



**SanLucar. Pasión por
la fruta y la verdura**



**“Sueño con llevar a la mesa frutas y verduras tan frescas como
a mí me gustan.”**

(Stephan Rötzer, fundador de SanLucar)

Redacción: noviembre de 2007

- 2 -



Índice

Fruta y verdura de primera mano	Página 4
Agricultura entre tradición y tecnología	Página 6
De la A de «albaricoque» a la Z de «zanahoria»	Página 9
La confianza es buena; los controles, también	Página 12
Stephan Rötzer: un empresario con gusto y conocimiento	Página 14
SanLucar: un equipo apasionado por la mejor fruta y la verdura	Página 16
Functional Fruits: nuestro surtido medicinal	Página 17
El logo de SanLucar	Página 25
Algunas de las imágenes que podrá encontrar en el cedé	Página 26



Fruta y verdura de primera mano: Sanlucar

- SanLucar ofrece un sabor y un aroma intensos, como sólo la Naturaleza puede ofrecer.
- SanLucar apuesta por las variedades selectas, los mejores suelos y un cultivo respetuoso con la Naturaleza.
- En SanLucar son los agricultores quienes deciden cuándo ha llegado el momento de la cosecha.
- Cosecha selectiva, realizada a mano.

Si nos fijamos, podremos ver de vez en cuando a algún comprador que, a escondidas, prueba una uva antes de comprar la tarrina completa. Con las manzanas y los tomates no pasa lo mismo. ¿Se imagina usted poder morder una manzana y volverla a dejar en su sitio?

¿Cuál es el problema? El sabor no puede apreciarse con la vista y más aún cuando los productos son cosechados prematuramente y tienen que madurar antes de llegar a manos del consumidor.

La Naturaleza no es un «self-service»

Quien crea que la fruta y la verdura puede producirse industrialmente, se equivoca. La Naturaleza no es un «self-service», al igual que nuestro organismo: necesitamos sol, agua nutrientes y muchos cuidados. Si nos falta algo de esto, nuestro cuerpo se resiente. En SanLucar todos cuidan apasionadamente de que no falte de nada. En la Naturaleza, todo requiere su tiempo. Y nosotros nos lo tomamos.



«One Way»: directamente del campo al consumidor.

En SanLucar es el agricultor quien decide cuándo ha llegado el tiempo de recoger la cosecha. Una logística planificada al detalle se encarga de que el producto llegue al comercio en el momento justo y en su punto óptimo de maduración. Como nosotros llevamos toda la frescura del campo directamente al cliente, todos y cada uno de los productos de nuestro surtido tienen algo en común: un sabor y un aroma intensos, como sólo la Naturaleza puede ofrecer.

Exigencia y realidad

¿Nuestro secreto? Que no tenemos ninguno. Variedades rigurosamente seleccionadas, los mejores suelos y un cultivo respetuoso con el medio natural son las exigencias que nosotros mismos nos establecemos. El resto, lo dejamos en manos de la Naturaleza, porque sabemos que sin ella todo placer acaba por desvanecerse.



Agricultura entre tradición y tecnología

- **SanLucar renuncia a las semillas manipuladas genéticamente.**
- **SanLucar apuesta por los cultivos sostenibles y respetuosos con el medio ambiente.**
- **El tomate Roma SanLucar ha sido galardonado con un «Sobresaliente» de Öko-Test.**

Detrás de la filosofía integral de SanLucar se esconden unos conocimientos de siglos combinados con los más modernos métodos agrícolas que permiten rechazar las semillas manipuladas genéticamente y favorecer, de esta manera, la sostenibilidad de los cultivos. Por eso, todos nuestros productos muestran unos niveles de residuos químicos muy inferiores a los máximos que establece la ley. Para que esto sea así, realizamos controles continuos: en primer lugar, en los 30 países de procedencia de nuestros productos y, posteriormente, en los países en los que éstos se van a comercializar. SanLucar trabaja únicamente con laboratorios independientes que cuentan con acreditaciones oficiales en cada uno de los países de venta.

SanLucar aprovecha los recursos que nos brinda la Naturaleza en los países de cultivo
Quien sepa cuáles son los cultivos adecuados para cada terreno no necesitará ningún agente artificial que acelere el proceso. SanLucar emplea los recursos naturales de los países de producción y trabaja con los mismos socios desde hace no pocos años. Esta continuidad es precisamente la que nos distingue de los demás, que lo único que buscan es aumentar la producción a corto plazo sin pensar en las consecuencias futuras de sus acciones.



