



FRUITES DEL BOSCO,

una font rica d'antioxidants

S'anomenen fruites del bosc les fruites xicotetes, dolces o àcides, sucoses i de colors intensos que creixen en arbustos silvestres. En l'actualitat, encara que resulten cada vegada més difícils de trobar i de collir als boscos, es troben fàcilment en el mercat gràcies al seu cultiu.

Hi ha una gran varietat de fruites del bosc amb diferents colors i sabors entre les quals destaquen els nabius, les groselles, els gerds, les móres, l'arboç, l'aranyó...

Des del punt de vista nutricional, destaquen les seues propietats antioxidants, fonamentalment per la presència de pigments -els carotenoides i els antocians- a la pell i pel seu elevat contingut en vitamina C. L'aportació calòrica és baixa i són una bona font de fibra, per la qual cosa el seu consum habitual pot resultar un remei eficaç per a tractar el restrenyiment.

Estes propietats beneficioses, juntament amb el seu atractiu color, fan d'estes fruites una "llepolia" ideal si es consumixen naturals tant per a xiquets com per a adults.

A la cuina resulten excel·lents per a l'elaboració de postres (pastissos, mousses, farciments...), gelats, salses i melmelades.

- **Els nabius**, quan són ben madurs, es poden consumir frescos o bé elaborar-hi delicioses melmelades, geles, postres, farciments de pastissos, gelats i salses, que acompanyen molt bé les carns de caça. En alguns estudis s'ha demostrat que el seu consum ajuda a combatre les infeccions urinàries, i gràcies al seu poder antioxidant ajuden a previndre les malalties cardiovasculars.

Sabies que... els nabius de color blau són més dolços que els de color roig?

- **Les groselles** són les fruites del bosc més consumides i se'n poden trobar varietats de diversos colors, tot i que la varietat negra és la més dolça. Són un complement ideal per a tot tipus de pastissos i postres i per a l'elaboració de melmelades. La grosella negra és especialment rica en vitamina C.

Sabies que... de la grosella negra s'obté un licor denominat cassís o Creme cassís que s'elabora principalment a França?

- **Els gerds**, anomenats també maduixes del bosc, es poden trobar en el mercat principalment els mesos d'estiu, de juliol a setembre. Des del punt de vista nutricional en destaca l'elevat contingut

	Energia (kcal)	Vitamina C (mg)	Fibra (g)
Nabius	30	17	1,8
Gerd	39	25	7,4
Grosella roja	23	40	5,8
Grosella negra	32	200	5,8
Móra	31	20	6
Taronja	38	50	2,3
Pera	48	5,2	2,2

Composició per 100 grams de porció comestible

en fibra i àcid fòlic, fet que la convertix en una fruita ideal per a les dones embarassades.

- **Les móres** s'obtenen de l'arbust conegut com a esbarzer i són beneficioses per al sistema circulatori, principalment pel seu contingut en vitamina E, tot i que també hi destaca el contingut en vitamina C. Des del punt de vista culinari resulten ideals per a donar un sabor agre dolç a plats salats.

Sabies que... els abundants pigments naturals de la móra li conferixen el característic color morat fosc i tenen una potent acció antioxidant?

Altres fruites del bosc menys conegudes i consumides són l'aranyó i l'arboç.

- **L'aranyó** és el fruit amb què s'elabora el patxaran, fruit semblant al nabiu en forma i color però de sabor molt més amarg, raó per la qual es destina a l'elaboració de licors considerats digestius.

- **Els arboços** es cullen ben madurs i oferixen un sabor dolç agradable, encara que l'elevat contingut en alcohol que tenen els ha deixat una miqueta al marge de la gastronomia espanyola.

A l'hora de comprar estes fruites fresques, és important que el color siga brillant i intens, que siguen fermes al tacte, que no presenten humitats ni floridura i que es compren ja madures. S'han de consumir immediatament, ja que es fan malbé amb molta facilitat. Gràcies al fet que en l'actualitat es poden comprar congelades i en conserva, les podem trobar en el mercat durant tot l'any.

SUCS ANTIOXIDANTS

Batut de fruites del bosc

2 grapats de gerds, 1 grapat de móres i 1 grapat de nabius negres.

Batut ric en vitamina C

2 grapats de gerds, 2 taronges grans i 1 clementina.

