

Las Fresas



Aunque ahora podemos verlas casi todos los meses del año porque se crían en invernaderos, cuando las fresas se apoderan de los mostradores, y de nuestra vista, en las fruterías sabemos que la primavera está cerca. Estas frutas que pertenecen al género "Fragaria", la misma que las rosas -"Fragaria" significa fragancia, olorosa- y también la misma a la que pertenecen muchos frutales como los almendros, los cerezos, los ciruelos, los manzanos y también otros frutos como las frambuesas y las moras.

Hay muchas variedades de fresas, la fresa silvestre se conoce desde la prehistoria y parece que procede de ambientes boscosos y húmedos de montaña como los Alpes. La más consumida en este momento es el fresón que procede de dos especies americanas, una de EEUU y otra de Chile, que se hibridaron en Europa en el siglo XVIII y del que salió el que conocemos como Fresón de Palos (de la Frontera). España es el segundo país del mundo, tras EEUU, en producir fresa, principalmente, en Huelva.

La fresa es una fruta baja en calorías, apenas unas 40 Kcal. en 100 grs., lo que la indica en dietas hipocalóricas; además contiene muy poco azúcar, lo que añadido a su contenido en fibra, la convierte en una fruta perfecta para los diabéticos. Su color rojo se debe a un pigmento llamado antocianina que efectos antioxidantes que protegen a los vasos sanguíneos, este efecto asociado a que el consumo de fresas ayuda a reducir los niveles de colesterol sanguíneo hace que sean recomendables para prevenir el envejecimiento de

los tejidos y lesiones vasculares de vasos pequeños. Es de los alimentos más ricos en vitamina C, otra vitamina con efectos antioxidantes, aportando más que las naranjas. Además contiene cantidades apreciables de ácido fólico -lo que las hace muy recomendables durante el embarazo- de hierro, potasio y magnesio. Por su contenido en fibra, agua y potasio tiene efectos laxantes y diuréticos. Por último, contiene pequeñas cantidades de ácido salicílico, algunos la llaman la "aspirina de las frutas" y, en la antigüedad, la recomendaban para el tratamiento de enfermedades reumáticas. Por este motivo, algunas personas alérgicas a la aspirina pueden tener cierta sensibilidad cuando las toman y se recomienda que no estén en su dieta.

La mejor forma de consumirla es tomarla al natural en desayunos, meriendas o en comidas en forma de ensaladas o sopas frías. Para conservarlas bien se deben guardar en el frigorífico, y a ser posible en un recipiente cerrado, pues así se evita que impregnen con su aroma a otros alimentos. Las fresas, por lo general, no admiten bien la congelación, pues al descongelarse pierden gran parte de su estructura y aroma y se deterioran rápidamente.

Como es una fruta que no se pela conviene lavarla bien para eliminar sustancias químicas nocivas. Las que no proceden del cultivo ecológico suelen ser de las frutas más tratadas.

Batido de plátano, fresa y naranja.



La combinación de plátano y fresa es una de las más utilizadas para batidos de yogur ya que siempre resulta deliciosa. A la nuestra le vamos a añadir naranja para darle un sorprendente toque cítrico. Hay que tener en cuenta que las cantidades de cada fruta pueden depender del gusto de cada uno. Para la nuestra podemos utilizar un plátano, 5 fresas, el zumo de 1 naranja, el yogur natural que dará el toque cremoso del batido y el vaso de leche. Ya solo tienes que cortar las fresas y el plátano como en las dos recetas anteriores, mezclar todo en la batidora. Se puede añadir un toque de canela y, por encima, nueces picadas y frambuesas.

Ensalada de rúcula, fresas, AGUACATE y queso de cabra



Ingredientes:

4 tazas de hojas de rúcula, aunque pueden ser de espinacas, berros o lechuga regular.

1 1/2 tazas de fresas cortadas por la mitad

3 tazas de queso de cabra desmenuzado (se puede reemplazar por queso feta).

Medio aguacate.

1/2 taza de nueces.

1-2 cucharadas de vinagre balsámico.

2-3 cucharadas de aceite de oliva.

Sal al gusto.

Preparación

Preparar previamente el aderezo, mezclando bien el vinagre balsámico con el aceite de oliva y la sal.

En una ensaladera, echar la rúcula y bañarla con el aderezo balsámico.

Agregue las rodajas de fresas, el aguacate, el queso de cabra desmenuzado y las nueces.

Mezclar bien y servir de inmediato.

Pdt.. se pueden añadir unas aceitunas negras.

Gazpacho de fresas



Ingredientes

Para 6 personas

- Tomate 500 g
- Pepino 0.5
- Pimiento verde italiano 0.5
- Fresa 500 g
- Aceite de oliva virgen extra 90 ml
- Vinagre de Jerez 20 ml
- Pan de hogaza 50 g
- Agua al gusto para ajustar espesor
- Sal al gusto

Cómo hacer gazpacho de fresas

- Como en todos los gazpachos, comenzamos picando los tomates, el pepino pelado y sin los extremos y el pimiento. Colocamos todo en un bol con el pan duro humedecido en agua y dejamos macerar una media hora, con el vinagre y un poco de sal.
- Mientras, vamos retirando el pedúnculo de las fresas y las picamos en trozos. Trituramos en la batidora de vaso las verduras del bol. Después, añadimos y las fresas a la batidora y trituramos otro poco, añadiendo el aceite de oliva a hilo y probando de punto.

- Cuando esté a nuestro gusto, refinamos el contenido de la batidora pasando el resultado por un colador fino, donde se quedarán las pieles y semillas que pudiera haber. Mantenemos en frío hasta el momento de servir.
- Si se desea hacer guarnición para servir aparte, se puede acompañar con picatostes, fresas cortadas en daditos y trocitos de tomate. El pimiento y el pepino que también son guarniciones habituales no le van a este gazpacho de fresas.