

La ciruela, color de cera

Castilla y León, especialmente en la zona de El Bierzo, es una gran consumidora de esta fruta y su cultivo doméstico resulta habitual



ANA SANTIAGO

VALLADOLID. Suena bien y sabe mejor. La ciruela, la 'cereola' en latín 'que tiene color de cera', es una fruta de acuarela, literaria, de juegos agrios y dulces, de sugerencias gastronómicas y estéticas.

Cereola pruna, perfumada, amarilla, verde, roja o color burdeos, de intenso olor particularmente cuando aún no le ha sido robada al árbol; de diferentes formas y tamaños, distintas intensidades para el paladar. Las amarillas son frutas de sabor ácido y abundante jugo; las rojas, jugosas y con un sabor más dulce; las negras tienen la piel azulada o negruzca y son las más adecuadas para cocer o para convertirlas en pasas y, las de piel verde, se caracterizan por su dulzor y tienen nombre de reina. Hay Claudia Reina Verde, que es la variedad más dulce y exquisita. El color de su piel es verde oscuro con pinceladas doradas y la pulpa pálida muy jugosa y refrescante. Es excelente como fruta de mesa o para la elaboración de compotas, conservas y mermeladas. Ya falta poco para su recolección. Junto a ella, la Reina Claudia de Oullins es denominada así en Francia en honor a la esposa de Francisco I, es un fruto verde claro y dorado, de carne pálida y muy jugosa. Es una de las variedades más extendidas que, en España, se cultiva sobre todo en Zaragoza. También son muy apreciadas la Golden Japan, Mirabel o Santa Rosa.

La mejor época para consumir el resto de las variedades es desde abril hasta la mitad de septiembre. Al comprarlas, hay que tener en cuenta que no tengan manchas marrones ni estén arrugadas y si están

poco maduras todavía, lo mejor es dejarlas fuera del frigorífico. Si ya están hechas, mejor en la nevera sin poner unas sobre otras y aguantan dos y tres días. Si se pasan algo, pueden hacerse batidos o mermeladas.

La ciruela proviene del Cáucaso, Anatolia (Turquía) y de Persia (Irán). Es famosa, y útil, por sus propiedades laxantes. Las pasas tienen muchos azúcares y unas propiedades laxantes más fuertes. Un buen remedio casero contra el estreñimiento es dejar en agua durante unas horas una ciruela pasa y beberse el agua cuando ha recogido su color, además de comerse la pieza. Dicen que es 'mano de santo'.

La ciruela es además rica en muchos minerales, en potasio, en fósforo y magnesio. Además, cuando es fresca tiene muy pocas calorías y pocos azúcares. Castilla y León y, en particular, en la zona de El Bierzo, es una gran consumidora.

En cocina, la ciruela pasa da mucho juego para postres y salados. Las aves, al horno, con ciruelas frescas o pasas, junto a orejones y manzanas resultan exquisitas y fáciles de elaborar. También la carne asada así, junto a piñones y cebolla, gana interés gastronómico. Para hidratarlas, es suficiente con sumergirlas en agua o en vino tinto o coñac. Con el hueso de la ciruela también se hacen aceites, muy similares a los de

la almendra, que son muy buenos para la piel.

Además de solucionar problemas de tránsito intestinal, las ciruelas facilitan la digestión, son buenas para combatir la anemia, la pectina regula el intestino y son recomendables para la tos, bronquitis, piel, vista, dientes y huesos. Ade-

más, limpia, es altamente desintoxicante y eso ayuda a hacer frente a los problemas de obesidad, de la gota, de la artritis y el reuma.

La ciruela es muy rica en antocianos que le proporcionan su color característico, sobre todo apreciable en las variedades de tonos rojos y morados, que tienen acción antioxidante y antiséptica y para combatir procesos infecciosos. Los antioxidantes bloquean el efecto dañino de los denominados radicales libres.



