

# Día de la fresa



CAMPAÑA FINANCIADA  
CON LA AYUDA  
DE LA UNIÓN EUROPEA  
Y DE ESPAÑA



GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA,  
ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE





## Origen del Día de la Fresa

Desde el año pasado, las fresas ya cuentan con su propio día en el calendario. El **20 de marzo** ha quedado instaurado como el Día de la Fresa, fecha que coincide con el arranque de la primavera, época en la que esta fruta alcanza su máximo esplendor. Si bien es cierto que las fresas están presentes durante todo el año, gracias a la agricultura intensiva y a numerosas variedades cada más vez tempranas, no es hasta la primavera cuando el fruto carmesí inunda los estantes de los supermercados y fruterías.

El origen etimológico de esta estación está directamente relacionado con el campo: 'primavera' significa primer (prima) verdor (vera). Debido a su tonalidad rojiza y su deseada presencia, la fresa es el fruto más representativo de esta época. Durante siglos, el hombre ha asociado el inicio de la primavera con la aparición de las primeras fresas, justo cuando el hielo se derrite y los montes y arbustos se engalanan con un vistoso color rojo. Hermoso para la vista y apetitoso para el gusto.

Con este Día, las instituciones impulsoras de esta efeméride –la Organización Interprofesional de la Fresa Andaluza, INTERFRESA, y el Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente (MAPAMA)–, quieren reivindicar el consumo de esta fruta y situarla en el lugar gastronómico que se merece. La fresa es de las pocas frutas que presenta infinidad de aplicaciones culinarias: al natural, en zumo o en batido, en postres o en helado, en platos salados, en mermelada o en chocolate. Las posibilidades son tantas como nuestro imaginario gastronómico nos permita.

La celebración de este Día transcurrirá en paralelo en tres escenarios: España, Francia y Alemania, países en los que se está desarrollando la campaña promocional **"Fresas de Europa: Vive la Roja"** que, desde hace tres años, busca popularizar el consumo de esta fruta y resaltar sus ventajas en la cocina. Los embajadores de la campaña en España, el cantante onubense **Manuel Carrasco**, y la repostera y bloguera **Alma Obregón**, también han querido sumarse a la celebración de este día que cuenta con numerosas iniciativas en RRSS.



## Fresas: Sobran los motivos

Pensar en la fresa es imaginar platos llenos de color, sabor y aroma. En batidos, en postres, frescas... La fresa es de esa clase de frutas que está deliciosa de cualquier forma que se ingiera, pero si necesitas más motivos para consumirlas, te presentamos cinco buenas razones con las que caerás rendido al fruto carmesí, si es que aún no te ha conquistado.

### 1ª Razón: por su composición nutricional

La fresa es una fuente de fibra, de vitamina C y contiene cantidades importantes de polifenoles. 100 gramos de fresas proporcionan un 53% de la cantidad diaria recomendada de vitamina C. Además, la fibra contribuye al funcionamiento normal del intestino. La vitamina C y los polifenoles son antioxidantes que previenen el deterioro oxidativo en las células y los tejidos corporales.

### 2ª Razón: por su versatilidad en la cocina

Como postre, como guarnición, en ensalada, batidos, zumos o helados. Sea cual sea la forma de preparación, esta fruta ofrece multitud de posibilidades culinarias y marida a la perfección tanto en platos calientes como fríos.

Pese a las múltiples combinaciones que presenta, las fresas son de los pocos alimentos que conservan su naturalidad. Las consumimos en estado natural, frescas, tal y como las recolectamos del campo, de modo que mantienen intactas todas sus propiedades nutricionales. Las fresas tienen un amplio potencial en la cocina en cuanto a colorido, sabor y textura, siendo el ingrediente perfecto para elaborar platos atractivos, sabrosos y naturales de los que disfrutar con poco esfuerzo.





### *4ª Razón: una fruta festiva*

Por su forma, su color y su sabor, esta fruta se ha asociado tradicionalmente a momentos de celebración o placer, y a atributos como el romanticismo, la exquisitez o la pasión. Todo ello ha hecho posible que las fresas se hayan ganado un lugar privilegiado en la cultura mediterránea y europea, estando presentes en muchos de los momentos especiales de la vida y facilitando la cultura de vivir para disfrutar.

