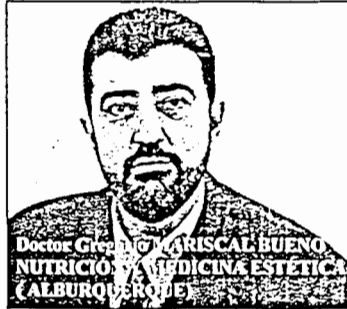


El gazpacho es un alimento delicioso y sano que combina varios alimentos de los preconizados en la dieta mediterránea (aceite de oliva virgen, vegetales, cereales,...) y es un plato que ha formado parte de nuestra cultura y costumbres, cuyo consumo además ayuda a potenciar los productos de nuestra tierra.



Estamos a un paso del verano. El tiempo con sus tímidos zigzagueos se prepara para iniciar el estío. No puedo por menos que recordar los largos veranos de mi infancia, cuando viajaba al campo con mis abuelos en la época de la siega. El canto del gallo acompañaba el despertar de los hombres y rápidamente se les veía caminar vereda abajo. Los segadores, con sus oscuras pieles curtidas, hacían brillar sus espaldas expuestas al sol mientras agitaban la hoz y la guadaña. Nunca faltaba el botijo de

piel también produce un incremento de radicales libres cutáneos que nos predisponen a padecer ciertas enfermedades, algunas de ellas muy graves.

Además de las agresiones propias de esta estación hay agresiones, que soportamos durante todo el año, como las producidas por las dislipemias (alteraciones en los niveles del colesterol y

trastornos digestivos (sobre todo aquellos que se acompañan de un déficit de secreción de ácidos y jugos digestivos, favorece el vaciado de la vesícula biliar, mejora el tránsito intestinal y regula la flora intestinal, mejora algunos problemas de encías y dientes, ayuda a expulsar parásitos intestinales y mejora los procesos hemorroidales), es reconstituyente y tienen efectos beneficiosos sobre ciertos trastornos respiratorios, urinarios y dermatológicos. Mejora ciertos problemas arteriales. Previene contra el envejecimiento por ser muy rico en sustancias antioxidantes y antirradicales libres. Mejora la inmunidad (estimula las defensas orgánicas y tiene acción frente a bacterias y hongos en la piel). También tiene cierto efecto anticancerígeno. Es un alimento que, incluso, en su forma de preparación integra dos características altamente beneficiosas: es un alimento triturado, y de esta forma determinadas sustancias del tomate (el licopeno, sobre todo si el tomate es de tipo "pera") se absorbe mucho más que si lo tomamos en trozos (lo cual lo coloca por delante

El gazpacho: fuente de salud

Salvatierra puesto a la sombra para apagar la sed en el minuto de respiro. Pasado el mediodía, los hombres se dirigían junto a la alberca para la comida. Tomaban el gazpacho del cuenco de madera y sacaban sus navajas, ennegrecidas por el tiempo, para cortar el tocino añejo que tenían apoyado sobre el mendrugo de pan.

Alimentos energéticos

¿Qué maravillas podrían tener aquellos alimentos tan simples, que permitían resistir aquel trabajo, tan duro realizado a temperaturas tan altas?

Estaba claro que el tocino aportaba una cantidad y energía alta, pero, ¿cómo se recuperaban de las pérdidas producidas por la sudoración?

Desde entonces despertó para mí una atención especial el gazpacho preparado por mi abuela, machacando el ajo con la sal, y después añadiendo el aceite de oliva virgen y la miga de pan (para que no nade el aceite).

Posteriormente a golpe de mortero, daba el mismo tratamiento al pimientón y al pepino, y terminaba añadiendo el agua.

La naturaleza, siempre sabia, nos aportaba en esa época del año unos alimentos idóneos para combatir los rigores del verano.

En nuestros tiempos no soportamos, en general, trabajo tan duros, pero sí que realizamos otros ejercicios físicos y deportes además de sufrir los efectos térmicos del sol.

Astenia, cansancio y mareos en la época estival

En esta estación perdemos, de forma especial, agua y electrolitos por la sudoración y la transpiración de la piel y se produce una dilatación de nuestros vasos sanguíneos; efectos que producen una disminución de nuestra tensión arterial, lo que hace que nos sintamos con astenia, cansancio y mareos.

