



# 1.- ACELGA

La acelga (*Beta vulgaris* var. *Vulgaris*) es una planta herbácea de la familia de las Quenopodiáceas, con hojas de color verde brillante y peciolo blancos y carnosos, llamados pencas. Forma raíces pequeñas y leñosas. La parte comestible de la acelga es la hoja, el peciolo y la nerviación central, engrosada y carnosa, de la hoja. Algunas variedades se cultivan como ornamentales.



- **Manipulación y almacenamiento:** Se han de seleccionar las acelgas de hojas frescas, tiernas e intactas, de color verde uniforme y brillante y de pencas duras. La acelga conviene consumirla en 2 ó 3 días. Guardada en el verdulero del frigorífico se conserva unos días más. Si se compra la acelga fresca y se desea congelar, se ha de escaldar previamente durante 2-3 minutos en agua hirviendo.
- **Cocinar:** La acelga se puede cocinar en dos partes: por un lado las hojas, que se preparan de manera similar a las espinacas; por otro, la penca, que se puede saltear y rellenar con jamón y gambas y también rebozar. Si las pencas se dejan enfriar, se pueden consumir como un ingrediente más de las ensaladas. Otra opción es en tortilla de acelgas, con las hojas y las pencas más tiernas, con jamón y patata. La manera más habitual de comerla es hervida, sola o con zanahoria y patata y aliñada con aceite o rehogada.
- **Temporada:** Su temporada de recolección y mejor época de consumo se produce de octubre a abril; a veces la temporada se prolonga en los meses de mayo, junio y septiembre.

E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
★	★	★	★	★	★	☾	☾	☾	★	★	★

- **Propiedades nutricionales:**
  - ♣ La acelga es un alimento de alto valor nutritivo y bajo aporte calórico.
  - ♣ Constituye un excelente aporte de fibra.
  - ♣ Alto contenido de potasio y calcio, sodio, magnesio y yodo.
  - ♣ Fuente de vitamina A (beta-carotenos) y alto contenido de ácido fólico, niacina y vitamina C o ácido ascórbico.



- **Variedades:** El número de variedades cultivadas es muy escaso. Su clasificación se establece en función del color, el tamaño de sus hojas y peciolo o pencas y el grosor de la penca. Las más conocidas, cultivadas y apreciadas por su calidad y gusto son:
  - ♣ Amarilla de Lyon: de hojas grandes, onduladas, de color verde amarillento claro y penca de color blanco muy desarrollada, con una anchura de hasta 10 cm. Son las de mayor comercialización.
  - ♣ Verde con penca blanca Bressane: hojas muy onduladas, de color verde oscuro y pencas muy blancas y anchas, con una anchura de hasta 15cm.
  - ♣ Acelga de penca roja: Variedad de hojas grandes, numerosas, de color verde oscuro, abollonadas. Penca Roja. Plantas rústicas, con buena resistencia al frío.
- **¿Sabías que?:**
  - ♣ La familia de las Quenopodiáceas, a la que pertenece la acelga, engloba unas 1.400 especies de plantas propias de zonas costeras o de terrenos salinos templados. Otras verduras como las espinacas y las remolachas de mesa comparten parentesco con la acelga.
  - ♣ La acelga es un producto de consumo popular, de módico precio y muy interesante por su versatilidad en la cocina: en ensalada, en sopa, rehogada con otros ingredientes, con bechamel al horno, rebozada, rellena y como guarnición.
  - ♣ La raíz de la acelga tiene aplicaciones para la alimentación del ganado.
  - ♣ Las acelgas, oriundas de Asia, se consumen desde la Antigüedad, pues los asirios ya las cultivaban en el año 800 a. C. Existen documentos que prueban que ya en el siglo V a.C. los griegos utilizaban la acelga como un alimento en su dieta. Los romanos las preparaban en sopas junto con otras verduras. Su cultivo es tradicional en las regiones costeras de Europa y norte de África, bañadas por el mar Mediterráneo y dotadas de un clima templado.