### *5ª Razón: listas para consumir a cualquier hora*

Para desayunar, como snack, en el postre, en la merienda o en la cena. Da igual el momento en el que nos encontremos, las fresas son un ingrediente que sabe bien a cualquier hora del día y en cualquier situación. Bien solas o acompañadas, las fresas permiten crear multitud de combinaciones o comerlas de forma natural, tal y como se recolectan del campo.

### *3ª Razón: por su sabor*

El sabor de la fresa es tan agradable al gusto que sirve constantemente como fuente de inspiración para la elaboración de multitud de productos: pasta dentífrica, enjuagues bucales, jarabes y medicamentos infantiles, chicles y gominolas. También su aroma es tan reconocible que el universo de la cosmética se ha inspirado en ellas para elaborar colonias, pintalabios, vaselinas, geles y cremas, tanto faciales como corporales.







# Sácale partido a la fresa

## Cinco cosas que no sabías que podrías hacer con las fresas

La fresa es una de las frutas más versátiles que existen. Su color, su textura, su aroma y su sabor hacen de este alimento un deleite para los cinco sentidos. Si no ves más allá de elaborar postres con fresas, aquí te damos varias ideas para sacar el máximo partido a la reina de las mesas y aprovechar todo su potencial.

### 1. Ramo de fresas.

Las flores son la mejor expresión de los sentimientos, las utilizamos tanto para dar las gracias como para rendir un homenaje a una persona querida. Pero si de verdad quieres sorprender a la otra persona, te animamos a confeccionar un ramo de rosas con fresas, una forma original, sencilla y más económica. Y lo mejor de todo es que puede degustarse.

Para hacer el ramo de fresas se necesita, además de fresas grandes, un cuchillo afilado, una tabla para cortar y un tenedor. Coloca la fresa en el tenedor, haz el primer pétalo haciendo una incisión en la parte de abajo y usa la parte sin filo del cuchillo para abrir y dar forma al pétalo. Replica esto varias veces hasta conseguir varios pétalos.

### 2. Cuencos de fresa.

Su tersura y su color, hacen de ellas una fruta ideal para utilizarlas como cuencos para otras elaboraciones, tanto dulces como saladas. Puedes rellenarlas de macedonia de fruta, de nata, de helado, carne blanca (especialmente pechuga de pato o solomillo de cerdo). Para que las fresas se asienten en el plato, corta un poco la base hasta que quede plana.

### 3. Fresas congeladas para hacer cubitos de hielo.

Si de verdad quieres darle un toque de sabor a fresa a tu bebida, con este truco lo conseguirás de pleno. En una cubitera, llena los cubitos de hielo con agua e introduce dentro una fresa pequeña. Pasadas unas horas, tendrás los cubitos de fresa listos para enfriar la bebida que prefieras con todo el sabor de esta fruta.



#### *4. Deshidratar las fresas.*

Aunque esta fruta ya está disponible para ser consumida durante todo el año, también puedes deshidratarla para hacer con ella otras elaboraciones como chocolate, cookies o té. El proceso de deshidratación es muy sencillo. Corta las fresas en finas láminas (sin el pedúnculo) y colócalas en la bandeja del horno a la temperatura más baja que sea posible (50° está bien). Si es necesario, también podemos dejar entreabierto el horno, puesto que lo que queremos es secar las fresas, no cocinarlas, y para ello, la ventilación es primordial. Procura que las fresas no se toquen entre sí. Las fresas pueden tardar unas 4 horas en estar completamente deshidratadas. Posteriormente, déjalas secar antes de guardarlas en un tarro completamente hermético.

#### *5. Infusión de hojas de fresa.*

De las fresas se aprovecha todo, las hojas (científicamente denominadas pedúnculo) también. Hierva agua y añade varias hojas de fresa. Tapa la infusión para que el agua tome todo el sabor y consúmela caliente.



## *Tiempo de celebraciones, tiempo de fresas*

La primavera da el pistoletazo de salida a una estación marcada por los eventos festivos. Aunque el tiempo es caprichoso, su armoniosa temperatura -que deja a un lado las inclemencias del frío invierno y las temperaturas excesivas del estío-, hacen de ella el periodo idóneo para todo tipo de celebraciones. Aquí te dejamos varias recetas con las que cautivarás a los invitados en tus fiestas.

