

Colaboración

Celebraciones navideñas en fin de semana

Silvia Zuluaga Goicoechea

Dietética y Nutrición



Este año contamos con el favor del calendario para las celebraciones navideñas. Esas reuniones con familia y/o amigos en torno a la mesa tan de-

seadas por algunos, y tan temidas por otros, pero muy similares a las de tantos y tantos fines de semana de los que consideramos "normales".

Sí que es verdad que una gran diferencia entre ellas es que en estos festejos navideños las sobremesas se alargan y los mazapanes, turrone-

polvorones, mantecados y demás dulces navideños cobran protagonismo. Entre seguir el hilo de la conversación, jugar a cartas, a la lotería o al parchís, nuestra atención está muy dividida y resulta fácil comer por comer, porque la bandeja de los dulces está muy a mano.

Si ya con el resto de las comidas del año conseguimos librarnos de esas consecuencias tan desagradables del día siguiente como la pesadez, acidez o abotargamiento,

aquí va una sugerencia para evitar comer de más en estas largas sobremesas navideñas: Imagina un plato y dibújalo en tu mente; pon en él un sur-

“ Las sobremesas se alargan y los turrone y demás dulces navideños cobran protagonismo ”

tido de los dulces que te gusten, solo de los que te gusten; según comas uno de verdad, vete quitando el correspondiente de ese

plato figurado y así cuando lo termines puedes dar por finalizado el apartado postre. Ya verás cómo esa referencia de haber visualizado todos juntos desde el principio te ayuda a terminar a gusto la velada.

Navidades 2022: Cena de sábado (Nochebuena y Nochevieja), comida de domingo (Navidad y Año Nuevo), como tantos otros fines de semana a lo largo del año, el calendario a nuestro favor.

¡Feliz Navidad y Feliz 2023!

Ablitas

Toda la producción de Aceites Sandúa es ya ecológica

La empresa navarra Aceites Sandúa ha conseguido que toda la producción de su última cosecha, finalizada el pasado mes de octubre en su finca de olivares, Capricho Navarro, sea ya ecológica.

Después de doce años cultivando olivos en el sur de la Comunidad Foral, en tierras cercanas al municipio de Ablitas, donde se ubica la empresa, Sandúa cumple ya con todos los parámetros exigidos por la normativa de producción ecológica de la Unión Europea.

De esta manera, la totalidad de las aceitunas recogidas en la cosecha que se ha llevado a cabo durante el pasado octubre, ostentan ya el título de cultivo ecológico.

La finca de olivares de Sandúa, 'Capricho Navarro', goza de una ubicación estratégica, junto a la laguna de Lor, uno de los humedales más importantes de Navarra.

José Luis Sandúa, di-

rector de Producción y Compras de la empresa, e hijo de los fundadores, es el responsable de la buena marcha de la finca. "Nos encontramos en una zona privilegiada para la producción de aceite de oliva. Las condiciones medioambientales y de terreno dan lugar a un aceite de gran calidad. Lo que ya se conocía y practicaba hace más de 2.000 años, cuando los fenicios comenzaron a producir en esta zona. Una actividad que continuaría con romanos y árabes, "de hecho, en una de nuestras fincas hay un asentamiento romano y también pasa por ella una calzada romana", comenta José Luis Sandúa.

La empresa navarra, que acumula más de 45 años de trayectoria, desde su fundación en 1975, realiza una cosecha temprana, que se inicia y acaba en octubre. El motivo es la calidad. 'Los aceites de cosecha temprana re-



Olivares de la finca de Sandúa 'Capricho Navarro' junto a la laguna de Lor en Ablitas

únen más propiedades y cualidades organolépticas, sabor, color y aroma, ya que contienen mayor nivel de clorofilas y polifenoles", explica el responsable de producción de la firma. Y continúa, "Aunque, está claro que la cosecha temprana supone alguna merma en el rendimiento de la aceituna y se necesitan más kilos para elaborar la misma cantidad de aceite, sin embargo, merece la pena, por el sabor y la calidad que se obtiene. En Sandúa siempre hemos apostado por estas cualidades".

En sus olivares, Sandúa recoge aceituna de tipo arbequina, empeltre y arróniz, una variedad autóctona de Navarra. Con estas olivas, Sandúa elabora sus aceites más

selectos, como Capricho by Sandúa Arbequina Ecológico, y otros multivarietales de categoría premium.

De esta manera, la empresa navarra consigue controlar de principio a fin todo el proceso de producción del aceite de oliva virgen extra y continuar con una tradición que se remonta a más de 2.000 años en el sur de nuestra comunidad.

Todos los aceites de categoría premium de Sandúa, un puro zumo de aceituna envasado a las horas de su recolección, se encuentran disponibles junto a la extensa gama de aceites vegetales que comercializa la empresa, en su tienda online, donde existen portes gratis para com-

pras superiores a 50€.

Y la Navidad es un momento excelente para obsequiar y degustar el verdadero oro líquido de nuestra tierra. Qué mejor momento para hacernos con unos aceites que son y parecen el mejor regalo, al estar envasados en unas botellas de cristal de cuidado diseño, que suponen un objeto decorativo en sí mismas. Así son Capricho by Sandúa Arbequina Ecológico y Sandúa Premium Cosecha Seleccionada. Hablamos de unos aceites que, consumidos sobre todo en crudo, realzan el sabor de cualquier aperitivo, ensalada, verdura... Así que, vamos a disfrutarlos ¡Feliz Navidad!

sandua.com

SANDUA®
ACEITES

¡Feliz Navidad!

Portes gratis por 50€ de compra en www.aceitesandua.com