

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

Remolacha, un dulce bocado

Tubérculo. En esta raíz se acumulan una gran cantidad de azúcares lo que le infiere su característico sabor almibarado



COMPOSICIÓN

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
90 g	30,8 kcal	3,1 g	0 mg	6,4 g

ANDREA D. SANROMÁ

La remolacha es uno de los alimentos con gran familiaridad en esta tierra debido a la importancia económica que tiene su cultivo. De característico color rosáceo o violáceo su interior suele mantener la misma tonalidad cromática alternándose en ocasiones con círculos concéntricos blancos. La remolacha azucarera es una variación de la remolacha común de donde se obtiene azúcar de forma industrial. Existen otras variedades como la acelga, la remolacha hortícola y la remolacha forrajera.

Frescas o en conserva, la remolacha se presenta en la mesa principalmente como ingrediente en las ensaladas. Además de

buen sabor le aporta un toque colorido con el que dar la bienvenida a la nueva estación primavera. Deliciosas y nutritivas se pueden combinar con queso fresco y rúcula, otra opción que también funciona muy bien es con zanahoria y pepino. Hay ensaladas más curiosas como la de remolacha con lentejas y frutos secos y también las que le otorgan el protagonismo al presentarla cocida y en rodajas aliñada con una vinagreta de manzana, mostaza, zumo de limón y zumo de manzana, con un poco de eneldo espolvoreado.

En los desayunos se consume en forma de batido con otros ingredientes como la avena y el yogur. Menos frecuente es encontrarla sobre una tostada en formato mermelada pero es una opción más.

Presente todo el año, para cocinarla lo más habitual es hacerlo en una cazuela con agua hasta que queden cubiertas y una pizca de sal a temperatura media. En unos veinte minutos estará lista. En cualquier caso, se pueden pinchar para comprobar que ya estén blanditas. Para poder pelarlas es mejor esperar a que se enfríen y después se pueden combinar al gusto en cualquier plato porque pueden convertirse en una guarnición tanto para carnes como pescados.

Para preparar una crema con remolacha se cuece con zanahorias y puerro y después se tritura.

Es opcional pero también se puede añadir un poco de yogur en el centro y listo.

En cuanto a los aperitivos, los chips de remolacha deshidratada tienen buena acogida y su versión casera es muy fácil de preparar al horno. Se cortan las piezas de remolacha en rodajas muy finitas, se secan y se colocan en la bandeja de horno. Se riegan con aceite de oliva virgen extra y se pone una pizca de sal, pimienta negra y alguna planta aromática como romero o tomillo. Luego se hornean durante 45 minutos y, cuando estén crujientes, estarán listas para servirse en un bol o un plato. Se trata de un picoteo saludable con el que disfrutar de la remolacha.

Humus de remolacha



A. D. S. La remolacha está deliciosa hervida en agua y aliñada con cebolla y una buena vinagreta o en ensalada con zanahoria, queso fresco y unas nueces. También está de moda la sopa de remolacha y se puede presentar como un aperitivo, entrante o merienda muy fácil de cocinar. Se trata de un humus de remolacha para el que solamente hará falta disponer de una buena batidora. En el recipiente se van añadiendo los ingredientes. Primero unos garbanzos cocidos, que se pueden aprovechar si han sobrado de otra preparación habitual como el cocido. Se reservan unos cuantos y con ellos se prepara el humus.

Luego se añade un poco de zumo de limón y una cucharada de crema de sésamo, un diente de ajo –sin el germen–, media cucharada de comino y unas semillas de sésamo. Y por supuesto no puede faltar la remolacha. Se cuece en agua, se escurre bien y se añade.

Luego se batan todos los ingredientes hasta conseguir una textura cremosa y se sirve en un cuenco, acompañado de varios vegetales crudos, como por ejemplo pepino, zanahoria y apio. Otra opción son los picatostes de pan tostado o frito para untar.

Una raíz nutritiva

La remolacha, en realidad la raíz de la remolacha (*Beta vulgaris*), es el tallo bajo tierra de esta planta originaria de Europa. Nutricionalmente su contenido en agua es alto, alcanzando casi el 90% con un aporte de hidratos de carbono de casi 13 gramos por 100, de los cuales la mitad son azúcares. En menor cantidad aporta proteínas (1,3 gramos) y las grasas y colesterol son nulos, por este motivo las calorías apenas alcanzan 30 calorías por 100 gramos. La remolacha es rica en fibra y por lo tanto su consumo facilita un hábito intestinal regular. Además, también es interesante la presencia de mi-

nerales y vitaminas. En cuanto a los primeros destaca el potasio y, como sucede en la mayoría de los vegetales, con un aporte interesante de fósforo y magnesio y también en menor medida de hierro y yodo.

En relación a las vitaminas es importante el contenido de ácido fólico, de interés para la mujer embarazada y que puede aportar la tercera parte de las necesidades diarias. Así como la presencia de vitamina C, que puede representar la octava parte. Y también aporta en menor cantidad vitamina B1, B2 y B3. Por otro lado, cabe destacar la presencia de algún flavonoide con impor-

tante actividad anticancerígena como la betacianina, que le confiere también el color rojizo a la remolacha. Este potente antioxidante también ayuda a proteger de la arterioesclerosis a nuestras arterias de la agresión de moléculas de colesterol malo oxidadas. La remolacha es fuente de nitratos que nuestro organismo convierte en nitritos, disminuyendo los niveles de tensión arterial al producir óxido nítrico, por tanto, es un alimento muy cardiosaludable. Por tanto, estamos ante un alimento bajo en calorías con un aporte interesante en vitaminas, minerales, azúcar y antioxidantes.

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA

