

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

## Apio, rico y saludable

**Hortaliza.** En crudo o cocido, es un alimento muy versátil en la cocina porque aporta aroma y mucho sabor a las sopas, cremas, guisos y estofados



### COMPOSICIÓN

Por cada 100 gramos

| Agua             | Calorías            | Fibra           | Colesterol     | Hidratos de carbono |
|------------------|---------------------|-----------------|----------------|---------------------|
| <b>95,4</b><br>g | <b>12,2</b><br>kcal | <b>1,8</b><br>g | <b>0</b><br>mg | <b>1,3</b><br>g     |

ANDREA DÍEZ

Es fácil identificarlo por sus tallos estriados de color verde o blanco y porque tiene en uno de sus extremos unas hojitas verdes que recuerdan al perejil. Ahora que entramos en invierno y la temporada de cuchareo, sopas, caldos, pucheros y guisos, esta hortaliza está presente en la lista de ingredientes para estos platos, aunque puede encontrarse apio a lo largo de todo el año. Su uso en la mesa viene de la antigüedad. Los egipcios y los griegos lo consagraban a las divinidades, mientras que los romanos lo consumían en los banquetes funerarios. En las tumbas se depositaban manojos de apio como ho-

menaje a los muertos. Fue a partir de la Edad Media cuando comenzaron a potenciarse sus propiedades culinarias y curativas. Hoy en día es un básico más de la cocina casera; las pencas blancas, cortadas en tiras, se suelen emplear en ensaladas y los tallos en las sopas.

Las variedades más populares son el apio blanco y el verde, aunque también se usa mucho en cocina el conocido como apionabo, una raíz que, aunque es muy parecida de sabor al apio, no es de la misma familia. Del apio destacan sus propiedades diuréticas y saciantes. En el campo de los aperitivos, junto a las zanahorias se han convertido en uno de los recursos más saludables para un-

menaje a los muertos. Fue a partir de la Edad Media cuando comenzaron a potenciarse sus propiedades culinarias y curativas. Hoy en día es un básico más de la cocina casera; las pencas blancas, cortadas en tiras, se suelen emplear en ensaladas y los tallos en las sopas.

Si se prepara con otras verduras en tempura, también es otra forma de comer esta hortaliza saludable que debe consumirse con moderación. Su preparación es muy rápida y fácil, solamente hay que mantener el tallo y cortarlo en trozos de un dedo de largo. Se cocinan en una cazuela con agua hirviendo y una pizca de sal durante cinco minutos. Luego se escurren y se rebozan con harina y huevo batidos y se fríen en la sartén con aceite muy caliente.

Cuando estén dorados se sacan y se dejan en un papel absorbente para evitar el exceso de aceite. Luego se añade una pizca de sal. Más opciones para consumir el apio puede ser rellenar las pencas de queso o carne y cubrirlas con una suave salsa de bechamel.

Por cierto, los zumos y batidos de apio son recurrentes en las dietas diuréticas. En la nevera se pueden conservar hasta cuatro días, siempre y cuando se haya comprado fresco para lo que es importante fijarse en que su carne esté firme y no tenga manchas. Además, también se recomienda refrescarlo sumergiéndolo en agua para que siga manteniendo sus propiedades.

## Crema de apio con picatostes



**A. D. S.** Para cenar o como primer plato cuando el frío arrecia se agrege un plato caliente en la mesa. Esta es la temporada de la cuchara y, por lo tanto, no faltarán a partir de ahora las sopas, consomés, caldos, cremas y purés. En el caso de las cremas, las posibilidades son tantas como las hortalizas y verduras que hay en el mercado, que además después se pueden combinar hasta el infinito. En esta ocasión, para introducir el apio en la dieta, la sugerencia es una crema. En el fondo de la cazuela se pone un chorrito de aceite para hacer un sofrito con puerro, cebolla y ajo. Cuando estén doraditos se le añaden unos trozos de patata y el apio también cortado. De nuevo, durante otros cinco minutos, se remueven y mezclan bien todos los ingredientes y se agrega agua caliente. Cuando rompa a hervir, se baja y se tapa mientras se cocina durante media hora. El último paso será triturarlo todo hasta alcanzar la textura deseada, más o menos espesa al gusto de cada uno. Se rectifica de sal si hace falta y se sirve en cuencos o platos hondos. Se puede acompañar con algunos picatostes que le aportarán un toque crujiente.

## Una hortaliza muy especial

**DANIEL DE LUIS**  
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



El apio pertenece a la familia de las Umbelíferas, vulgarmente conocidas como Apiáceas. Los vegetales de esta familia son plantas de las estaciones frías y se caracterizan por su elevado contenido en sustancias aromáticas.

El apio, que era ya muy utilizado en la antigüedad por egipcios y romanos, se consideraba inicialmente una simple planta aromática, sin aprovechamiento culinario, hasta que Hipócrates dio a conocer sus propiedades diuréticas. Cabe destacar que esta hortaliza no es una fuente importante de energía, tan solo 10 calorías por 100 gramos, con un aporte

de hidratos de carbono inferior a los 3 gramos, y prácticamente nulo de grasas y proteínas. La composición fundamental del apio es el agua con más de un 95%.

Sin embargo, sí que es muy importante el aporte de fibra, situándose en torno a 1,8 gramos por 100. Por otro lado, si tenemos en cuenta las vitaminas, su principal característica es la presencia de una gran variedad, desde la vitamina A, vitamina E, folatos, vitamina C, y todas las vitaminas del grupo B. No obstante, las cantidades de todas ellas son mucho menores que en el resto de hortalizas que hemos revisado en

esta sección. También merece tener en cuenta el aporte de minerales del apio, aunque en este caso es modesto siendo el más abundante el potasio, superior a los 300 mg por 100. Sin embargo, el verdadero interés nutricional del apio, está en su aceite esencial que contiene, entre otros compuestos, apiol, limoneno, psoralenos o apiina, este último es el responsable del olor característico de este vegetal.

Por lo tanto podríamos resumir que el apio es una hortaliza con muy bajo aporte calórico, y con la presencia de unos compuestos volátiles que le proporcionan su olor característico.