

LA SANDÍA



Si hay una fruta que se identifica con el verano esa es la sandía pero, curiosamente, hay muchas cosas que desconocemos de ella y, a continuación vamos a intentar descubrir algunas.

Algunas curiosidades de la sandía

1. Una primera sorpresa es que a la sandía se la considera una fruta pero realmente es una verdura que se clasifica en el mismo grupo que las calabazas, calabacines, pepinos...
2. Es originaria de África parece ser que procede del desierto del Kalahari. Fue muy utilizada en Egipto, la primera cosecha de la que se tiene noticias se encuentra representada en un jeroglífico de hace 5000 años. Ahora se cultiva por todo el mundo, siendo China el mayor productor mundial en este momento, aunque el record mundial de la sandía de mayor tamaño cultivada es americana con un peso de ¡159 kilogramos!.

3. El componente más abundante en la sandía es el agua, aproximadamente es el 92% de su peso, esto le proporciona una cualidad muy importante: hidratar, pero, además, esta fruta/verdura contiene pocos azúcares- aproximadamente, un 5%- que, unido a que prácticamente carece de grasas, hace que sea una de los alimentos que se pueden recomendar en las dietas para reducir el peso: 100 grs. de sandía son solo 40 calorías. Sin embargo, hay muchas más sustancias en este alimento como cantidades importantes de vitaminas A, B6 y C, un montón de licopeno, antioxidantes y dos aminoácidos de los hablaremos después: la arginina y la citrulina.

4. Hemos dicho que la sandía contiene un montón de licopeno, más que el tomate, pero, ¿qué es el licopeno?. Pues el licopeno es un tipo de vitamina del grupo de la vitamina A que existe de forma natural en todas las frutas y verduras de color rojo y es el responsable de que tengan este color. Entre sus beneficios destaca su gran poder antioxidante (superior al de las vitaminas C y E) que ayuda a prevenir el envejecimiento de las células.

Otro de los beneficios del licopeno, y por tanto de la sandía, es prevenir la aparición de enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cánceres y tener un efecto antiinflamatorio por lo que se recomienda en la dieta de personas que padecen de artritis.

5. Este alimento, en su parte blanca, contiene cantidades interesantes de dos aminoácidos: la citrulina y la arginina, y se ha comprobado que estos aminoácidos pueden favorecer la reducción de la tensión arterial porque tienen un efecto vasodilatador. Por otro lado la citrulina puede ayudar a reducir el dolor muscular cuando tenemos agujetas o calambres musculares y la arginina a reducir el acúmulo de grasa en el hígado.

6. El mejor momento de tomarla es antes de las comidas o entre comidas para evitar que, al tener tanta agua, nos dificulte la digestión.

Como resumen se puede decir que, tomada entera sin olvidarnos de la parte blanca junto a la cáscara, o en zumo es un alimento estupendo para hidratar, a la vez que puede ayudar a mejorar nuestro sistema cardiovascular, nuestras articulaciones y reducir el riesgo de padecer enfermedades degenerativas.

Ensalada mediterránea de sandía y queso feta



Ingredientes

Para 4 personas

- Sandía, 700 g
- Queso feta, 200 g
- Cebolleta, 1
- Aceitunas negras, 120 g
- Orégano seco , 1 cucharadita
- Aceite de oliva virgen extra, 45 ml
- Menta fresca, 3
- Sal al gusto

ELABORACIÓN

- Comenzaremos con un sacabollos metálico a sacar bolas de nuestra sandía, en el caso de que no dispongáis de él, la cortaremos en cuadrado de tamaño regular. Reservamos.
- Cortamos la cebolleta en rodajas finitas, el queso feta en dados y los tomates cherry cortados a la mitad. En una ensaladera mezclamos estos ingredientes, añadimos las aceitunas negras, espolvoreamos con orégano y las hojas de menta, añadimos la sal y aliñamos con el aceite de oliva.

GAZPACHO DE SANDÍA



Ingredientes para hacer Gazpacho de Sandía (4 vasos):

- 600 gramos de tomate en rama
- 500 gramos de sandía (con la piel ya quitada)
- 35 gramos de cebolla
- 40 gramos de pimiento verde
- 1 diente de ajo pequeño
- 1 cucharada de Aceite de Oliva
- Entre 1 y 3 cucharadas de vinagre de vino blanco (al gusto)
- 2/3 de una cuchara pequeña con sal.

ELABORACIÓN

1. Lava bien los tomates y el pimiento.
2. Pela la cebolla y corta un trozo de unos 35 gramos. Corta un trozo de pimiento de unos 40 gramos. No hace falta cortar fino ni la cebolla ni el pimiento, dale varios cortes y listo.
3. Pela el ajo, córtalo a lo largo y quítale el germen que trae en el centro. Así conseguirás que el ajo amargue menos.
4. Ahora corta los tomates en trozos pequeños (así funcionará mejor la batidora) y échalos dentro del vaso de la batidora. Añade por encima del tomate el ajo, la cebolla y el pimiento que teníamos preparado. Bate hasta que quede todo bien fino. Si quieres éste es el mejor momento

para colar (filtrar) el gazpacho con un colador de malla fina, pero yo no lo hago a menos que la piel del tomate sea muy gorda o esté muy seca.

5. Ahora preparamos la sandía que ya la tendremos sin piel. Le quitamos todas las pepitas que podamos y la cortamos en varios trozos. Echa la sandía a la batidora y añade la sal, el aceite y el vinagre. Bate durante unos minutos hasta que esté todo bien fino.
6. Ahora prueba el gazpacho de sandía y si hace falta añade una pizca más de sal o de vinagre, a tu gusto.
7. Por último mete en la nevera y déjalo allí durante al menos un par de horas para que se ponga bien fresquito.
8. Si quieres puedes decorar el vaso en el que sirvas el gazpacho con unas bolitas de sandía y antes de servirlo siempre hay que mezclarlo un poquito con un cuchara grande o si puede ser con la batidora mejor.

Sandía a la plancha con queso feta, balsámico y menta



Ingredientes

- 1 sandía pequeña
- 1 cucharada de pimentón de La Vera
- 1/4 taza de azúcar
- 3 onzas de aceite de oliva virgen extra, más más para llovizna
- 1/2 taza de almendras
- 1/2 taza de queso feta
- 1/4 taza de vinagre balsámico
- 1 limón
- 8 hojas de menta.

Preparación

En primer lugar, vamos a preparar los ingredientes. Quitamos las pepitas a la sandía y la cortamos en trozos más o menos gruesos, trituramos las almendras y partimos en pequeños trozos las hojas de menta. Mientras hacemos esto, ponemos a precalentar nuestra parrilla o sartén.

A continuación, hacemos una mezcla con la cuchara de pimentón de La Vera y el azúcar, y la espolvoreamos sobre los trozos de sandía. Una vez esté caliente la parrilla, la rociamos con aceite de oliva y colocamos los trozos de sandía sobre ella. Los asamos durante aproximadamente 2 minutos por cada lado.

Finalmente, retiramos los trozos de sandía y los troceamos al gusto. Los apilamos y rociamos con un poco de aceite de oliva virgen extra, las almendras, el queso feta, la menta y un poco de ralladura de limón.