

## FRUTAS ESTIVALES

Las primeras cerezas llegan a nuestras mesas en primavera, pero las más dulces, las más crujientes, las más sabrosas, las que terminan de madurar con los calores, se encuentran al principio del verano, y además a mejor precio, aunque esto no se puede asegurar del todo, porque cada vez es mayor la demanda de los países europeos, en cuyos mercados la cereza española cotiza muy bien lo que tiene, como contrapartida, el lógico encarecimiento.

También llegaron los primeros albaricoques a finales de mayo, pero su momento ideal, según las variedades, lo tienen a lo largo del verano y si los elegimos bien, podemos disfrutar de su excelente carne jugosa, firme y de delicioso sabor. Es fundamental consumirlos en su momento, porque si su recogida se ha hecho antes de tiempo nunca llegará a ofrecernos sus excelencias. El problema es que es muy delicado y si se deja madurar en el árbol tiene un periodo de vida comercial muy corto y además es muy sensible a cualquier golpe o rozadura, que ocasionan manchas y una rápida podredumbre. Su nombre científico es *Prunus armeniaca*, porque los romanos que fueron los que los trajeron al área mediterránea los transportaron de Armenia, pero su origen está entre Corea y Manchuria. No es excesivamente rico en azúcares y su contenido en agua es alto, por lo que está muy indicado en dietas hipocalóricas. Es rico en fibra, en vitaminas A, C y casi todas las del grupo B y en minerales, especialmente en potasio por lo que está muy indicado para los hipertensos.

Las principales variedades de albaricoque son la canina que se recolecta a primeros de junio y tiene una carne muy jugosa y aromática y la búlida preferida por los industriales para la elaboración de mermeladas, que en alta proporción se exportan. La moniquí de finales de junio y todo julio es de buen tamaño y las más valorada por su calidad, la paviot es más tardía, porque maduran en julio y agosto y la galta que es la variedad más comercializada por su larga permanencia en el mercado. Aunque su consumo principal es como fruta de mesa, pero también juega un buen papel en elaboraciones reposteras, sobre todo tartas, en confituras y desecados, los orejones, que son una excelente guarnición y un buen componente de salsas para acompañar platos de carne, de sabores intensos, principalmente caza mayor.

Hay muchas más frutas (melocotones, ciruelas, higos, melón, sandía, manzana, pera) que tienen su momento óptimo en verano y además como hay gran diversidad de variedades se puede disfrutar de la que está en el mejor momento de maduración y de variedades regionales o locales, que nos sorprenden con sus matices gustativos, a veces nuevos y otras evocadores de recuerdos.

Los melocotones empiezan muy pronto, porque a finales de mayo ya disponemos de las primeras nectarinas procedentes de Andalucía y un poco más tarde empiezan a llegar las

# La más dulce



[www.sandiafashion.com](http://www.sandiafashion.com)



\* Sandia Fashion es un alimento con muy bajo contenido de sodio, <math>\leq 4\text{mg}/100\text{g}</math>. • Un menor consumo de sodio contribuye a mantener la tensión arterial normal. La Fundación Española del Corazón recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. Si usted tiene unas condiciones dietéticas especiales o padece alguna enfermedad debe consultar a un profesional de la salud. Las autoridades sanitarias no aconsejan consumir más de 5 gr de sal al día. • Más información en [www.sandiafashion.com](http://www.sandiafashion.com)