

El puerro, un rey de esta tierra

Castilla y León es una gran productora de esta hortaliza. El de Sahagún está avalado por una Marca de Garantía



ANA SANTIAGO

VALLADOLID. Aunque le han salido nuevas competencias, fundamentalmente en el extranjero, el puerro cultivado en Castilla y León, y especialmente en Sahagún, es todo un lujo de sabor y textura. En el año 2001 obtuvo la Marca de Garantía, una ayuda para promocionarlo al igual que la de Tierra de Sabor que ayudan a aumentar las ventas. El puerro de Sahagún, a diferencia de otros, no forma bulbo, tiene hojas de color verde azulado intenso y es más azucarado, afrutado y jugoso. El puerro es todo un rey en esta tierra. La principal comarca de cultivo se extiende de norte a sur en el este de León, limitando con las provincias de Valladolid y Palencia. Los municipios de la zona de producción y elaboración son Calzada del Coto, Cea, Grajal de Campos, Joarilla de las Matas, Sahagún, Villamol, Villaselán y Villazanzo de Valderaduey.

Las fiestas rurales de la zona son antiquísimas. El último fin de semana de octubre y, en honor a San Simón, la localidad leonesa celebra su Feria del puerro, todo un evento en la zona.

En cualquier caso, el puerro está

lleno de virtudes no solamente culinarias y dietéticas sino medicinales. Posee una gran acción diurética, resulta un alimento de fácil digestión y el bulbo crudo calma rápidamente los efectos de las picaduras de los insectos. Para ello, se corta un trozo y se aplica directamente sobre la parte afectada.

Es, además, un excelente aperitivo y actúa con éxito como calmante y contra las irritaciones del pecho, afonía, pleuresía, estreñimiento, dolores de riñones, reumatismo y un largo etcétera que incluye has-

ta el tratamiento de la afonía. Se consume fresco en ensaladas y cocido como una hortaliza o verdura más y admite tantas formas de preparación como la imaginación disponga.

El puerro ha acompañado a la humanidad a lo largo de su historia desde el antiguo Egipto. El verdadero origen no se conoce con certeza; ya que nunca se ha encontrado una variedad silvestre pero se cree que procede de Mesopotamia. Los romanos lo cultivaron y consumieron en abundancia y lo introdujeron en Gran Bretaña. Muchos topónimos ingleses, como Leighton Buzzard y Leckhamps tead tienen un nombre que deriva de la palabra inglesa que significa puerro 'leek', y esta planta ha sido el emblema nacional de Gales durante cientos de años.

Y es que en cuando en el 640, los ejércitos galeses y sajones se enfrentaron, todos los combatientes iban vestidos de rojo. Para que sus hombres se reconociesen, el general galés les pidió que se pusieran un puerro en el sombrero. Después, en los siglos XVI Y XVIII comer puerros ya no era algo de buen gusto y decayó su consumo entre los caprichosos aristócratas. Esta hortaliza crece en toda clase de climas y es tan nutritivo y fácil de cultivar que favoreció, en cambio, las mesas de las familias pobres. Incluso se le llegó a denominar como el 'espárrago del pobre'.



El puerro disfruta de grandes virtudes gastronómicas, dietéticas y nutricionales

El puerro (*Allium porrum*) pertenece a la misma familia que el ajo y la cebolla, las liliáceas, y comparte muchas de sus propiedades saludables. El puerro es una hortaliza rica en agua (90%), con muy bajo aporte calórico (menos de 45 kilocalorías por 100 gramos), este bajo aporte energético se debe fundamentalmente a que casi no contiene grasas (menos de 0,40 gramos por cada 100). Por otra parte no contiene nada de colesterol. Apenas tienen proteínas (2 gramos por 100 gramos) y su contenido en hidratos de carbono asimilables, como almidón, es muy bajo. Todas estas características hacen del puerro una hor-

FIRMA SALUDABLE
DANIEL DE LUIS ROMÁN
Director del Instituto de Endocrinología y Nutrición.
Facultad de Medicina de la Uva
MÁS QUE UNA HORTALIZA



www.ienva.org

taliza muy interesante para formar parte de las dietas equilibradas para perder peso.

Otra de las bondades nutricionales del puerro, es que es un alimento rico en fibra (3 gramos por cada 100) y contiene una importante cantidad 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 actualidad es el alto contenido del puerro en un tipo de fibra soluble denominada fructo-oligosacáridos (FOS). Este tipo de fibra se denomina 'prebiótica', ya que es el alimento por ex-

celencia de nuestra flora intestinal 'probiótica'. La industria alimentaria está introduciendo dentro de algunos alimentos la fibra prebiótica de manera artificial, por ello es interesante contar en nuestra dieta con esta hortaliza que no solo aporta estos prebióticos sino también minerales, vitaminas y otros compuestos interesantes. Es una hortaliza muy rica en potasio, calcio, magnesio, fósforo y hierro. Respecto a las vitaminas, destaca la presencia de vitamina C y carotenoides (20 y 0,8 miligramos por 100 gramos, respectivamente), ambos nutrientes son potentes antioxidantes. También es muy rico en folatos (127 µg por 100 gramos), por lo que es

VALOR NUTRICIONAL DEL PUERRO

COMPOSICIÓN Por cada 100gr.	
Agua (g.)	87,10
Energía (kcal.)	41,60
Energía (kJ.)	174,00
Proteínas (g.)	2,00
Grasa total (g.)	0,40
Hidratos de carbono totales (g.)	7,50
Colesterol (mg.)	0,00
MINERALES	
Calcio (mg.)	60,0
Magnesio (mg.)	18,00
Sodio (mg.)	26,00
Potasio (mg.)	260,00
Fósforo (mg.)	50,00
Cinc (mg.)	0,23
VITAMINAS	
Ácido fólico (g.)	127,00
Vitamina B12 (g.)	0,00
Vitamina C (mg.)	20,00
Vitamina A: Eq. retinol (g.)	123,00
Retinol (g.)	0,00
Carotenos (g.)	735,00

