

## El puerro



Es una hortaliza de la familia de las cebollas que se puede cultivar durante todo el año ya que existen diversas variedades. Necesita tierra bien cavada, suelta y rica en humus. Podemos sembrarlo directamente en tierra. En semillero a los dos meses la trasplantaremos. Estarán listos para ser recogidos en cuatro o cinco meses. Si lo cultivamos escalonadamente prolongaremos la recolección. No necesita mucho espacio. Las filas no precisan mucha separación, es ideal usar lomos elevados. Combina como asociación beneficiosa con zanahorias y remolacha. Si durante el desarrollo vamos aporcando (cubriendo con tierra) tendremos más parte blanca de esta hortaliza.

### Propiedades y usos terapéuticos

Rico en vitamina C, contiene manganeso, selenio, potasio, magnesio, fósforo, calcio, hierro, zinc, cobre, sodio. También aporta vitamina A, B9 y E.

El puerro combate la presión arterial alta, fortalece el sistema inmunológico, es recomendable en embarazadas y niños por su contenido en folatos, favorece el tránsito intestinal, ayuda a reducir el colesterol, es diurético por lo que es aconsejable para perder peso.

En infusión se puede utilizar para lavar heridas y evitar se infecten gracias a sus propiedades antisépticas y bactericidas, en esta forma se usa también para tratar el estreñimiento.

Preparado en sopa con un poco de limón combate la fiebre, problemas renales e inconvenientes intestinales.

Contra el exceso de urea (uremia) e insuficiencia renal lo utilizaremos para hacer caldo sin sal, y lo tomaremos tres semanas en ayunas.

### Recetas sencillas

Cocemos los puerros enteros unos cinco o diez minutos hasta que estén tiernos. Los colocamos en una bandeja y como acompañamiento podemos añadir

mahonesa, o una vinagreta, o salsa de queso. Si los cubrimos con bechamel los meteremos en el horno hasta que dore.

Con carnes o pescados a la plancha los cortaremos en rodajas finas y los pondremos a pochar en el fondo de la sartén, les dará un delicioso sabor.

Podemos usarlos en sofritos como sustitutos de ajos y cebollas, dando un sabor más suave.

Esta verdura es ideal para añadir a otras hortalizas en caldos de verduras, cremas y purés.

### **Vichyssoise**

Necesitaremos 4 puerros gruesos, 200gr almendras crudas peladas y machacadas, 50 gr mantequilla, aceite de oliva, 3 patatas, sal.

Lavamos y cortamos los puerros en rodajas finas. En una cacerola ponemos un trozo de mantequilla y un poco de aceite de oliva y los rehogamos a fuego lento diez minutos. Añadimos las patatas cortadas. Echamos bastante agua y un poco de sal. Lo dejamos hervir a fuego lento unos cuarenta minutos. Agregamos las almendras machacadas para que hierva todo otros diez minutos más. Usaremos la batidora o similar y colaremos. La meteremos en la nevera y serviremos fría.

### **Puerros con salsa agridulce**

Ingredientes: 500gr de puerro, dos patatas medianas, 50gr de crema de leche, zumo de limón, aceite, dos ramitas de perejil, 1tomate verde y sal.

Lavamos y hervimos enteros los puerros cinco minutos. Ecurrimos y dejamos enfriar. En la misma agua cocemos las patatas peladas. Ponemos los puerros en una fuente, alrededor colocamos en rodajas las patatas cocidas y el tomate. Lo cubrimos todo con una salsa elaborada con la crema de leche, zumo de limón y aceite con un poco de sal. Adornamos con el perejil finamente picado.

Lo ponemos en la nevera a enfriar al menos treinta minutos.

### **Porrusalda**

Ideal para tomar el día siguiente cuando se ingieren comidas copiosas típicas de algunas festividades.

Nos harán falta cuatro puerros, tres patatas medianas, una cebolla mediana, dos zanahorias, un litro de agua, aceite de oliva y sal.

Lavamos las verduras y las cortamos en rodajas, aprovechando la parte verde del puerro también. Las cebollas la haremos en dados. La patata la cortaremos para guiso rompiendo con el cuchillo antes de cortar. Con un poco de aceite de oliva sofreímos la cebolla a fuego medio cinco minutos, añadimos los puerro y salamos, rehogando otros cinco minutos. Agregamos la zanahoria y la patata y rehogamos otros dos o tres minutos. Echamos el agua y cocemos a fuego medio

20 o 25 minutos. En los últimos cinco minutos de cocción añadimos una patata pequeña rallada. (Le dará más cuerpo al guiso)

Ya solo falta disfrutarla.

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

***3-octubre-15***