

Las cualidades de la verdura verde

Texto: Edda Schaumann

A veces observo en el mercado a la gente que compra una escarola o un manojo de puerros y pide que corten la parte verde... Así, se llevan sólo la mitad de la compra a casa. Y qué pena me da ver cómo lo verde –tan valioso– acaba en el tonel de la basura, tal vez por desconocer qué propiedades tienen esas partes de la verduras y cómo podemos cocinarlas

Preparamos la tierra, sembramos la semilla, nos alegramos cuando germina y, como un pequeño milagro, salen los primeros pétalos. Le damos todos los cuidados hasta que está "crecida", entonces cosechamos la planta con mucha satisfacción y cuando llega a la cocina, ¡bumba!: fuera la parte verde. ¡Vaya frustración! Por eso ya es hora de valorar las plantas comestibles en toda su creación.

Es cierto que las verduras convencionales llevan la mayor parte de los residuos de tratamientos químicos en la parte externa de la planta, por eso conviene tirar las hojas exteriores, pero no la mitad de la planta. Y cuando son verduras ecológicas no hace falta quitar nada.

Tal vez otro motivo por el que se desprecian algunas partes de las verduras es que nos hemos vuelto muy comodones, todo lo queremos tierno y no nos gusta masticar.

Annemarie Colbin dice en su libro "El poder curativo de los alimentos": Cuando la semilla adentra sus raíces en la tierra, un brote crece hacia arriba en la dirección opuesta. Este brote se transforma en el tallo y las hojas, que se yerguen hacia el cielo. Las hojas absorben la luz y la transforman en materia. Allí se asienta la luz del sol que se ha materializado en clorofila e hidrato de carbono y nosotros necesitamos de las plantas y las hojas como intermediarios en nuestro intercambio de energía con el cosmos, porque somos incapaces de realizar este intercambio directamente.



Además, donde hay clorofila hay también magnesio y otros minerales valiosos, como calcio, hierro, potasio, fósforo, zinc y vitaminas A, B1, B2, C...

Las hojas verdes son ricas en fibra, elemento que ayuda al movimiento peristáltico de nuestros intestinos. Las personas que padecen de estreñimiento pueden encontrar un alivio utilizándolas a diario en cocciones cortas de unos minutos. Por el contrario, las personas con tendencia a diarreas o flatulencias actúan mejor comiendo poca cantidad, cocinándolas durante bastante tiempo para que se ablande la fibra y masticando muy bien. Para aligerarnos de flatulencias podemos cocinar las verduras verdes añadiendo especias carminativas que nos liberen de los gases, por ejemplo anís verde, hinojo, comino, mejorana, nuez moscada. Sirve también una infusión de manzanilla, melisa o poleo menta.

Cada verdura es única. El brécol o brócoli, con su color tan verde intenso, tiene fama de ser anticancerígeno, pero las espinacas y acelgas no son recomendables para personas con tendencia a la formación de cálculos de riñón y vesícula, por su alto contenido en ácido oxálico.

Cultivando o comprando verduras biodinámicas o ecológicas podemos incluso cocinar las raíces (por ejemplo zanahorias o nabos), sin quitarles la piel, con la condición de que sean frescas. Bastará con lavarlas y cepillarlas bien con un cepillo duro, especial para verduras (preguntar en tiendas de productos naturales).

Algunas ideas para cocinar las hojas verdes

Primero hay que quitar de la verdura las partes secas, duras o feas. Si se trata de una col quitaremos también el troncho grueso. Después, lavaremos bien todas las hojas o partes de la verdura y las cortaremos a la medida deseada. Va bien cortarlas finamente, ya que las hojas llevan mucha fibra y la mayoría de las personas no están acostumbradas a ella.

- **Ajo tierno:** las hojas cortadas finas están ricas en sofritos, tortilla...
- **Apio:** a quien le guste el sabor amargo puede hacer un salteado corto de las hojas verdes tiernas. Para ello calentamos en una sartén un poquito de aceite de oliva y sofreímos un diente de ajo con una pizca de sal marina. Después, se añaden las hojas picaditas y otro poco de sal. Con dos espátulas de madera removemos continuamente a fuego medio alto, hasta que se hayan reducido todas. (En vez del sofrito de ajo se puede añadir ralladura de piel de naranja al final).

✔ **Alcachofas:** el tallo pelado está muy rico preparándolo igual que la alcachofa.

✔ **Brécol o brócoli:** los tronchos se pelan y se cortan en rodajas. Junto con el brécol y las hojas más tiernas se hierve unos 6 minutos y queda estupendo.

✔ **Calabacín:** Tiene una piel tan fina y tierna que se puede añadir en los guisos.

✔ **Cebolla tierna:** usar las hojas en sofritos, tortillas, sopas o como decoración, cortada muy fina y colocada sobre pescados, fritos, cereales, estofados, sopas, patés....

✔ **Coliflor:** Las hojas tiernas en sopas, o hervidas 10 minutos, aliñadas al gusto o hervidas y después sofritas. A mí personalmente me gusta recalentar el cereal en una sartén con aceite y añadir las hojas hervidas.

