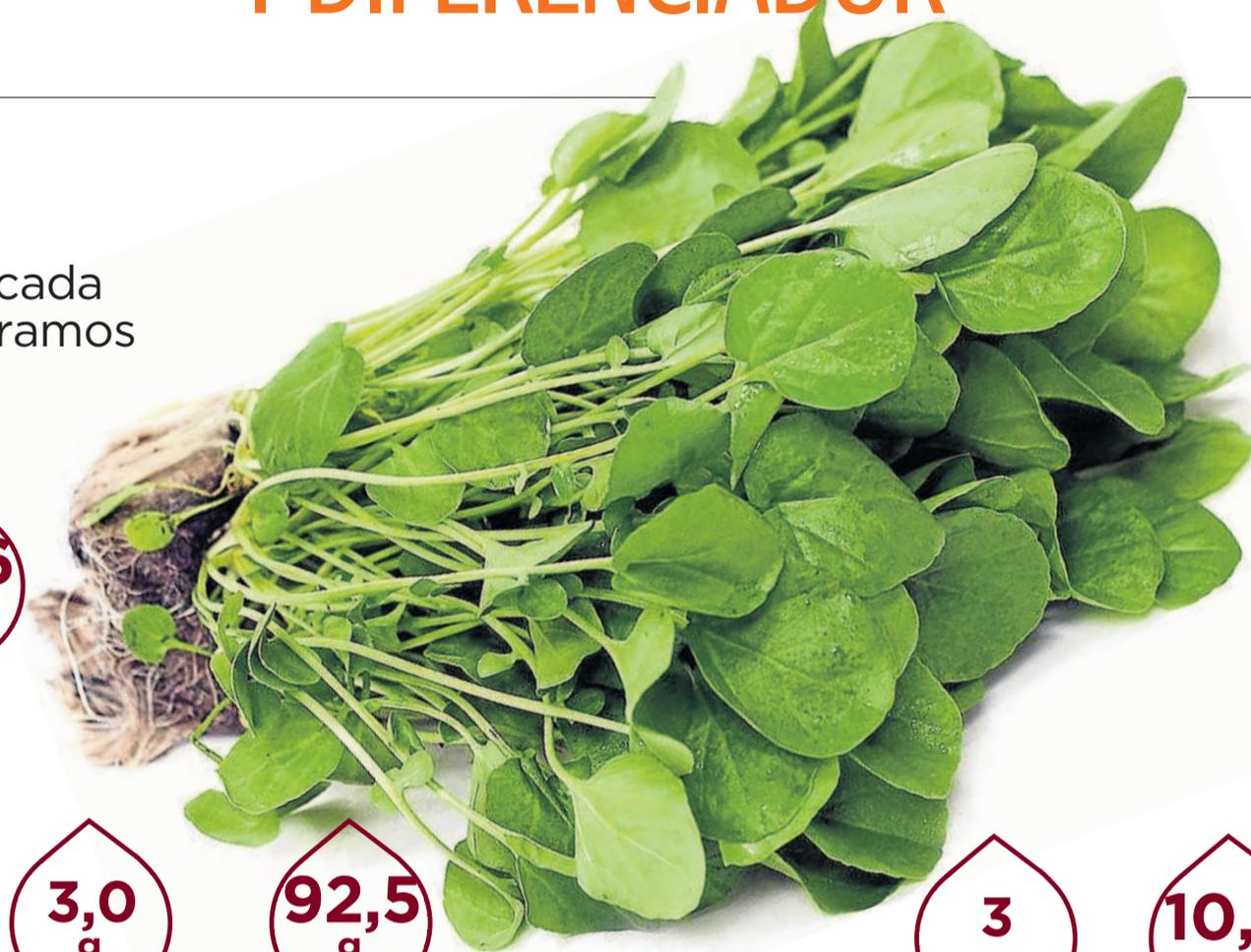


BERROS, UN VERDE PICANTE Y DIFERENCIADOR

Por cada
100 gramos

22,6
kcal
calorías



3,0
g
fibra

92,5
g
agua

3
g
fibra

10,4
g
hidratos de
carbono

E

ntre amargo y picante, personal. El berro se consume principalmente en crudo, como ingrediente de ensaladas aderezadas con aceite y vinagre –lo que suaviza su fuerte aroma que invade el paladar–, aunque también es usual que forme parte en la guarnición o decoración de platos de carne tras ser cocido o rehogado.

Sabor, pues, amargoso, sutilmente picante, similar a la mostaza, por lo que adereza salsas picantes junto a chailotas, estragón, perifollo o ajo. Su sabor se hace muy presente, por eso hay que saber combinarlo y no es para todos los gustos. Así, se puede añadir a purés de patata tras hervirlo y pasarlo por un pasapurés, servido con mantequilla y leche, o aceite y vinagre. Siempre es un elemento diferenciador en cada receta.