Ahora comenzamos a quitarnos ropa y nuestros niveles de vitamina D suben, pero la incidencia del sol sobre nuestra

triglicéridos), causadas por cambios en las costumbres alimentarias y que tan graves consecuencias tienen sobre nuestra salud (anginas de pecho, infartos, trombosis,...) bastaría decir que un ajo al día puede hacer descender los niveles de colesterol un 10%, y más aún si el ajo se acompaña de aceite de oliva virgen.

El gazpacho es un alimento que contribuye, de manera

importante en nuestro equilibrio nutricional. El gazpacho tiene importantes propiedades hidratantes, remineralizantes y vitamínicas. Posee una elevada concentración de ácido oleico (monoinsaturado). Tiene, además, fitosteroles, fructosanos, alcaloides, aceites esenciales, enzimas, nucleótidos, mucí-

lagos, celulosa, vitaminas (A,B1,B2,B3,B6, ácido fólico, C, E y K), y sales minerales y oligoelementos (cloro, sodio, potasio, fósforo, azufre, magnesio, calcio, hierro, cobre, silice, zinc, radio, boro, yodo, flúor, manganeso, molibdeno, níquel, cobalto, vanadio y níquel). Sustancias que forman parte de determinados procesos en nuestro organismo.

Efectos beneficiosos para la salud

Esta riqueza en sustancias hace que tenga grandes efectos beneficiosos sobre nuestra salud; previene de ciertas enfermedades cardiovasculares (protege contra la formación de placas de ateroma, trombosis e infartos, favorece la circulación sanguínea, protege contra la agregación plaquetaria), evita ciertos trastornos endocrino-metabólicos (mejora el colesterol, mejora la oxigenación de los tejidos orgánicos, tiene efectos antianémico, regula el funcionamiento de ciertas glándulas y es de gran ayuda en ciertos trastornos del crecimiento y desarrollo), mejora ciertos

de las ensaladas) y está preparado sin cocinar, lo cual hace que conserve todas la sustancias termolábiles (que se alterarían al calentar) que aportan los alimentos con los que se prepara. Para que conserve todas sus propiedades es preferible tomarlo recién hecho. También nos permite ciertas variaciones, para poder adaptarlo a todo tipo de personas.

Quienes padecen la hipertensión arterial pueden elaborarlo con sal sin sodio (de venta en farmacias y herbolarios). Las personas con sobrepeso o con problemas de estreñimiento pueden sustituir el pan por salvado de trigo fino, y el aceite de oliva virgen mezclarlo con aceite de parafina (en proporción 10/90), lo que le conferirá un menor valor energético y un efecto laxante añadido. Quienes padecen digestiones pesadas, pueden añadirle un poco de comino.

En nuestros días, como parte de las modificaciones en nuestros hábitos y costumbres, se ha desplazado el consumo de reconstituyentes naturales productos y bebidas isotónicas, principalmente entre jóvenes y deportistas, pues bien, el gazpacho posee propiedades nutritivas y remineralizantes muy superiores. Un vaso de gazpacho y unos terrones de azúcar aportan más energía, más azúcares de absorción rápida, más vitaminas, más minerales y más oligoelementos que este tipo de preparados.

El gazpacho es un alimento delicioso y sano que combina varios alimentos de los preconizados en la dieta mediterránea (aceite de oliva virgen, vegetales, cereales,...) y es un plato que ha formado parte de nuestra cultura y costumbres, cuyo consumo además ayuda a potenciar los productos de nuestra tierra.

El gazpacho es un alimento bueno para tomar todo el año, y óptimo en esta estación que se nos avecina.

Ahora hemos cambiado el olor a trigo por el humo de las fábricas, el canto del gallo por el claxon de los automóviles, el botijo por la botella desechable, el polvo de la tierra por el calor del asfalto.

Ya no nos reunimos junto a la higuera, sino en la cefetería climatizada tomando un canapé con una jarra de cerveza. No nos curtimos al sol, sino ante las lámparas U.V.A de alta frecuencia. No veo el sudor sobre las espaldas sino el brillo del bronceador, a veces, salpicado por la arena. En nuestras casas no se oye el ruido del mortero, sino el ronzano de las batidoras eléctricas. No veo la desnudez y la calma de los segadores al finalizar su jornada, sino la multitud trajeada corriendo hacia ninguna parte.

Algunas cosas perduran. No conservo el cuenco de madera, pero, ¿le apetece un vasito de gazpacho?.

