

SALUDABLE

Melocotón, el caramelo de las frutas

Dulce. De piel aterciopelada y carnoso en su interior, esta fruta es una buena alternativa para los platos de otoño



El melocotón rojo tiene un aroma intenso.

COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
90 g	40 kcal	1,6 g	0 mg	10 g

ANDREA DÍEZ

Es más que una fruta: en su interior encierra un mundo mágico y, si no, que se lo digan al protagonista de la popular novela infantil 'James y el melocotón gigante'. Así que es una fruta con la que disfrutar de una entretenida lectura cualquiera de los próximos días de invierno. Pero el melocotón, más allá de su versión fantástica, es un ingrediente que debido a su dulzor acaba aportando a los platos una sensación agradable y de satisfacción cuando se prueba.

Apreciadas son las recetas con salsa de melocotón acompañando a las carnes, desde el solomillo y las costillas de cerdo hasta la pechuga de pavo o el magret de pato. En las ensaladas, con

queso, frutos secos y un suave aliño es una alternativa perfecta como acompañante propio de la temporada de otoño.

Y para chuparse los dedos está la amplia variedad de postres que se pueden preparar con esta fruta: bizcochos, tartas, tartaletas, compotas, macedonias, helados y, en su versión más light, mezclando con yogur algunos trocitos de melocotón. Aunque, sin duda, y todo buen goloso que se precie no puede pasar por alto, el melocotón en almíbar. Para hacerlo en casa, los pasos son sencillos: se hierve agua con azúcar, se añaden las mitades de melocotón sin el hueso y se deja unos diez o doce minutos al fuego. Se retiran y se dejan reposar en ese

jugo, que será el almíbar hasta que enfrien. Un paso más se alcanza con el pijama compuesto por flan, melocotón en almíbar, helado y nata.

En Castilla y León, el Melocotón de Burghondo logrará este año el impulso definitivo a su Marca de Calidad por parte del Itacyl. Esta localidad abulense lleva ligado su nombre al cultivo de esta fruta desde hace ya muchos años. En el Valle del Alberche, la variedad de melocotón amarillo de carne jugosa y apretada es la más extendida, tanto en el citado Burghondo como en Navalenguera. La feria comarcal que se celebra con carácter anual pone de relieve la tradición melocotonera del entorno.

Por cierto, que entre las habituales degustaciones culinarias para enseñar el potencial de esta fruta en la cocina, hay también un nutrido grupo de seguidores de los orejones o sorejones, que son melocotones secos al sol. Para hacerlo de forma casera se pela el melocotón y se deja secar durante dos días. Cuando esté seco habrá que trocearlo en tiras o gajos y estos serán los orejones. De nuevo, se dejarán secar hasta conseguir unos deliciosos trozos de fruta que después de perder el agua mantendrán el sabor dulce de sus azúcares. El proceso se puede alargar un par de semanas y habrá que ir dándoles la vuelta y cubrirlos para evitar que se cuele algún agente externo.



Desayuno con tostadas

Mermelada casera

A. D. S.

Tosta de pan con un chorrito de aceite, tomate y jamón. Todo un clásico de los desayunos que compite con la tan de moda tostada de aguacate. Sin embargo, falta la fruta y aquí entra en juego el melocotón. Bien es cierto, que por aquello de mejorar el tránsito intestinal muchos se inclinan por el kiwi, pero para no aburrir las mañanas se pueden introducir la piña, las mandarinas o las naranjas. En cuanto a los fines de semana, cuando no hay prisa por levantarse y se le puede dedicar un poco más de tiempo a la primera comida del día, las tostadas con mermelada casera o natural son una estupenda opción. Consejo a la hora de comprar en cualquier establecimiento mermelada: que al menos alcance el 50% de fruta. Para prepararla en casa, en una cazuela se echa azúcar a los trozos de melocotón y se remueve hasta que el azúcar se disuelva. Después, se añade el zumo de limón y se remueve mientras se cuece durante media hora o cuarenta y cinco minutos. Cuando estén deshechos, se puede triturar hasta alcanzar la densidad deseada. Para comprobar que está hecha se pone durante unos minutos una cucharada en un plato en la nevera para ver si espesa.

Minerales y vitaminas por igual

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



El melocotón (*Prunus Persica* L. Batsch.) pertenece a la familia de las Rosáceas. Esta fruta es originaria de China, donde es un símbolo de inmortalidad. En cuanto a otros mitos relacionados con esta fruta cabe destacar el de su alto contenido en calorías. Nada más lejos de la realidad. Una popular creencia debido a su habitual y característico gran dulzor. Pero dejando a un lado la rumorología, lo que sí que es cierto es que esta fruta aporta alrededor de 40 calorías por 100 gramos, con un 90% de su peso en agua, estas calorías proceden de los hidratos de carbono (10 gramos por 100),

con un nulo aporte de grasas y con un mínimo aporte de proteínas (0,5 gramos por 100). Con respecto a las calorías, tenemos una excepción con el melocotón en almíbar, cuyo aporte calórico puede alcanzar las 90 calorías por 100 gramos, debido a lo elevado de los azúcares añadido. En esta fruta es importante el aporte de fibra (1,6 gramos por 100). Con respecto a su contenido en minerales destaca como en todas las frutas el aporte de potasio (260 mg por 100) y en menor medida otros como el fósforo, sodio, calcio, magnesio y yodo. Con respecto a las vitaminas hidrosolubles, el melocotón aporta todas las de

grupo B y la vitamina C, aunque las cantidades no son muy elevadas. Dentro de las vitaminas liposolubles, destacan los carotenos, cuya presencia es superior a la de otras frutas (141 ug por 100). Estos carotenos o provitamina A se transforman en vitamina A en nuestro organismo. Esta vitamina, biológicamente más activa, es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y tiene acción antioxidante. Por tanto, el melocotón es una fruta refrescante, que presenta un bajo aporte de calorías, pudiendo convertirse en una fuente interesante de potasio, fibra y carotenos.