

ACETO BALSAMICO

El vinagre balsámico, es un tipo de vinagre de origen italiano, principalmente de la región norte. El nombre de “balsámico” viene de sus orígenes, ya que se usaba como bálsamo para combatir el dolor de garganta, problemas óseos como los esguinces o combatir el reuma, frotando la zona dolorida directamente con el líquido.

Se trata de un vinagre obtenido a partir de una mezcla de vinos, en la que intervienen tanto tintos como blancos, los cuales han sido producidos a partir de uvas de las variedades: **trebbiano, uniblanco, malbec o barbera**. Destaca por su sabor fuerte y ligeramente dulce, y su color oscuro. Pero lo más característico, son sus periodos de maduración, que van desde los cuatro o cinco años, hasta los más de diez que invierten las versiones más limitadas.

Propiedades nutricionales del vinagre balsámico

El vinagre balsámico aporta 0% gramos de grasa, 0,7 g. de proteínas y 0,08% g. de sal. Aporta 268 mg. de potasio, 68 mg. de calcio y también tiene magnesio y fósforo. Sin embargo, uno de los inconvenientes es su alto contenido en azúcares. Un vinagre de vino normal tiene 21 calorías frente a las 104 calorías del vinagre balsámico.

Beneficios conocidos sobre este tipo de vinagre

Ayuda a disminuir el dolor, cuando una zona duele y se masajea, esta acción contribuye al alivio. En la Edad Media se usaba este vinagre en torceduras y problemas reumáticos.

Un estudio científico, ha demostrado que el vinagre de vino promueve la absorción del calcio.

Conserva muchos de los nutrientes de la uva. Rico en minerales, contiene calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio y manganeso. El balsámico contiene polifenoles

que actúan como agentes anticancerígenos, y se cree que podría llegar a ser bueno para regular los niveles de azúcar en sangre.

También es bueno para el corazón y el sistema circulatorio, bajo en sodio, en grasas saturadas y no contiene colesterol.

Así mismo se valora por su riqueza en antioxidantes, lo que nos ayuda con nuestro sistema inmunológico, y tienen efectos benéficos sobre los trastornos degenerativos.

Contiene potasio que ejerce una buena acción diurética en el organismo. Además, gracias a sus enzimas, está considerado como un ingrediente sumamente digestivo.

Al ser diurético, digestivo y antioxidante, se cree que puede ayudar al organismo a quemar grasas.

Ayuda a restaurar los niveles naturales del «ph» o la acidez en el cuerpo humano. Elimina el moho tóxico, las bacterias y otros gérmenes. En la antigüedad se utilizaba para combatir el acné y como producto capilar e incluso, se usaba como ungüento, por ser bactericida dado su contenido en ácido acético y su densa textura.