

Además de ajo, cebolla y puerro, hay otras Aliáceas aprovechables en la cocina, muchas de ellas aún por desconocidas para la mayoría. Este artículo es un viaje a un universo de sabores por descubrir.

Uso potencial de las Aliáceas en gastronomía

CRISTINA MALLOR¹, MIGUEL CARRAVEDO

Unidad de Tecnología en Producción Vegetal Centro de Investigación y Tecnología Agroalimentaria de Aragón (CITA)
¹cmallor@aragon.es

La familia de las Aliáceas incluye algunos de los sabores más populares y utilizados en las cocinas de todo el mundo. El valor de estas plantas ya era tenido en cuenta en la antigüedad, en diferentes culturas como la romana y la china, donde se conocían como la 'joya de los vegetales'.

Del gran número de especies pertenecientes al género *Allium*, unas 750, las más comúnmente cultivadas por el hombre son el ajo, la cebolla y el puerro. He aquí unas pequeñas pinceladas de sus múltiples posibilidades gastronómicas, algunas muy populares y otras menos conocidas.

El ajo es la estrella de las Aliáceas, siendo el condimento más utilizado en la cocina mundial.

El ajo (*A. sativum* L.)

El ajo se cultiva desde la antigüedad, habiendo sido descrito su cultivo en China cerca de 4.000 años a.C. Hoy en día el ajo es el condimento más utilizado en la cocina.

El olor y sabor característicos del ajo explican su uso como saborizante en las comidas, pero además esta especie también tiene un uso medicinal debido a sus reconocidos efectos farmacológicos. El ajo se consume tanto en fresco como deshidratado, por ejemplo en forma de sal de ajo, y también como píldoras, extractos y cápsulas que contienen compuestos activos derivados de esta especie, comercializadas habitualmente en tiendas de parafarmacia.

Algunos de los muchos platos donde el ajo es un ingrediente esencial son: el ajo blanco, el ajo cabañil, el ajo caliente, el ajo mataero, el ajo pringue, el atascaburras, el gazpacho andaluz, el pollo al ajillo, el salmorejo, la salsa alioli o la sopa de ajo.

Aunque el consumo del bulbo es lo habitual, los brotes tiernos de las hojas también suelen incluirse en algunos platos. Estos brotes pueden ser preparados como si fueran espárragos.

Otro uso, quizás no muy difundido de la planta del ajo, consiste en el consumo de su escapo floral. En Allueva (Teruel) este producto se consume desde muy antiguo. Para que no pierda su valor gastronómico debe ser recolectado en unas fechas muy concretas, antes de que se lignifique el tallo y cuando la futura inflores-



cencia tiene el tamaño aproximado de un guisante. Se consume en tortilla, de forma similar a los ajos tiernos, aunque su sabor es más suave. También se sirve frito como acompañamiento de otros platos, como el arroz, o en revueltos. Además, tenemos noticias de que su uso es conocido en Castilla La Mancha, Mallorca y Navarra, en alguno de estos lugares el producto se conoce como "guío". Fuera de España se consume en países como Turquía, aunque, como se muestra en la figura, se recolectan en un estado más avanzado.



La cebolla (*Allium cepa* L. var. *cepa*)

La cebolla se encuentra entre las plantas más antiguas cultivadas por el hombre de las que se tiene referencia. La popularidad de la cebolla se debe a su triple uso como: hortaliza suculenta, condimento en las comidas y remedio medicinal para una amplia variedad de enfermedades. Los cultivares de cebolla muestran una gran variabilidad en diferentes características de importancia hortícola. Según el uso culinario español, se distinguen los siguientes tipos:

- Para cocinar: se prefieren variedades de bulbo grande. Su sabor varía del suave al fuerte y su color del blanco al rojo. Las más blancas suelen consumirse en ensalada, además de ser utilizadas para la obtención de cebolla deshidratada. Entre una y otra variedad garantizan la presencia de esta hortaliza en los mercados a lo largo de todo el año.

- Para ensalada: son las conocidas cebollas de manojo o cebollas dulces, de sabor suave y de gran demanda en la actualidad.

- Para encurtir: son cebollas blancas pequeñas que a veces se colorean de rosa con derivados de remolacha.

La cebolla ocupa un lugar preferente en la cocina tanto española como extranjera. Es un ingrediente esencial en muchos platos tradicionales. Pero además de sus virtudes culinarias, también ha gozado de mucho aprecio como remedio casero para muchos males.



Los calçots son cada uno de los brotes de una cebolla blanca totalmente desarrollada y que ha sido replantada en el terreno.

Los germinados de cebolla tienen un sabor similar al de la cebolla, pero con un picor más sutil.

