

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

Tamarindo, el dátíl de la India

Planta leguminosa. De sabor agridulce el uso de la pulpa en cocina va desde salsas, mermeladas y repostería hasta la elaboración de bebidas refrescantes naturales



COMPOSICIÓN Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
29 g	267 kcal	5,1 g	0 mg	62,5 g

ANDREA D. SANROMÁ

El árbol del tamarindo pequeño llegó hasta Sudamérica de mano de españoles y portugueses en el siglo XVI. Se dio a conocer con el nombre de Tamarindo, una palabra que proviene del árabe, tamar hindi, y que se traduce como dátíl de la India, aunque originalmente este árbol procede de África. Debido al tráfico comercial de árboles, frutos y especias, se extendió su uso en diferentes partes del mundo. Muy popular en México, el tamarindo se come en forma de dulce y también en agua fresca. Además, se utiliza en platos tradicionales como el estofado de pollo al tamarindo, res o pescado aderezado con salsa agridulce de tamarindo o en bebidas

como el tequila. En la lista de bebidas refrescantes para la temporada de primavera-verano se puede incluir el agua de tamarindo. Muy sencilla de preparar, solamente hay que pelar los tamarindos, hervirlos en agua hasta que la pulpa se desprenda de las semillas, colar el agua y exprimir el jugo de los restos del tamarindo y añadir azúcar al gusto. Pero sus propiedades van más allá del ámbito gastronómico porque la industria textil lo aprovecha para la extracción de colorante negro y, en la medicina tradicional, la pulpa del tamarindo se aprovecha también como laxante. La madera del árbol se utiliza para la construcción de viviendas y utensilios de cocina.

Muy demandado especialmente en las cocinas asiáticas y latinoamericanas, la parte que se come de este fruto es la pulpa de sabor dulce cuando está madura y más ácida si todavía está demasiado verde. Muy popular en la cocina india es el chutney de tamarindo al que se le añaden especias como el comino en grano y semillas de hinojo tostadas y también panela para dulcificar su sabor. Se trata de un condimento que sirve para acompañar multitud de platos, como los que se ofrecen en los puestos de comida callejera como 'chaats', una masa de pan frita junto con otros ingredientes. Pero también se utiliza el tamarindo como salsa en la preparación de uno de los ape-

ritivos más conocidos en este país, las samosas, que son un tipo de empanadilla frita con forma triangular que se rellena con diferentes carnes y verduras, que también puede hornearse.

Se suma a esta lista de bocados en los que apreciar el sabor del tamarindo en el 'alu tikki', una especie de croquetas hechas con patatas que se condimentan con este ingrediente. Por cierto, la panadería tampoco se resiste a utilizar este ingrediente y, en cuanto a los postres, la espuma de tamarindo o los dulces también encuentran su público. En España no es muy habitual su uso pero sí se puede encontrar en tiendas especializadas o grandes superficies.

Mermelada de un fruto tropical



A. D. S. Para hacer mermelada de tamarindo en casa, lo primero que se necesitará son los frutos pelados. En un bol con agua se dejarán a remojo durante la noche para que se vayan ablandando de forma que al día siguiente sea más sencillo retirar la semilla de la pulpa. Luego se aplastan con un tenedor y se pasa por un colador.

Una vez conseguida la pasta de tamarindo se añade azúcar. En una cazuela a fuego medio se cocina la pasta de tamarindo con azúcar y un chorro de zumo de limón, todo bien mezclado. Transcurridos unos 20 o 25 minutos, cuando rompa a hervir se baja el fuego. Entonces se irá removiendo de vez en cuando para evitar que se quemé y se quede pegada.

Para saber si está lo suficientemente dulce se puede ir probando, con cuidado de no quemarse, y añadir algo más de azúcar si se estima necesario. Cuando alcance la textura deseada, más o menos espesa, se retira del fuego y se enfrasca en tarros esterilizados. Las mermeladas se conservan en la nevera, una vez abiertas. Este fruto posee un sabor agridulce, ácido, picante, intenso y complejo.

Un fruto exótico

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



Este alimento es el fruto del árbol del mismo nombre y es un producto muy utilizado en Asia y Latinoamericana. Cabe señalar que el tamarindo es un fruto originario de África cuya producción y consumo se extendió por la India. El fruto del tamarindo posee una vaina rígida donde se encuentra su pulpa rodeada de unos hilos no comestibles. Además, se observan unos huesos en su interior parecidos a los de las aceitunas.

Desde el punto de vista nutricional, podemos decir que se trata de un alimento rico en calorías, como todos los frutos secos, al presentar un bajo contenido en

agua, menos del 30%, y una alto contenido en hidratos de carbono (119 gramos) casi la mitad de ellos azúcares. El aporte de proteínas es bajo, de 2,8 gramos, y el de grasas mucho menor, de 0,6 gramos, siendo la mitad grasas saturadas, con un cantidad nula de colesterol.

Este fruto es una gran fuente de carotenos, vitamina C y vitamina B3, además de tener un alto contenido en fibra, más de 5 gramos por 100 de producto. Con respecto a los minerales destacan fundamentalmente el potasio, el fósforo, el magnesio y el calcio, por este orden. Todos estos elementos que nos ayudan a

mantener la salud osteomuscular. Pero por otro lado, encontramos más elementos interesantes para nuestra salud que contiene el tamarindo como es el caso del ácido acético (el ácido del vinagre), que controla algunas infecciones por hongos.

Para resumir, podemos señalar que estamos ante un alimento que aporta mucha energía en forma de azúcares, así como vitaminas antioxidantes y fibra. EL consumo habitual del tamarindo se hace en forma de pulpa, salsas, helados y mermeladas, pero también es habitual poder degustarlo en forma de zumo o deliciosas infusiones.