

MENESTRA CON APELLIDOS

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

ENSALADA DE VERDURAS MUY ESPECIAL



Daniel de Luis
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA

Aunque no es un plato que tenga gran aceptación entre nuestros niños, es un plato que puede resultar muy sabroso y que presenta, sin duda, un gran atractivo en su colorido y composición. Una buena menestra presenta una gran diversidad de verduras como pueden ser las judías verdes, zanahorias, patatas, coliflor, espárragos, acelgas, espinacas y un largo etc de vegetales al gusto del consumidor. Es un plato con bajo contenido calórico ya que la mayoría de sus componentes al ser vegetales presentan un alto porcentaje de agua 80%-90%; por ello, se caracteriza por presentar un buen aporte de fibra y hidratos de carbono complejos, así como un bajo aporte de grasas y proteínas. Es un plato muy interesante para pacientes con dietas hipocalóricas por su obesidad, pacientes con estreñimiento y pacientes con factores de riesgo cardiovascular, ya que su aporte bajo en grasas y colesterol, junto a la fibra e hidratos de carbono complejos lo convierten en un plato cardiosaludable. Esta mezcla de color y

Un plato lleno de sorpresas saludables

sabor aporta una buena cantidad de minerales, destacando la presencia de calcio y potasio, y en menor cantidad, yodo, fósforo, hierro, cromo y magnesio. Otra de las características de la menestra con respecto a los minerales, es su bajo contenido en sodio, siendo por tanto un plato interesante en pacientes hipertensos. Como curiosidad el magnesio forma parte de la molécula de clorofila, pigmento al que muchos de los vegetales que forman parte de la menestra deben su característico color verde. Con respecto al contenido en vitaminas, es una buena fuente de vitamina C, folatos, y provitamina A o beta-caroteno, así como de B6 y B2, presentes en menor cantidad. No debemos olvidarnos que una buena menestra tiene que estar alineada con aceite de oliva, esto le confiere al plato ácidos grasos monoinsaturados, que mejoran nuestro colesterol, pero debemos cuidar la cantidad con la que regamos nuestra menestra ya que el aceite (de cualquier tipo) aporta 9 calorías por gramo.

D

eliciosa y saludable. Hortalizas y verduras cocidas y servidas sin caldo, acompañadas generalmente de chorizo, jamón e, incluso, de carne picada. Sería esta una definición casi de diccionario que, pese a su

sencillez, abre el puchero a la imaginación y las variedades. Es plato de la alta cocina porque puede presumir de productos totalmente frescos y de temporada o ser la rica variante doméstica de cualquier día de invierno, o de verano. Guisantes, patata, zanahoria, alcachofas, judías verdes, coliflor, cardos, espárragos... y el etcétera es tan largo como se desee o se tenga al alcance la mano. Ingredientes frescos y variados es la clave; luego ya están los gustos y particularidades.

Plato riojano pero también murciano y la palentina, es un plato que lleva tal apellido. Es esta una provincia que tiene

EN OTRAS TIERRAS

Y TAMBIÉN CON INSPIRACIÓN EXTRANJERA

Fuera de España, la menestra también es un plato apreciado y en Hispanoamérica lo más frecuente es añadir legumbres. Con lentejas es un plato típico ecuatoriano que se prepara cocinándolas con cebolla, pimiento, tomate, ajo, comino y cilantro. La menestra se sirve con arroz, carne asada o frita, aguacate, plátanos maduros fritos o patacones, y una ensaladita o curtido. Las menestras son algo típico de la Costa en Ecuador, pero se la puede encontrar en casi todas las ciudades del país. Las lentejas se cocinan lentamente absorbiendo los sabores de la cebolla, pimiento, tomate, ajo, comino y cilantro. En otros países del sur americano la acompañan de pollo o sabores más exóticos.

fama de tener una huerta pequeña pero muy sabrosa. Destacan los pimientos de Torquemada, las cebollas de Palenzuela o las patatas de Ojeda. Es un buen panaché de verduras que se elabora con un fondo con los jugos propios de las verduras, con un poco de cebolla, ajo y magro de cerdo o jamón, se añaden las verduras y la gran diferencia con

otras presentaciones es que se rebozan las alcachofas y la coliflor. La bilbaina también se caracteriza por el rebozado; pero en este caso de todas las verduras.

En Navarra se hace una singular y llamativa menestra de verduras que se presenta a la mesa en un cestito de hojaldré y que fuera de esta comunidad es poco conocida. Cada

región pone un apellido a su menestra.

Este plato es laborioso si se hace bien; ya que hay que cocinar verdura por verdura con su tiempo correspondiente, que es variable, -o, al menos, echarlas en el mismo agua hirviendo en tiempos diferentes-, y más si cuando parte de esa verdura la rebozamos.

Con cordero, con pollo, con carne... pero lo más habitual es invadirla de sabor con cebolla frita y jamón o chorizo. Y para las prisas, tampoco ofrecen mal resultado la congelada, de la que hay calidades muy variadas (muchas abaratan abusando del guisante y con una triste por escasa presencia de otros ingredientes) y también está la opción de adquirirla cocida en tarros con solo agua y sal. El nombre viene del plato italiano 'minestrone' que es una sopa de verduras.

Y aunque a los más pequeños, 'De lo que come el grillo, poquillo', la variedad y una buena presentación puede ayudar a acercarlos el gusto por este tipo de saludables preparados.



ANA SANTIAGO

por cada
100 g

calorías
44
kcal

agua
89,6
kcal

calcio
35
kcal

potasio
130
kcal

fósforo
57
kcal

