



El apio, tierno y depurativo

► Texto: Carmen Bastida

Fotografías: Fernando López

Si alguna hortaliza tiene sus peculiaridades de cultivo esa es el apio. Para disfrutar de sus pencas tiernas y jugosas, además de elegir la variedad adecuada, debemos darle unos cuidados concretos desde el momento de la siembra, que puede ser en semillero o bandeja pero en lugar protegido. Podemos ponernos ya a buscar semilla y planificar su trasplante, o conseguir planta ecológica. Vamos a ver con qué hortalizas la asociaremos y otros requisitos importantes para obtener un apio tierno y depurativo

El apio no es una planta exótica ni de origen lejano, se cree que se cultivaba en las zonas mediterráneas ya en el año 850 antes de Cristo. Los romanos la tenían consagrada al culto de los dioses, pero lo curioso es que se cultivaba como aromática, incluso tenía su lugar en la medicina tradicional, pero no se consideró alimento hasta la Edad Media, al menos en lo que hoy es Europa.

En botánica se distinguen cerca de 15 variedades, pero la que ahora nos interesa es el *Apium graveolens* L. que se cultiva para consumir sus hojas y pencas, a diferencia del *Apium graveolens* L. var. *Rapaceum* DC o apio nabo, que se cultiva para consumir su raíz redondeada (se aprecia mucho en Francia y otros países europeos, pero todavía muy poco en España).

El apio de pencas es una planta bisanual, o bienal, porque no se desarrolla plenamente sino al segundo año, pero la cultivamos como anual, para aprovechar sus tallos o pencas cuando son más tiernos.

Al apio le gustan el agua y el calor

El apio de pencas y el apio nabo pertenecen a la familia de las Apiáceas (antes umbelíferas) como la zanahoria, el perifollo, el perejil o el hinojo. Tienen un antepasado común, el apio aromático que crecía en los pantanos. Esto explicaría por qué no le gusta la sequía pero ¡cuidado! tampoco le gusta estar encharcado.

Sus flores son pequeñas, de color amarillo o verdoso y sus semillas, de forma triangular, son muy pequeñas y aro-

máticas, con una duración germinativa de 7 a 8 años. Precisamente las semillas que tienen más años son las más seguras si queremos evitar problemas de hongos como la septoriosis.

La época de la siembra dependerá del clima del lugar, entre marzo y abril. Hay que sembrarla en lugar protegido del frío, debe estar al menos a 15 °C y bien iluminado, en invernadero por ejemplo. Si estamos en un lugar de clima frío sembrarla en semillero de cama caliente y luego trasplantarla a invernadero, porque al apio le gusta el calor. Con el frío tardará en germinar y los cambios de temperatura pueden frenar su desarrollo, obteniendo al final plantas espigadas que tienden a “subirse” (semillar).

Preparación de la tierra

Al apio le gustan las tierras mullidas, ricas en humus y sustancias nutritivas, ligeramente ácidas y bien drenadas. Le buscaremos un lugar soleado para colocar las plantas allí donde van a crecer hasta que las cosechemos. Prepararemos la tierra mulléndola y colocando encima al menos 3kg por m² de compost bien maduro. Otra opción muy interesante es haber sembrado previamente en ese lugar mostaza como abono verde. La mostaza deja la tierra perfecta para plantar apios y tomates, que también son buenos compañeros de este cultivo. Es muy bueno asociarlo también con puerros, coles, coliflores, lechugas y escarolas. Esta asociación será mutuamente beneficiosa, en cambio no tolera la competencia con adventicias, por eso elegiremos entre hacer escardas periódicas o colocar un buen acolchado que mantendrá mejor la humedad en sus raíces.

Para que crezca a gusto dejaremos una distancia entre plantas de 30 a 40cm en todos los sentidos y regaremos abundantemente después de la plantación. Después haremos riegos regulares pero no excesivos.

