

¿Qué nos trae la primavera?

Texto: Rosa Barasoain
Fotografía: Fernando López

Después de un invierno con alimentos nutritivos y potentes, el cuerpo pide algo ligero y depurativo que le ayude al cambio. Y ¡qué curioso! los alimentos de primavera son así, ligeros y depurativos. En el Primer Mundo, con la ayuda de invernaderos y cámaras frigoríficas, pero sobre todo por el mercado globalizado, nos resulta difícil apreciar el sentido de las estaciones y muchas veces se nos olvida o desconocemos qué verduras o frutas son propias de cada estación. Pero merece la pena indagar, preguntar, comparar y, como hacemos en la huerta, ir completando un calendario de alimentos

Antiguamente, entre los pueblos que ahora podemos llamar europeos, las habas tiernas y los brotes de hierbas silvestres, eran vitales al terminar el invierno. En las zonas cálidas mediterráneas tenían al menos los cítricos, pero aún así, se llegaba a la primavera con una verdadera necesidad vitamínica de vegetales frescos. Por eso en abril, mayo, junio, acogemos con tanta alegría las primeras cosechas de la huerta. Observaremos que son verduras más tiernas que las obtenidas en otoño e invierno, que casi “se deshacen” en la boca: bisaltos, guisantes, espárragos, alcachofas, ajos tiernos, pequeñas zanahorias, acelgas, cebollas nuevas... Este ramillete de verduras es propio de zonas que por su clima cuentan con gran tradición hortelana. Por ejemplo en Navarra dieron lugar a una mezcla festiva: la menestra de verduras.

Las recetas de cómo preparar una menestra dan para un libro, como las paellas. La clave es una rica combinación de verduras frescas que limpiaremos y pondremos a cocer por separado. Luego las reuniremos para armonizar su abanico de sabores sobre una salsa blanca (una ligerísima bechamel de harina, aceite de oliva y caldo de verduras), un leve hervor del conjunto y lista. Las variantes dependen de las verduras elegidas y de si ponemos o no alguna proteína. Por ejemplo, se puede hacer menestra añadiendo a las verduras gallina o pollo; o bien cordero; o preparar la salsa con unos trocitos de jamón... En vez de carne se puede añadir un huevo duro troceado o rebozar previamente en huevo y harina las alcachofas o las pencas de acelga. Lo

mejor es probarla la primera vez “in situ”—los viajes gastronómicos son una estupenda escuela— y luego repetir en casa adaptándola a nuestros gustos.

A veces nuestro paladar está ya tan “deformado” que nos cuesta apreciar los sabores originales. Recuerdo que en una conferencia de Maurice Chaudière, algunos padres se quejaban de que los niños no querían comer verduras. Maurice les sorprendió al responder que no le extrañaba ¡y que en algunos casos era mejor que no lo hicieran! Lo que nos ofrece el mercado globalizado son “simulacros” de alimentos: verduras industrializadas, insípidas, sin vitalidad, pura imitación de las que produce la Naturaleza ¿cómo va a tolerar un niño un puré de espinacas llenas de nitrógeno? ¿Cómo se nota la diferencia, de forma positiva, cuando son verduras ecológicas! ¡y más aún con las frutas! Las frutas ecológicas son un tesoro de vitaminas para niños y adultos. Son la verdadera cosmética interior. Y sin riesgos.

La lista de frutas a elegir aumenta progresivamente conforme se asientan los días calurosos. Los nísperos son los primeros en madurar; les siguen cerezas y fresas, las reinas indiscutibles del sabor; delicados albaricoques, melocotones tempranos, peras de San Juan; enseguida las nectarinas, ciruelas amarillas... Qué curioso que también las frutas de primavera sean acuosas, ligeras, poco azucaradas, especiales para una labor depurativa. Son igualmente efímeras, como las vitaminas naturales que nos regalan, por eso interesa comprarlas al agricultor ecológico más cercano, y de paso ¡abrirles el mercado! ■