Naturaleza, conocimiento y un sano espíritu humano

En la actualidad, la agricultura es un proceso realmente sencillo si nos concentramos en lo fundamental: la Naturaleza, el conocimiento y un sano espíritu humano. «Cosechamos con nuestras propias manos, a tijera», afirma Jorge Llusar, agricultor valenciano. «Es lo que protege a nuestras naranjas». Las naranjas son recogidas en diferentes tandas por trabajadores formados para que éstas puedan madurar en la mejor de las condiciones. Aquellas frutas que no cumplen con nuestros criterios de calidad son desechadas una a una en una segunda criba realizada en los almacenes. Estas naranjas pasan hasta cuatro controles por parte del Sr. Llusar y todo su equipo, de manera que, al final, sólo las mejores llevan la etiqueta SanLucar.

Un diario para las vides

Viajamos a Italia para mostrarles un segundo ejemplo. Es allí donde el viticultor Vito Giuliano lleva un diario, pero no uno donde plasma sus inquietudes personales, como sus problemas de pareja o la crisis de los cuarenta. «Llevo un registro diario donde reflejamos al detalle cuándo se riegan nuestras cepas, cuándo se podan o cuándo ha llegado el momento de realizar la vendimia.» De esta forma, cada vid dispone de su propia biografía.

La fuerza de las «manzanas de amor»

En SanLucar estamos especialmente orgullosos de nuestros tomates. Antiguamente, en Francia se los conocía como «pomme d'amour» –«manzana de amor»– por sus beneficiosas propiedades para nuestro organismo: mantiene jóvenes las células, contribuye a regenerar el tejido conjuntivo y estimula la producción hormonal. Además, el tomate Roma SanLucar procedente de España recibió en junio de 2006 la nota «Sobresaliente» por parte de la revista Öko-Test. Ese mismo año, cada hogar en Alemania consumió una media de 10,8 kilos, lo que convierte a esta hortaliza en la más vendida del año. Para poder cubrir la demanda y satisfacer todos los gustos, SanLucar pone cada temporada a disposición del consumidor un mínimo de ocho variedades de tomate diferentes.



La Naturaleza también necesita un descanso

La sostenibilidad no es sólo un eslogan para SanLucar. El riego de nuestros campos se lleva a cabo mediante sistemas altamente eficaces que protegen los recursos naturales y, en los casos en los que es posible, nuestros agricultores practican la rotación en los cultivos.

Así, la Naturaleza dispone de tiempo para recuperarse. Y únicamente cuando existe la amenaza de una pérdida total de la cosecha, se recurre a pesticidas, pero siempre en las cantidades estrictamente necesarias, debidamente controladas para que resulten inocuas. Ésta no es sólo una condición necesaria para una cosecha sana, sino que también ayuda a nuestros agricultores.

En lo bueno y en lo malo

El español Sebastián Morcelo, agricultor, ha vivido en carne propia esta experiencia: «En nuestra región, Huelva, llovió de forma desacostumbrada, la cosecha amenazaba con perderse. Pero pensé que antes de saturar mis fresas de pesticidas, prefería vender menos.» Esto le dio quebraderos de cabeza con una gran cadena de alimentación que ya contaba con una cosecha grande y abundante y que, de repente, se encontraba con las manos vacías; pero éste no era el único problema: «La pérdida iba a ser muy grande para nosotros. Me pasé muchas noches sin dormir. Pero SanLucar nos echó un cable y se hizo cargo de las compensaciones», recuerda Sebastián. En qué medida iba verse recompensada esta decisión, sólo se vería con el tiempo: la revista de consumidores «Stifung Warentest» otorgó a las fresas SanLucar la nota de «sobresaliente».



De la A de «albaricoque» a la Z de «zanahoria»

- SanLucar ofrece 90 variedades de fruta y verdura procedente de más de 30 países.
- SanLucar apuesta por la variedad y la selección inteligentes.
- Los grandes cocineros confían en SanLucar.

En este mundo global, la confusión está a la orden del día. Sólo aquellos que pueden reducir la complejidad sin dejar de lado ninguna posibilidad son los que salen adelante: SanLucar apuesta por la variedad y la selección inteligentes.