Poco antes de la cosecha

Hay diferentes variedades de apio, unas más blancas y tiernas que otras, pero en general al apio hay que “blanquearlo” siempre, no por el capricho del color, sino para evitar que sea fibroso. Primero se atan las pencas con una rafia y se envuelven en papel recio o en cartón, la falta de luz hará el resto. También se puede hacer un aporcado de tierra –dejando fuera sólo las hojas– pero este aporcado debe hacerse progresivamente, en dos aporques distanciados diez días entre sí y con mucho cuidado de no meter tierra entre las pencas atadas, porque ocasionaríamos problemas de podredumbres, etc. Quince días después podremos recolectarlo.

Prevenir los problemas de hongos

El apio es sensible a problemas de hongos, por eso es importante que retiremos todas las plantas que estén afectadas y que recordemos que el apio no se puede plan-

Sembrar y trasplantar

La semilla del apio germina con dificultad, por eso no se recomienda sembrarla directamente, sino en semillero o en bandejas en lugar protegido para obtener plantitas con cepellón. La semilla es muy pequeña (en un gramo podríamos contar 2.000 semillas) y hay que cubrirla muy poco, lo mejor con una capa finísima de arena de río. Su germinación será muy lenta, tardará al menos quince días.

Empezaremos por poner el semillero en lugar cerrado, bien iluminado, con la tierra a una temperatura mínima de 15 °C. Cuando las plantitas tengan ya al menos dos hojitas rizadas, y entre 15 y 20cm de altura, haremos el trasplante a su lugar definitivo. En la tierra el crecimiento será más rápido, porque ya habrá desarrollado sus raíces.

Teniendo en cuenta que le gusta el calor se pueden hacer siembras escalonadas a lo largo del verano, con su trasplante correspondiente, y con variedades más tardías, hasta que llegue el frío, sin arriesgarnos a que se nos queden helados por desconocer la climatología del lugar.

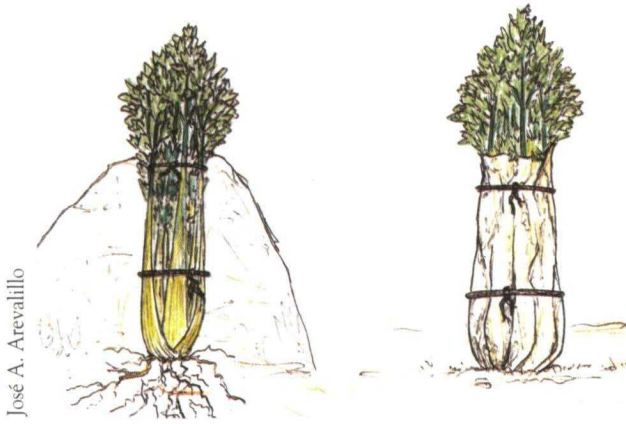
Si en vez de sembrar compramos la planta, elegiremos plantas rechonchas y lozanas, sin manchas que indiquen enfermedad y con buenas raíces. Para el trasplante es una buena sugerencia elegir el día Hoja del calendario biodinámico.

tar en el mismo lugar hasta transcurridos al menos cuatro años.

De las enfermedades fúngicas que puede contraer este cultivo la más temible es la septoriosis: una especie de roya con manchas oscuras y pulverulentas sobre las hojas. Ahí es donde están las esporas de este hongo: si tocamos las hojas cuando están húmedas nos transformaremos en vehículo portador del hongo. Lo mejor es retirar esas plantas y destruirlas para que no hibernen ahí los hongos.



Podemos sembrar de forma escalonada a lo largo del verano, con su trasplante correspondiente mientras el tiempo lo permita



José A. Arevalillo

El blanqueo se da por falta de luz, puede hacerse con un aporcado o envolviéndolos en papel recio

Si vivimos en zonas de humedad la mejor prevención es elegir variedades resistentes, y por supuesto utilizar semillas sanas. Si hay alguna sospecha se pueden remojar las semillas 25 minutos en agua a 50 °C. Una buena práctica recomendable siempre es hacer rotaciones variadas y asociar el cultivo del apio como decíamos con tomates, puerros, coles... Unos excelentes métodos preventivos son regar repetidamente con decocciones de cola de caballo, o con infusiones de piel de cebolla o bien con extractos de valeriana. El último recurso, si ya tenemos un fuerte ataque de hongos, es tratar con cobre.

