

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

## Granada, la diversión en la mesa

**Fruta.** El sabor jugoso y fresco de sus granos, junto al color brillante y rojizo, permite jugar en cocina con recetas que resaltan el toque final de los platos



### COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
<b>90</b> g	<b>30</b> kcal	<b>0,2</b> g	<b>0</b> mg	<b>7,5</b> g

ANDREA DÍEZ

Es una de las frutas más entretenidas de preparar porque separar con cuidado los granos sin arrastrar la membrana que los rodea requiere de paciencia. Así que puede ser una actividad culinaria interesante para entrenar la motricidad fina de los pequeños de la casa mientras ayudan en la cocina. Para extraer estos granos sin que se rompan se hace un corte en la piel y se vacía presionando con las manos con cuidado. También se puede cortar la granada por la mitad y volcar en un plato dando suaves golpes con la mano. Eso sí, a la hora de ir a comprarlas hay que asegurarse de que no estén blandas o golpeadas y que las que mayor cantidad de gra-

nos tienen suelen ser las de mayor peso. En cuanto a su conservación, puede aguantar un mes en la nevera sin empezar, pero una vez abierta, se recomienda guardar los granos en un recipiente hermético o táper para evitar que se oxiden.

Las ensaladas suele ser la forma más habitual de consumir esta fruta que tiene en Andalucía, Alicante y Murcia sus principales lugares de producción en España. Fueron los árabes los que introdujeron la granada en España, desde donde fue exportada a América tras la conquista. La gruesa capa que protege su fruto interior facilitaba su transporte en grandes distancias sin tener que preocuparse en exceso

por su conservación durante el trayecto.

Es fácil de introducir en los desayunos, combinada con un poco de salmón y aguacate en tostadas; otra sugerencia es untar un poco de hummus y decorar con unos granos de granada. La mermelada de granada es menos frecuente de encontrar pero se puede preparar de forma casera. Y además el clásico bol con una mezcla de copos de avena, semillas, cereales, yogur y un poco de canela es perfecto para arrancar con fuerzas el día.

En cuanto a su versión líquida, el zumo de granada, el granizado e incluso un mojito de granada son refrescantes propuestas para disfrutar en cualquier

momento de la granada. Para preparar este último solo habrá que combinar la misma proporción de licor de granada con ron, un poco de limón, azúcar, unas hojas de menta y soda. En verano se puede disfrutar de su versión en helado.

Por cierto, con la granada también se pueden preparar estupendas salsas para potenciar el sabor de los platos con la carne como ingrediente principal.

En los postres también se está empezando a utilizar, por ejemplo como alternativa a la confitura y los frutos del bosque en la decoración de las tartas de queso. Esta hermosa fruta también sirve para hacer cremosas espumas o 'mousse'.

## Tartar con granada y aguacate



**A. D. S.** El tartar es una fórmula muy agradecida para combinar todo tipo de ingredientes. Aunque comenzó siendo una apuesta en la que la carne cruda aderezada con varios ingredientes era la protagonista, lo cierto es que se ha adaptado a otro tipo de productos, por ejemplo el tartar de pescado, de marisco o incluso de verduras. Así que en esta ocasión la combinación de frutas como la granada, el aguacate y unos langostinos es una sugerencia original para sorprender en alguna celebración. Es muy sencillo de preparar, lo que más tiempo requiere es desgranar la granada, pero una vez hecho es cuestión de cortar el resto de ingredientes y mezclar.

Por otro lado, se ralla la piel de una lima y se exprime su jugo en un bol. En este mismo recipiente se agregan cuatro cucharadas de aceite de oliva virgen extra y se remueve bien. A continuación, se añaden los trozos de langostinos y se dejan macerar durante unos diez minutos. Después solo habrá que mezclar estos langostinos con el aguacate cortado en cuadraditos y los granos de granada. Se coloca en un aro de acero para darle forma y se espolvorea con lima rallada.

## Antioxidante en estado puro

**DANIEL DE LUIS**

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



La granada es una fruta originaria del sur de Asia. Una piel dura recubre su exterior y esconde unas semillas cubiertas de una pulpa roja y carnosas muy sabrosas. Los granos están divididos por una membrana blanquecina en varios lóbulos. Para consumirla se van separando de esta membrana porque el sabor de la misma es amargo. El granado es un arbusto caducifolio y sus flores son de un color rojo brillante con cinco pétalos.

En cuanto a su composición, en su mayoría es agua con un 90% y el aporte energético se sitúa en las 30 calorías por 100 gramos. Además, tiene un bajo con-

tenido en hidratos de carbono, 15 gramos por 100, y en menor medida de proteínas, 0,7 gramos por 100, y 0,1 gramos de grasas. Por otra parte, estos hidratos de carbono tienen un bajo índice glucémico, convirtiéndolo en ideal para los pacientes diabéticos.

Su importancia nutricional viene de la mano de los micronutrientes, ya que es una de las frutas con mayor poder antioxidante (debido a su contenido en antocianinas, polifenoles y taninos), hasta tres veces superior su contenido al té verde. Tiene una cantidad importante de vitamina C y carotenos, otros dos antioxidantes naturales. Con respecto a los

minerales destaca la presencia de potasio, calcio, magnesio, sodio, hierro, selenio y zinc. Teniendo en cuenta su alto contenido en polifenoles, esta fruta tiene unas importantes propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, que junto a la disminución de colesterol que genera, convierten a la granada en un alimento cardioprotector muy interesante.

La granada presenta un extraordinario poder antioxidante y un bajo aporte calórico, además de provocar un bajo índice glucémico, convirtiéndola en una fruta ideal en la dieta de los pacientes con patologías cardiovasculares.