Es una planta vivaz, de tallo rastrero, subacuática y que necesita de cierto nivel de inundación en agua dulce para desarrollarse; de ahí que de forma natural se de en arroyuelos; aun-

UN POCO DE HISTORIA

PROPIEDADES FARMACOLÓGICAS

El berro se considera una planta originaria de Europa, de crecimiento silvestre en las zonas cercanas a arroyos y cursos de agua, necesaria para su crecimiento y desarrollo. Ya entre los persas consideraban esta especie como un alimento ideal para las dietas de los niños. Sus cualidades medicinales fueron explotadas por los griegos: Hipócrates, médico del siglo V a. C. hablaba de sus propiedades estimulantes y expectorantes, así como Dioscórides, médico, farmacólogo y botánico de la antigua Grecia, le otorgaba atributos afrodisíacos. Su cultivo en Francia se remonta al siglo XVII, aunque una centuria antes Ambroise Paré, conocido como padre de la cirugía moderna, lo recetaría para aliviar la sarna en los niños. Sería ya en el siglo XIX cuando se extendería por todo el país, especialmente en los alrededores de París y la región de Normandía.

que lo más normal es encontrarla de cultivo. Su período de floración tiene lugar entre los meses de mayo y septiembre y muestra colores blancos y amarillentos. El fruto de esta planta presenta un aspecto largo y delgado, con cierta curvatura, utilizándose sus semillas como condimento en cocina. Hay además muchas variedades: más finos o carnosos son los berros

Gros Noir o Gros vert –cultivado en Inglaterra–; Boulanger, de hojas muy anchas, adecuados para ensaladas, o Piquard, excelente en purés y sopas.

El berro se cultiva en las proximidades de los lugares de consumo o manipulación para su posterior venta, principalmente debido a la dificultad que conlleva su conservación. En la recolección, sus tallos deben ser

cortados aproximadamente a cinco centímetros del nivel del suelo, respetando al máximo las raíces. La mejor época es el invierno, teniendo en cuenta que las plantas más jóvenes poseen un mayor valor en gastronomía.

Los romanos lo utilizaban como remedio para la caída del cabello o contra la aparición de caspa en el cuero cabelludo. Algunos autores clásicos, como Plinio el Viejo (muerto en el año 79 d. C. durante la erupción del Vesubio), ya hablaban del berro en sus tratados 'Naturalis Historia' indicando sus características o algún rasgo típico de sus propiedades. Así decía que su nombre derivaba de 'nasus tortus', cuya traducción es 'que hace torcer la nariz', por las muecas o gestos que se realizan tras su ingesta debido a su sabor amargoso.

Uno de los grandes frentes donde las plantas medicinales pueden brindar toda su fuerza reparadora es el aporte de vitaminas y sales minerales. Dentro de este campo, una planta clásica de herbolario y muy presente en los remedios tradicionales es el berro, que destaca precisamente por su alto contenido en estos nutrientes esenciales.

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

LA ENSALADA DEL RIACHUELO



Daniel de Luis
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA

Los berros son una hortaliza que crece de forma silvestre en aguas estancadas, en manantiales, arroyos y orillas de los ríos, siendo ampliamente conocida en nuestro medio rural. Esta hortaliza tiene un sabor ligeramente picante, pero con un punto de dulzura, que la convierten en un manjar en cualquiera de nuestras ensaladas. Esto hace que es cada vez más frecuente encontrar berros en nuestras tiendas y supermercados. Sus hojas están compuestas de cinco o siete hojitas redondeadas, muy parecidas a las de la rúcula. El aporte calórico de esta verdura es mínimo (20 calorías por 100 gramos) ya que su contenido de agua puede alcanzar casi el 95% de su composición. Apenas aporta hidratos de carbono (0,4 gr) y grasas (1 gramo), las proteínas también son escasas (3 gramos) y de bajo valor biológico.

Con respecto al aporte de minerales, destaca el potasio 230 mg por 100 gramos y el calcio 170 mg por 100 gramos, aunque este último presenta una baja absorción en nuestro intestino, al competir la fibra y otros nutrientes con él. Sin embargo, si por algo son importantes nutricionalmente los berros, es por su contenido en antioxidantes, como la vitamina C (62 mg), el beta-caroteno o pro-vitamina A (420 ug) y la vitamina E (1,5 mg). Su contenido es tan elevado, que un puñado pequeño de berros (20-30 gramos) nos proporciona el 20% de las necesidades diarias de vitamina C para un adulto. Estas verduras también son una fuente de ácido fólico (214 ug por 100 gramos), como todas las verduras de hoja verde. Por último con respecto a su contenido en vitaminas, el berro es un alimento rico en vitamina K ya que 100 g. de esta verdura contienen 541 microgramos de vitamina K. esta vitamina, aunque sintetizada por nuestra flora bacteriana es importante su aporte al participar en los procesos de coagulación sanguínea y de salud de nuestros huesos. En resumen, estamos ante una verdura sabrosa, baja en calorías y rica en antioxidantes y ácido fólico. Sus bondades nutricionales y medicinales se conocen desde la antigüedad, y ya Hipócrates refería en sus libros que los berros eran uno de los mejores estimulantes y expectorantes que existían en los botiquines naturales.



ANA SANTIAGO