

Sabores mágicos

Mazapanes, polvorones, turrónes... muchas calorías pero más tradición



ANA SANTIAGO

VALLADOLID. Es difícil colorear la Navidad sin los dulces propios de esta época. Turrónes, mazapanes, roscón de Reyes, peladillas, dátiles o polvorones. Alfajores, chocolates, guirlache o mantecados. La almendra y la miel son los reyes de este dulce panorama y, aunque llenan de sabor la Navidad, también lo hacen de calorías y proteínas... así que, medida; pero también disfrute porque al fin y al cabo son días contados, y señalados.

Comer turrón, neulas o mazapán es degustar historia. En el siglo

XIII, un centenar de canutillos de barquillo le costaron diez 'dineros' al rey Jaime I el Conquistador, una fortuna. Eran todo un placer para los medievales que los rellenaban de miel para su degustación.

El mazapán, de origen musulmán probablemente, se impulsó desde Toledo a toda España y hay diferentes versiones de él, tanto en este país como en el extranjero especialmente en Alemania. Su aparición se documenta en el siglo XI; aunque se populariza más adelante. En el año 1150, en el reinado Alfonso VII, tomaban una pasta de azúcar y miel, el 'postre regio', según cronistas de la época.

Las tradicionales figuritas configuran en buena medida el paisaje comercial de Toledo. Sus artesanos elaboran incluso edificios con esta

masa. Según la tesis doctoral de Teófilo Arroyo, la cuna del primer mazapán que se fabricó en España fue un convento de Toledo, posiblemente el de San Clemente en 1214. Cuentan las historias que las monjas de este lugar, durante la hambruna que sufrió Castilla tras la batalla de las Navas de Tolosa (1212), decidieron dar de comer a sus menidos, a falta de trigo, un preparado de almendras y azúcar, un ingrediente y nutritivo mazapán.

El consumo de dulces, muchos de ellos además específicos de esta época, de Navidad parece tener una explicación mágica y religiosa; pero son tantas las tradiciones, tantas las versiones locales y tantas las explicaciones que es difícil consolidar una razón; lo que sí se puede certificar es aquello de que 'un dul-



ce no amarga a nadie' y, sin ellos, la Navidad es menos Navidad.

La vieja Grecia ya preparaba una pasta de frutos secos y miel, era el producto energético de deportistas para las Olimpiadas. El turrón ya existía en Sexona en el siglo XVI, denominación de origen la de Jijona, que comparte ya nombre protegido con el de Alicante.

Parece que, de origen árabe, el turrón tiene su leyenda. En Jijona se cuenta que 'por aquellos tiempos', el Rey se casó con una princesa escandinava que se sintió muy triste al perder los bellos y nevados

paisajes de su país. El rey, desesperado por la tristeza de su esposa, llenó de almendros sus territorios para que sus flores blancas emularan un paisaje nevado y la princesa recuperó su felicidad. Sus habitantes comenzaron a recoger los frutos y a tratarlos. En algunas ciudades, como Salamanca, es tradición sacar gruesos turrónes al mercado callejero.

Los polvorones son el mantecado de la Navidad y, en ellos, Valladolid y, en particular, Portillo y Tor-desillas. Dicen los habituales a su consumo que hay que apretarlos fuerte y luego abrirlos para que no se desmiguen al comerlos.

El roscón de Reyes es otro gran protagonista. Pocos hogares se atreven a faltar a su cita con este bollo redondo, adornado de frutos secos y frutas escarichadas o confitadas y con una figurita escondida. Su historia es algo más reciente; aunque ya en el siglo XIII se empezó a hacer popular un gran pan dulce de forma redonda que guardaba un haba en su interior, símbolo, al parecer, del ciclo de la muerte y la resurrección. Ahora, al que le toca solo tiene que pagar en roscón.

VALOR NUTRICIONAL DEL TURRÓN

COMPOSICIÓN Por cada 100 gr

Energía (kcal)	485,00
Energía (kJ)	2.028,00
Proteínas (g.)	10,00
Hidratos de carbono	57,40
Azúcares	56,30
Colesterol (mg)	35,00

MINERALES

Calcio (mg.)	127,00
Magnesio (mg.)	129,00
Potasio (mg.)	209,00
Magnesio (mg)	129,00
Sodio (mg)	13,00
Fósforo (mg)	220,00

VITAMINAS

Tiamina o Vitamina B1 (mg)	0,12
Riboflavina o Vitamina B2 (mg)	0,33
Eq. niacina (mg)	2,60
Ácido fólico	48,00

En la provincia de Valladolid se fabrican reconocidos polvorones



Dentro de la inmensa variedad de dulces navideños, nos vamos a centrar en el turrón y los mazapanes. El turrón es un dulce con una gran tradición en nuestro país, existiendo incluso Consejos Reguladores que protegen algunas variedades como por ejemplo el turrón de Jijona. El turrón es una masa molida de miel, azúcar, clara de huevo y almendras marcona. No obstante, existen muchos tipos de turrónes en la actualidad: yema, trufa de chocolate, coco, café, mousse de piña, mousse de limón, crema catalana, yema con cerezas, ron con pasas, yogur, etcétera.

FIRMA SALUDABLE
DANIEL DE LUIS ROMÁN
Director del Instituto
de Endocrinología y Nutrición.
Facultad de Medicina de la Uva

DULCES
NAVIDEÑOS



www.ienva.org

El aporte de calorías del turrón es importante, unas 485 calorías por cada 100 gramos, por tanto el aporte energético de 100 gramos de turrón de Jijona es aproximadamente un 20% de la cantidad diaria recomendada de calorías que necesita un adulto de mediana edad. Debido al aporte de frutos secos, el turrón es también una fuente de proteínas (10 gramos por cada 100 gramos), aunque de menor valor biológico que las proteínas de origen animal. Con respecto al aporte de grasa representa 23 gramos por cada 100 de turrón, con un bajo aporte de colesterol 30 miligramos por 100 gramos. Destacan dentro de

los minerales el magnesio y el fósforo. El turrón contiene propiedades antioxidantes que contribuyen a frenar la acción de los radicales libres. Además, los turrónes contienen fitoesteroles, los cuales disminuyen el grado de absorción del colesterol en nuestro cuerpo.

Con respecto al mazapán, basándonos en el origen de este vocablo árabe 'mahsaban' y que hace referencia a su composición, postres hechos con almendras y frutos secos, es fácil adivinar que es un alimento rico en calorías (460 calorías por cada 100 gramos), es más una figurita puede aportar 120-180 calorías. El maza-

pán tiene dos ingredientes básicos que ya hemos mencionado: las almendras y el azúcar. El aporte de proteínas es de entorno a 9 gramos por cada 100. Con respecto a los minerales, aporta importantes cantidades de magnesio, potasio y fósforo. El mazapán es un alimento rico en vitamina E ya que 100 gramos de este alimento contienen 11 miligramos de vitamina E. El mazapán, por su elevada cantidad de vitamina E, es un alimento que tiene propiedades antioxidantes.

Por tanto, aunque estos dulces 'saben a navidad', no debemos olvidarnos de su aporte calórico a la hora de celebrar estas fiestas.