Introducción

PARA UNOS POSTRES SANOS Y NUTRITIVOS

Postres de locura...Con cariño y verdura.

¿QUÉ VENTAJAS NOS APORTA INCORPORAR FRUTAS Y VERDURAS EN NUESTRAS ELABORACIONES DULCES?

Van a enriquecer nuestra receta con una significativa dosis de fitoquímicos con acción antioxidante, como los carotenoides, los flavonoides (antocianinas, quercetina, catequinas, etc.), así como ácidos fenólicos tales como el ácido elágico y el gálico. Muchos de estos compuestos antioxidantes han demostrado ejercer una acción antinflamatoria, anticancerígena, neuroprotectora y anti-edad, habiendo demostrado ejercer una acción protectora frente a la enfermedad cardiovascular, la diabetes, obesidad y patologías neurodegenerativas.

Con la incorporación de frutas y verduras no sólo vamos a aportar fitoquímicos antioxidantes, sino también fibra fermentable con acción prebiótica, como es el caso de la pectina y el almidón resistente. La riqueza en fibra de las frutas y verduras ayuda a reducir el índice glucémico de nuestros dulces saludables, lo cual significa que nuestros niveles de glucosa en sangre no experimentarán una subida brusca tras su ingesta, sino que nos proporcionará una energía duradera y más estable.

Las frutas y verduras frescas son ricas en vitamina C (potente antioxidante), aunque ésta se destruye si cocinamos demasiado los vegetales. Sin embargo, si hacemos cocciones a baja temperatura u optamos por el vapor, la vitamina C se mantendrá en una gran proporción, lo cual nos ayudará a absorber mejor el hierro de la receta. Ingredientes empleados en la repostería saludable, como los granos enteros (trigo sarraceno, avena, etc.) y los frutos secos, resultan ser ricos en hierro, pero para mejorar su absorción, resulta muy recomendable combinarlos con alimentos ricos en vitamina C.

Muchas frutas y verduras destacan por su versatilidad, dando resultados sorprendentes en la repostería. En muchas ocasiones resultan muy útiles para sustituir los huevos, el gluten y el azúcar. Los purés de frutas y verduras caseros aportan una suave textura a nuestras elaboraciones, así como originales y variados sabores.

Especialmente los higos secos y las ciruelas pasas destacan por su elevado contenido en calcio. Además, los dátiles, los orejones y las pasas son ricos en hierro, potasio y sobre todo, fibra. Todas las frutas deshidratadas son una muy buena fuente de fibra y de antioxidantes.

Una de las frutas deshidratadas más interesantes son las ciruelas pasas, ya que se han llevado a cabo diversos estudios demostrando el potencial beneficioso que éstas ejercen sobre la salud ósea. De hecho, se apunta que las ciruelas pasas son un alimento funcional prometedor para cuidar la salud de nuestros huesos, se ha demostrado que su consumo puede ayudar a prevenir y revertir la pérdida de masa ósea.

La riqueza que presentan las ciruelas pasas en compuestos bioactivos con acción antioxidante, principalmente antocianinas y ácido clorogénico, así como su alto contenido en boro, potasio y boro, parecen ser los responsables del efecto beneficioso que éstas ejercen sobre la salud ósea.