

En verano, es tiempo de... ensaladilla

Madrid, 13 de Julio de 2015- Con la llegada del calor se complica el seguir una dieta equilibrada y completa porque comemos más fuera de casa y además, el tiempo destinado a la elaboración de platos se ve reducido. Recordemos que una alimentación saludable es aquella que contiene las cantidades adecuadas de calorías y nutrientes esenciales para el organismo.

La Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados, ASEVEC, recomienda no descuidar durante esta estación la ingesta de vegetales que contribuyen a una alimentación sana y equilibrada. Para ello proponen el consumo de variedades de preparados y combinados, verduras congeladas muy saludables y sencillas de preparar.

Así, los combinados de ensaladilla resultan muy prácticos porque siempre están listos para su utilización gracias a que las verduras llegan al consumidor lavadas, troceadas, precocidas y conservando todas sus propiedades nutricionales, sin aditivos y sin conservantes, fáciles y rápidas de preparar. También pueden ser consumidas en la cantidad deseada, conservando el resto de nuevo en el congelador. Esta practicidad se completa con sus propiedades saludables. Una ración de ensaladilla rusa de 200 gramos tan solo contiene 252 kcal por lo que se convierte en el plato fresco e ideal para disfrutar este verano.

¿Sabías qué...?

La receta de la ensaladilla rusa se remonta a 1860 y se atribuye al chef francés Lucien Olivier Guillerminav. Durante estos años el cocinero regentaba el Hermitage, un prestigioso restaurante de San Petesburgo.

La receta surgió a raíz de un plato de Olivier llamado "Mahonesa de faisán". Este plato contenía faisán troceado, mezclado con dados de gelatinas de caldo y trufas, patatas, pepinos, cangrejo, caviar y trocitos de huevo duro para decorar.

En una ocasión el chef observó con resignación como un comensal mezclaba todos los ingredientes de su delicada receta. Al día siguiente decidió mezclar él mismo todo el conjunto y servir así el plato en respuesta a la ignorancia de los comensales rusos.

A raíz de un plato tan elaborado surgió esta mezcla llamada “ensalada de Olivier”. El plato se convirtió rápidamente en referencia de la época y en una de las recetas más perseguidas, aunque nunca nadie descubrió la receta original lo que aumentó la leyenda del plato.

La receta ha ido incluyendo cambios a lo largo del tiempo y se ha ido adaptando a la disponibilidad de los productos de cada época.

Actualmente encontramos diferentes variedades. Aunque cada región y cocinero incluya sus propios ingredientes, sus señas de identidad no han variado teniendo como base vegetales como los guisantes, espárragos, pimientos, zanahorias y patatas, además de huevo.

Un cóctel de vitaminas y minerales

ASEVEC recuerda los beneficios que confieren las vitaminas, minerales y fibra de los guisantes, las judías verdes, las zanahorias y las patatas presentes en la ensaladilla. Cada alimento tiene sus propias características y es adecuado para un tipo de función, por lo que la combinación de todos ellos fomenta una alimentación saludable.

El **guisante** es un alimento depurativo y remineralizante que aporta un importante valor de energía y proteínas. Son considerados cardiosaludables y beneficiosos para el funcionamiento del sistema nervioso por ser fuente de minerales, especialmente de fósforo y potasio. Destaca su nivel de folatos, que contribuyen en la formación de glóbulos rojos, y por tanto, ayudan a combatir la anemia.

La **judía verde** es un alimento rico en agua y potasio con una baja proporción en sodio lo que potencia su acción diurética siendo beneficiosa en casos de retención de líquidos. Su alto contenido en fibra contribuye a la reducción del colesterol en sangre, además de prevenir el estreñimiento y reducir enfermedades relacionadas con el tracto gastrointestinal.

A su vez, el consumo de **zanahoria** contribuye a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, degenerativas y de cáncer gracias a sustancias antioxidantes como la vitamina E y el betacaroteno.

Por último, la **patata** destaca por su alto contenido en potasio que ayuda a prevenir dolencias musculares. Las patatas también son ricas en vitamina B6, beneficiosa para el sistema nervioso, necesaria para la renovación celular y buena para mantener un estado de ánimo equilibrado.

Acerca de ASEVEC

Creada en 1985, la Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados integra a nivel nacional a los principales fabricantes de verduras congeladas. Compuestas actualmente por nueve compañías de implantación nacional, que suponen el 85% de la producción nacional. La Asociación nace con el objetivo de actuar como plataforma de unión permanente y eficaz de las empresas dedicadas a la producción de verduras congeladas, estableciendo vínculos de cooperación y colaboración en defensa de los intereses tanto colectivos como individuales.

España constituye una de las grandes potencias europeas como fabricante de verduras congeladas. ASEVEC cuenta con una producción anual de 503.700 TM de producto de los cuales se exporta un 50% a todo el mundo.

Más información



Montse Fernández mfernandez@achcambre.es

Tel: 91 745 48 00