

20
Kcal.
de
calorías

Por cada
100 g.

2,2
g.
de
proteínas

3,9
g.
de
hidratos
de carbono

202
mg.
de
potasio

0
mg.
de
colesterol



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

UNA HORTALIZA CON SORPRESAS



Daniel de Luis
Jefe de Endocrinología y Nutrición del Clínico

Los espárragos son tallos jóvenes y tiernos de la esparraguera, planta herbácea de la familia de las Liliáceas, por tanto son parientes de las cebollas y los puerros. Todos estos vegetales son ricos en compuestos esenciales sulfurados muy volátiles y de efectos muy beneficiosos para la salud, como por ejemplo la asparagina. En nuestra dieta consumimos espárrago blanco y verde. El blanco crece bajo tierra, por lo que al no recibir la luz del sol no desarrolla la clorofila, el pigmento responsable del color verde de los vegetales. El espárrago verde también llamado triguero, crece en contacto con la luz del sol, conteniendo clorofila, que le aporta a esta variedad su color verde. Desde el punto de vista nutricional, los espárragos están constituidos sobre todo por agua (95%). Su contenido en hidratos de carbono es bajo (1,1 gramos por 100 gramos) y nulo en grasas. Por otra parte son una de las hortalizas más ricas en proteínas (2,7 gramos por 100 gramos), aunque de bajo valor biológico. Lo más importante es el alto contenido en fibra (1,5 gramos por 100 gramos). Con respecto a las vitaminas, destaca la presencia de folatos (40ug/100gramos), provitamina A (beta-caroteno) (53ug/100gramos) y de vitamina C

Una fuente de fibra, folatos y vitamina C

(26 mg/100gramos). En cuanto a los minerales, los espárragos presentan cantidades importantes de potasio, hierro, fósforo y yodo. Este aporte importante de folatos, lo convierte en un alimento con propiedades en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético. La importante presencia de vitamina C hace que participen en la formación de colágeno, huesos y dientes, además favorece la absorción de hierro de los alimentos y aumenta la resistencia frente a las infecciones. Por último, comentar que los espárragos blancos contienen una menor cantidad de estas dos vitaminas comparado con los verdes.

EL ESPÁRRAGO, MEJOR ESPAÑOL

E

Es un buen aliado de las dietas para adelgazar por ser uno de los vegetales más diuréticos y con menos calorías y mucha fibra lo que tiene un importante efecto saciante. Junto con la zanahoria, el diente de león y las espinacas contiene becatocaroteno lo que resulta muy beneficioso para las arterias, piel, vista y estómago.

Los mejores meses para su consumo fresco son de abril a junio; aunque se encuentran en conserva todo el año; incluso los verdes y morados.

La clave para elegirlos está en seleccionar aquellos que estén rectos, firmes, con tamaño uniforme y con las puntas cerradas. También es importante elegir manojos que estén refrigerados o en hielo porque el espárrago se deteriora rápidamente. Por ello, es bueno utilizarlos en los tres primeros días después de la compra y conservarlos con los tallos metidos en agua.

Para prepararlos hay que enjuagarlos con agua templada y cortarles los extremos del tallo. Y, con ayuda de un pelador, retirarles la primera capa de la parte menos tierna. Después, solo queda co-

ccinarlos y en la variedad está el gusto porque acompaña más que bien multitud de platos, carnes, aves y pescado o marisco y pueden hasta rebozarse.

La forma más sencilla de prepararlos es cocidos para disfrutarlos simplemente con un poco de aceite de oliva virgen extra; pero también con la tradicional salsa de mayonesa o vinagreta. Se puede hacer tortilla con ellos, agregar a sopas, ensaladas en todas sus variedades incluida la conocida como rusa, arroces, huevos, pasta o en la menestra. Aunque cuando son blancos, buenos, gruesos y de calidad, lo mejor es disfrutarlos solos. En cuanto a la cocción,

UN POCO DE HISTORIA

UNA OFRENDA PROPIA DE LOS DIOS

El origen del espárrago, que significa 'brote' proviene de los ríos Tigris y Éufrates y es originario del Mediterráneo. Era utilizado como ofrenda a los dioses por egipcios y griegos, haciéndose popular en la época romana por sus propiedades terapéuticas. Apreciado desde muy antiguo, hay una receta para cocinar espárragos en el libro de recetas más antiguo que se conserva, 'De re coquinaria. Libro III', escrito por Apicio en el siglo III.



los espárragos blancos se deben poner en una cazuela cubiertos con abundante agua a la que se le añade una pizca de sal durante unos diez o doce minutos. Después se escurren y están listos para servir.

Y para buena tierra de espárragos, las dos tudelas, la de Valladolid y la navarra, regados por el Duero o el Ebro. La producción castellana es más restringida pero extraordinaria, refinadamente dulces, de sabor delicado y con un amargor sutil. Que sean españoles es una garantía de calidad; pero hay que fijarse muy bien en la etiqueta no en el nombre del producto.