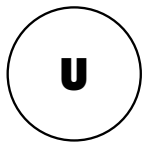


Frescos

A top-down photograph of fresh vegetables. In the upper left, a metal shovel with soil on its blade rests on dark earth. The center and right are dominated by several bunches of carrots and beets with vibrant green leaves and bright red stalks. In the lower foreground, a woven basket is filled with several large, brown-skinned potatoes. The overall scene is set against a dark, rich soil background.

**TESOROS BAJO
TIERRA: QUIÉN ES
QUIÉN EN EL MUNDO
SUBTERRÁNEO**

Libres de grasa y colesterol, ricos en antioxidantes y minerales y, en muchos casos, excelente fuente de fibra dietética. Estas son algunas de las virtudes nutricionales de las **raíces y los tubérculos** que, sin embargo, **no parecen haber recibido la atención que merecen**. A fin de enmendar el error, conozcamos un poco más este grupo de alimentos ocultos bajo tierra.



Una vez recolectados, tubérculos como las patatas o los rábanos se cuecen en las ensaladas, los purés y las guarniciones de la mayoría de nuestros menús diarios. También raíces como el regaliz o el jengibre se utilizan habitualmente para la preparación de infusiones, licorres, dulces, adobos o aliños.

De carácter versátil, la mayoría de estos alimentos se adaptan a la preparación que dicten nuestra creatividad e imaginación: fritos, asados, crudos o cocidos. Para la dietista-nutricionista Laura Pire, la cocción es precisamente la más recomendable de todas, ya que conservan mejor su sabor y los nutrientes que guardan en su interior. Además, recuerda que “en el caso de alimentos tan potentes como el rábano o el jengibre, conviene no añadir más de una ligera ralladura o un trozo muy pequeño en la infusión o en el guiso”.

PATATAS QUE 'VUELAN'.

Que las patatas crecen bajo tierra es una verdad sin fisuras que nadie pone en duda. O al menos, eso creíamos hasta que un equipo de científicos presentó recientemente un nuevo método de cultivo que permite la producción de patatas de siembra sin tierra (en el aire).

Este sistema de cultivo es ya una realidad que se conoce como aeroponía y que según los investigadores responsables del proyecto, la Sociedad para la Transferencia de Tecnología en Patata (Newco) y el Instituto Vasco de Investigación y Desarrollo Agrario del centro Neiker-Tecnalia, permite una gran aireación de las raíces y evita el contacto con los patógenos existentes en la tierra.

Además, debido a que la producción puede ser mayor que con el cultivo tradicional, el precio final del tubérculo se abarata ostensiblemente.

Puede que de aquí a un tiempo, la producción de las patatas “aéreas” prospere y sea una práctica cotidiana; pero hasta que eso ocurra, las raíces y los tubérculos se siembran y crecen en el suelo. Ahora bien, aunque tanto unas como otros se ubican bajo tierra, no estamos hablando de los mismos alimentos. De hecho, se trata de dos partes diferentes de la planta que cumplen funciones casi opuestas. Por un lado, hay alimentos (como las zanahorias) que se denominan raíces y cuya función principal consiste en absorber nutrientes, y por otro, tenemos los tubérculos, que en esencia son almacenes de nutrientes. Uno de los más conocidos y consumidos es la patata.

Estamos ante alimentos altamente energéticos, debido a su alto nivel de hidratos de carbono complejos (almidón), de gran importancia en nuestra alimentación cotidiana.

CARGADOS DE NUTRIENTES.

Estos tallos subterráneos son auténticos cofres naturales con altas cantidades de vitaminas C, B1 y B3, minerales como el calcio, potasio, fósforo y magnesio y notables dosis de fibra dietética. Sus hidratos complejos se liberan lentamente en nuestro organismo y evitan los picos de glucosa en sangre.

El cuadro nutricional se completa con su bajo contenido en grasas y un escaso valor calórico. Eso sí, no olvides que, en el caso de las patatas, las 80 calorías por 100 gramos que aportan cuando las asamos o cocemos se pueden triplicar si se consumen fritas o guisadas.

1 RÁBANO

Para conservar durante el mayor tiempo posible las propiedades de los rábanos, selecciona los más carnosos, firmes y de piel suave. Descarta también los que tengan fisuras y asegúrate de que sus hojas sean de un color verde intenso: ese color garantiza frescura.

