



GAZPACHOS Y SALMOREJOS, LO MEJOR PARA EL CALOR

CENTRO DE INVESTIGACIÓN
DE ENDOCRINOLOGÍA
Y NUTRICIÓN. FACULTAD
DE MEDICINA
DE VALLADOLID

LA CEBOLLA, UN BULBO CON GRANDES PROPIEDADES



**DANIEL
DE LUIS**

**CATEDRÁTICO DE
ENDOCRINOLOGÍA Y
NUTRICIÓN DE LA UVA**

La cebolla, 'Allium cepa', es una hortaliza bulbosa con unas propiedades y beneficios para la salud que nos han acompañado a lo largo de la historia, siendo conocidos desde tiempos inmemoriales sus propiedades antiinflamatorias por el efecto positivo de la cebolla sobre los problemas respiratorios (como catarro, resfriados, etcétera).

Desde el punto de vista nutricional, alrededor del 95% de su composición es agua; de ahí, que sea un alimento ideal para las ensaladas (aporta menos de 90 calorías por 100 gramos), pero a la vez es saciante por su elevado contenido en fibra (2 gramos por 100). Con respecto a los macronutrientes su aporte es bajo, alrededor de 6 gramos de hidratos de carbono, 1,3 gramos de proteínas y 0,2 gramos de grasas por cada 100 gramos de producto, con un aporte nulo de colesterol. Merece especial atención el tipo de fibra que presenta la cebolla. Se denomina fruto-oligosacáridos y su importancia se debe a que este tipo de fibra es el alimento ideal para las bacterias 'buenas' saprofitas de nuestro intestino, denominándose a este tipo de fibra de manera genérica 'prebióticos'.

Además, también es especialmente rica en diferentes vitaminas y minerales. Entre los minerales más interesantes podemos destacar calcio, fósforo, potasio y sodio. Y entre las vitaminas destacamos vitamina A, C y vitaminas del grupo B (como la vitamina B1 y B2, riboflavina, tianina y niacina). Otras vitaminas que aportan son el ácido ascórbico, betacarotenos y folatos.

La cebolla contiene también sustancias azufradas, como la alicina, fitoesteroles y flavonoides como la quercitina, que le confieren importantes beneficios y propiedades antiinflamatorias.

Teniendo en cuenta su composición nutricional, no hay duda que nos encontramos ante un alimento saludable para dietas en pacientes con obesidad o con procesos inflamatorios.

De remolacha. Atractivo a la vista, es sabroso y refrescante. Muy sorprendente por original. Por supuesto, sano. Y lo suyo es completar el toque con un punto fuerte a jengibre que lo diferencia de cualquier otro. Y no se trata de otra cosa que de gazpacho. Este está delicioso con unos tropezones de queso azul, de cabrales o fresco, unos piñones y una cucharadita de cebolla frita crujiente.

O de cerezas, o melón, qué decir con sandía y el potente rojo con fresa. El gazpacho ya no es solo tomate, cebolla, pimiento, pepino, ajo, pan, sal, vinagre y aceite. Es muchísimo más, cuanto la imaginación invite a jugar en la cocina; pero sin olvidar que los más tradicionales, andaluz, extremeño o manchego no han perdido nada con esta competencia novedosa. Son ricos, refrescantes, aconsejables y exquisitos especialmente para los días de mucho calor, para frenar un poco el verano. Además todos son fáciles de hacer, especialmente cuando se dispone de un buen robot de cocina que lo triture todo hasta dejar una crema suave; incluso, puede no hacer falta colarlo con un chino para retener pieles y pepitas

porque se logra una pasta fina. De todas formas, si se busca una textura suave y de lujo, lo suyo es hervir el pan y triturarlo en caliente con el agua que aporta, sin añadir otra, y luego dejar enfriar. El resultado es distinto.

Gazpacho casero, en restaurantes, como tapa de bares... y hasta hay algunos envasados de calidad a los que, además, se le pueden incorporar otros ingredientes o añadir más o menos cítricos a gusto del consumidor. Y si para gustos, las formas e ingredientes de los gazpachos, qué decir del salmorejo. Una carta

especializada cordobesa es capaz de reunir más de veinte variedades. Caprichosas combinaciones de color y sabor

Y, ¿en qué se diferencian? Porque desde luego que se diferencian. Pues, en general, el gazpacho es una sopa fría de hortalizas, aliñada con aceite y vinagre y el salmorejo es una emulsión. Esto explica por qué el gazpacho tiene una textura suelta y más ligera, que permite beberlo en un vaso o taza; mientras que el salmorejo tiene un punto que, si se hace muy espeso, puede incluso recordar a la mayonesa. No obstante,

tienen mucho en común ya que son platos fríos en los que se utiliza el tomate, el pan duro, el aceite de oliva y el ajo como ingredientes fundamentales. La principal diferencia es que en el gazpacho se usa además cebolla, pepino, pimiento y vinagre, elementos que no se utilizan en la preparación del salmorejo.

Y, aunque el ajo y el pan son comunes a ambos, en el salmorejo tienen más o menos presencia, al igual que el aceite, que mayor es la cantidad para hacer el salmorejo. En cuanto al vinagre, se suele usar menos en esta variedad que tampoco añade nada de agua. Después, ambos permiten jugar con ingredientes y sabores y los dos aceptan muy bien los tropezones que estos sí pueden compartirlos.

Los más tradicionales, los trocitos de hortalizas: cebolla, pimiento verde y rojo e incluso amarillo, pan, pepino... todos ellos en cuadraditos. Más habituales en el salmorejo son el picadillo de huevo duro y jamón serrano, aunque la última tendencia es añadir trocitos de bonito, sardina o cualquier otro pescado ahumado en trocitos. También admiten frutas como manzana, kiwi, naranja, fresas, mango, papaya o frutos secos. Refrescantes siempre, son sin duda de lo mejor para el verano.

UN POCO DE HISTORIA

AGUA, ACEITE, PAN Y VINAGRE Y SIN TOMATE

El gazpacho y el salmorejo tienen raíces muy antiguas. Sus ingredientes los hacen reconocibles en algunos platos del recetario romano. Curiosamente, en su origen, el gazpacho no llevaba verduras de ningún tipo, sino que se componía simplemente de pan remojado en agua, aceite y vinagre, al que a veces se añadía ajo o almendras. Este tipo de preparación se consumía ya durante el siglo VIII en la España del Al-Ándalus. Sin embargo, la referencia más concreta del actual gazpacho andaluz remite solo al siglo XVI, cuando el tomate y el pimiento, dos de los ingredientes fundamentales del gazpacho, llegaron desde América. Fueron durante muchos tiempo la dieta básica y casi exclusiva de los campesinos andaluces.



**ANA
SANTIAGO**