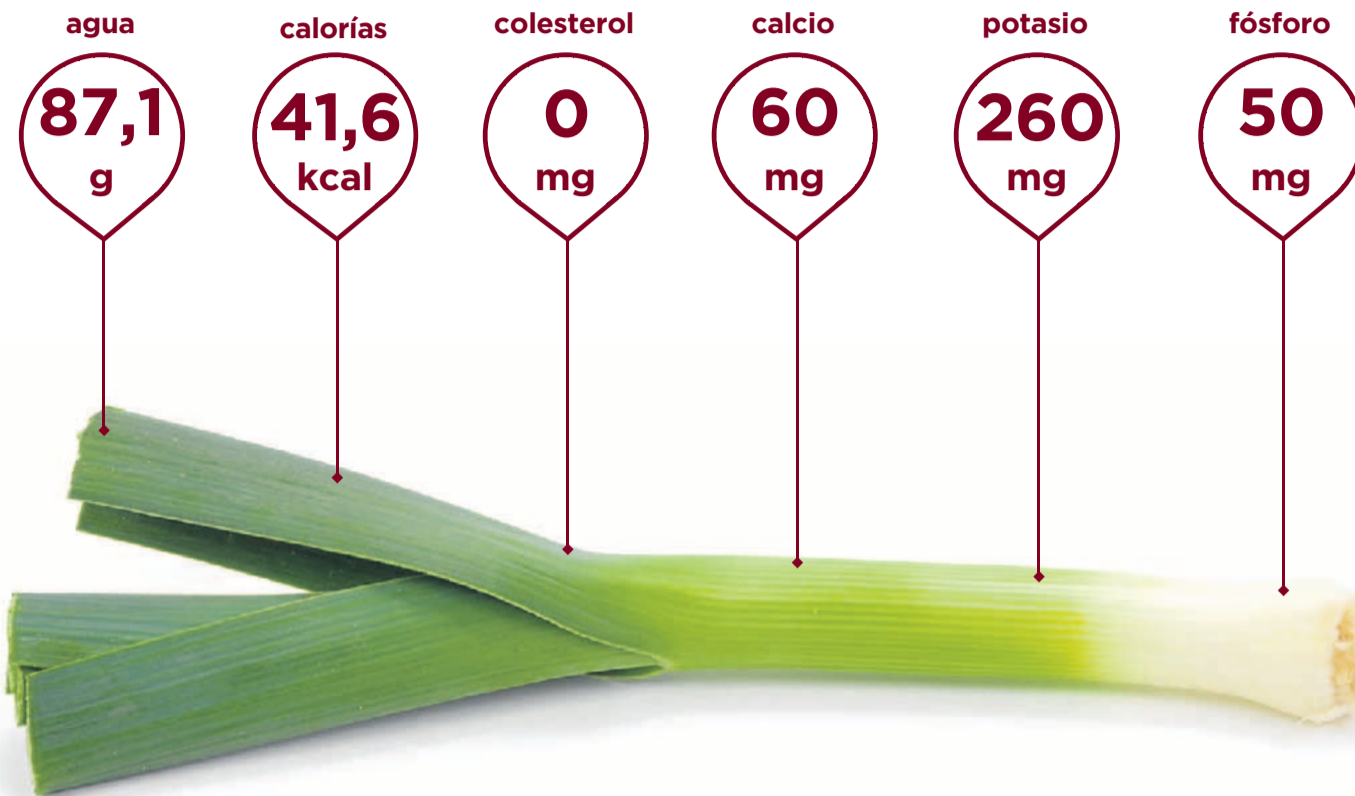


Por cada
100 gramos



CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE LA UVA

UN PARIENTE DEL AJO Y LA CEBOLLA



Daniel de Luis
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la Universidad de Valladolid

El puerro (*Allium porrum*) es pariente del ajo y la cebolla, como todos los alimentos que forman parte de las liliáceas presentan múltiples propiedades saludables. Como buena hortaliza, el puerro es rico en agua (90%), con un muy bajo aporte calórico (menos de 45 kilocalorías por 100 gramos), este bajo aporte se debe sobre todo a que casi no contienen grasas (menos de 0,40 gramos por 100 gramos), siendo el aporte de colesterol nulo. Apenas contienen proteínas y su contenido en hidratos de carbono asimilables, como almidón, es muy bajo. Con todas estas características nutricionales, es un alimento apto para formar parte de los menús en pacientes que siguen dietas para perder peso. Una de las características más importantes del puerro es su alto contenido en fibra (tres gramos por cada cien gramos), dentro de ellas destaca la presencia de mucilago y celulosa que, teniendo un importante efecto laxante, regulando por ello tránsito intestinal y protegiendo frente a tumores del tubo digestivo como el cáncer de colon. Un aspecto de alto interés científico en la

