



## De temporada Kiwi

Sea de pulpa verde o amarilla, es una de las frutas de mayor consumo por su amplia nómina de beneficios para el organismo

### ISABEL LÓPEZ

**B**ajo su piel fina y peluda, siempre del mismo color marrón, el kiwi encierra un gran tesoro nutritivo: mucha vitamina C, escaso aporte calórico, fuente importante de fibra y de ácido fólico y facilitador de la digestión son las principales cualidades nutricionales de una fruta presente cada día en muchos desayunos. Se podría decir que el kiwi es una 'superfruta', una denominación sin aval científico pero extendida gracias a la industria alimenta-

ria y al boca a boca de los consumidores, que saben apreciar el punto de acidez y dulzor de una fruta disponible todo el año pero que alcanza su esplendor entre noviembre y finales de marzo.

El kiwi se come, sobre todo, como fruta fresca, pelada o partida por la mitad. En la cocina se emplea como ingrediente acompañando a diferentes platos, a veces solo con fines decorativos, y también para elaborar salsas, ya que casa muy bien con las carnes y los pescados azules. Es frecuente incluirlo en ensaladas porque su sabor y textura contrastan con otros alimentos, como quesos, lechugas -con rúcula o endibias resulta delicioso-, frutos secos o conservas de mariscos. Y, en postres, además de formar parte de macedonias de frutas frescas, se utiliza para elaborar batidos, mermeladas, sorbetes, tartas y otros

productos de repostería.

Cuando su pulpa verde y sus semillas negras eran ya archiconocidas, en 1992 comenzó a comercializarse un nuevo kiwi, el amarillo, de carne dorada y con semillas rojas o negras, de forma algo más alargada que la de su hermano verde y con piel de color también marrón pero de tono más claro. Su sabor es algo diferente, más dulce y con un toque aún más de fruta tropical. El kiwi amarillo llegó para quedarse y, aunque reporta iguales beneficios para el organismo, el verde es el más consumido en nuestro país.

### Rellenos de queso

Una receta distinta para disfrutar de los kiwis, a los que cortaremos las puntas para, con un vaciador, sacar sólo la parte central de la pulpa, que reservaremos para la salsa. Mezclaremos trozos de queso tierno machacados con pimentón dulce y pimienta negra hasta

lograr una crema homogénea. Para la salsa, trituraremos la carne extraída de los kiwis con zumo de limón, sal y aceite de oliva. Rellenaremos los kiwis vacíos con el queso y los pelaremos con cuidado para cortarlos después en rodajas de unos dos centímetros, que serviremos frías, rociadas con la salsa.



### Grosella china

El kiwi es originario del sur de China aunque lo asociemos a Nueva Zelanda por ser este el país donde, en los inicios del siglo XX, comenzó a cultivarse y comercializarse una fruta conocida hasta 1959 como grosella china. De ese año data su actual denominación de kiwi,

por su similitud con el ave neozelandés del mismo nombre. En España, los primeros cultivos se remontan a 1969 en Galicia, la comunidad con mayor producción nacional, con 10.953 toneladas en 2017. Los datos del último año señalan que en Euskadi se recogieron 1.318 toneladas de kiwis.

### Ablandar la carne

El kiwi contiene una enzima, la actinidina, que descompone las proteínas de la carne por lo que ablanda los cortes duros. Basta con licuar o batir la pulpa de la fruta y marinar en ella la carne: 10 minutos serán suficientes si es una pieza fina y en 30 reblanecerá una de buen tamaño. Luego, hay que secar bien la carne antes de cocinarla.



DIEGO GUERRERO

## NO MORIR DE ÉXITO

**H**ay gente que piensa que el talento es innato mientras que otros creen que es algo que se cultiva. Curiosamente los que tienen la creencia de que es innato suelen tener menos éxito que aquellos que no lo creen, ya que al intentar conseguir una meta y no lograrlo se frustran porque creen que no han nacido con el talento suficiente para lograrlo.

Por el contrario los que no se consideran talentosos, al plantearse una meta no temen al fracaso, sino que ven éste como una posibilidad de ampliar sus propios límites naturales. Si no fracasas, no mejoras. Sin riesgo no hay fracaso y sin fracaso no hay éxito. Además está más que demostrado que tomar riesgos genera adrenalina y eso nos vuelve mucho más creativos mientras que permanecer en nuestra zona de confort, donde «todo nos sale bien» solo nos delimita y empobrece.

Afortunadamente, yo desde siempre me he considerado un tipo poco talentoso y ahora soy consciente de que eso me ha ayudado a conseguir relativo 'éxito' en mi vida. Pero... ¿y qué es el éxito? ¿dinero, fama, reconocimiento, todo eso?

Este año DSTAGe cumplirá cuatro años y desde que abrimos no ha hecho más que superar todas nuestras expectativas y podríamos decir que es un proyecto de éxito. Pero entonces ¿por qué seguimos en un conflicto permanente con nosotros mismos?

El éxito, el reconocimiento, conseguir metas tiene como consecuencia un efecto positivo a nivel químico y neurológico que nos confiere más seguridad en nosotros mismos y a la larga genera más éxito. Pero el éxito también puede ser caprichoso, ya que demanda más, y al mismo tiempo no nos deja disfrutar del mismo.

Nos sentimos más cómodos en ese lugar de confort alcanzado por ese relativo éxito que no al borde del precipicio lleno de riesgos, de fracasos, pero también de emociones y creatividad. Somos nosotros mismos los arquitectos de nuestras jaulas doradas, los carceles de nuestro talento, que por miedo a fracasar y a perder lo conseguido nos vuelve mediocres y carentes de toda autenticidad.

Para llevar a cabo un proyecto como DSTAGe antes fue necesario despojarse de todo, perderlo, para volver a sentirnos liberados de esa jaula y al mismo tiempo aterrados a las puertas de un desierto sin horizonte. ¿Pero qué pasa en la peli cuando Moisés llega a Canaan?

El riesgo real quizás no esté en cruzar el desierto sino en saber cómo vivir en la tierra prometida. Y digo en cómo, porque uno puede sentarse en su trono a contemplar y disfrutar de su belleza, o tratar de reflexionar en los valores que le hicieron alcanzarla. Perderse en el qué dirán, si hacemos esto o lo otro, en cómo afectará a esta guía o a esta otra, en si pensarán que este plato es mejor o peor que el anterior... no son más que imanes en nuestra brújula que nos desvían del camino y nos alejan de la persona que fuimos cuando el viaje comenzó.

Está claro que cualquier opción es lícita pero si hay que escoger, espero serle fiel a mi identidad, con todos mis errores, con los pies en la tierra pero con las alas desplegadas y listo para volar pero sobre todo en paz con el conflicto. Como dijo Beckett: «Da igual. Prueba otra vez. Fracasa otra vez. Fracasa mejor».