De sabor fresco y algo picante, son perfectos como parte de una dieta para **control del peso** y por sus **propiedades diuréticas**. Pero sobre todo destacan por su capacidad para **fortalecer el sistema inmunológico** y cuidar el **sistema cardiovascular**.

Por algo más de **6 euros** puedes llevarte un kilo de rábanos a casa. En general, se consumen **crudos**, acompañados de salsas o como aperitivo y aderezados con aceite, sal y pimienta, pero también se pueden consumir **rehogados** o como ingrediente para elaborar **salsas** de sabor intenso.



2 ZANAHORIA

Es de sobra conocida por su capacidad para potenciar el bronceado o cuidar de la vista. Sin embargo, ahí no acaba la cosa. El consumo de zanahoria **en crudo fortalece los dientes y las uñas** y su alto contenido en **fibra** previene el estreñimiento. Importantes beneficios para la salud a los que se unen un precio asequible y una amplia disponibilidad a lo largo de todo el año.

Las de temporada, que son las que se cultivan a finales de primavera, se revelan pequeñas, dulces y muy tiernas, mientras que **las de invierno son más gruesas**, por lo que la cocción mejora su sabor y consistencia.

Puedes adquirirlas **frescas, en conserva o congeladas**. Si las compras sin embolsar, conviene que antes de guardarlas limpies su superficie con un trapo húmedo, en lugar de lavarlas.

Tubérculos, claves en la evolución

Uno de los grandes misterios de la humanidad podría tener su explicación en los tubérculos, y más concretamente en su aparición dentro de la dieta del hombre primitivo. Desde hace años, gran parte de la comunidad científica se plantea cómo nuestros ancestros, en un momento dado de la historia, comienzan a desarrollar un cerebro más grande que el resto de homínidos.

La respuesta se ha buscado durante mucho tiempo en el consumo de carne. Sin embargo, el antropólogo Nathaniel Dominy, de la Universidad de California, cree que la auténtica fuente de energía que contribuyó al desarrollo y mantenimiento de las nuevas dimensiones del cerebro primitivo fueron los tubérculos, cuyo consumo aumentó y mejoró considerablemente cuando el hombre comenzó a cocinar con fuego.

Además, Dominy cree que el hombre primitivo podría haber aprovechado sus herramientas más alargadas para desenterrar vegetales de raíz, y sugiere que los tubérculos constituyeron un eficaz plan B ante la complicada y azarosa vida del cazador.



3 REMOLACHA

La costumbre es echarla rallada a la ensalada o consumirla **sola, con ajos o cebolla y aliñada** con un poco de aceite, sal y vinagre; aunque resulta más digerible si se ha cocido. También puede asarse: cocinada de esta forma, mantiene casi intactas sus propiedades. La remolacha da un toque de color a tus platos gracias a los pigmentos que contiene (antocianinas), que poseen una **valiosa acción antioxidante**.

Se suele vender en manojos y es preferible elegir aquellos con raíces del mismo tamaño para que se cocinen de modo uniforme. Con el fin de conservarlas frescas han de **mantenerse en el frigorífico, dentro de una bolsa de plástico**. De este modo, **duran de dos a tres semanas**.

Nutricionalmente, aporta una **gran variedad de minerales** (potasio, calcio, hierro, fósforo y sodio), además de **carbohidratos, fibra y vitaminas**. También destaca su contenido en **folatos**, importantes para el desarrollo normal de las células.

4 JENGIBRE

Tiene fama de ser mano de santo para los **problemas digestivos, mareos, afecciones de garganta o migrañas**. También se aconseja para **mejorar la circulación, reducir el estrés o tratar los dolores menstruales**. En definitiva, una retahíla de beneficios que dan sentido a un antiguo proverbio indio que sostiene que "todo lo bueno se encuentra en el jengibre".

Pero no todo son bondades: también el jengibre tiene sus contras. Debido a sus **propiedades anticoagulantes**, es preferible que no lo consumas si estás tomando algún tipo de medicamento con el mismo efecto, ya que aumentarías la probabilidad de sufrir hemorragias y moretones. Lo mismo ocurre si te estás medicando para controlar la hipertensión, ya que ayuda a reducir la tensión y podría producirse una bajada excesiva.

