

Mermelada de pétalos de rosa



A. D. S. Una de las formas más originales de sorprender en el desayuno es con una mermelada elaborada con pétalos de rosa. Para elaborar esta mermelada, se lavan y secan 250 gramos pétalos de rosa. Una vez recortada la parte más blanca se depositan en un recipiente y se empapan con zumo de limón. Se dejan macerar una hora. Transcurrido este tiempo, en una cazuela, se agregan 100 mililitros de agua o unos 250 gramos de agua de rosas y azúcar. Cuando esté a punto de hervir se añaden los pétalos macerados y, cuando rompa a hervir, se baja el fuego y se cocina durante media hora. Poco a poco adquiere una textura más caramelizada. Después se deja reposar unos veinte o veinticinco minutos. Una vez esterilizados los tarros de cristal, hirviéndolos en agua durante al menos media hora, ya se puede guardar la mermelada con pétalos de rosa. Se conserva en la nevera.

Otra posibilidad es adquirir la mermelada de pétalos de rosa de la empresa soriana Vega Utero, localizada en El Burgo de Osma, de delicado sabor, sutil dulzor y agradable textura. O la que elaboran con cava y pétalos de rosa.

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

Pétalos, el sabor de la primavera

Flores y plantas.

La temporada se tiñe de colores, aromas y sabores para enriquecer los platos



COMPOSICIÓN

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
95 g	72 kcal	3,5 g	0 mg	10,9 g

A. D. SANROMÁ

Las flores comestibles están de moda. Olvidadas durante muchos años, ahora han recuperado su posición convenciendo a cada vez mayor número de cocineros que descubren al cliente el potencial de las flores con originales presentaciones. En abril y mayo rosas, lavanda, caléndulas y violetas, entre otras, dan la bienvenida a la primavera animando todo tipo de platos y postres. Además de publicar el libro más famoso de profecías, la combinación de sus conocimientos botánicos y gastronómicos avivó el interés de Nostradamus por las posibilidades de plantas y flores también en el aspecto culinario. A él se le atribuye el primer recetario de flo-

res como ingrediente principal de varias preparaciones en el siglo XVI. Pero su uso en la cocina se remonta al principio de los tiempos, ya que las flores han estado presentes en prácticamente todas las civilizaciones. De la Edad Media se conserva abundante información sobre su uso medicinal pero también gastronómico. El citado Nostradamus, en 1552 en su 'Tratado de maquillajes y confituras tratado', le dedicó un espacio a la elaboración de mermeladas y confituras, entre ellas la elaborada con pétalos de rosa.

Hoje pueden encontrar atrevidas propuestas, especialmente en las ensaladas con las que, además de dar color y aroma, se

aportan nutrientes y vitaminas. Así, por ejemplo, se puede recurrir a las violetas para combinarlas con zanahoria rallada, un poco de cilantro, cebolleta y un aderezo de aceite y vinagre de Jerez y sorprender con una estupenda ensalada primaveral.

Deliciosas también son las flores de calabacín rellenas de queso parmesano. Se lavan con cuidado, se vacía el interior y se dejan secar sobre un paño. En un bol se mezcla requesón con queso parmesano rallado, una pizca de sal, nuez moscada y pimienta. Se rellenan las flores y se cierran las puntas hacia dentro. Después se fríen en aceite, previamente enharinadas, y cuando estén doraditas, se dejan en papel

absorbente para evitar el exceso de aceite y se sirven.

La repostería aprovecha el potencial y sabor de la lavanda para incorporarlo a la masa de galletas. Se machaca la lavanda seca con azúcar, ralladura de limón y un poco de mantequilla y se mezcla bien todo. El proceso, a partir de aquí, es igual que para cualquier tipo de galletas: se tamiza la harina y una vez hecha la masa se deja en la nevera media hora. Luego se estira con un rodillo dejando por lo menos medio centímetro de grosor y se le da forma a las galletas con distintos moldes, se hornean durante diez o quince minutos y, una vez frías, solo quedará degustarlas.

Decorativos que además aportan micronutrientes

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



Adiferencia del tallo y las hojas verdes, los pétalos de la flores tienen propiedades nutricionales interesantes, así como un sabor agradable, que cada vez encontramos más frecuentemente en platos de restaurantes. Esta parte de las flores aportan vitaminas, sobre todo antioxidantes (A, B, C, D y E) y además tienen un alto contenido en minerales y otros antioxidantes. Una característica habitual en muchas de las flores que se pueden comer es el contenido de antioxidantes no vitamínicos, como fitonutrientes y flavonoides, dos familias de potentes antioxidantes. Estos compuestos son de in-

terés para prevenir la aparición de enfermedades como el cáncer, infarto de miocardio, ictus y otras enfermedades neurodegenerativas y del sistema inmunológico. Además, aportan fibra, siendo este nutriente importante para tener un adecuado tránsito gastrointestinal. Por último, proporcionan minerales como calcio, fósforo, hierro y potasio.

Probablemente uno de los pétalos más consumidos son los de rosa; en estos en concreto encontramos vitamina A y C, vitamina B2 (riboflavina) y vitamina B3 (niacina), aunque en menor medida. El incremento en el uso de los pétalos de rosa en la cocina se

ha producido por su dulce aroma, que los hace interesantes para aderezar las ensaladas de frutas. De este modo, la flor del aliso produce un aroma a miel, la flor de la begonia a manzana verde o sidra, la flor de claves un suave dulzor, la flor de la dragonaria genera un aroma a tomate y pepino, la flor del negui un sabor a cebolla, la flor de la viola un aroma a violeta mezclado con miel y, por último, la mertensia marítima un sabor a ostra. Por tanto, el uso de pétalos en las comidas, aporta vitaminas, antioxidantes, minerales y fibra a nuestra dieta, más allá de un efecto visual y también aromático.