✔ **Colirábano:** la parte tierna de la piel no se pela y las hojas tiernas se utilizan junto con el colirábano hervido, al vapor, en sopas, estofados...

✔ **Col verde:** Las hojas verdes hervidas y aliñadas o después sofritas (mirar receta).

✔ **Escarola:** Hojas verdes tiernas salteadas (mirar receta).

✔ **Hinojo (bulbo):** utilizar las hojas tiernas cortadas finas en la ensalada o para decorar un plato de cereal, pescado, estofado, etc.

✔ **Lechuga:** aprovechar también sus hojas verdes en la ensalada o en sopas.

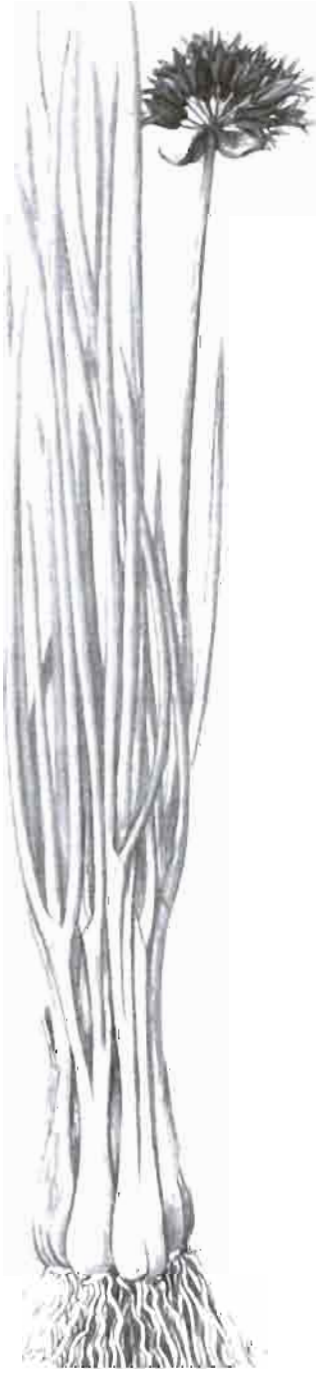
✔ **Nabos:** Las hojas están ricas hervidas unos minutos o bien añadiéndolas a sopas.

✔ **Puerro:** La parte verde cortada fina queda muy buena en sofritos, tortillas, en salteados, hervidas, al vapor, en sopas, cremas, estofados... (En el nº 12, hablábamos de sepia con puerros).

✔ **Rabanito:** Las hojas tiernas se pueden escaldar en agua hirviendo durante unos 20 segundos. Después colarlas, lavarlas con agua fría y escurrirlas.

Las hojas se reducen mucho en la cocción, pero no importa que la cantidad que nos quede sea pequeña, pues tampoco conviene comer "montañas" de fibra. Más bien serán platitos para acompañar un guiso. Cuando hervimos o hacemos un salteado corto obtenemos una verdura de un color verde vivo, aún crujiente y delicioso, que nos activa. Las verduras cocinadas al vapor pierden ese color verde brillante tan llamativo, pero nos relajan.

Hay muchas más variedades de verdura verde –judías, berzas, brotes de col, borrajas, berros, canónigos...–, vale la pena experimentar en la cocina y crear platos nuevos de verdura verde. ■



Ensalada hervida

Ingredientes: hojas de col verde (cortadas finas), zanahorias, chirivías (cortadas en rodajas diagonales) y sal marina. Aliño: aceite de oliva, vinagre de umeboshi (el vinagre de umeboshi es el único que no nos desmineraliza. Tiene un sabor ácido y salado a la vez. Con unas gotitas ya es suficiente para aliñar una verdura, de esto ya hablamos en el nº 9, en *Consejos prácticos para el verano*).

1-Hervir agua con una pizca de sal. Añadir las zanahorias y la chirivía. Hervir a fuego fuerte sin tapa unos 4-6 minutos. Sacar la verdura con una espumadera y lavarla con agua fría, para cortar la cocción, y escurrirla.

2-En el mismo agua echar la col verde y hervirla a fuego fuerte sin tapa durante 10 minutos. Colarla, lavarla con agua fría y estrujarla con las manos para quitarle el exceso de líquido.

3-Mezclar las verduras con un poco de aceite de oliva y unas gotas de vinagre de umeboshi al gusto. Servir.

Variante: hervir las verduras y saltearlas en la sartén con un sofrito de ajo.

Salteado corto de escarola

Ingredientes: un buen manojo de la parte verde de la escarola (bien lavada y cortada fina), 2 dientes de ajo (cortados finos), aceite de oliva y sal marina.

1-En una cazuela ancha y baja saltear el ajo con aceite y sal durante 1 minuto, a fuego medio sin tapa.

2-Añadir la escarola y otra pizca de sal. Saltear con dos espátulas de madera unos 5-7 minutos a fuego alto, hasta que se haya reducido la escarola y ya no quede líquido en el fondo. Servir caliente. El sabor es ligeramente amargo.