La importancia del equilibrio

El catálogo de SanLucar comprende unas 90 variedades diferentes de fruta y verdura, y cada vez son más. El crecimiento supone siempre un ritmo de fuerza constante y favorece una continua toma de decisiones. Entre la abundancia de variedades y agricultores, sólo nos planteamos sacar al mercado productos que encajan con nuestra filosofía, ya que aun en la euforia por crear nuevas variedades y entre tantas importaciones, SanLucar no quiere perder pie para no alejarse de sus propias exigencias y principios.

Una sana alternancia

Nuestra oferta se basa en una equilibrada mezcla de los productos clásicos de cada región y las importaciones estrictamente seleccionadas. Da igual que la piña sea de Costa Rica, la manzana, de Austria, la lechuga, de Alemania o el calabacín, de España: cada pieza es recolectada y envasada a mano en cada uno de los 30 países de procedencia de nuestros productos y en cada una de las plantas de nuestros socios comerciales.

Uno de ellos es Ulrich Gössl, de Estiria (Austria), donde tiene su campo de manzanos. Así nos cuenta cómo descubrió la gran variedad que ofrece la Naturaleza: «Mis frutas y verduras preferidas siempre han sido rojas. Mi pasión por los alimentos de color rojo

llegó a tal punto que una vez, cuando era pequeño, me negué en redondo a comer nada que no fuera de ese color. Mi padre me explicó entonces que la fantasía “salía de los colores de la comida”, intentando convencerme así de que tomara alimentos más variados.» En la actualidad, muchos bromatólogos recomiendan consumir en cantidad y variedad frutas y verduras de colores vivos. No sólo da alas a la fantasía, sino también al organismo: cada color delata la presencia de determinadas sustancias que influyen positivamente en nuestro sistema inmunológico.

El momento oportuno en el lugar adecuado

A pesar de que a nadie se le ocurriría la disparatada idea de cultivar piñas en Alemania, hay que admitir que un buen consejo y un asesoramiento eficiente siempre son bienvenidos. Nuestra ingeniera agrícola, Carmen Nicolás, y todo su equipo colaboran con los agricultores de SanLucar a la hora de elegir la semilla adecuada para cada lugar de cultivo. Ellos se encargan de comprobar, por ejemplo, qué variedades son las más resistentes a las enfermedades. ¿Cuál es la consecuencia? Un éxito rotundo: las plagas no tienen ninguna oportunidad en SanLucar. Y el resultado se deja probar y ver.

El aceite de oliva SanLucar

Ya Homero se refería al aceite de oliva como el «oro líquido». Durante el año 2005, SanLucar amplió su oferta con aceites de oliva de variedades únicas. Una única prensa y unas variedades de aceituna cosechadas con esmero hacen que nuestro aceite de oliva alcance los más altos grados de calidad.

Son necesarios más de doce kilos de aceitunas para dos litros de aceite de oliva SanLucar. El aceite de oliva virgen extra de SanLucar está disponible en dos sabores: «Arbequina», suave y aromático, y «Picual», de paladar mucho más intenso y persistente.



Lo que le gusta a nuestra cocinera estrella

La amplia oferta y la alta calidad de los productos SanLucar es lo que ha convencido a Cornelia Poletto, cocinera de reconocido prestigio y propietaria del local que lleva su nombre: el «Poletto». En su restaurante, situado en Hamburgo, emplea nuestros productos desde el año 2005. «Para mí, es necesario poder confiar en la calidad y el sabor y es justo por eso por lo que cocino con productos SanLucar. Su amplia oferta da alas a mi creatividad y eso se refleja en mis creaciones». Además, el «Poletto» pone a disposición de sus clientes toda la información sobre los lugares de cultivo de donde proceden los ingredientes con los que han sido confeccionados los platos que han degustado.



La confianza es buena; los controles, también

- **SanLucar realiza controles dobles.**
- **Agricultores de más de treinta países ponen a disposición de SanLucar sus mejores campos.**
- **SanLucar apuesta por la pasión, la transparencia y la autenticidad en el trabajo.**

En los campos de SanLucar reina el orden natural. Ajustar los productos y la simiente a las condiciones de cada estación evidencia nuestro fuerte compromiso con la Naturaleza.

