

# La acelga

## ORIGEN Y VARIEDADES

Se tienen referencias escritas que sitúan a la acelga en las regiones costeras de Europa y del norte de África bañadas por el mar Mediterráneo, dotadas de un clima templado adecuado para una planta a la que le perjudicaba bastante los cambios bruscos de temperatura.

Parece ser que fueron los árabes quienes, a partir de la Edad Media, comenzaron a cultivarla y descubrieron las auténticas propiedades medicinales y terapéuticas de esta planta. Resulta curioso que la acelga, una verdura tan utilizada como planta medicinal desde hace siglos por árabes, griegos y romanos, se considere en la actualidad una verdura ordinaria, de pobre categoría. Las razones de este desprestigio pueden obedecer a la facilidad de su cultivo o a su abundancia en el mercado.



La acelga presenta una diversidad limitada. Esto se refleja en el escaso número de variedades cultivadas. Su clasificación se establece en función del color, el tamaño de sus hojas y pecíolos o pencas.

La acelga es una verdura cultivada durante todo el año. No obstante, la mejor época para su consumo va desde finales de otoño a principios de primavera.

## PROPIEDADES NUTRITIVAS

Es una verdura con cantidades insignificativas de hidratos de carbono, proteínas y grasas, dado que su mayor peso se lo debe a su elevado contenido en agua. Por ello resulta una verdura poco energética, aunque constituye un alimento rico en nutrientes reguladores, como ciertas vitaminas, sales minerales y fibra. Sus hojas más externas son las más vitaminadas.

En la acelga, el mineral más abundante es el potasio. Sin embargo, esta verdura destaca por su mayor contenido en magnesio, sodio, yodo, hierro y calcio.

El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso para la actividad muscular normal. Interviene también en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

El yodo es un mineral indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroides, que produce las hormonas tiroideas. Éstas intervienen en numerosas funciones metabólicas, como el mantenimiento de la temperatura y metabolismo corporal. Asimismo, el yodo es esencial en el crecimiento del feto y en el desarrollo de su cerebro.

Goza de numerosas aplicaciones medicinales y alimenticias, por ser refrescante, digestiva, laxante y diurética.

Por su escaso valor energético constituye un alimento idóneo para preparar platos de verduras, recomendables en especial, para quienes siguen una dieta de adelgazamiento.

Por su excelente contenido de folatos, es una opción fundamental en la alimentación de la mujer embarazada.

Por su riqueza en fibra presenta propiedades laxantes, por lo que previene o mejora el estreñimiento. Por su abundante contenido en agua y potasio, resulta diurética, lo que es beneficioso en un buen número de afecciones, como la hipertensión, retención de líquidos y oliguria (producción escasa de orina)

En la acelga destaca la presencia de ácido oxálico, que tiene la capacidad de formar en el intestino un complejo con minerales como el calcio y el hierro que impide su absorción. Esta misma sustancia es la responsable de que la acelga se recomiende consumir con moderación a quienes tienen tendencia a formar cálculos renales, artritis... Sin embargo, para que se formen cálculos de oxalato, la cantidad ingerida de esta sustancia debe ser considerable, y además la mayor parte de ácido oxálico desaparece al desechar el agua de cocción de esta verdura.

La falta de hierro o de ácido se relaciona con distintos tipos de anemia. En la acelga sobresalen estos nutrientes, lo que hace que sea interesante para incluirla en caso de anemia. Si se toma cruda en ensalada, su contenido natural en vitamina C favorece la absorción de hierro.

## SUGERENCIAS PARA LOS PEQUEÑOS

La acelga se presta a cocinarla en dos partes: por un lado las hojas, que se preparan de manera similar a las espinacas; por otro, la penca, que se puede saltear, rellenar y rebozar. Si las pencas se dejan enfriar, se pueden consumir como un ingrediente más de las ensaladas. Una vez cocinada se pueden rebozar, solas o rellenas de jamón y queso, de palitos de pescado y gambas, pasándolas primero por harina, luego por huevo y finalmente, fritas en abundante aceite caliente. Así se convierte en un sabroso entrante o deliciosa y atractiva guarnición para que los más pequeños prueben esta verdura, por lo general muy rechazada. También se les puede ofrecer tortilla de acelgas, elaborada con las hojas y las pencas más tiernas, bien picaditas y salteadas con trocitos de jamón y, si apetece, con patata. Y para que se vayan habituando al sabor real de esta verdura, se pueden añadir trozos pequeños de hojas y pencas, cortados finos, a otros platos de verduras, de arroz, de pasta o de legumbres que les atraigan más.

## COMO PREPARARLA

La acelga es un producto de consumo popular y muy interesante por su versatilidad en la cocina: ensalada, en sopa, rehogada con ajos, con bechamel, rebozada, rellena, como guarnición de carnes o pescados...

La manera mas habitual de comerla es hervida, sola o con zanahoria y patata y aliñada con aceite y rehogada. Cocinada en olla Express o al vapor garantiza que se aprovechen más vitaminas y minerales. Y se opta por hervirla, es aconsejable consumir el caldo de cocción o utilizarlo en otras preparaciones culinarias (salvo que se deba cuidar el aporte de potasio y ácido oxálico).

