

## Mermelada casera para disfrutar



**A.D.S.** El sabor de una buena mermelada casera marca la diferencia. Hoy en día existen múltiples opciones artesanales a la venta pero también si se tiene algo de tiempo y curiosidad se puede probar a preparar la propia mermelada. Después de limpiar bien las moras se depositan en una cazuela de acero inoxidable con un fondo grueso para evitar que se peguen las frambuesas al cocinarlas. A fuego lento se cocinan destapadas y se le añade el azúcar en función del peso, como por ejemplo unos 400 gramos por cada kilo de moras. Con un termómetro de cocina se controla que el calor esté entre los 80 y los 85 grados. Para conseguir mayor espesor se puede utilizar gelatinas conocidas como cola de pescado. Se puede dejar que las fresas y el azúcar se vayan haciendo lentamente durante 30 o 40 minutos y se añade zumo de limón natural. Para comprobar que ya está la mermelada hecha, se puede poner en un plato una cucharada y dejarlo en el frigorífico. Al enfriar se comprueba la consistencia. Para esterilizar los tarros, en una olla a presión con un poco de agua unos diez minutos estarán listos.

## SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

# Mora, la fruta del bosque que triunfa

**Bayas.** Delicadas y sabrosas forman parte del afamado grupo de frutos rojos cada vez más presente en todo tipo de elaboraciones desde la repostería, pasando por salsas y opciones para el desayuno



### COMPOSICIÓN Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
<b>87,2</b> g	<b>25,8</b> kcal	<b>6,6</b> g	<b>0</b> mg	<b>5,1</b> g

ANDREA D. SANROMÁ

**L**as moras son frutas silvestres que se encuentran en campos, linderos y bosques pero también en explotaciones productoras junto a otras compañeras del grupo de los frutos rojos, como las fresas. Sabrosas y delicadas, las moras enteras, más duras y con brillo son las más tentadoras a la hora de seleccionarlas. Su periodo de conservación es corto así que son de consumo en un breve periodo de tiempo porque en dos o tres días se tornan más blanditas y pierden su lustre. Los meses de consumo son entre finales de agosto y septiembre pero hoy en día se pueden encontrar durante más tiempo gracias al cultivo en invernaderos. Además de natura-

les se venden también congeladas para poder aprovecharlas durante todo el año.

Ahora que el calor va apretando una de las múltiples opciones para consumir moras es, como no puede ser difícil de imaginar, en forma de batido con leche, hielo picado y azúcar moreno. Pero también podría ser un helado con queso cremoso, leche, azúcar bien mezclado y congelado en moldes de palo. Una forma natural de consumir fruta en verano y de refrescarse al mismo tiempo. Las posibilidades en el mundo culinario son muchas y variadas. A las citadas, se añaden los desayunos, los populares copos de avena o de cereales, con leche y acompañados de un puñado de

frutos rojos, en este caso con moras, además de las confituras o ingredientes elaborados con el fruto de la zarzamora. De postre, un pastel de queso y mora, mousse, bizcocho y muffins, entre otras variedades. Y para acompañar diferentes carnes, las moras convertidas en salsa son una guarnición diferente y que merece la pena probar para descubrir nuevos sabores. En una cazuela las moras con un poco de agua y azúcar se cocinan durante unos minutos y cuando vaya a romper a hervir se baja el fuego, se tritura bien, se pasa por un colador y se añade un poco de vino tinto, que se dejará reduciendo. Existen otras opciones para preparar esta salsa, así que es cuestión de tirar

de recetario y elegir la que mejor se ajuste a los gustos personales y al menú planteado.

Cualquier opción es buena para disfrutar de las moras aunque el mayor temor para muchos, especialmente si son los más pequeños de la casa los que las acaban comiendo recién recogidas o servidas como merienda, son las temidas manchas. Así que entre los trucos más conocidos para eliminar los restos de mora en textil es poner un poco de vinagre sobre la mancha, esperar diez minutos, frotar y repetir la acción tantas veces como sea necesario hasta conseguir retirar el color morado o también mojar la zona de la mancha en alcohol, frotar sin extender y lavar en lavadora.

## Un tesoro de nuestros campos

**DANIEL DE LUIS**

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



**L**a mora es el fruto de la zarzamora un arbusto de la familia de las Rosáceas, como la ciruela. Esta fruta está constituida por pequeñas drupas o granos que se agrupan entre sí, presentando en un primer momento un color verde, después rojas y cuando están maduras, adquieren un color negro característicamente brillante y llamativo. Existen más de 250 variedades de mora, las tres variedades más comercializadas son Logan, Young y Boysen.

La mora presenta un aporte escaso de calorías, 25 calorías por 100 gramos, debido a su elevado contenido en agua (87 %) y su bajo

aporte en hidratos de carbono, 5 gramos por 100, siendo prácticamente nulo su contenido en grasa, proteínas y colesterol. Uno de sus nutrientes más importantes es la fibra, alcanzando valores superiores a 6 gramos por 100. Lo más interesante desde el punto de vista nutricional es su contenido en vitaminas hidrosolubles. Las moras son un alimento rico en vitamina C que en algunas variedades son mayores que las presentes en algunos cítricos. Esta vitamina tiene una acción antioxidante y participa en la producción de colágeno, una de nuestras proteínas cicatrizantes. Esta fruta es una fuente también im-

portante de pigmentos naturales, como los antocianos y los carotenoides, que unido a la vitamina C presentan una importante acción antioxidante para nuestro organismo. Con respecto al aporte de minerales, destaca el contenido en potasio, hierro y calcio, no obstante, estos dos últimos como sucede en los alimentos de origen vegetal se absorben mal en nuestro intestino.

En resumen, la mora se caracteriza por tener un bajo aporte calórico, con un alto contenido en fibra y con un aporte muy elevado de antioxidantes como la vitamina C y pigmentos naturales.