La aspirina roja

Jesús Llona Larrauri

AUNQUE todos los tipos de fresas que se presentan en nuestros mercados pertenecen a la misma familia, pueden agruparse según tamaños en: fresas del bosque o silvestres, perfumadas, bastante dulces y no demasiado jugosas; fresas cultivadas, pequeñas y aromáticas con sabor pronunciado y jugosas; y fresón, más dulce ya que contiene más azúcar. La provincia de Huelva produce el 70% del volumen nacional de fresones, y la comarca del Maresme (Barcelona), Valencia y Extremadura tienen importantes fresales. Actualmente las más comercializadas son las de cultivo intensivo, que con ayuda de los invernaderos tienen presencia en los mercados todo el año, pero es en marzo cuando aparecen las primeras de color uniforme, sin la corona verde alrededor del pedúnculo, y perfectamente maduras. Sus propiedades curativas las conoció Linneo, que en 1750, afirmaba haberse curado de la gota con un régimen exclusivo de fresas, el científico Fontenelle murió con más de noventa años y achacaba su longevidad a las fresas que consumía, Mantegazza, sabio italiano, combatía el ácido úrico con el rojo producto y Raimundo Llull la aconsejaba para combatir la anemia. Aportan apenas 30 calorías por 100g. mucha agua e hidratos de carbono, bastante fibra que mejora el tránsito intestinal, mucha vitamina C (más que la naranja), vitamina E, flavonoides rojos que luchan contra los radicales libres capaces de producir cáncer y facilitan la circulación arterial y venosa, ácido fólico que interviene en la producción de glóbulos rojos y potasio un buen diurético, calcio y magnesio equilibradotes del impulso nervioso. Contienen ácido salicílico, por eso la llamamos "aspirina roja", por lo que es especialmente recomendable a los enfermos de artritismo y gota, facilita la eliminación de acido úrico, produce efecto hipotensor y se le considera un regulador de las funciones hepáticas, y betacarotenos de buen papel en la prevención cardiovascular. La cura de fresas, para depurar el organismo, consiste en comer hasta kilo y medio durante dos días, repartidas en tres tomas, acompañadas de zumo de naranja, miel o yogur natural y aportan muchas vitaminas y minerales. Los salicilatos pueden provocar reacciones alérgicas en personas sensibles.

Las fresas aportan apenas 30 calorías por cada 100 g.

Recomendaciones

Una dieta equilibrada, garantía de salud

J. Ll. L.

LA cocina mediterránea, la mejor, no aconseja abusar de la carne y los huevos. Diez consejos de oro serían: Comer carne 2 veces por semana, 5-7 huevos a la semana (aunque las personas saludables pueden comer 8-10) y alternar todo ello con pescado 5 por veces semana, y pavo y pollo. Reducir el consumo de lácteos enteros, mantequilla, nata, quesos y helados; tomar 3 raciones de legumbres a la semana (alubias, garbanzos y lentejas con pocos "sacramentos"); frutas y verduras todos los días porque aportan vitamina C y otras, minerales, fibra, ácido fólico, carotenos, flavonoides, etc.; reducir el consumo de productos de bollería; evitar las frituras, que son muy calóricas, y sustituirlas por cocciones, brasa, horno, asados y papillote; levantarse de la mesa con la sensación de que comeríamos más…; regular el consumo de sal; evitar las bebidas de alta graduación alcohólica y tomar, si hay costumbre, un vasito de vino tinto en la comida y la cena, reduciendo al mismo tiempo las bebidas gaseosas y azucaradas; así como beber a lo largo del día 1,5-2 litros de agua, preferentemente entre horas.

La dureza de la carne

Entre otros factores, la edad del animal hace que, cuando es viejo, la carne pierda jugos y los tejidos muestren resistencia a la masticación, pero también influye la situación del músculo en el animal (no es igual el solomillo, que es una pieza que no trabaja, que la pierna).