Los calçots

Mención aparte merecen los calçots, que son cada uno de los brotes de una cebolla blanca totalmente desarrollada y que ha sido replantada en el terreno. Estos brotes a medida que van creciendo se van calzando, es decir, se cubren los costados de tierra para blanquear su base, que es la parte que se consume. Esta acción de "calçar la terra sobre la planta" es la que le da su nombre. Este hecho provoca que la parte enterrada sea muy tierna y de un gusto y dulzura característicos. Los calçots se consumen habitualmente durante los meses de enero, febrero y marzo, asados a la llama de fuego de leña, no hay que esperar a que se haga brasa, que es como se asaría la carne. Una vez hechos cuando las capas exteriores están negras, entreabiertas y echan una

especie de espuma, se envuelven en grupos de 25 aproximadamente en varias hojas de papel de periódico y se dejan un tiempo para que acaben de cocerse con su propio calor. Se comen pelando las capas exteriores y untando el calçot en una salsa denominada salvitxada o también en salsa romesco. Los calçots son muy apreciados en Cataluña, cuna de su origen. En 1998 se celebró en Valls el 'I Congreso de la cocina del calçot', en el que prestigiosos gastrónomos y restauradores presentaron diversas ponencias exaltando su valor gastronómico.

Los germinados de cebolla

Actualmente, los germinados están adquiriendo cada vez más protagonismo en la cocina. Existen varios tipos de germinados, pero no siempre resulta fácil hallar variedad en el mercado. Su valor nutritivo es semejante al de frutas y verduras, por su contenido en agua y su riqueza en vitaminas, minerales y enzimas. Por su composición estimulan los procesos digestivos, son ricos en antioxidantes y aportan muy pocas calorías. En concreto, los germinados de cebolla tienen un sabor similar al de la cebolla, pero con un picor más sutil. Después de germinar, las semillas presentan el mismo color negro que tenían antes de la germinación. Sus tallos son largos y verdes, y resultan muy adecuados para añadir a las ensaladas o condimentar cualquier plato.

El puerro (*A. ampeloprasum* L. var. *porrum* (L.) Gay)

El puerro se cree que procede de la zona que comprende Mesopotamia, Egipto, Turquía e Israel. Se conocía antiguamente como "ajo de Oriente" y era empleado en los guisos de cocina y también con fines medicinales. El uso de esta hortaliza es similar al de la cebolla, consumiéndose en estado fresco como condimento o en ensaladas y, principalmente, cocido en diversos platos. Sin embargo, la predominancia de compuestos azufrados y otros componentes, hacen que el puerro tenga un sabor



delicado y distinto al del ajo y la cebolla. El sabor se acentúa y puede llegar a ser picante en plantas demasiado maduras.

La parte comestible de la planta del puerro son las hojas y el bulbo, aunque en algunas ocasiones se comen las flores del puerro en ensaladas. En la cocina española existen diversos platos que incluyen el puerro, uno de los más famosos es la purrusalda, una especie de sopa que los incluye como ingrediente principal (purrusalda significa literalmente salsa de puerro en euskera). En otras gastronomías europeas aparece como ingrediente, como por ejemplo en la belga en el waterzooi y en la francesa es prominente su uso en diferentes platos como el vichyssoise o el mirepoix.

Además de ajo, cebolla y puerro, hay otras aliáceas aprovechables en la cocina. Unas se utilizan ya y otras están por descubrir.

Algunas de ellas son:

El chalote o la chalota (*Allium cepa* L. var *aggregatum* G. Don)

El chalote o la chalota, también es conocido como ascalonia o escalonia. Esta denominación deriva de Escalón, antigua ciudad de Palestina donde fue cultivado intensamente. Desde esta zona, que es parte de su centro de origen el chalote fue llevado a Europa, donde su cultivo está ampliamente extendido, tanto en países mediterráneos como nórdicos.

Los bulbos del chalote se ob-

tienen mediante la separación del 'bulbo semilla', que forma un agregado que se da de forma natural cuando se alcanza la madurez, de allí el nombre científico de la variedad *aggregatum*. Estos bulbos son de menor tamaño que los de la cebolla.

El chalote generalmente reemplaza a la cebolla en las recetas de cocina más sofisticadas, siendo su sabor más fino que el de la cebolla. Suele utilizarse entero, por lo que resulta perceptiblemente agradable a la vista. En alta cocina es muy apreciado por el toque delicado y aromático que aporta a los platos en que se utiliza.