### *Brocheta de gambas y fresas con pesto de pistacho*

#### **Ingredientes (2 Pax):**

- 12 gambas cocidas
- 8 fresas
- 60 g de pistachos pelados y sin sal
- Albahaca
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo
- Sal
- Pimienta

#### **Preparación:**

Lavar las fresas y ensartar las gambas y las fresas en un palo de brocheta alternándolas. Preparar la salsa de pesto triturando los pistachos, la albahaca, el ajo y el aceite de oliva en la batidora. Añadir sal y pimienta y verter la salsa en las brochetas.





## Risotto de fresas con espárragos

### Ingredientes (2 Pax):

200g de arroz para risotto	30 g de mantequilla
300 g de espárragos verdes	50 g de queso parmesano
1 vaso de vino blanco	Aceite de oliva
300 g de fresas	Albahaca fresca
1 chalota	Zumo de limón
2 dientes de ajo	Sal y pimienta
600 ml de caldo caliente de verduras o pollo	Pimiento de espelette

### Preparación:

Lavar los espárragos y cortar en pequeños trozos. Sazonar con sal y pimienta espelette y saltear en una sartén con aceite de oliva. Reservar.

Cortar la chalota y el ajo y sofreír en una sartén. Añadir el arroz y freír un poco para que se cierre el poro. Seguidamente, añadir el caldo y el vino blanco y dejar que se haga el risotto. Por otro lado, sofreír las fresas troceadas junto a los espárragos. Para emplatar, añadir el parmesano, las hojas de albahaca, sazonar con pimienta, pimiento de espelette, sal y un chorrito de jugo de limón.







## Batido de tarta de queso y fresas

### Ingredientes:

- 3 Bolas de helado de vainilla
- 4 galletas de harina integral
- 100g de fresas
- 125 ml de leche
- 100g de queso en crema

### Para decorar:

- 150ml de nata de montar
- Azúcar glass al gusto
- Fresas

### Preparación:

Ablandar el queso crema con un tenedor. Batir todos los ingredientes hasta que estén bien triturados. Si la mezcla ha quedado muy densa se puede añadir más leche. Servir en los vasos y reservar en la nevera. Montar la nata fría con las varillas e incorporar el azúcar al final. Decorar con la galleta rallada y las fresas.



Día de la fresa



## Cuatro fresiconsejos para afrontar la primavera con energía



La llegada de la primavera es sinónimo de astenia primaveral, una sensación que produce cansancio, decaimiento e inapetencia. Si bien es cierto que no se trata de ninguna enfermedad ni requiere medicación, nuestro cuerpo experimenta algunos cambios porque se está adaptando a la nueva temperatura, horario y humedad. La sintomatología característica de la astenia desaparece en el momento en que el organismo vuelve a su estado de equilibrio natural.

Si quieres recibir la primavera con la energía y positividad que merece esta estación, toma nota de estos fresiconsejos:

### Alimentación saludable.

Para combatir la fatiga necesitamos una dieta rica en nutrientes que nos aporten energía. Las fresas tienen un bajo contenido en grasas saturadas. Un menor consumo en grasas saturadas contribuyen a mantener los niveles normales de colesterol sanguíneo, dentro de una dieta equilibrada.

### Practica deporte.

Aunque hacer ejercicio es bueno en cualquier época del año, no solo ayuda a mantenernos en forma sino que el deporte libera endorfinas, unas sustancias capaces de influir positivamente en nuestro humor, ya que nos aporta una agradable sensación de placer y gratificación que nos ayuda a soportar mejor el estrés y el cansancio diario.

### Hidrátate.

El agua es el componente principal de nuestro organismo. Según la edad, la alimentación y la salud de cada persona, el porcentaje de agua que hay en el cuerpo humano puede variar entre el 50 y el 70%. El agua revitaliza nuestro organismo, por eso, es importante tomar, al menos, 2 litros de agua al día.

### Descansa.

Dormir una media de 7-8 horas al día es básico para afrontar el día descansados y con vitalidad, máxime en esta época del año. En la medida de lo posible, intenta acostarte y levantarte a la misma hora para establecer una rutina. Si te cuesta conciliar el sueño, no te excedas en las cenas, realiza algún ejercicio de relajación o practica la lectura, estas pautas harán que te relajes y concilies el sueño más rápido.



# Fresas de Europa

VIVE LA ROJA



*fresasdeeuropa.com*

Prensa:  
María Jesús Gómez Talaván  
(mjgomez@roatan.es)  
Tlf. 91 563 67 80