Otro factor importante a tener en cuenta es el espacio de tiempo que transcurre desde el sacrificio del animal hasta su comercialización, a lo largo del cual se madura la carne, proceso indispensable para que sea apta para el consumo humano.

Guillermo García, Jefe de Cocina, en el Restaurante del Campos

El gran secreto del Campos

La Cafetería Restaurante del teatro Campos Elíseos se encuentra en la quinta planta del edificio

Alberto Álvarez Caller

EL Teatro Campos Elíseos no solamente estrena espectáculos teatrales, también estrena su flamante Cafetería-Restaurante. La quinta planta de la renacida 'Bombonera' alberga uno de los grandes secretos del edificio: un espacio acristalado ideal para disfrutar de un café, degustar los platos más exquisitos o tomar una copa. Detrás del nuevo establecimiento se encuentra el Grupo Iruña, responsable del Café Iruña y La Granja, entre otros.

El menú del día, ofrece de lunes a viernes una extraordinaria calidad a un precio de 15 euros IVA incluido. Los viernes y sábados es el turno de las cenas. Se trata de un menú degustación con un precio de 35 euros que incluye una copa de cava. Los días en los que hay función hay que efectuar la reserva previamente. Por la mañana el local ofrece desayunos.

Guillermo García es el Jefe de Cocina. Trabajó durante nueve años en el Restaurante Lepanto y en su currículum también figura el Restaurante del Hotel Indautxu. Entre las especialidades culinarias del local destaca el Rissotto de Hongos y trigueros con Idiazabal, la Tosta de Foie fresco con cebolla caramelizada al Pedro Ximénez o la Ensalada templada de bacalao con copos de bonito deshidratado y pimiento artesano. Todos los menús del día incluyen un aperitivo bajo el título *Antojo del Chef*. Uno de los caprichos preferidos ha sido el Crudité de verduras con salsa de yogur. García insta además a probar el Bacalao al Pil-Pil, segun él "el mejor del mundo". A pesar del desconocimiento inicial del restaurante, se está acercando mucha gente a degustar el menú diario.

Marino Montero, Relaciones Públicas del Grupo Iruña, nos cuenta que se trata de "un local con mucha luz". "Tenemos la suerte que las casas situadas enfrente tienen tejados del siglo pasado. Incluso en días nublados hay un gran cantidad de luz natural porque toda la zona es acristalada".

Entrada libre

"La gente igual piensa que para entrar a la cafetería tienes que tener una entrada para el teatro, pero la entrada es totalmente libre y no se necesita nada para acceder al local", explica Montero. Además el Grupo Iruña se encarga también del servicio de *catering* del teatro, que abarca desde las necesidades de los actores hasta los eventos que se organizan al margen del teatro.

La idea de Arteria, compañía encargada de la gestión del Campos, era dotar al edificio de servicios mas allá de los propios de un teatro. "Llegado el momento se puede aprovechar el patio de butacas para hacer una cena, puesto que hay un mecanismo que esconde los asientos bajo el suelo".

La Cafetería-Restaurante Campos Elíseos tiene en proyecto crear paquetes que incluyan la entrada a una función y una cena o efectuar descuentos en la cena por haber asistido a la función. "Hay otras ciudades en las que ya se hacen ofertas de este tipo como Nueva York o Londres. Aquí en Bilbao eso no existe aún y puede ser una oferta muy atractiva". También se pretende crear un espacio con *wifi* y butacas para poder consultar publicaciones teatrales. "Tenemos el mueble para ello. Ahora sólo hay que llenarlo" matiza Montero.

> El Campos Elíseos oferta menús del día y un menú degustación para las noches de los viernes y sábados

La capacidad del restaurante es de 58 personas sentadas y el aforo total de la cafetería es de 135. El horario de apertura es de nueve de la mañana a cinco de la tarde, excepto los viernes y sábados, que se ofrecen cenas. El cierre varía en función de la programación del teatro. Los domingos el local permanece cerrado.

Cafetería-Restaurante
Campos Elíseos
Teléfono de Reservas: 94 421 19 21
Berrendona, s/n
48008 BILBAO