Simbiosis de experiencia y conocimientos técnicos

Agricultores de más de 30 países explotan para SanLucar sólo sus mejores campos. Los análisis anuales de pruebas de suelo certifican la calidad del campo y de los terrones procedentes de las parcelas explotadas. Nuestros controles de abonos orgánicos y los agentes pesticidas tienen lugar varias veces antes y durante el período de cultivo en momentos previamente establecidos. No es que desconfiemos de nuestros agricultores, al contrario: las alianzas comerciales de años con nuestros agricultores hacen que podamos conocernos en persona y valorarnos mutuamente. Todos ellos son verdaderos maestros en su labor. El que reciban el asesoramiento de nuestros ingenieros agrícolas es positivo para ambas partes, ya que sólo los productos que han pasado sin problemas todos los controles llevan el nombre SanLucar

Transparente y auténtico

Teniendo en cuenta las características del mercado global, la transparencia y la autenticidad son una ventaja fundamental para productores y consumidores. En los productos SanLucar, la confianza se convierte en sabor, ya que trabajamos con agricultores empeñados en producir calidad, no cantidad. Éstos, por su parte, pueden confiar en que sus productos toman el camino más rápido para llegar al comercio, por lo que mantienen la misma frescura y las mismas propiedades que cuando fueron cosechados.



El camino es nuestra meta

Entre los lugares de cultivo y los puntos de venta puede llegar a haber distancias de hasta miles de kilómetros. Cuanto más sensible es la variedad, más complicado es su transporte. SanLucar trabaja únicamente con transportistas experimentados, ya que si fuera al contrario hasta la logística más sofisticada no tendría sentido. Los conductores de nuestros camiones, por ejemplo, saben exactamente cuáles son las temperaturas óptimas para la carga que están transportando en cada momento, cuáles son las variedades que pueden ser transportadas juntas y cuáles no: por ejemplo, los pimientos, las peras, las manzanas y los tomates emiten etileno, que perjudica enormemente a las lechugas, los pepinos y los calabacines. Por eso, estos productos deben ser almacenados por separado, también en casa.

El camino es la meta. En SanLucar lo recorren todos con pasión.



Stephan Rötzer: un empresario con gusto y conocimiento

„Somos todo un referente del mercado global.“

(Stephan Rötzer, fundador de SanLucar)

Cuando Stephan Rötzer fundó SanLucar en 1993, la globalización de los mercados internacionales ya estaba en marcha, aun cuando todavía no podían observarse sus consecuencias. Este hijo de un comerciante de fruta y verdura de Múnich ya sabía entonces lo que pasaría en el futuro: frescura y calidad, en todo momento y para cualquier producto; la mejor calidad, de primera mano.

La profesión como vocación

Ya de pequeño, Stephan Rötzer aprendió de su padre la manera de reconocer las frutas más sabrosas y sanas. Él, por su parte, fue ampliando continuamente este conocimiento y lo aplicó a la práctica. «Mi profesión es más bien una vocación», afirma este empresario, nacido en 1967. «Yo vivo y amo mi trabajo y estoy en cuerpo y alma en todo lo que hago.»

Sincero y realista

«Lo admito: cuando era niño decía alguna mentirijilla de vez en cuando. Hasta el momento en que me di cuenta de que sólo la sinceridad es la que te acerca a los amigos y, a la larga, te conduce al éxito.» Cuando Stephan Rötzer visita a sus socios en los distintos países de producción y puede probar las frutas, se encuentra como en casa. Y el poder disfrutar de ese sabor aún después de su partida es lo que le motiva a seguir adelante: «No envidio a ninguna estrella del pop, a ningún futbolista o a ningún corredor de Fórmula Uno. Mi oficio ideal es poder llevar a la mesa fruta y verdura de forma diferente: tan frescas y sanas como a mí me gustan.»



La experiencia es la madre de la ciencia

Stephan Rötzer emplea su experiencia adquirida a lo largo de toda su vida con la fruta y la verdura y la aplica a una filosofía de empresa de visión global e internacional. Siendo hijo de un vendedor de fruta y verdura del Mercado Central de Múnich, empezó su carrera como vendedor en el sector de la alimentación. Ha sido comercial de compras de una cadena de supermercados, carretillero, encargado de una planta de envasado de cítricos y habla cinco idiomas. Cuando fundó SanLucar sabía perfectamente lo que quería: productos escogidos a mano, de la más alta calidad y confianza. Ése es precisamente el ideal que se esconde detrás de cada producto SanLucar.