PUERRO, UN TOQUE DE SABOR

P

latos famosos como la porrusalda española o la 'vichyssois' francesa son las recetas con puerro más populares y conocidas; pero este alimento tiene muchísimas más posibilidades y, además de los platos con puerros cocidos, al horno, a la plancha o rellenos hay otras recetas no muy complicadas que dan variedad a cualquier mesa. Pastel de puerro, berenjenas y langostino. Vieiras gratinadas con sofrito de puerro y setas o con rape y champiñones. El día a día también da opciones a esta rica hortaliza porque unas lentejas o una menestra con puerro en vez de cebolla en su sofrito resulta más suave y con un potente sabor.

La temporada del puerro comienza a principios de otoño y finaliza en primavera, aunque durante todo el año llega al mercado y también en sus fórmulas de congelado—debe cocinarse de esta forma—o conserva. En función de su época de cultivo, hay diversas variedades que difieren por su longitud, diámetro, consistencia e intensidad de sabor. Los de las épocas más frías son los más gruesos y de

UN POCO DE HISTORIA

EN LA EDAD MEDIA SE CULTIVÓ POR TODA EUROPA

El verdadero origen del puerro no se conoce con certeza, dado que nunca se ha encontrado una variedad silvestre. La opinión más extendida es que procede de Mesopotamia, Egipto, Turquía o Israel, donde se consumía hacia el 3000 ó 4000 a. C. Posteriormente fue cultivado por los romanos, que resultaron ser grandes consumidores de esta hortaliza y la introdujeron en las mesas inglesas con verdadero éxito. En la Edad Media el puerro comenzó a adquirir importancia porque su consumo ayudó a paliar el hambre y su cultivo era sencillo. Fue entonces cuando se extendió por toda Europa y, desde allí, al resto del mundo. En la actualidad, en España, las zonas en las que el cultivo del puerro está más extendido son las del norte, entre las que destacan Navarra, La Rioja y País Vasco. En el continente europeo, el mayor productor y consumidor de puerros es Francia.

sabor fuerte. Los de verano tienen un tamaño menor, son más tiernos y presentan un sabor más suave; pero son más leñosos, lo que reduce su calidad. Y para buen producto, los de Sahagún de Campos, en León. Sin duda.

La elección de un buen puerro no es difícil. Cuestión de escoger un tallo blanco, recto y consistente, sin marcas ni zonas gruesas, y las hojas que

lo envuelven, en cambio, han de lucir un color verde oscuro y forma plana.

Hojas amarillentas, blancas, descoloridas, tallos hinchados o en mal estado indican que es poco jugoso, sin calidad, y que la parte comestible tendrá una consistencia alterada. En cuanto a la conservación, lo más recomendable, ya en casa, es cortar el tallo en sentido longitudinal y



lavar con agua las hojas. Se deben separar una a una para así poder eliminar la tierra que hay entre ellas. Los puerros se mantienen en buen estado en el frigorífico hasta dos semanas y ya cocinados, deben consumirse en un periodo máximo de dos días porque la fermentación que comienza a continuación, incluso aunque no se aprecie, puede resultar indigesta.

Una hortaliza rica en fructoligosacáridos

actualidad es el alto contenido del puerro en un tipo de fibra soluble que está de moda FOS, que significa fructo-oligosacáridos. Este tipo de fibra se denomina 'prebiota', ya que es el alimento por excelencia de nuestra flora intestinal 'prebiota'. Por ello es interesante introducir en nuestra dieta esta hortaliza que no solo aporta estos prebióticos sino también minerales, vitaminas y otros compuestos interesantes que ahora revisare. Es un alimento también rico en potasio, calcio, magnesio, y fósforo. Respecto a las vitaminas, destaca la presencia de vitamina C y carotenoides, ambos nutrientes son potentes antioxidantes. El puerro posee, además, compuestos no nutricionales como la metilamina y la ciclofalina que presentan propiedades antibióticas. También posee sulfuro de alilo, un compuesto volátil responsable de su sabor y aroma, que presenta efectos saludables sobre el aparato digestivo y las vías urinarias.



ANA SANTIAGO