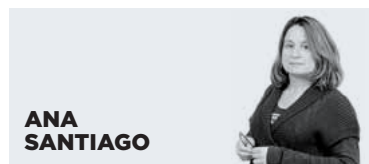


El apio, un aliado para este otoño

Es una hortaliza muy extendida que sirve para ser consumida tanto cruda como cocinada y tiene gran riqueza nutritiva



ANA SANTIAGO

VALLADOLID. Es un verdadero aliado para las dietas de adelgazamiento y para las buenas y veraniegas u otoñales ensaladas y como añadido a los gazpachos. El apio tiene que gustar porque su aroma y sabor se imponen, en caldo o crudo, de forma importante sobre el resto de sabores; pero para los paladares que lo aprecien es una hortaliza básica en la cocina y para la salud.

Los beneficios del apio para bajar de peso son varios. Es diurético y facilita, por lo tanto, la eliminación del exceso de líquidos y ayuda también a controlar la tensión arterial. Solamente aporta 17 calorías por cada cien gramos y es saciante debido a su alto contenido en fibra por lo que logra regular el apetito. Por si fuera poco, es depu-

rativo y elimina toxinas. Sus virtudes no se quedan ahí. El apio disminuye el colesterol; mejora la circulación, lo cual beneficia al sistema cardiovascular; ayuda a eliminar el ácido úrico, y es antioxidante por su contenido en vitamina C, E, y minerales como el selenio, cobre, magnesio, hierro o fósforo.

Nutritivo y de potente y agradable sabor, sus pencas pueden comerse rellenas o pasadas por huevo y harina para luego freírlas. También en ensaladas es muy sabroso, especialmente mezclado con nueces, zanahorias ralladas, manzana verde y una ligera mayonesa. Ade-



más, se le puede agregar a un buen estofado o acompañar aves o pescado dado que es un excelente condimento.

El apio silvestre, precursor del actual, es una planta sencilla que crece desde hace siglos de forma espontánea en zonas pantanosas de clima templado, tanto de Europa como del oeste de Asia. Se la considera una planta nativa de las regiones mediterráneas y hay documentos antiguos en los que consta que el apio, o una planta muy parecida, fue cultivado antes del año 850 antes de Jesucristo.

El fuerte olor del apio silvestre se relacionaba en la antigüedad con el culto a los muertos y, tal vez por ello, las tumbas de los difuntos griegos se cubrían con guirnaldas de apio. Asimismo, entre los ornamentos de las momias egipcias se han encontrado restos de esta hortaliza. Tenía la misma función que los crisantemos actuales y era el símbolo de luto y comunicación con los antepasados. El descubrimiento de sus propiedades medicinales

y dietéticas lo libera de su identificación con este mundo fúnebre.

Fue esta hortaliza, por lo tanto, muy conocida y utilizada por egipcios, griegos y romanos y considerada en su origen como una simple planta aromática, sin aprovechamiento culinario ni medicinal alguno. Fue Hipócrates, médico griego del siglo V antes de Cristo quien lo elogió por sus bondades como diurético. En la Edad Media aumentó considerablemente el interés por sus propiedades saludables, mejoró su productividad y se ensayó su cultivo. Actualmente, el apio es muy cultivado en las regiones templadas de todo el mundo, en particular en Europa y del norte de América y hay unas quince variedades.

Para adquirir un apio fresco y de calidad hay que optar por aquel de apariencia lustrosa, tallos gruesos, compactos, firmes, crujientes y de color verde claro, con las hojas verdes y frescas. Es aconsejable descartar los blandos, con manchas y puntos secos, con tallos o ramos superiores de color blanco.