En la cultura japonesa es una fruta utilizada como símbolo de prosperidad, ya que el ciruelo es el primer árbol frutal en florecer. Para que resulte sabrosa y muestre todas sus cualidades nutritivas, consumida como fruta fresca, debe madurar en el árbol y no en cámaras frigoríficas. Sin embargo, las ciruelas que se destinan a la elaboración de conservas pueden recolectarse tan pronto como presenten la pruina sobre su piel. En general, los árboles que producen ciruelas para cocer son más grandes, resistentes y vigorosos que los que dan frutos para consumir como fruta de mesa.

Las ciruelas son una de las frutas más apetecibles y refrescantes durante los calurosos meses de verano, sobre todo cuando se toman frescas recién sacadas del frigorífico.

VALOR NUTRICIONAL DE LA CIRUELA

COMPOSICIÓN Por cada 100 gr	
Agua (g.)	86,30
Proteínas (g.)	0,60
Grasa total (g.)	0,00
Hidratos de carbono totales (g.)	11,00
Azúcares (g.)	11,00
Fibra dietética (g.)	2,10

MINERALES	
Calcio (mg.)	14,00
Magnesio (mg.)	8,00
Sodio (mg.)	2,00
Hierro (mg.)	0,40
Yodo (g.)	2,00
Cinc (mg.)	0,10
Potasio (mg.)	240,00
Fósforo (mg.)	19,00

VITAMINAS	
Ácido fólico (g.)	3,00
Vitamina C (mg.)	3,00
Vitamina A: Eq. retinol (g.)	49,20
Retinol (g.)	0,00
Carotenos (g.)	295,00

La ciruela, la fruta del ciruelo, pertenece a la familia de las Rosáceas que incluye más de 2.000 especies de arbustos y árboles. Las ciruelas son originarias del Anatolia (Turquía) y Persia (Irán). En función del color de su piel, las ciruelas pueden clasificarse en amarillas, rojas, negras y verdes. Las primeras son frutas de sabor ácido y abundante jugo, las rojas son jugosas y con un sabor más dulce que las amarillas, las de piel verde se denominan Claudia y se caracterizan por su dulzor, las negras son azuladas y son mejores para cocer. Con respecto a su composición nutricional, el 86% de su contenido es agua, con respecto al aporte

FIRMA SALUDABLE DANIEL DE LUIS ROMÁN

Director del Instituto de Endocrinología y Nutrición. Facultad de Medicina de la Uva

UNA FRUTA PARA EL INTESTINO

calórico, este es de 194 calorías por 100 gramos, a partir fundamentalmente de los 22 gramos por 100 de hidratos de carbono que contienen, ya que el aporte de grasa es nulo y el de proteínas anecdótico (0,6 gramos por 100). El aporte de hidratos de carbono, es interesan-

te no solo por su cantidad sino también por el tipo, de este modo las ciruelas contienen sorbitol, este tipo de azúcar modificado es difícilmente digerible por nuestro intestino, por ello es conocido el efecto laxante de las ciruelas. Este efecto laxante se ve favorecido por

la alta cantidad de fibra que aporta (2,1 gramos por 100), así como la presencia de derivados de la hifroxifenilxantina. Con respecto al aporte de vitaminas, destaca la vitamina A (49,2 ug por 100), siendo su contenido más abundante en las ciruelas de color más oscuro. Otra vitamina con un aporte interesante es la vitamina E (0,7 mg por 100), ambas vitaminas tienen acción antioxidante. No obstante la vitamina A es también importante para nuestra vista, el buen estado de la piel, las mucosas y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. En cuanto al aporte de minerales, el más importante es el potasio con 240 mg por 100. Este mineral es utilizado

por nuestro organismo para la transmisión y generación de los impulsos nerviosos y para la actividad muscular normal. El contenido del resto de minerales es muy pequeño. Las ciruelas también se caracterizan por la presencia de antocianos (pigmentos de acción antioxidante y antiséptica) y ácido málico. Este último ácido forma parte del pigmento vegetal que proporciona sabor a la fruta. En resumen, la ciruela es una fruta con alto poder antioxidante, además de presentar propiedades laxantes que puede ayudar a mejorar el tránsito intestinal en pacientes con estreñimiento.