SanLucar: un equipo apasionado por la mejor fruta y la verdura

- **La sede social de la empresa se encuentra en Valencia (España).**
- **SanLucar dispone de delegaciones en Alemania, Austria, Italia, Francia, Portugal y Sudamérica.**
- **SanLucar es un miembro activo de la iniciativa «5 al día».**

Stephan Rötzer fundó SanLucar en 1993. La empresa tiene su sede en la población valenciana de Puzol y cuenta actualmente con más de 120 trabajadores. La empresa dispone de otras delegaciones en Alemania, Austria, Italia, Francia, Portugal y Sudamérica. En los campos de nuestros socios en más de 30 países crecen en este momento unas 90 variedades diferentes de fruta y verdura.

Dentro del territorio alemán, los productos SanLucar están disponibles en mayoristas, en comercios especializados, en las filiales exclusivas Perfetto de Karstadt, en Edeka, Wasgau, Scheck-In así como en Migros –en el sureste de Alemania–, en Familia y Citti –en el norte del país– y en Rewe.

En Austria, nuestros productos están disponibles, entre otros, en Billa, Merkur y Sutterlüty. SanLucar expande continuamente su red de venta a lo largo y ancho de Europa.

Para un directorio completo de puntos de venta, consulte www.sanlucar.com.

SanLucar participa activamente en la iniciativa «5 al día», una campaña mundial a favor del consumo de más fruta y verdura. Podrá encontrar más información en <http://www.5amtag.de> (en alemán).

SanLucar apuesta por el contacto personal:

Correo electrónico: fruchtig@sanlucar.com

Teléfono móvil: +49 173 804 70 21

Delegada: Ilka Hein y su equipo

Functional Fruits: nuestro surtido medicinal

Piña (Gold):

La bromelina, una enzima presente en la piña, mitiga los efectos de las infecciones que aparecen en concurrencia con asma. A la bromelina se le atribuyen una gran cantidad de cualidades: calma los lugares más sensibles del cuerpo, acelera los procesos de curación de las luxaciones así como de las heridas externas. Contribuye a la cura de la sinusitis – inflamación de las mucosas nasales–, ayuda en dolencias del aparato digestivo y aplaca las molestias de la artritis reumatoide. La bromelina también ayuda a perder peso. Así que podemos decir: «media piña al día aleja al doctor toda la vida».

Manzanas (Braeburn, Cox, Elstar, Fuji, Granny Smith, Golden Delicious, ,Jonagold, Pinova, Red Chief, Royal Gala, Rubens, Sonja, Nonajo):

¡Mejor con piel! Sin ella nos perderemos una gran cantidad de sustancias beneficiosas para nuestra salud: los polifenoles –entre los que se encuentran colorantes naturales como los flavonoides, así como saborizantes, aromatizantes y determinadas fibras– tienen propiedades antioxidantes y reducen el riesgo de contraer cáncer. Todas estas sustancias están presentes, sobre todo, en la piel de la fruta. En la elaboración del zumo de manzana, más del 80% de los flavonoides se pierde durante el prensado y sólo un 10% pasa al zumo.

Albaricoques:

Los albaricoques frescos contienen pocas calorías, 183kJ/100g –unas 43 kilocalorías–, pero son ricas en caroteno, provitamina A. 200 gramos de albaricoques son suficientes para satisfacer nuestra necesidad diaria de vitamina A. Sólo los albaricoques secos ofrecen cantidades mayores de ella. Estas frutas también son ricas en minerales y otras vitaminas, como la niacina o vitamina B3, el ácido fólico o vitamina B9, la vitamina B5 y la vitamina C.

Aguacates (Hass):

Los antioxidantes, ¿qué son exactamente? Mucha gente es consciente de que son importantes pero muy pocos saben realmente cuáles son sus propiedades. Los antioxidantes, por su mecanismo de acción, reducen el riesgo de padecer enfermedades como arteriosclerosis, reuma, asma o cáncer. Entre los antioxidantes naturales más importantes encontramos, por ejemplo, las vitaminas A, C y E, así como el selenio. Se trata una de las fuentes naturales más ricas en antioxidantes.

Bayas:

Todas las bayas tienen un alto contenido en vitaminas y minerales esenciales. Además, las bayas contienen gran cantidad de fibra que estimula el movimiento intestinal. Por último, pero no menos importante: estas frutas presentan una serie de metabolitos de origen vegetal, como los flavonoides, entre los que encontramos la antocianina, que tienen un efecto antioxidante, antiinflamatorio y regulador de la presión arterial.

