

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

Mango, jugoso y refrescante

Fruta tropical. Ideal para consumir fresca en ensaladas y postres, triunfa por sus propiedades nutricionales y su dulce sabor que no pasa desapercibido



COMPOSICIÓN

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
85 g	61 kcal	2,9 g	0 mg	14,1 g

ANDREA D. SANROMÁ

Espuma de mango y maracuyá



A. D. S. Esta receta es muy sencilla de elaborar pero deberá estar en la nevera al menos durante dos horas antes de consumirlo.

Se corta el mango en dos mitades a lo largo del hueso y se marca cada mitad en cuadrados sin llegar a cortar la piel. Se retira la carne de la fruta con la ayuda de una cuchara y se echa al vaso de la batidora, salvo unos trozos que se apartan para la decoración final. A continuación, se agrega el jugo de media lima, ralladura de la cáscara y un par de cucharadas de azúcar. A este puré se le añade también la carne del maracuyá o fruta de la pasión pero sin la pulpa que se retira con una cuchara y se reserva también para decorar. Una vez conseguido el puré de frutas se montan, por otro lado, las claras de huevo a punto de nieve para lo que harán falta unas varillas eléctricas. Con movimientos envolventes se añaden al puré las claras montadas y se reparte con cuidado en seis vasitos. Se cubren con papel transparente y se dejan enfriar en la nevera un par de horas. Para la presentación se añade la pulpa de la fruta de la pasión y trocitos de mango.

El consumo de esta fruta se ha disparado en los últimos años y España se convirtió en 2019 en el primer país productor de mango de la Unión Europea y, en concreto, la comarca de Axarquía, en Málaga, como el epicentro de esta producción que se concentra en los meses que van de agosto a diciembre. Las variedades más conocidas son la Osteen, con un color de piel púrpura rojiza; Keitt, un poquito más ácida que la anterior y de color rosada anaranjada; Kent, con una silueta más redonda y piel naranja rojiza; Palmer, con forma alargada y color púrpura, y por último Irwin, muy dulce y de color rojo-amarillo.

Hoy en día podemos encontrar esta fruta en cualquier supermercado o frutería pero hay que recordar que no fue hasta el S. XVII cuando llegó desde América a Europa. Su sabor y textura fueron pronto aceptados así que se acabó incorporando con el paso del tiempo como una opción más en el consumo de frutas.

En el campo gastronómico ha demostrado tener muchas posibilidades porque, aunque lo habitual es consumirla fresca y de forma natural, en ensaladas también se preparan salsas, postres, batidos, helados, pasteles y tartas, y como muchas otras frutas, se comercializada deshidratada en pequeñas bolsitas o a granel como 'snacks' o picoteo.

La salsa de mango, por ejemplo, acompaña tanto carnes como pescados y es muy fácil de hacer para aportar un sabor tropical a cualquier plato. Se hace un puré de mango con la batidora y luego se le añade un poco de caramelo casero. En un sartén o cazo se pone el azúcar con un poco de agua y se deja cocinando hasta que adquiera una tonalidad caramelo, entonces se retira del fuego, se agrega un poco de vinagre de manzana y se mezcla bien. Este caramelo junto al puré de mango se remueve y listo. Se puede dejar en la nevera enfriando. Hay quien también utiliza la salsa de mango con una textura más ligera y menos espesa para aderezar las ensaladas.

Por cierto, a la hora de comprar un mango el principal consejo es que al apretarlo esté ligeramente blando y sobre todo que tenga un buen aroma. A la hora de cortarlo, no hay que volverse loco para lidiar con la semilla central, se recomienda cortar a lo largo a ambos lados del hueso y luego en cada una de las caras se realizan pequeños cortes en forma de cuadraditos. Después se empuja la carne de la fruta hacia fuera y se van retirando los cuadraditos de fruta.

Como curiosidad, una de las leyendas sobre el mango dice que Buda alcanzó su iluminación debajo de un árbol de mango y desde entonces se le conoce como «el árbol de la sabiduría».

Antioxidantes de regalo

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



El mango es la fruta del árbol 'Mangifera indica', de la misma familia botánica que el anacardo y el pistacho y es originario de la región del noroeste de la India. Desde el punto de vista nutricional, su contenido de agua es muy elevado, casi el 85%. Con respecto a los macronutrientes, destacan los hidratos de carbono, con 14 gramos por 100 gramos, y un aporte de grasa y colesterol prácticamente nulo. Con respecto al contenido de proteínas es anecdótico. Como curiosidad aporta también los ácidos tartárico y málico. Todo ello hace que, a pesar de su sabor dulce, su

valor calórico sea más bien bajo, menos de 60%. Con fibra entorno a 3 gramos por 100, hace que el consumo regular de esta fruta mejore el tránsito intestinal.

Respecto a su composición en minerales, destacan el contenido en potasio (180 mg por 100) que es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular. En menor medida se encuentra magnesio, calcio y fósforo. En el capítulo de las vitaminas destacan la vitamina C con 37 mg por 100 gramos, la vitamina A con 300 ug por 100 y la vitamina E con 1 mg por 100. La

vitamina C interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes. Junto a la elevada cantidad de vitamina E y A, el mango es una poderosa fruta antioxidante que contribuye a eliminar de nuestro organismo los radicales libres, relacionados con el envejecimiento y los procesos inflamatorios.

Por tanto, podemos resumir que el mango es una fruta con bajo aporte calórico y con un interesante aporte de vitaminas antioxidantes que nos ayudan a proteger a nuestro organismo de los fenómenos de envejecimiento eliminando radicales libres.