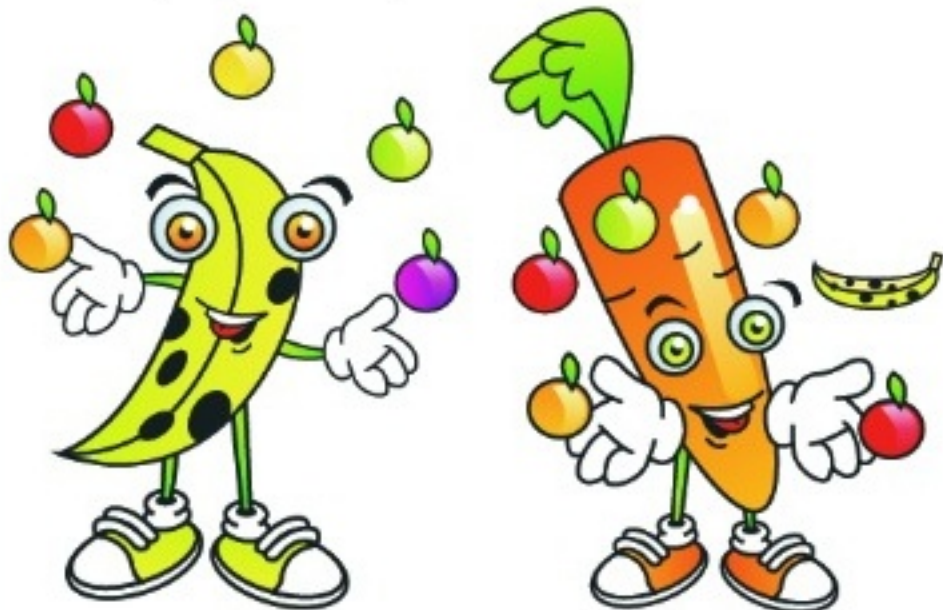




Mercado de Concentración Fisherton

COMO COMER SANO FRESCO Y RICO EN INVIERNO

Vamos a disfrutar de este invierno comiendo mejor. En casa, en el cole, en el club, el invierno te invita a comer sano fresco y rico. Hay que estar preparados para recibir al frío





Con la llegada del frío nuestro cuerpo nos pide nuevos alimentos. Atrás quedaron los tomates, los melones y las ensaladas. Llegó el tiempo de los grandes guisos. Las bajas temperaturas nos empujan a consumir alimentos más calóricos y tenemos que tener cuidado, pues si unimos una mayor ingesta a una menor práctica de ejercicio (algo que también ocurre en esta época) podemos acabar ganando unos kilos.

A la hora de elegir nuestro menú hay una serie de alimentos que conviene priorizar, son los frutos de temporada que no encontraremos tan baratos, ni con tanta calidad, en ninguna otra época del año.

No hacen falta grandes despliegues, sólo una mínima disposición para cuidar nuestra salud comiendo de forma saludable.

Cada día más joven

Para seguir un plan de alimentación saludable es fundamental consumir frutas, hortalizas y verduras frescas ya que son ricas en agua, sales minerales, vitaminas y fibras. Ayudan a mantener el peso bajo control y aportan antioxidantes que combaten a los radicales libres, atrasando el envejecimiento.

Brócoli picante al horno

El brócoli es una típica verdura de invierno que tiene un alto contenido en fibra y aporta muchas vitaminas y pocas calorías. Contiene un compuesto, el sulforafano, al que se atribuyen importantes propiedades antioxidantes y antibacterianas. Además, algunos estudios han asociado el brócoli con propiedades anticancerígenas y previene el artritis.

Como todas las verduras, se puede preparar de muchísimas formas. Valga como ejemplo esta receta de brócoli picante al horno.