Moras:

Hierro, calcio y ácido elálgico (son desintoxicantes, antihipertensivos y previenen el cáncer).

Fresas:

Vitaminas C, B1 y B2, β -caroteno, calcio, potasio, hierro y ácido salicílico (son depurativos, diuréticos, favorecen el metabolismo y actúan como antirreumáticos y contra la gota).

Arándanos:

Vitamina C, β -caroteno, hierro, potasio, sodio, ácido cítrico, pectina, quercetina y antocianina (son antiinflamatorios, hematopoyéticos, antidiarreicos, alivian el dolor estomacal y actúan contra la incontinencia urinaria).

Frambuesas:

Vitaminas A y C, rutina, biotina, potasio, magnesio, fósforo, hierro y ácido elálgico (son desintoxicantes, depurativos, antipiréticos, previenen el cáncer, favorecen la formación de tejido óseo y ayudan en las funciones hepáticas).

Grosellas:

Vitamina C, calcio, potasio, hierro, fósforo, ácido cítrico y pectina (son desintoxicantes y antibacterianos, combaten la arteriosclerosis, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y la incontinencia urinaria y refuerzan el sistema inmunológico).

Grosellas espinosas:

Vitamina C, ácido cítrico, calcio, potasio y pectina (favorecen la digestión, combaten el colesterol, fortalecen el pelo y las uñas y actúan contra las varices y el estreñimiento).

Peras (Abate, Kaiser Alexander, Rosada, Santa Maria, Williams):

Una correcta alimentación puede combatir los resfriados antes de que éstos manifiesten sus síntomas. «An apple a day keeps the doctor away», dicen los ingleses: «una manzana al día aleja al doctor toda la vida». Pero también podemos aplicarlo a las peras, especialmente en invierno.

Judías (Helda):

El fo-ti-tieng, el iboga, el yagué o el guaraná son plantas exóticas a las que se les atribuyen propiedades estimulantes y afrodisíacas. Pero no hace falta irse lejos para poder encontrar aliados como éstos. Muchas veces los tenemos a nuestro alcance y no nos damos cuenta. El secreto mejor guardado por las judías: su propiedad afrodisíaca, sólo se la conoce a través de la medicina experimental. No existen evidencias científicas al respecto, como tampoco las hay de la mayoría de los demás afrodisíacos. Pero ya en el siglo XVI, Pietro Andrea Mattioli (1500-1577), médico de cabecera de Fernando I de Habsburgo y, posteriormente, del emperador Maximiliano II, aseguraba: «Las judías estimulan los sentimientos impúdicos».

Col china:

Supone una excelente fuente de vitaminas, minerales y metabolitos vegetales necesarios para el organismo. Los minerales que se encuentran en esta col en mayores cantidades son el calcio, el potasio y el hierro. El calcio es importante para unos huesos fuertes, para los neurotransmisores y para la actividad muscular. El potasio regula la cantidad de agua de nuestro cuerpo y, por tanto, la presión arterial. Nuestro cuerpo también necesita hierro para poder fabricar la hemoglobina.

Pepinos (del país y de ensalada):

Los números son elocuentes: durante el año 2005 se cosecharon 156.000 toneladas de pepinos en Alemania y fueron importadas otras 420.000. De toda la Unión Europea, los alemanes son los ciudadanos que más pepinos consumen: mientras que cada alemán consumió 3,3 kg, los holandeses ingirieron 2,5 kg y los españoles, sólo 2,3. Los pepinos son un magnífico recurso para aplacar la sed y proporcionan al cuerpo humano valiosas vitaminas y minerales. Tiberio, el emperador romano, ya conocía estas propiedades y mandó construir invernaderos móviles de pepinos para poder llevarlos a los campos de batalla y así proporcionar a sus soldados pepinos frescos.

Caquis (Persimon, Sharoni):

El caqui es esa fruta dulce, de color anaranjado y parecida a un tomate que se obtiene del árbol llamado «diospyros kaki», que significa «fruta de Zeus». Procede de Asia, donde se la conoce habitualmente como «ciruela china». El alto contenido en taninos de los caquis que no han terminado de madurar les dan ese sabor áspero que recuerda en parte a las peras y a los albaricoques y que se pierde conforme avanza la maduración. La textura algodonosa, causada por los taninos, desaparece durante el proceso de maduración y a causa del frío. Su alto contenido en β -caroteno –la vitamina A– lo convierte en una fruta especialmente valiosa desde el punto de vista de la nutrición.

