

El ajo puerro

por JOSEP ROSELLÓ OLTRA

El ajo puerro (*Allium porrum* L.) es una especie comestible conocida desde muy antiguo. Es una planta de la familia de las liliáceas, como las cebollas y los ajos. Se aprovecha en verde, tanto por el bulbo, que no es gran cosa comparado con las cebollas, como por la parte baja de las hojas, donde acumula reservas. Esta parte sí que tiene un parecido con las cebollas en cuanto a gusto y uso culinario. Botánicamente hablando, el ajo puerro cultivado está muy cerca del tipo espontáneo de nuestros campos, *Allium ampeloprasum* L., que tiene un uso ocasional en la gastronomía tradicional.

Las hojas son la parte más interesante del puerro, ya que el tallo es un disco subterráneo de donde nacen todas ellas de forma compacta, pero no están soldadas sino que se envainan entre sí. Una hoja puede llegar a medir bastante más de medio metro y tiene una parte baja donde acumula reservas, que es más apreciada y valorada si está blanqueada, y una parte aérea: una lámina verde-azulada que, básicamente, realiza la fotosíntesis para la planta. Los agricultores han aprovechado esta circunstancia, cubriendo con tierra un buen trozo de la parte baja de la planta para tener más zona blanqueada, y también buscando variedades que genéticamente tuvieran la parte de hojas envainadas más alargada. Ahora en los mercados pueden encontrarse ajos puerros con un palmo –a veces dos– de puerro blanco.

El puerro pide un clima semejante al de la cebolla, entre 12 y 24°C, y soporta perfectamente nuestros inviernos, ya que resiste bastante bien el frío. Prefiere una tierra suelta y abonada, y fresca, lo que tenemos que asegurar con riegos adecuados y sin grandes oscilaciones. No le van bien las tierras ácidas ni las muy alcalinas. Si ponemos atención en estos puntos, tendremos un cultivo sin problemas, ya que es una planta bastante rústica.

Como es una planta bienal, al segundo año, o cuando pasa un invierno, emite el tallo floral, que, comparado una vez más con la cebolla, es mucho más alto y robusto. Este tallo presenta una umbela de flores blancas o rosadas muy vistosa, y da unas 400 semillas negras y casi redondeadas por gramo, que tienen una vida útil para volver a sembrar de solo dos años.

Con esta planta siempre se ha hecho plantel, que se prepara como el de la cebolla, donde pasa un par de meses hasta el trasplante, pero también se pueden comprar en los viveros bandejas con plantitas ya formadas, o incluso probar la siembra directa, lo que no va mal. Es importante no repetir cultivo en tres o cuatro años en la misma tierra.



Josep Roselló

«El puerro es muy rico en vitamina C, potasio y sustancias antioxidantes de valor funcional y ayuda a modular los niveles de colesterol»

Por lo que respecta a variedades, tenemos muy pocas que sean tradicionales: algún puerro «del terreno» y poca cosa más. Esto es porque en los años sesenta se impusieron en los mercados las variedades francesas y más tarde las americanas, y las locales quedaron olvidadas.

El puerro es casi todo agua y tiene pocos hidratos de carbono; por tanto, es muy adecuado en dietas de adelgazamiento. Al mismo tiempo es muy rico en vitamina C, potasio y sustancias antioxidantes de valor funcional; ayuda a modular los niveles de colesterol y la presión sanguínea, y puede prevenir enfermedades cardíacas y digestivas. También es laxante por su contenido en fibra.

En el litoral mediterráneo, el ajo puerro se suele trasplantar de agosto a septiembre, y se cosecha en invierno desde que tiene un par de centímetros de grosor. Pese a ello, la cosecha buena viene más adelante, en febrero o marzo: es planta «cuaresmera», como dicen los viejos labradores, y muy adecuada para los potajes de esta época. En el huerto mediterráneo podemos plantarlo todo el año y cosechar continuamente desde las plantas finas hasta las muy gruesas; todas son buenas, pero recordemos que la intensidad del sabor del puerro crece cuanto más tiempo pase en el suelo. 🌱

Josep Roselló Oltra. Técnico agrícola. Estación Experimental Agrícola de Carcaixent.