

Acelga



Contienen vitamina A, B2, folatos favorecedores del sistema inmunitario, agua, potasio, magnesio, calcio, sodio, hierro, yodo, vitamina C.

Las podemos tener en la huerta casi todo el año, dependiendo del clima de la zona. Cosecha de verano: sembrar entre abril y junio. Cosecha de invierno: sembrar entre octubre y marzo. Si no tienes huerto la puedes cultivar en maceta. Al recogerlas iremos tomando las hojas externas, no arrancar la planta para que nos siga dando producción.

Disponemos de diferentes tipos de acelga para cultivar. Hay una que carece de penca de blanca y otra cuya penca y nervaduras es roja.

Como todas las verduras que se pueden consumir crudas podemos aprovechar las hojas tiernas para añadir a nuestras ensaladas conservando todas sus beneficiosas propiedades

Usos terapéuticos

Las hojas frescas alivian dolor e inflamación en úlceras, llagas, heridas, hemorroides, reumatismo y almorranas. Aplicadas en forma de cataplasma (obtenida de machacar las hojas frescas) en la zona. Su consumo regular fortalece la memoria y el cerebro. En infusión 30gr en 300ml de agua se tomará tres veces al día una taza para el estómago, inflamación de la vejiga, duodeno, hemorroides e hígado.

Recetas sencillas para reticentes a consumirlas.

Podemos aprovechar el caldo de cocerlas para preparar sopas, cremas o purés.

Tortillitas de acelga

Cocer y escurrir bien aplastando entre las manos la parte verde de la acelga. Mezclar en un bol con huevos batidos, intentar que la cantidad de acelga no sea excesiva y pase más

desapercibida. Añadir un poco de harina para que absorba la humedad que siempre queda en la verdura. Podemos picar alguna aromática que nos guste: perejil, albahaca, ajo. Lo mezclamos todo bien añadiendo sal al gusto.

En una sartén antiadherente echaremos un poco de aceite, cuando esté caliente con una cuchara sopera pondremos porciones de la mezcla intentando que quede fino aplastando con la cuchara y haciendo varias a la vez, para obtener unas tortillitas en las que no se note demasiado la acelga.

Aprovechemos las pencas

Coceremos las pencas, separadas de las hojas pues necesitan más tiempo de cocción, las partiremos o no dependiendo longitud. Las escurrimos y pasamos por rebocina, o harina o lo que uses en casa habitualmente. También las podemos pasar por huevo y pan rallado.

Las freímos y podemos servir las tal cual como acompañamiento de otros platos, o preparar una salsa como la que uses para las albóndigas o carnes en salsa y echar ahí las pencas.

Pastel sencillo con las hojas

Necesitaremos hojaldre o masa quebrada. Cocemos las hojas y las escurrimos todo lo que podamos. De un huevo separaremos la clara de la yema. En el bol echaremos la clara y la batiremos. Añadimos las hojas. Rayamos queso mejor del de fundir añadiéndolo al bol, la cantidad depende de la proporción que pretendamos entre verdura y queso (se puede usar queso del que ya viene rayado en tiras).

A mí me gusta para ello el queso provolone. Reservaremos unos puñados de queso para adornar. Mezclamos bien el huevo, la acelga y el queso. Si vemos que a pesar de escurrir aún queda agua echaremos un poco de harina para que la absorba.

Estiramos la masa y ponemos la mezcla encima repartiendo, la tapamos con la masa. Con una brocha extendemos la yema sobre la cubierta de la masa, echamos el queso que hemos reservado y podemos añadir sésamo. Lo metemos en el horno a 180°C hasta que la masa dore. Se puede consumir en frío o caliente.

CONSUME ECOLÓGICO, LOCAL Y DE TEMPORADA. CULTIVA TU COMIDA.

31-mayo-15