Kiwis (Hayward):

¿Qué tienen en común un kiwi y la vacuna de la gripe? Que ambas nos ponen en forma para el invierno. Tal y como nos recuerda el lema «la receta activa contra la gripe», la vacuna nos protege del virus, mientras que una alimentación sana y rica en vitamina C refuerza las defensas naturales de nuestro organismo.

Hierbas aromáticas (envasadas o en maceta):

Algunas hierbas aromáticas tienen propiedades determinadas para nuestro organismo. A un filete de cerdo rico en grasas le va bien, por ejemplo, el tomillo, que contribuye a digerir mejor estas grasas. La albahaca es un excelente estimulante del apetito y favorece la digestión, por lo que está especialmente indicado para los entrantes.

Melones (Cantalupos, Charantais, Piel de Sapo, sandías sin pepitas o con pulpa roja, mini sandías):

Los melones y las sandías son los productos adelgazantes ideales, ya que tienen una gran cantidad de agua y aportan muy pocas calorías. Báscula en mano, estas frutas pueden llegar a pesar hasta 20 kg. A pesar de su tamaño contienen únicamente 25 ó 30 kilocalorías cada 100 gramos ya que más del 90% de su composición es agua. Por eso están especialmente indicados para calmar la sed durante los calurosos días de verano. Las sandías tienen mayor cantidad de agua, mientras que los melones les aventajan en β -caroteno, vitamina C, calcio y potasio.

Nektarinen und Pfirsiche:

Los melocotones proceden originariamente de China y fueron, durante largo tiempo, considerados un símbolo de inmortalidad debido a su piel afelpada. Se los clasifica en innumerables variedades según el color de su pulpa –blanca o amarilla– y según la facilidad con la que se puede desprender el hueso del resto de la carne, así hablamos de «melocotones freestone», si puede separarse con facilidad y presentan una pulpa blanda y jugosa, o «melocotones clingstone» o «de cuchillo», si el hueso queda firmemente adherido, en cuyo caso se usan preferentemente para conservas. Las nectarinas son

consideradas generalmente como un cruce entre melocotón y ciruela, pero en realidad se trata de melocotones de piel lisa. También se las clasifica en grupos, según el color de su carne y la facilidad con la que se desprende el hueso. Tanto los melocotones como las nectarinas nos proporcionan gran cantidad de provitamina A.

Papayas:

Las frutas exóticas como las papayas son una fuente de valiosas sustancias bioactivas, vitaminas y minerales, pero también de buen humor, ya que al tratarse de un alimento con un alto contenido en hidratos de carbono tienen propiedades antidepressivas. Estas frutas contienen cantidades importantes de serotonina, un neurotransmisor de gran importancia en los estados anímicos. En invierno, por ejemplo, los niveles de serotonina en sangre son más bajos, lo que viene provocado por su propio mecanismo de acción, que depende, en gran parte, de la intensidad de la luz y el número de horas de sol al día. La serotonina, sólo podemos encontrarla directamente en pocos alimentos, entre los que se encuentra la papaya. Son preferibles los frutos bien maduros, con un mayor contenido en hidratos de carbono.

Pimientos (amarillos, anaranjados, verdes, rojos, pimientos «Arco Iris»):

El chocolate levanta el ánimo, pero engorda. Los pimientos, por el contrario, no estropean la figura. Crudos son uno de los antidepressivos naturales más sanos debido a su contenido en triptófano, un aminoácido esencial precursor de la serotonina.

Ciruelas:

Las ciruelas ayudan fundamentalmente contra los problemas digestivos. Pero esto no es todo: su piel contiene antocianina, que previene contra el cáncer y los infartos. Las ciruelas contienen un 85% de agua y tienen sólo 50 kilocalorías cada 100 gramos, por lo que su aporte energético es muy reducido. Sin embargo, son muy ricas en vitaminas y minerales así como en metabolitos secundarios, sobre todo en antocianina, un flavonoide responsable del color azul violáceo característico de esta fruta. Para el ser humano tienen una utilidad muy importante: son antioxidantes y protegen contra el cáncer y los infartos.

