

SALUDABLE

Ciruelas, jugosas y dulces

Fruta de hueso. Su versatilidad en la cocina la convierten en un producto por descubrir en recetas para todos los gustos con las que disfrutar en cualquier momento


COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS
 Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
86,3	46,4	2,1	0	22
g	kcal	g	mg	g

ANDREA DÍEZ

La ciruela es una fruta que madura rápidamente así que se suele guardar en la nevera para conservarla durante una semana como máximo. Si permanece en el frutero a temperatura ambiente, habrá que consumirla en el plazo de tres o cuatro días. En Castilla y León, en la zona sur de Salamanca, su producción se concentra especialmente en Pinedas y Cepeda.

Esta fruta da mucho juego en la cocina especialmente si se consume en forma de mermelada. El cocinero con estrella Michelin Miguel Ángel de la Cruz, del restaurante La Botica de Matapozuelos, presentó hace unos años, para un recetario de La Organización Interprofesional Agroalimenta-

ria del Porcino de Capa Blanca (Interporc), una deliciosa propuesta de pan de piñones, paté de cerdo blanco y dulce de ciruela. Consiste en cortar unas rebanadas de pan de piñones, añadir una peca de paté de cerdo blanco y al servir, un poco de mermelada de ciruela. La mermelada se elabora con la carne de la fruta y azúcar, se hierva hasta que espese, se tritura fino y se reserva en el frigorífico.

Otra sugerencia para descubrir las texturas y sabores de esta fruta son las magdalenas. Habitualmente se utilizan frutos secos o chocolate, pero también cabe la posibilidad de incorporar unas ciruelas. Se cortan en trocitos pequeños y se añaden a la

masa. Después se añade a los moldes y se hornean. Y si se es de los que no les gusta mucho encontrar trocitos de fruta es tan sencillo como aplastar las ciruelas hasta conseguir una mezcla más espesa. En su versión deshidratada, la ciruela pasa es recurrente en los guisos y la cocina de carnes, especialmente las de caza. En esta línea está el jabalí estofado con dátiles y ciruelas, el guiso de conejo con ciruelas pasas o la perdiz en salsa de ciruelas. En el restaurante familiar La Matita, ubicado en el municipio segoviano de Collado Hermoso, el cocinero José Martín Muñoz la emplea en algunos de sus platos como la becada con ciruelos al oloroso. Respecto al resto

de carnes, ternera guisada con ciruelas y solomillo o redondo con salsa de ciruelas y patatas. Para potenciar el sabor de la ciruela el vino ayuda. De hecho, la salsa de ciruelas al vino tinto es otra de las recetas que no fallan para acompañar las carnes de navidades. Y también se utilizan para elaborar postres como una tarta de ciruelas pasas, un pastel con nueces, yogur y ciruela pasa o en flanes y galletas. Incluso para desayunar hay quien opta por las variedades de pan que incorporan nueces y ciruelas o solamente ciruelas. Y en la categoría de aperitivos, tienen unos bocaditos de pollo con ciruela pasa o las ciruelas pasas envueltas en tiras de tocino y bacon.

Mermelada casera de ciruela



A. D. Para poder disfrutar todo el año de las ciruelas nada mejor que hacerlo en forma de mermelada. Guardada en tarros herméticamente cerrados nos da la posibilidad de prolongar su consumo durante todo el año. La ciruela Claudia es la variedad más consumida, así que es la que se puede utilizar para hacer una mermelada casera. Se cocinan a fuego lento, después de haberlas lavado, pelado, quitado el hueso y troceado. Se le añade un poco de agua para que no se queden pegadas y transcurridos unos diez minutos se retiran del fuego. Luego se añade un poco de zumo de limón y azúcar. Para calcular la cantidad de azúcar, se utiliza la mitad del peso de las ciruelas que se vayan a emplear. De nuevo se dejan cocinando media hora a fuego suave. El tiempo dependerá de la cantidad de ciruelas, así que habrá que estar pendiente de la consistencia conseguida para retirarla del fuego. Se remueve con una cuchara de madera para que se vayan rompiendo los trozos más grandes. Una vez hecha se deja enfriar y después se guarda en los tarros, que previamente han tenido que ser esterilizados.

Un buen amigo de nuestro intestino

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



La ciruela pertenece a la familia de las Rosáceas, son originarias del Anatolia (Turquía) y Persia (Irán). En función del color de su piel, las ciruelas pueden clasificarse en amarillas, rojas, negras y verdes. Las primeras son frutas de sabor ácido y abundante jugo, las rojas son jugosas y con un sabor más dulce que las amarillas, las de piel verde se denominan Claudia y se caracterizan por su dulzor, las negras son azuladas y son mejores para cocer.

En su composición nutricional, casi el 90% de su contenido es agua y con respecto al aporte calórico, este es de 200 calorías por

100 gramos, provenientes fundamentalmente de los 22 gramos por 100 de hidratos de carbono que contienen, ya que el aporte de grasa es nulo y el de proteínas muy bajo (0,6 gramos por 100). El aporte de hidratos de carbono, es interesante no solo por su cantidad sino también por el tipo.

De este modo, las ciruelas contienen sorbitol, un tipo de azúcar modificado difícilmente digerible por nuestro intestino, por ello es conocido el efecto laxante de las ciruelas. Este efecto se ve favorecido por la alta cantidad de fibra que aporta (2,1 gramos por 100), así como la presencia de derivados de la hifroxifenilxantina.

Por otro lado, destaca la vitamina A, más abundante en las ciruelas de color más oscuro y la vitamina E, ambas tienen acción antioxidante. No obstante, la vitamina A es también importante para nuestros epitelios y mucosas, además de para la retina, así como el funcionamiento del sistema inmunológico. En cuanto a los minerales, destaca el potasio con 240 mg por 100 y el resto de minerales es muy pequeño. En resumen, la ciruela es una fruta con alto poder antioxidante, además de presentar propiedades laxantes que puede ayudar a mejorar el tránsito intestinal en pacientes con estreñimiento.