

# Temporada de ciruelas mendocinas, la fruta curativa y llena de vitaminas

5 febrero, 2020



Mendoza es tierra de ciruelas: con 17 mil hectáreas cultivadas, en la provincia se pueden comer frescas y recién cosechadas y aprovechar sus múltiples propiedades desintoxicantes y curativas.

La ciruela es la fruta desintoxicante por excelencia: cura los males intestinales, pero además es rica en agua, fibra, potasio, calcio, fósforo, magnesio y hierro.

Tiene mucha vitamina C, que sube las defensas contra los virus y provitamina A y vitamina E.

**Excelente aliada de la salud**

La ciruela tiene muchas propiedades, por eso en países como Japón la consideran una fruta sagrada. Aporta:

- Energía física y mental. La ciruela está especialmente indicada para obtener un mejor rendimiento físico e intelectual
- Mejoramiento de la piel, las mucosas y la vista por su aporte de vitamina A
- Es antioxidante frente a los radicales libres que dañan principalmente las arterias y las neuronas, además del ADN del núcleo celular, gracias a su contenido en vitamina E y C.
- Alivia la retención de líquidos porque tiene mucho potasio, que además mantiene los músculos en buen estado.
- El efecto diurético también la hace útil en caso de reumatismo, gota y enfermedades renales.

### **Mendoza, la primera productora y exportadora de Argentina**

El plus de los mendocinos es que podemos comer la fruta deliciosa, fresca y de nuestra tierra, porque somos la principal productora y exportadora de Argentina, con 17.700 hectáreas de superficie cultivada en San Rafael, General Alvear, Santa Rosa, Rivadavia, Lavalle, Maipú, San Carlos y Tunuyán.

La provincia exporta fruta fresca y desecada a Brasil, España, Argelia, Chile, Egipto, Portugal, Rusia, Brasil, Holanda, España, Polonia y Alemania.

### **Deliciosas recetas**

#### *Ensalada*

Ingredientes:

- 250 g de lechugas variadas,
- 100 g de nueces peladas,
- 50 g de ciruelas desecadas descaroizadas,
- jugo de limón,

- sal y aceite de oliva c/n.

Preparación: lavar muy bien las lechugas. Secar, cortar con las manos y colocar en una ensaladera. Condimentar con sal, limón y aceite de oliva. Al servir agregar las nueces y las ciruelas picadas.

### *Mermelada*

Ingredientes:

- 1 kg de ciruelas descaroizadas,
- 1 kg de azúcar y
- jugo de  $\frac{1}{2}$  limón.

Preparación: Colocar las ciruelas en un recipiente con el azúcar y el jugo. Macerar 1 día y cocinar a fuego fuerte durante 15 minutos. Retirar la espuma. Bajar el fuego y continuar la cocción durante 30 minutos más. Volcar en recipientes de vidrio, taparlos herméticamente y hervirlos durante 20 minutos. Dejar enfriar y guardar en lugar fresco y oscuro.

### *Helado de yogur*

Ingredientes:

- 1 yogur de vainilla,
- 2 cucharadas de pulpa de ciruelas y
- mermelada de ciruela para decorar c/n.

Preparación: Mezclar el yogur con la pulpa y llevar al freezer durante 1 hora. Retirar, batir suavemente unos minutos y llevar al frío nuevamente. Para servir, colocar una bocha de helado en una compotera y decorar.