



ACELGAS, MODESTAS Y SABROSAS

R

esulta curioso que la acelga, una verdura muy utilizada como planta medicinal desde hace siglos por los romanos, griegos y árabes, en la actualidad apenas esté valorada y esté considerada

como una verdura ordinaria, de pobre categoría y que difícilmente llega a la carta de un restaurante, ni siquiera en los de menús baratos y diarios. Ni siquiera combinada con otras en una menestra. Tal vez la facilidad de su cultivo –crece en casi cualquier terreno donde se corta y vuelve a echar hojas durante la temporada de verano–, su abundancia en el mercado y, por ello, el precio más que asequible al que se vende, expliquen este desprestigio.

Sin embargo, no hay puré más rico y agradable en estos días fríos que el de la acelga. Sano y sabroso. O simplemente cocidas y regadas con aceite de oliva. Pero también admiten la tempura, el rehogado al ajo arriero, con espaguetis o sabrosa en una ensalada de brotes tiernos de esta verdura con queso, man-

zanas y arándanos y bañado con un aderezo de una salsa hecha con mostaza, miel, vinagre, sal y pimienta. Otra sabrosa, fácil y cómoda preparación es con pescado. Se le hace a cualquier filete de pescado blanco una cama de acelgas, tomate, chile y cebolla y también por encima y se envuelve en papel para hornearlo unos diez minutos. Y ni qué hablar del sabroso potaje de garbanzos con acelgas, no solo con espina-

cas se hace. Además, estas hojas verdes, que simplemente requieren retirar las fibras de las pencas y lavarlas bien –ahora también llegan a la tienda limpias y cortadas en bolsas– son perfectas para una dieta de adelgazamiento. Apenas tienen calorías y aportan mucha agua y vitaminas.

Aunque su mejor temporada es entre junio a agosto, se encuentran todo el año. Las denostadas acelgas se reinven-

tan y permanecen en los hogares, ahora también las de pencas rojas más apropiadas para el uso en crudo, y así funcionan sabrosamente salteadas con ajo y limón, acompañadas por queso feta cremoso, o en recetas más imaginativas propias de la repostería, como los buñuelos y la tarta cremosa de hierbas o sustituyendo a los grelos en los preparados gallegos.

Conviene consumirlas en un máximo de dos o tres días después de su recolección. Al amparo del frío del frigorífico puede conservarse algún tiempo más y, si lo que se desea es congelar, conviene escaldarlas previamente durante unos minutos, dos o tres, y escurrirlas bien.

En la Península Ibérica, el cultivo de esta verdura se extiende por la mayoría de las regiones del este, norte y centro. Cataluña y Valencia destacan como principales comunidades productoras; pero es habitual encontrarla también en cultivos de la comunidad. A nivel mundial, países de Europa central y meridional (Italia, Francia, Holanda, Bélgica y Alemania, así como las Islas Británicas) y América del Norte son los principales productores.

UN POCO DE HISTORIA

LOS ÁRABES LAS CULTIVAN DESDE LA EDAD MEDIA

Hay referencias escritas que sitúan a la acelga en las regiones costeras de Europa y del norte de África bañadas por el mar Mediterráneo, dotadas de un clima templado adecuado para una planta a la que le perjudica bastante los cambios bruscos de temperatura. Desde Europa se ha expandido a distintos países del mundo y, en la actualidad, presenta una amplia difusión, de manera especial en América y Asia. Una teoría sugiere que la acelga (variedad cicla) se originó a partir de la especie Beta maritima, de la cual parte también la remolacha de mesa (variedad vulgaris). Parece ser que fueron los árabes quienes, a partir de la Edad Media, comenzaron a cultivarla.

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

RICAS EN FIBRA Y EN POTASIO



Daniel de Luis
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA

Después del periodo de las Navidades regresamos a una dieta más convencional y es importante incorporar en nuestra dieta de nuevo las verduras. La acelga es un pariente de las espinacas y la remolacha. Las variedades de acelga más conocidas son la de color verde amarillento claro y penca de color blanco, siendo esta última la más comercializada. También existe la acelga verde con penca blanca (Bressane), con hojas muy onduladas, de color verde oscuro y pencas muy blancas y anchas. Todas estas variedades se caracterizan nutricionalmente por un aporte calórico muy bajo (menos de 30 calorías por 100 gramos), esto se debe a las bajas cantidades que aportan de hidratos de carbono (menos de 5 gramos), proteínas (menos de 4 gramos) y grasas (menos de 0,4 gramos). Fundamentalmente están compuestas por agua (90%) y fibra, alcanzando cantidades casi de hasta 9 gramos por 100. En cuanto a su aporte de micronutrientes, es una de las verduras con más contenido en folatos (140 ug por 100), con

Una despensa de minerales y vitaminas, muy adecuada para las madres gestantes

cantidades muy importantes de betacaroteno (1095 ug) y también de vitamina C (20 mg por 100 gramos). Las hojas verdes más externas son las que más vitaminas aportan y debemos recordar que los folatos son muy importante para la mujer embarazada. El mineral más abundante en la acelga es el potasio (550 miligramos por 100), presentando cantidades apreciables de magnesio, yodo, hierro y calcio. A pesar del contenido en hierro y calcio, estos minerales se absorben mejor cuando están presentes en alimentos de origen animal. En resumen, por su bajo aporte calórico es un buen alimento para las dietas de los pacientes que tienen que perder peso. Además la presencia de potasio y calcio, la convierten en una verdura interesante para las personas con la tensión arterial elevada. Y su contenido en folatos hacen que este indicada su consumo antes y durante la gestación.



ANA SANTIAGO