

LO VERDE EN CASA

Las ensaladas son platos perfectos para un estilo sano y culto del comer; por ello la variedad de plantas que se presenta es extensa e irresistible a los que gustan de una buena mesa. Por lo general, constituyen preparaciones en las que se emplean ingredientes crudos y ligeramente modificados desde el punto de vista tecnológico, de ahí que conserven, casi intacto, su valor nutritivo.

Las ensaladas

Desde el punto de vista nutricional, las ensaladas, son alimentos de primer orden por su contenido en carbohidratos, vitaminas, sales minerales, oligoelementos, enzimas y fibra dietética. No se concibe un menú balanceado sin la presencia de estos platos, de gran riqueza culinaria y notables efectos medicinales.

Las ensaladas llevan la savia de la vida, y según expertos, deben formar parte de más del 25% de la composición del menú; otros aseveran que hasta un 70%. En la medida en que le demos la debida atención, estaremos elevando nuestros indicadores de salud y contribuiremos a mejorar el placer que nos proporciona un menú bien pensado y una comida preparada con calidad y buen gusto.

En las ensaladas de un menú ovo-lacto-vege-

tariano se utilizan verduras, cereales, legumbres, hongos, frutas, semillas oleaginosas, viandas, algas y un poco de huevo y queso.

En calidad de aderezo se emplea la mayonesa, la crema agria, el yogurt, la mostaza, la miel de abejas, los jugos cítricos, el vinagre —preferiblemente casero— y algunas salsas cocidas. En el caso de las grasas se usan los aceites vegetales (de girasol, maní, maíz, soja y oliva). Otros productos importantes son las plantas aromáticas, que le incorporan sabores especiales y también sirven de elementos contrastantes en la decoración, como es el caso del perejil y el cebollino. Pueden confeccionarse durante todo el año.

Además de las ensaladas convencionales, existen otras cuya materias primas son productos que utilizamos ya cocidos, aunque también

se pueden preparar crudos, como las ralladuras de la masa del coco, de remolacha, zanahoria, calabaza, rábano chino, e incluso el plátano vianda y el boniato sumergidos en limón. Algunas plantas silvestres son muy recomendables, como el diente de león, el bleo y la verdolaga.

Las ensaladas deben dar sensación de abundancia y frescura.

De forma general, los vegetales que integran su composición se lavan minuciosamente —incluso en agua tratada con cloro o vinagre— se cortan de manera uniforme, se mezclan con suavidad, y el aderezo casi siempre se prepara aparte, antes de adicionarlo.

La tonalidad cromática es muy importante, porque cada color es portador de determinada riqueza nutricional; y en alguna medida, también actúa sobre nuestro estado de ánimo.

Como elementos decorativos se emplean siempre géneros comestibles que ayuden a resaltar sus valores naturales y alimenticios. Son muy utilizados los pétalos de flores, las ramitas de perejil, la semilla de ajonjolí (sésamo) y las de maní, las ralladuras de remolacha, zanahoria y coco, sin menospreciar las perlas de frutas, las flores de tomate, la flor de la calabaza, entre otros.

Resulta infinito el universo que nos brindan estas composiciones, y a pesar de que existen reglas tecnológicas estrictas, la imaginación y el buen gusto permiten lograr combinaciones inigualables.

A continuación brindamos algunas recetas que pueden contribuir a variar el menú en nuestra mesa.

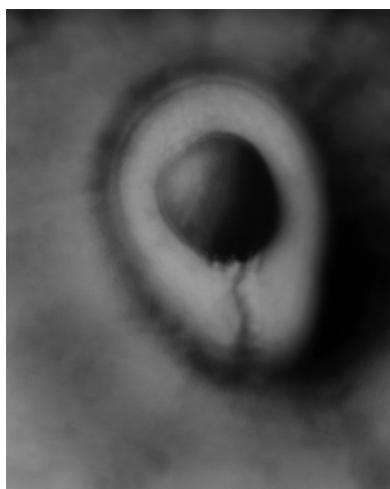
Ensalada de acelga, maíz y tomate. (Ingredientes para seis raciones)

Acelga	270 g	1 tallo
Tomate de ensalada	230 g	2 unidades (grandes)
Granos de maíz tierno cocido	100 g	½ taza
Sal	10 g	1 cda
Ajo	6 g	3 dientes
Jugo de limón	15 ml	1 cda
Aceite	17 g	1cda



Procedimiento:

1. Lavar y cortar la acelga en tiras, tratando de aprovechar al máximo las partes blancas que forman el peciolo de la hoja,
2. Cortar el tomate en cuartos.
3. Unir los ingredientes.
4. Preparar el aderezo con la sal, el ajo machacado, el jugo de limón y el aceite. Agregar el aliño y mezclar.



Ensalada de aguacate con aroma de hierbas. (Ingredientes para seis raciones)

Aguacate	1 500 g	3 unidades (medianas)
Ajo	10 g	5 dientes
Orégano francés	10 g	5 hojas
Pimienta molida	1.2 g	½ cda
Sal	10 g	1 cda
Jugo de limón	15 ml	1 cda
Aceite	34 g	2 cda
Albahaca fresca	2 g	2 ramas
Hierbabuena fresca	2 g	2 ramas

Procedimiento:

1. Cortar los aguacates en rebanadas, quitarles la cáscara y las semillas.
2. Pelar y machacar bien los dientes de ajo.
3. Picar en cuadritos pequeños las hojas de orégano.
4. Unir el ajo, el orégano, la pimienta, la sal, el jugo de limón y el aceite. Conservar durante 10 minutos.
5. Agregar el aliño a las hojas de albahaca y las de hierbabuena picada fino. Añadir el aderezo a los aguacates y servir.

POTASIO
(mg/100g)

Recomendación de ingesta diaria: 800 mg

Ensalada de cebollino y pepino. (Ingredientes para cuatro raciones)

Cebollino	200 g	1 mazo
Huevo	200 g	4 unidades
Ajo	4 g	2 dientes
Mostaza	10 g	1 cda
Aceite	34 g	2 tazas
Pepino	80 g	1 unidad
Perejil picadito	12 g	2 cdas.
Sal	10 g	1 cda.
Pimienta molida	0.6 g	¼ cda.

Procedimiento:

1. Limpiar y lavar bien el cebollino. Cortarlo finamente.
2. Hervir los huevos durante 10 minutos. Separar las yemas y cortar en dados pequeños las claras cocidas.
3. Desmenuzar las yemas y mezclarlas con los dientes de ajo machacados y la mostaza. Añadir el aceite y revolver.
4. Mezclar este aderezo con el cebollino, el pepino cortado en media luna, las claras cocidas y el perejil.
5. Salpimentar.



Ensalada de zanahoria cocida, con cebolla salteada.

(Ingredientes para 8 raciones)

Zanahoria	600 g	8 unidades medianas
Cebolla	120 g	2 unidades pequeñas
Aceite	34 g	2 cdas
Vinagre	15 ml	1 cda
Comino molido	3 g	½ cda
Sal		½ cda

Procedimiento:

1. Raspar y cocerlas en poco agua cuidando que no se sobre cocinen.
2. Cortar las zanahorias cocidas en rodajas y refrescarlas.
3. Picar las cebollas en media luna y saltearla en aceite hasta que se marchite.
4. Unir el vinagre con el comino y la sal. Aderezar la ensalada mezclando suavemente.

Hasta aquí algunas recetas para confeccionar ensaladas con un sabor especial. Esperamos le sean de utilidad. Y no olvide ¡consume vegetales y llénese de vida!

Tomado del folleto *Los vegetales en la nutrición humana*, de Universidad para Todos.