Ahora bien, ya sea por su peculiar sabor o porque, en general, no sabemos muy bien cómo introducirlo en la cocina, el caso es que no es uno de los condimentos más habituales en nuestras despensas.

Sin embargo, los expertos ven en ese gusto tan intenso y en su aroma la oportunidad de explorar en la cocina y dar **un toque de novedad** a muchas recetas. El jengibre se adapta perfectamente a **elaboraciones tanto dulces como saladas**. Como condimento se emplea en **salsas, carnes,**

sopas y cremas, mariscos, pescados y hortalizas. También se utiliza para **aromatizar postres de fruta, como las manzanas asadas**, así como para hacer repostería, donde destacan las galletas de jengibre.

Puedes comprarlo **fresco, seco, en conserva y confitado**. Y lo encontrarás en distintos formatos: **molido, cristalizado, cortado en lonchas o en palitos**.

El fresco (**7 euros el kilo**) se conserva bien en el frigorífico durante tres semanas sin pelar hasta el momento en el que lo vayas a consumir. Para mejorar su conservación puedes congelarlo durante meses.

El jengibre seco se conserva durante más tiempo que el fresco. Sin embargo, con el tiempo puede ir perdiendo algo de olor y de sabor. Para que mantenga sus propiedades medicinales y organolépticas (olor, aroma, sabor), **guárdalo en recipientes herméticos y en un lugar fresco y seco**.

Otra forma de adquirirlo es en conserva: recibe el nombre de tronco de jengibre. La forma de presentación más utilizada es la del jengibre **molido a partir del rizoma seco**.

También se puede encontrar **cristalizado**, que son los trozos de rizoma seco, escarchados y recubiertos de azúcar. Por supuesto, este añadido empeora su perfil nutricional final.

Aunque el jengibre es beneficioso en caso de migrañas, afecciones de garganta, mareos o problemas digestivos, no debe consumirse si se está tomando medicación anticoagulante o para la hipertensión.

WASABI, EL PARIENTE QUE VINO DEL ESTE

Los amantes de los sabores intensos tienen en el wasabi el paradigma del picante oriental. Se trata de una salsa que suele acompañar platos tan conocidos como el sushi o el sashimi. Eso sí, en muy pequeñas dosis: basta con que cojas con los palillos el equivalente a la mitad de un cacahuete y lo coloques sobre el sushi.

Esta salsa se elabora con la ralladura de la raíz de una planta conocida como wasabi japonesa o rábano picante japonés, la cual pertenece a la familia de las brasicáceas junto al rábano picante y la mostaza.

Lo curioso es que esta bomba culinaria no es picante en su estado natural. Una vez se ralla la raíz y se convierte en una pasta, se produce la liberación de los vapores calientes que dan la sensación de picante, el cual no se percibe en la boca, sino en la nariz.

Para mantener su frescura, las raíces de wasabi deben conservarse en el refrigerador, dentro de una taza con agua.

5 BONIATO



El invierno es la época perfecta para llevarte un

kilo de boniatos a casa. Este tubérculo es rico en **vitaminas (C, B6, B5, B1 y B2); minerales (manganeso, potasio, cobre y hierro) y provitamina A**, en forma de beta-caroteno. Tanto es así, que 200 g de boniato cubren dos veces las necesidades diarias de esta vitamina, esencial para la piel, la salud visual y el desarrollo óseo.

Elige los **ejemplares de aspecto más firme**, ya que es un producto muy frágil. A la hora de guardarlos, escoge un lugar fresco, seco, oscuro y bien ventilado; eso permitirá que se conserven **hasta 10 días**.

Si la temperatura es alta, el boniato **puede germinar o fermentar**. Para evitarlo, puedes cocinarlo y mantenerlo en la nevera durante una semana, pero **nunca lo guardes crudo en el frigorífico**, ya que su sabor se altera con el frío.

Ahora bien, ¿cómo prepararlo? ¿Qué opciones nos ofrece el boniato en la cocina? Lo cierto es que muchas más de las que te imaginas. Entre ellas, puedes elaborar **una tortilla, una crema, unas croquetas, unas empanadillas** o bien emplearlo como guarnición. También dan buenos resultados preparados **en tempura** o simple-

mente como un ingrediente más en una ensalada.