Ingredientes para 4 personas:

- 500 gramos de brócoli
- 4 dientes de ajo bien picados
- Ají picante chileno o merquén
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Precalentar el horno a 220 grados. En un bol grande, mezclar el brócoli limpio y cortado en trozos de unos cinco centímetros con dos cucharas soperas de aceite de oliva. Salpimentar la mezcla. Colocar el brócoli en una fuente en el horno durante 15 minutos. Mezclar otras dos cucharas soperas de aceite con el ajo picado y ají picante chileno molido o bien merquén (dependiendo del grado de picor que prefieras puedes echar más o menos, media cucharilla suele ser suficiente). Cuando pasen los quince minutos repartir el condimento sobre el brócoli, mezclar bien y volver a meter la verdura en el horno unos 10 minutos, hasta que el brócoli empiece a adquirir tonos marrones. Servir bien caliente y si prefieres gratínalo con queso.



Crema de calabaza

La calabaza, que ahora mismo está en temporada y se encuentra casi regalada en las verdulerías, es una hortaliza baja en calorías con un alto contenido en fibra y vitamina A. Su color naranja es consecuencia de su alto contenido de beta caroteno que ayuda a prevenir enfermedades del corazón. Hay múltiples formas de preparar la calabaza. Se puede tomar simplemente cocida, acompañada de papas, pero en Argentina como siempre se ha comido es en puré, y no hay receta más sencilla en el universo.

Ingredientes para 2 personas:

- 1 trozo de calabaza de unos 450 gramos
- 250 gramos de patata
- Un puerro mediano
- 2 zanahorias
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Poner cinco vasos de agua a calentar en una olla. Pelar la calabaza, lavarla, retirarle las semillas y córtala en trozos. Pelar, lavar y cortar también los puerros, las zanahorias y las papas. Cuando el agua esté caliente, echar todas las verduras, añadir dos cucharadas de aceite y sal y pimienta al gusto. Tapar la olla y dejá cocinar la mezcla 25 minutos a fuego medio. Tras esto pasar la crema por la licuadora o el pisa papas. La crema es exquisita si además se le añade un par de quesitos, pero claro, aumentan las calorías del plato.



Verduras de invierno

• Brócoli • Coliflor • Repollo • Repollitos de Brucelas • Alcaucil • Zanahoria • Calabaza • Remolacha • Nabo • Rábano • Berro (*Muy bueno para combatir los resfríos, como tiene un sabor picantito realza mucho el sabor de las comidas, eso sí, lo compran y lo consumen en el día porque se marchita rápido.*) • Achicoria (Radicheta) • Apio • Puerro • Cebolla de verdeo • Espinaca • Acelga • Batata • Papa • Champiñones • Chauchas • Hinojo (*Pidan que se las den entera con las hojitas y todo. Ponga un puñadito de hojitas en un litro de agua caliente queda una infusión deliciosa, después de las comidas favorece la digestión y también previene los resfríos.*) • Ciboulette • Lechuga • Lechuga mantecosa • Lechuga morada • Perejil • Puerro • Rabanito • Remolacha • Repollo blanco • Repollo Morado • Rucula.

Frutas de invierno

• Limón • Lima • Mandarina • Naranja • Pomelo • Pomelo Rosado • Palta • Kinoto • Kiwi • Kaki • Membrillo • Pera.

Varias frutas y verduras quedaron fuera de la lista, es que esto más que nada es para que se animen a agregar nuevos sabores al invierno, pregunten al verdulero qué tiene de estación.

Las legumbres y los frutos secos son ideales para el invierno, pero no se olviden que las verduras y las frutas son la base de toda dieta sana y natural.

Se recomienda cocinar las verduras al vapor combinandolas con cereales como el arroz, el mijo o la quinoa, cuando vean que ya falta poquito para sacarlas del fuego, echen las verduras cortadas, revuelvan rápidamente unos muy pocos segundos, que se mezcle bien, tapen la olla y verán que el calor del vapor deja bien tiernita la verdura.



Mercado de Concentración Fisherton

**Consorcio de Propietarios del Mercado
de Concentración Fisherton**

Wilde 844, teléfonos 4563501 y 4565900,
S2006FVN Rosario, Santa Fe, Argentina
info@mercadofisherton.com
www.mercadofisherton.com