

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

Berros, un punto picante en otoño

Hortaliza. Se pueden encontrar en el mercado durante todo el año y preparar estupendas ensaladas, sopas, cremas calientes y sencillas tortillas



COMPOSICIÓN

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
95	20	3	0	0,4
g	kcal	g	mg	g

ANDREA D. SANROMÁ

Originario de tierras europeas, el berro fue muy apreciado por los romanos y cultivado en Francia desde el XVII, aunque no fue hasta un par de siglos más tarde cuando comenzó a utilizarse de forma más recurrente en distintas elaboraciones culinarias, especialmente en la región parisienense y en Normandía. Estos brotes tiernos son de los pocos que crece de forma silvestre en aguas estancadas o con poca corriente, en manantiales, arroyos y orillas de los ríos. Su peculiar sabor con un toque picante pero también dulzón y su frescura han convertido a los berros en una opción estupenda para comer en crudo, especialmente en ensaladas, aun-

que también se emplean en guisos, sopas y cremas para entrar en calor. Platos ligeros y nutricionales con los que comenzar la comida o protagonizar la cena.

En el mercado se pueden encontrar durante todo el año, frescos o preparados ya en bolsas con mezcla de otros brotes o tipos de lechugas. La forma más habitual de consumirlos, es en ensaladas como los canónigos o la rúcula. Una vez estén bien lavados y secos son de consumo rápido para que no se estropeen. Se pueden aliñar con vinagreta y servirlos junto a platos de carne o de pescado. Se puede jugar con otros brotes o incluir legumbres, quesos y otras variedades de hortalizas.

En boca llama la atención su toque crujiente y ese punto perfecto entre picante y dulzón que marca la diferencia con respecto a otras hojas verdes.

En platos calientes, lo más habitual es utilizarlo para hacer una sopa o una crema con unas patatas, un puerro, un poco de nata, por ejemplo. Por cierto, al igual que se prepara una deliciosa tortilla de espinacas, se puede hacer lo propio con esta hortaliza. Una tortilla de berros con un toque verde a la que también se puede añadir un poco de pimienta roja para darle más sabor y crear una combinación de colores más divertida.

Otra opción es emplearlos en potajes pero también se pueden

incluir en los clásicos bocadillos. Pequeños sandwiches para la merienda o de aperitivo con un poco de pan tostado, queso crema, tomate y berros. O con unas láminas de aguacate y un aliño ligero de aceite. Pero tampoco hay problema si lo combinamos con un poco de pavo y jamón porque los berros se pueden incluir como si fueran cualquier otro brote verde. Cabe destacar el importante valor nutricional de esta hortaliza utilizada como estimulante y diurético y que ha sido usada en la medicina popular para aliviar la bronquitis y ciertas afecciones cutáneas. Así que ahora es un buen momento para incorporar los berros a la dieta nutricional de este otoño.

Ensaladas variadas con berros



A. D. S. Los brotes verdes permiten jugar a la hora de la elaboración de ensaladas para dar un toque diferente y divertido. En el caso de los berros pueden emplearse para preparar la clásica ensalada de garbanzos con tomate y queso fresco, aderezado con un poco de aceite de oliva virgen y un buen vinagre, con una pizca de sal. Rápido, fresco y contundente se presenta como un primer plato muy completo que todavía podemos disfrutar antes de que entre el invierno de lleno y los garbanzos pasen a formar parte de cocidos y guisos más propios de la estación.

Sin embargo, no es la única posibilidad que tenemos para disfrutar de los berros. Una vez lavados y escurridos, podemos añadir al bol unos cacahuets molidos para darle un toque crujiente y combinarlos con granada que le aportará un toque dulzón perfecto. A continuación, se le añaden unas rodajas de un buen foie y unas pasas y solamente quedará aliñar esta propuesta de ensalada otoñal con los berros como protagonistas. Se riega ligeramente con aceite de oliva virgen y un chorrito de vinagre de Pedro Ximénez y listo.

La ensalada de nuestros arroyos

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



Los berros son una hortaliza que crece de forma silvestre en aguas estancadas, en manantiales, arroyos y orillas de los ríos, siendo ampliamente conocida en nuestro medio rural. Esta hortaliza tiene un sabor ligeramente picante, pero con un punto de dulzor, que la convierten en un manjar en cualquiera de nuestras ensaladas.

Sus hojas están compuestas de cinco o siete hojitas redondeadas, muy parecidas a las de la rúcula. El aporte calórico de esta verdura es mínimo ya que su contenido de agua puede alcanzar casi el 95% de su composición. Así como apenas aporta hidratos de carbo-

no y grasas, las proteínas también son escasas y de bajo valor biológico.

Con respecto a los minerales, destacan el potasio con 230 mg por 100 gramos y el calcio con 170 mg por 100 gramos, aunque este último presenta una baja absorción en nuestro intestino, al competir la fibra y otros nutrientes con él. Sin embargo, si por algo son importantes nutricionalmente los berros, es por su contenido en antioxidantes, como vitamina C (62 mg), beta-caroteno o pro-vitamina A (420 ug) y vitamina E (1,5 mg). Su presencia es tan elevada, que un puñado pequeño de berros (20-30 gramos) nos

proporciona el 20% de las necesidades diarias de vitamina C para un adulto. Además son también una fuente de ácido fólico (214 ug por 100 gramos). Por otro lado, en relación a las vitaminas, el berro es un alimento rico en vitamina K ya que 100 g. de esta verdura contienen 541 microgramos. Por cierto, hay que tener en cuenta que esta vitamina, aunque puede ser sintetizada por nuestra flora bacteriana, es importante incorporarla a la dieta al participar en los procesos de coagulación sanguínea y de salud de nuestros huesos. En resumen, estamos ante una verdura baja en calorías y rica en antioxidantes y ácido fólico.