Desterrado de las dietas de adelgazamiento por su **alto contenido en hidratos de carbono**, un reciente estudio elaborado por investigadores japoneses cuestiona tal creencia y anuncia un **posible efecto adelgazante** proveniente del agua resultante de su cocción. Tal y como explica el estudio, publicado en la revista *Heliyon*, los investigadores llevaron a cabo un experimento con ratones a los que se les sometía a una dieta alta en grasas. Estos roedores empezaron a consumir también péptido de boniato, producido por la digestión enzimática de las proteínas en las aguas sobrantes de la cocción, y al cabo de un mes presentaron un peso significativamente menor. Al parecer, los ratones alimentados con productos ricos en grasas y con péptido de boniato no solo perdían más peso sino que también reducían el colesterol y los triglicéridos, además de presentar niveles más altos de las hormonas que controlan el hambre.

Estos resultados revelan que el péptido de boniato es determinante a la hora de digerir las grasas. No obstante, todavía no se ha demostrado que ocurra lo mismo en el caso de los humanos.



La malanga es perfecta para frenar una diarrea eficazmente, y el jengibre o el rábano fluidifican el moco en catarros de bronquios.

6 NABO



Aunque algunas variedades pueden consumirse crudas y resultan muy sabrosas, lo más frecuente es cocinarlo para acompañar platos de arroz y legumbres. En la gastronomía gallega se combina con patata, carne y otras hortalizas, dando como resultado el espectacular caldo gallego.

Cuando vayas a comprarlos (**1,40 euros el kilo**), **deja a un lado los más grandes, los que tengan marcas en la piel o los que presenten raíces fibrosas**. Una vez en casa conviene **eliminar las hojas**. Las raíces se conservan en bolsas de plástico perforadas en el frigorífico; así duran unas tres semanas. También **puedes congelarlos**. Pero antes tienes que escaldarlos durante un par de minutos.

Para prepararlos es mejor que **no los laves hasta que los vayas a cocinar**, para evitar pérdidas nutritivas de vitaminas y minerales. Los nabos son buena **fuentes de fibra y son ricos en vitamina C y folatos**.

7 CHUFA



Aunque la mayoría de las personas la relacionan con la rica horchata valenciana, las chufas se pueden comer secas, asadas o crudas. Sea cual sea su preparación, este tubérculo tiene en su origen una forma rugosa y un color marrón oscuro que se acerca al color tierra.

La chufa es una importante **fuentes de proteínas vegetales, de vitaminas C y E y de minerales** como fósforo, potasio, magnesio o zinc. Todo ello sin olvidar que es **rica en ácido oleico y Omega 9**. Debido a su composición nutricional, la chufa y los productos elaborados con ella, como la horchata natural, son muy adecuados **para deportistas, mujeres embarazadas y durante la lactancia**, así como en etapas de **estrés y cansancio físico y mental**. Las chufas pueden conservarse hasta dos años en un lugar aireado (nunca en una bolsa de plástico) sin que pierdan sus propiedades.



Cúrcuma: salud, color y sabor

Uno no sabe si guardar esta especia en la despensa o en el botiquín de casa. Desde la antigüedad, las medicinas tradicionales india y china la han empleado para tratar diversas dolencias, desde quemaduras cutáneas hasta problemas digestivos. En

la actualidad, su efectividad médica se estudia de manera exhaustiva en numerosos centros de investigación.

La cúrcuma, utilizada desde hace siglos como condimento y colorante culinario en países como la India, Irán o Marruecos, ha entrado con determinación en las cocinas occidentales, arropada por el halo misterioso que le otorga su uso en la me-

dicina ayurvédica (medicina tradicional india).

En nuestros hogares, lo habitual es espolvorearla sobre verduras, arroces y guisos de carne, especialmente pollo, cordero y pescados. Una simple cucharadita de cúrcuma puede darle una dimensión completamente nueva a cualquier receta, ya que aporta un sabor profundo, cálido, picante y terroso.

En la India, siempre se agrega al comienzo del proceso de cocción y se saltea junto a otros ingredientes aromáticos como la cebolla, el jengibre y el ajo. Esto favorece la adecuada liberación de la curcumina, un compuesto soluble en grasa.

La cúrcuma fresca se conserva bien en la nevera durante un tiempo, aunque también podemos optar por congelarla.