a su alto contenido en agua, casi un 90%, aporta muy pocas calorías, 25 calorías por cada 100 gramos, además de 5 gramos de hidratos de carbono y 4 gramos de azúcares (glucosa, fructosa o xilitol), siendo los hidratos de carbono su principal nutriente. El aporte de proteínas es

anecdótico, entorno 1,4 gramos por 100 gramos y el de grasas de tan solo de 0,3 gramos por 100 gramos. Sin embargo, cabe reseñar que es muy importante el contenido de fibra, alcanzando casi los 7 gramos por 100. Con respecto a los minerales, como en todas las frutas rojas, el que predomina es el potasio, 170 mg por 100 gramos, aportando en menor cantidad fósforo, magnesio y calcio. Dentro de las vitaminas, la de mayor presencia es la vitamina C (30 mg por 100 gramos, la mitad que las fresas), representando la ingesta de 200 gramos de frambuesas, el aporte del 100% de las ne-

cesidades diarias de vitamina C. Por tanto, es una fruta que interviene en todos los procesos antioxidantes a través del aporte de esta vitamina. Otra vitamina interesante es el ácido fólico porque interviene en la producción de glóbulos rojos y blancos y en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico. Al igual que las fresas, presentan ácidos orgánicos, entre ellos podemos citar el ácido cítrico, ácido oxálico, ácido málico. Por tanto, la frambuesa, es un alimento con elevado potencial antioxidante, bajo en calorías y con un aporte de fibra, potasio y ácido fólico interesante.