Lechuga (Iceberg, Trocadero, Hoja de Roble y Hoja de Roble Verde, Little Gem, Lollo Biondo, Lollo Rosso, Mini Romana):

La lechuga contiene gran cantidad de agua, por lo que es un alimento muy bajo en calorías y muy útil para calmar la sed. La mayoría de variedades de lechuga presentan altos niveles de ácido fólico, de ahí que tengan un efecto muy positivo sobre el aparato circulatorio.

La lechuga Iceberg proporciona potasio, calcio, hierro, sodio y vitaminas A, B1, B2, C y E; las romanas, por el contrario, aportan proteínas, minerales e importantes oligoelementos, provitamina A, vitaminas B1, B2, B6 y, sobre todo, vitamina C.

Espárragos (verdes y blancos):

Los espárragos constituyen un alimento ideal para deshacerse de los kilos de más que hemos acumulado durante el invierno y levantan el ánimo de las personas que no se encuentran en su mejor momento. Los espárragos apenas tienen calorías y, sin embargo, contienen gran cantidad de vitaminas y minerales esenciales.

El espárrago es una de las primeras hortalizas autóctonas que están disponibles en el mercado. El espárrago favorece el metabolismo y fortalece el sistema inmunológico. Contiene un 92% de agua y es extremadamente pobre en calorías: 16 kilocalorías cada 100 gramos, con lo que es ideal para perder esos kilos de más. Una ración media de 500 gramos de espárragos cubren nuestras necesidades diarias de vitamina C, ácido fólico y β -caroteno. Además, los espárragos son ricos en vitaminas del grupo B así como en potasio, calcio y fósforo.

Tomates: siete variedades para cualquier gusto y ocasión

Esto merece atención: los tomates contienen nada más y nada menos que 13 vitaminas, 17 minerales esenciales así como gran cantidad de metabolitos secundarios y ácidos frutales. Especialmente el licopeno, responsable del color rojo del tomate, es muy valioso para nuestra salud. Por eso, los bromatólogos recomiendan el consumo de 250 gramos de tomates al día. Existen más de mil clases diferentes de esta fruta, baja en calorías. Da igual la variedad de la que se trate: su consumo influye muy positivamente en la salud. A pesar de que el 93% de su composición sea agua, los tomates son especialmente ricos en

potasio, magnesio, ácido fólico, vitamina C y en licopeno. Los componentes bioactivos de los tomates contribuyen a prevenir enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

Mangos:

Los mangos calman las afecciones intestinales porque son muy digestivos. En la India se emplean para detener las hemorragias y para fortalecer el corazón y se les atribuye un efecto positivo sobre el cerebro. También son muy indicados contra la anemia por su alto contenido en hierro. Debido a la gran cantidad de vitamina A que proporcionan los mangos, se pueden emplear también para prevenir las infecciones y los resfriados, ya que se ocupan de mantener sanas las mucosas.

Cítricos:

Aquel que tome diariamente un cantidad abundante de vitamina C le estará haciendo un bien a sus dientes, puesto que las frutas con un alto contenido en esta vitamina previenen la aparición de periodontitis. Antiguamente, los marineros sufrieron en carne propia las enfermedades derivadas de la carencia de esta vitamina: el escorbuto, la enfermedad clásica atribuida a la falta de vitamina C, puede derivar en la pérdida total de las piezas dentales.

Por otra parte, los pomelos ayudan si se quiere adelgazar e incluso podrían llegar a prevenir la diabetes. Las frutas ácidas accionan los mecanismos del metabolismo de los azúcares, según la opinión de especialistas americanos. En un estudio piloto realizado en pacientes con distintos grados de sobrepeso y obesidad, se demostró que éstos perdían kilos con mayor facilidad si consumían pomelos regularmente. Aquellos pacientes que tomaban medio pomelo antes de las comidas o que tomaban un vaso de zumo de pomelo adelgazaron de media, tras un período de doce semanas, un kilo y medio. Algunos, incluso, llegaron a perder 4,5 kilos. Aquellos que no tomaban este aperitivo perdieron sólo 300 gramos de media.



El logo de SanLucar

- El logo de SanLucar, en cuatricomía.
- Respétese la medida mínima de 18 mm para el logo de SanLucar.



Algunas de las imágenes que podrá encontrar en el cedé



