



CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

UN ANTIBIÓTICO NATURAL



Daniel de Luis
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA

El arándano es una baya de un arbusto de la familia de las Ericáceas del género *Vaccinium*. Existen diversas variedades; arándanos negros o americanos: (*V. corymbosum* L.) son los más ricos en vitamina C y arándanos rojos o agrios: (*V. oxycoccus* L.) son frutos más agrios que los de color azul. No obstante, podríamos citar una infinidad de variedades comercializadas en España son las siguientes: Early Blacks, Highbuss, Bluetta, Ivanhoe, Rabiteis, Blue crop, Blueray. A diferencia de otras frutas que hemos revisado en esta sección, esta fruta tiene un bajo aporte de calorías debido a su escaso aporte de hidratos de carbono (6 gramos por 100), con un contenido en proteínas y grasas prácticamente anecdótico (0,6 gramos por cada 100 gramos de cada una de ellas), presentando casi un 90% de agua en su composición. Dentro de los nutrientes destaca el aporte de una buena cantidad de fibra (5 gramos por 100). Con respecto a los minerales el más

ARÁNDANOS, 'SANGRE DE TITANES'

S

olo a la vista ya son apetecibles. Un intenso color y atractiva forma enriquecen la presentación de cualquier plato, salado o dulce. Pero, cuando se encuentran buenos, su profundo y personal sabor con un toque de acidez en

su dulzura no decepcionan a los paladares más exigentes. Los arándanos acompañan a la nata, el helado o decoran pasteles y tartas. También se emplean para hacer zumos, mermeladas, jaleas, compotas, jarrabes y es un magnífico relleno para un buen brazo de gitano. Cuando no se consumen crudos, se deben cocer lentamente con abundante azúcar y un poco de agua; en poco tiempo sus pieles se abrirán y ofrecerán un color rubí. Su uso en conservas está muy valorado tanto para mermeladas como pajarán y como colorante dada su intensidad. El jugo de su pulpa se emplea en la preparación de salsas de cocina o como guarnición para carnes, sobre todo para lograr un plato de caza más exótico. Los arándanos negros y rojos se pueden secar como las pasas, pero pierden en gran parte su sabor durante el secado.

El arándano es una baya que crece del pequeño arbusto homónimo de la familia de las Ericáceas del género *Vaccinium*, que alcanza de 25 a 50 centímetros de altura. Este género está formado por una docena de plantas que producen bayas de color oscuro, azula-



HISTORIA

UN ORIGEN SILVESTRE EN LOS CAMINOS Y ARROYOS

Estas frutas son oriundas de Asia y Europa y se pueden ver en estado silvestre en márgenes de caminos o torrentes. Crecen en terrenos húmedos y en algunos casos, como el pajarán, se pueden encontrar a 1.500 metros de altitud. Maduran durante los meses de verano y otoño. Actualmente, se cultivan especies con fines comerciales, por lo que es fácil encontrarlas en mercados especializados. El arándano que se consume en España procede básicamente de Australia, Chile, Holanda e Italia, pero cada vez toman mayor relevancia los que proceden de Huelva y Asturias. También Castilla y León se ha apuntado a su cultivo y ya desde algunos pocos años hay experiencias interesantes en Salamanca, Zamora y León

das o rojizas, ricas en antocianos, pigmentos vegetales que les confieren su color característico.

El color y la textura son la clave para elegir unos buenos arándanos. Los de mejor calidad son brillantes y de color intenso, secos y firmes al tacto. Si se aprecia que están blandos y desprenden humedad se estropearán antes. Para su buena conservación hay que retirar los que aparezcan mohosos de los frescos y es importante intentar que permanezcan secos, es bueno extenderlos y dejarlos secar al aire libre.

Desde los escritos de Plinio y Virgilio se tiene constancia de la identificación del arándano como una planta codiciada por su fruto; aunque entonces era conocida con su nombre latino *vaccinium*. Las frutas oscuras con colores negros, rojizos o violáceos eran conocidas ya en Grecia y se les denominaba 'sangre de titanes'. Se conoce la existencia del licor de endrinas desde la Edad Media y ya la reina Blanca de Navarra, estando enferma, tomó esta bebida alcohólica de este fruto con fines medicinales.

Durante el siglo XIX, la presencia de pajarán vendiendo endrinas en los mercados de Pamplona era algo habitual.

Los arándanos salvajes fueron parte importante de la dieta de la fauna nativa norteamericana, alimento de osos y de pájaros y también eran consumidos por los aborígenes tal y como observaron y recogieron los conocidos exploradores norteamericanos Lewis y Clark.

Bajo en calorías y rico en antioxidantes

abundante es el potasio con 78 miligramos por 100 gramos de producto. Sin embargo, la importancia nutricional de esta fruta viene de la mano de las vitaminas, siendo especialmente ricas en vitamina C (22 mg por 100), uno de nuestros más importantes antioxidantes naturales. Por otra parte, estas frutas son ricas en pigmentos naturales, como son los antocianos y carotenoides, que presentan también una acción antioxidante. El arándano constituye una de las fuentes más importantes de antocianos, que les confieren su color característico y que unido a los ácidos orgánicos como el ácido oxálico o el ácido málico, son los responsables de su sabor característico. Los arándanos también están comercializados en forma de extractos para realizar infusiones. En resumen, estamos ante una fruta baja en calorías pero llena de sorpresas nutricionales por su poder antioxidante y antiséptico urinario.



ANA SANTIAGO