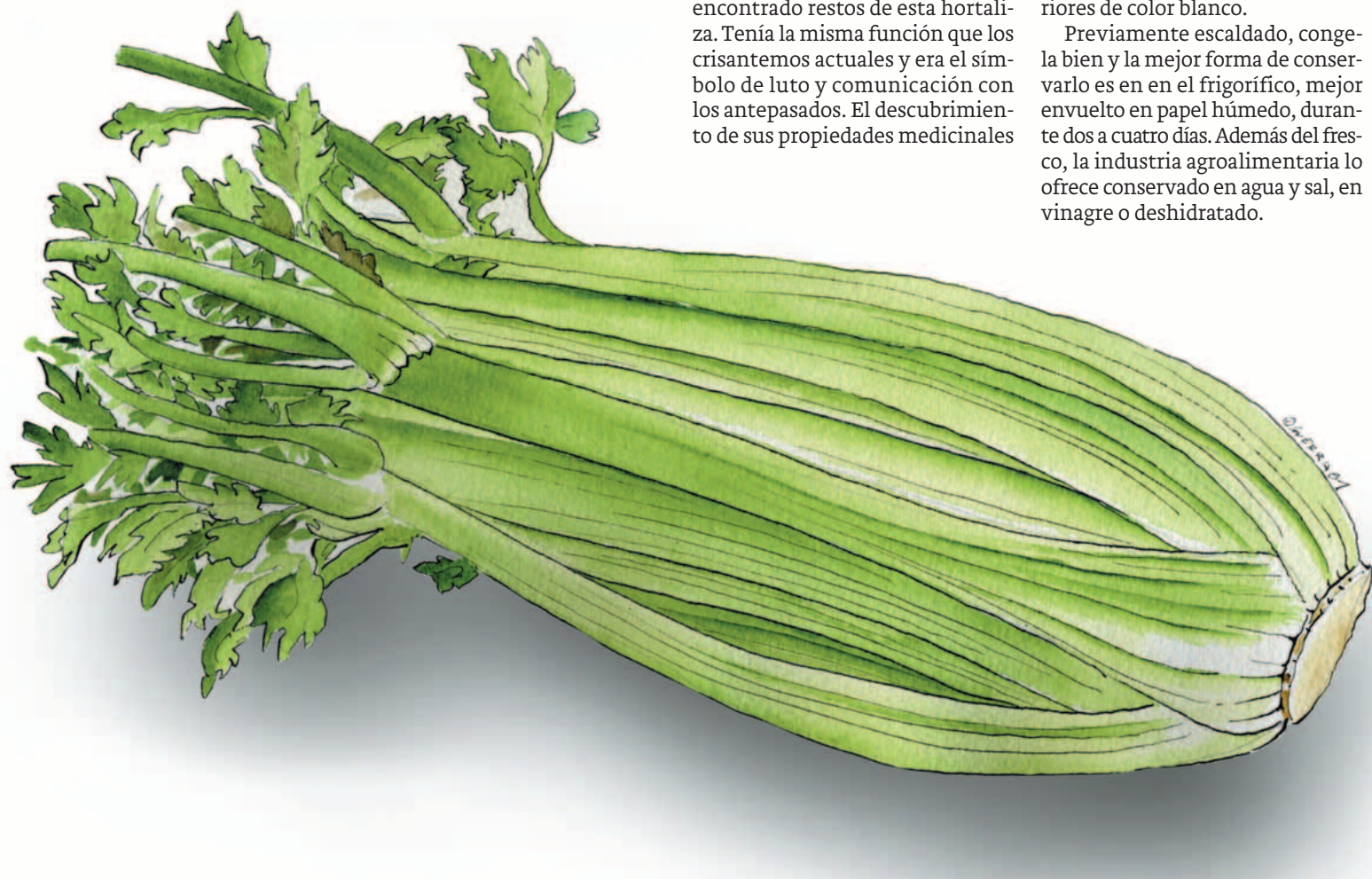
Previamente escaldado, congelado bien y la mejor forma de conservarlo es en el frigorífico, mejor envuelto en papel húmedo, durante dos a cuatro días. Además del fresco, la industria agroalimentaria lo ofrece conservado en agua y sal, en vinagre o deshidratado.

VALOR NUTRICIONAL DEL APIO

COMPOSICIÓN Por cada 100 gr	
Agua (g.)	95,40
Energía (kcal.)	12,20
Proteínas (g.)	1,30
Grasa total (g.)	0,20
Hidratos de carbono totales (g.)	1,30
Azúcares (g.)	1,30
Fibra dietética (g.)	1,80

MINERALES	
Calcio (mg.)	55,00
Potasio (mg.)	341,00
Hierro (mg.)	0,60
Magnesio (mg.)	15,00
Sodio (mg.)	126,00
Fósforo (mg.)	32,00

VITAMINAS	
Ácido fólico (g.)	12,00
Vitamina C (mg.)	7,00
Vitamina A: Eq. retinol (g.)	95,00
Vitamina C (mg.)	15,00
Vitamina A: Eq. retinol (g.)	13,30
Carotenos (g.)	570,00



El apio pertenece a la familia de las Umbelíferas, también denominada Apiáceas. La mayoría son plantas propias de las estaciones frías y se caracterizan por su abundante contenido en sustancias aromáticas. Esta hortaliza, muy utilizada por egipcios y romanos, era considerada en su origen como una simple planta aromática, sin aprovechamiento culinario, hasta que Hipócrates, lo elogió como potente diurético. En la actualidad se distinguen hasta quin-

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

UNA HORTALIZA ESPECIAL



ce variedades botánicas de esta planta, siendo el *Apium graveolens* (variedad dulce) el miembro más importante. El apio no es una

fuente importante de energía, aportando tan solo 12,2 calorías por 100 gramos, con un aporte de hidratos de carbono inferior a los 3

gramos, y prácticamente nulo de grasas y proteínas, estando fundamentalmente constituido por agua (95.4%). Sí que es interesante el aporte de fibra, situándose en torno a 1,8 gramos por 100. Con respecto a las vitaminas, su principal característica es la presencia de casi todas, desde la vitamina A, vitamina E, folatos, vitamina C, y todas las vitaminas del grupo B. No obstante las cantidades de todas ellas son mucho menores que en el resto de hortalizas. El aporte de minerales también es modesto,

siendo el más abundante el potasio con 341 mg por 100. Sin embargo, el verdadero interés nutricional del apio, está en su aceite esencial, que contiene, entre otros compuestos, apiol, limoneno, psoralenos o apiina, este último es el responsable del olor característico del apio. Por tanto, el apio es una hortaliza con muy bajo aporte calórico, y con la presencia de unos compuestos esenciales que le proporcionan su olor característico.