

SALUDABLE

Puerro, sabroso en cualquier plato

Verdura. Además de la parte blanca y tierna, las hojas verdes se aprovechan en la elaboración de caldos caseros para evitar el desperdicio alimentario



COMPOSICIÓN
Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
90 g.	45 kcal.	3 g.	0 mg.	7,5 g.

ANDREA. D. SANROMÁ



Porrusalda con un toque especial

A. D. La versatilidad del puerro en la cocina hace posible disfrutar de esta hortaliza en platos sencillos y sabrosos. Si hemos hablado de las ensaladas, en los meses más fríos, el puerro también adquiere protagonismo en un plato tradicional de cuchara como la porrusalda, típico del País Vasco, Navarra y La Rioja, que se ha extendido por otras comunidades autónomas españolas. Significa caldo de puerros.

Los ingredientes para cuatro raciones son ocho puerros, una cebolla, tres patatas de tamaño medio o dos grandes, un litro de caldo casero o agua, sal y aceite de oliva virgen. Se puede añadir también zanahoria. La verdura se limpia, se pela, se corta y se rehoga, después se incorporan la sal, el aceite, las patatas y el caldo. Con 20 minutos de cocción serán suficientes. Cuanta más calidad tenga el caldo, más rica estará la porrusalda.

Una buena alternativa es utilizar un caldo o fumet de pescado preparado previamente para darle un toque especial. Es un plato que también combina a la perfección con el bacalao desalado. De esta manera se puede solucionar una comida completa.

Del puerro hasta los andares. Esta estupenda verdura que comienza su temporada en otoño, aunque se puede encontrar durante todo el año, se puede aprovechar para distintas recetas sin necesidad de tirar a la basura prácticamente nada. Su parte más jugosa, el tronco de color blanco, es el protagonista de cremas, vinagretas, ensaladas, e incluso interesantes combinaciones con pasta.

En Castilla y León, en la provincia leonesa, Sahagún celebró recientemente la 48 edición de la Feria de San Simón con el puerro como auténtico protagonista. En esta zona se cultivan el puerro romil y revil de aroma afrutado y acebollado, jugoso, tierno, crujiente y fácilmente masticable. Así lo describen desde el por-

tal de la corporación provincial que ensalza el consumo de este producto en fresco, en conserva o en crema, aplicado, en cada caso, a distintas fórmulas gastronómicas. Al parecer, fueron los monjes cluniacenses del monasterio de San Benito de Sahagún los introductores de esta hortaliza en la zona.

Buena cuenta de este alimento dan especialmente los restaurantes de la provincia leonesa que apuestan por el producto de cercanía para sus elaboraciones de temporada. Los puerros pueden prepararse de forma muy sencilla cocidos en agua durante unos veinte minutos y después aliñados con una buena vinagreta. Para quienes dispongan de un poco más de tiempo, pueden incorporar el puerro a una quiche

porque le aporta su característico sabor. Para elaborarla, hay que cortar en rodajas el tronco blanco y hacer un buen sofrito. Por otro lado, en un bol se mezclan los huevos, el queso rallado, un poco de nata, sal y pimienta, y más tarde se batirá junto al sofrito. Luego solo hay que rellenar la masa de hojaldre y hornear una media hora o cuarenta minutos a 180 grados.

Los puerros confitados son una buena alternativa para disfrutar

La parte más verde de esta hortaliza puede aprovecharse en sofritos y salteados

en cualquier momento del año, acompañados de una suave mahonesa o, por ejemplo, una original ensalada de algas.

El cocinero Jota Taboada, de Los Fogones de Jota, los prepara cubriéndolos con aceite y horneándolos durante una hora a 180 grados. Después, se atemperan y los acompaña con una mahonesa a la que añade un poco de azafrán tostado para darle un punto más exótico. Lo acompaña de unas algas wakame aderezadas con sésamo tostado y negro. Por cierto, hay que recordar también que la parte más verde también puede aprovecharse en el momento o congelando algunos trozos para recetas de caldos caseros o como condimento para potenciar cualquier sofrito o salteado de verduras.

Una verdura familia del ajo y la cebolla

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



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.

El puerro es rico en agua (90%), con bajo aporte calórico (menos de 45 calorías por 100 gramos), este bajo aporte energético se debe fundamentalmente a que apenas aporta grasas (menos de 0,4 gramos por 100 gramos), siendo el aporte de colesterol nulo. Apenas contienen proteínas (2 gramos por 100 gramos) y su contenido en hidratos de carbono asimilables, como almidón, es muy bajo. Con todas estas caracterís-

ticas nutricionales, es un alimento apto para formar parte de los menús en pacientes que siguen dietas para perder peso.

Una de las características más importante del puerro es su alto contenido en fibra (3 gramos por cada 100 gramos), dentro de ellas destaca la presencia de fibras como mucílago y celulosa, que presentan 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 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 "probiota". Así que es interesante introducir en nuestra dieta esta hortaliza que no solo aporta estos prebióticos sino también minerales, vitaminas y otros compuestos interesantes.

Con respecto a los minerales y vitaminas, el puerro es rico en potasio, calcio, magnesio y fósforo. Tiene vitamina C y carotenoides que son potentes antioxidantes. Además, posee compuestos no nutricionales como la metilalliina y la cicloalliina que presentan propiedades antibióticas.