

SALUDABLE

En tiempo de uvas

Fruta. Formada en racimos su cultivo es uno de los más antiguos que existen, así como su aprovechamiento en la cocina, además de en la elaboración de vinos

COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS
Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
82,4 g.	66,8 kcal.	0,9 g.	0 mg.	16,1 g.

ANDREA DÍEZ



Racimo de uva tinta recogido en vendimia

Las variedades de uva que se cultivan en Castilla y León alcanzan por lo menos la treintena. Es una de las frutas más representativas de la comunidad por el importante peso que tiene el sector el vino. De hecho, en la vendimia correspondiente a este año 2020 se han recogido más de 287 millones de kilos lo que ha supuesto el 12% más que el año anterior. La climatología ha acompañado y este año la cosecha ha sido buena. La vendimia de la Ribera del Duero, con más de trescientas bodegas bajo esta denominación, se ha cerrado con la recogida de más de 123 millones de kilos de uva. En la quinta edición de los Premios de Enoturismo Rutas del

Vino de España, convocados por la Asociación Española de Ciudades del Vino (Acevin), las rutas enoturísticas de Castilla y León obtuvieron 12 premios y menciones especiales.

Pero aunque el principal aprovechamiento de la uva, en esta región, se destina a la elaboración de vinos y mostos, el sector gastronómico sabe sacarle todo su jugo y aprovecharla para distintas elaboraciones. En su versión deshidratada, las uvas pasas no faltan en las mesas navideñas. También se encuentran en una amplia variedad de panes que las incorporan como ingrediente. En cuanto a la cocina de carnes, las uvas pasas se utilizan para salsas y como decoración

de unos muslos de pollo guisado, por ejemplo. En este tipo de preparaciones también se utiliza la propia fruta sin necesidad de secarla. Así se comprueba en unas condornices estofadas con uvas moscatel, pichones con uva, conejo asado e incluso unas chuletilas. Platos en los que las uvas le aportan el toque de temporada.

En el mundo dulce, se pueden degustar unas sabrosas uvas con almíbar, deliciosas mermeladas de uvas, divertidas gelatinas, digestivos sorbetes, saludables macedonias, pudding e, incluso, hay quien se atreve a utilizarlas en la elaboración casera de helados. Sin duda, es una fruta versátil, sus diferentes variedades facilitan su encaje en todo tipo de re-

cetas incluso si se trata de llevar a cabo originales platos infantiles. Los erizos elaborados con una pera pelada para el cuerpo y unos palillos con uvas para las púas es una de las más recurridas, pero también las tortugas con una rodaja de kiwi como base y las uvas de patas y cabeza.

Aunque si las uvas tienen un momento clave a lo largo del año, ese es el día de Nochevieja. Cada 31 de diciembre se da la bienvenida al nuevo año con un buen racimo de uvas. En concreto, según la tradición española se comen doce, una por cada campanada. En este caso, no es tan importante la variedad como el tamaño, lo suficientemente pequeñas para evitar atragantarse.



Muslos asados con uvas

Delicioso pollo con uvas

A. D. S.

La temporalidad y el producto son dos aspectos clave en la cocina. Así que es buen momento para aprovechar una de las frutas del momento, las uvas, y preparar una sencilla receta con toque estacional, muslos de pollo con uvas. Los pasos son fáciles y sencillos. Se salpimentan los muslos de pollo una vez limpios y se ponen en una cazuela con aceite caliente. Después se cortará un poco de cebolla y unos ajos laminados y se incorporan al guiso. El uso de especias, a gusto de comensal, y la cantidad de pimienta y de sal, según la tolerancia individual. Cuando esté dorado, se le añade uno poco de vino moscatel y cuando se evapore el alcohol se añade caldo de pollo y un puñado de uvas. A fuego medio se le va dando vueltas para que se mezclen bien los sabores en la cazuela mientras terminan de hacerse los muslos de pollo. Al cabo de unos diez minutos será el momento de darle el último golpe de calor, subiendo el fuego para que se vaya reduciendo el caldo hasta la cantidad deseada. Una vez cocido, se deja reposar unos minutos y estará listo para servirse.

Por cierto: otra opción es añadir unas uvas pasas en el momento de echar el caldo.

Saludable y nutricional es más que una fruta

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



En nuestros días, la mayor parte de la producción de uva se destina a la elaboración de los distintos tipos de vinos y otras bebidas, como el mosto. La uva es una fruta con un aporte calórico importante con alrededor de las 70 calorías por 100 gramos. Esto se debe a los hidratos de carbono (15 gramos por 100) y la presencia de azúcares como la glucosa y fructosa. Dentro de los minerales presenta un alto aporte de potasio (350 mg por 100 gramos), y en menor medida de calcio 17 mg y el magnesio 10 mg. Con respecto a las vitaminas, las uvas son una buena fuente de ácido fólico para las gestan-

tes y de vitamina B6. El ácido fólico interviene en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la producción de material genético y en la formación de anticuerpos. La vitamina B6 interviene en el metabolismo de las proteínas.

Las uvas aportan diversas sustancias con importantes propiedades beneficiosas, tales como antocianos, flavonoides y taninos. Estos últimos, son quizá los más conocidos sobre todo para los amantes del vino que lo tienen en cuenta en sus valoraciones en las catas. Los taninos son responsables del color de la uva, su textura, aroma. De ellos también dependen diversas propie-

dades saludables como son los beneficios sobre el riesgo cardiovascular, disminuyendo la oxidación a nivel de las arterias y mejorando los niveles de colesterol. La piel y las pepitas son ricas en resveratrol un elemento con acción anticancerosa. Las diferencias nutricionales entre las uvas blancas o de color son mínimas. Aunque, el aporte de azúcares, magnesio y calcio es mayor en las uvas blancas mientras que la negra tiene más potasio.

En conclusión, además de sus saludables características nutricionales presenta acciones beneficiosas sobre sistema cardiovascular.