En el riego hay que evitar los contrastes fuertes de temperatura: si el agua está fría no regar cuando la tierra y las plantas todavía están calientes.

A veces, pero no es muy habitual, podemos encontrar en las pencas del apio unas galerías "excavadas", son daños causados por las larvas de la mosca de la zanahoria; o manchas marrón-rojizas en las hojas y piel, como un moteado; o una podredumbre blanco rosácea en la base del tallo que indica una enfermedad fúngica, la esclerotinia... En general son señales de que falta boro en esa tierra. Esto lo podemos prevenir aplicando borax mezclado con arena seca de río, un máximo de 60gr por m² o bien añadiéndolo al agua de riego: 10gr de borax



El apio es muy depurativo y se aprovecha todo, incluidas las hojas

Variedades de apio

Variedades verdes. Son variedades rústicas, de fuerte crecimiento vegetativo y fáciles de cultivar: De Elne, variedad precoz y productiva; Verde lleno; Utah, tallos gruesos lisos de gran tamaño. Apio Pascal, de pencas cortas pero muy anchas y carnosas, muy productiva, de buena calidad y de fácil conservación durante el invierno; Verde de cortar, menos amargo y de hojas más rizadas.

Variedades amarillas. Se blanquean por sí solas pero su cultivo es más delicado: Celebrity; Apio Dorado; Apio lleno dorado, variedad vigorosa, precoz y fácil de cultivar, si bien resiste medianamente la humedad excesiva, por eso requiere especiales cuidados en el cultivo tardío cuando sobrevienen las grandes lluvias de otoño; Apio lleno dorado de pencas rosadas, corto de altura, muy indicado para cultivos de otoño.

Variedades blancas: Apio lleno blanco, variedad vigorosa, las pencas adquieren por el blanqueo un tono blanco amarillento, muy recomendable para cultivo extensivo al aire libre; Apio lleno blanco corto. Para su blanqueo no necesita aporcado, bastará con atarlo; Apio Blanco lleno de América. Es algo sensible al frío.

Variedades Violetas: Tours, variedad rústica, resistente y de buena calidad.

para 10 litros de agua. También pueden ser indicio de que nuestra tierra es excesivamente caliza o excesivamente nitrogenada, a veces como consecuencia de un exceso de abonos fuertes (por ejemplo de gallinaza o muy calizos, como las algas lithothamne) que serán más adecuados en otros casos.

Cosecha y gastronomía

A esta hortaliza se le atribuyen muchas virtudes, pero sobre todo podemos decir que el apio es diurético, carminativo y por tanto depurativo. Se recomienda en casos de cálculos biliares, reumatismo y gota. Este alimento no aporta calorías, pero sí vitaminas, sales de potasio y yodo. Tomarlo crudo en ensaladas o cocido en sopas y potajes nos ayudará a hacer la digestión y evitar los gases.

Lo prepararemos retirando todas las pencas exteriores afectadas por insectos e inclemencias. Lo lavamos y con ayuda de un cuchillo retiramos longitudinalmente algunos "hilos" sólo por la cara externa de la penca. Luego se trocea todo, incluidas las hojas. Si tenemos gran cantidad podemos picar aparte las hojas y ponerlas a secar, porque serán un buen recurso para añadir a sopas y purés en los meses en que no tengamos apio fresco. Su sabor intenso y peculiar es el que da tono a la sopa Juliana, que se prepara con verduras deshidratadas, un recurso excelente para el invierno.

Hay infinidad de recetas para aliñar una ensalada de apio y es también sencillísimo cocerlo con cebolla y zanahoria para tomar su caldo, muy diurético. ■