En Europa el chalote quizás no es muy conocido, aunque es un vegetal muy apreciado en Francia, donde además se usa para aromatizar vinos blancos y vinagres de vino tinto, de posterior uso en cocina, aparte de constituir la base de numerosas salsas populares.

El cebollino (*A. schoenoprasum* L.)

El cebollino ya se usaba antiguamente en China, y fue Marco Polo quien lo descubrió en sus viajes y lo introdujo en Occidente,

El uso del puerro es similar al de la cebolla, consumiéndose en estado fresco como condimento o en ensaladas.

Las chalotas, de delicado sabor, suelen sustituir a la cebolla en las recetas más sofisticadas.

El cebollino es la especie de mayor distribución natural de todos los *Allium*. Se usa como condimento en fresco.

donde ha llegado a ser un condimento importante.

Esta especie es la de mayor distribución natural de todos los *Allium*, debido en parte a su gran resistencia al frío. Su cultivo en Europa data del siglo XVI. Es una planta perenne que forma agrupaciones compactas de hojas delgadas, huecas y alargadas. Las hojas forman las denominadas "finas hierbas" que entran como condimento en la preparación de platos muy variados. Son utilizadas como condimento, preferentemente en fresco, aunque también se pueden utilizar deshidratadas.

Su sabor es refinado y parecido al de la cebolla. El mejor sabor se obtiene de la parte que está justo debajo de la flor, pero es aún mejor si se ha evitado la floración. Picado, sirve para aderezar platos de queso y huevos, sopas, ensaladas, sándwiches y quiches. El cebollino apenas se usa cocinado, pues pierde inmediatamente su sabor suave y se suele añadir en el momento de servir.

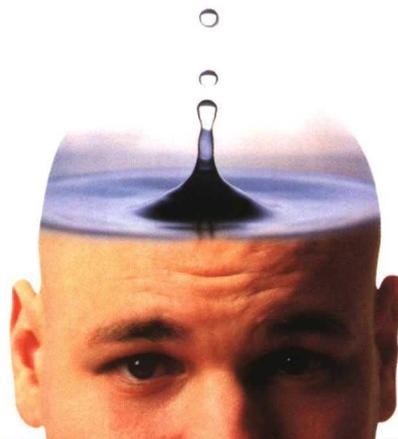
Además de sus hojas se pueden consumir sus flores, y también las hojas previamente blanqueadas, pues así adquieren un sabor más dulce; este tipo de cebollinos es muy popular en la comida cotidiana china y suele acompañar a platos de arroz y cerdo.

Cebolla tierna japonesa o cebolla de Gales (*A. fistulosum* L.)

En China, Japón y Corea se conoce esta especie desde hace 2.000 años. En la actualidad su

El valor de estas plantas ya era tenido en cuenta en la antigüedad, en diferentes culturas como la romana y la china, donde se conocían como la 'joya de los vegetales'

Siempre estamos



“pensando” en lo mismo.

Por eso somos los únicos capaces de inventar e innovar en un sector en el que parecía estar todo inventado.

NUEVO
INYECTOR RADIAL
DE FERTILIZANTES
POR VENTURIS

BUSCAMOS
DISTRIBUIDORES



MODELO PATENTADO



racomaf®

INYECTOR RADIAL DE NUTRIENTES™



RLM
The effective partner

Riegos de Levante Murcia, S.L.
Tel. +34 968 17 30 54 • Fax: +34 968 17 32 86
www.riegoslm.com • e-mail: rlm@riegoslm.com



cultivo sigue siendo relevante en países de Asia y es una especie de menor importancia en el resto del mundo. La denominación de esta especie como cebolla de Gales deriva de la traducción de la palabra alemana welsche, que significa 'extranjero', al inglés Welsh (en español 'de Gales').

La planta es perenne y nunca forma bulbos, su forma característica es alargada y de poco grosor.

Para su consumo, se cortan

las hojas unos 2 cm por encima del suelo. Su gusto y olor es muy semejante a la cebolla, pero más dulce y delicado. En estado fresco se utilizan las hojas para sazonar las ensaladas, los quesos blancos y preparar sopas, tortillas y salsas, también forman parte de numerosas recetas de comida oriental.

En Japón es usada en la sopa miso y en el takoyaki. Al igual que el puerro, algunas variedades se pueden blanquear y se utilizan como 'cebollas de verde' o cebollas blanqueadas (*salad-onions*) y se denominan *Japanese bunching*.

Ajo elefante, ajo cabeza grande, aja (*A. ampeloprasum* L. var. *ampeloprasum*)

Las características botánicas de esta especie son muy parecidas a las del ajo común, excepto por su apariencia mucho más robusta.

El órgano de consumo son los bulbos o los dientes que confor-

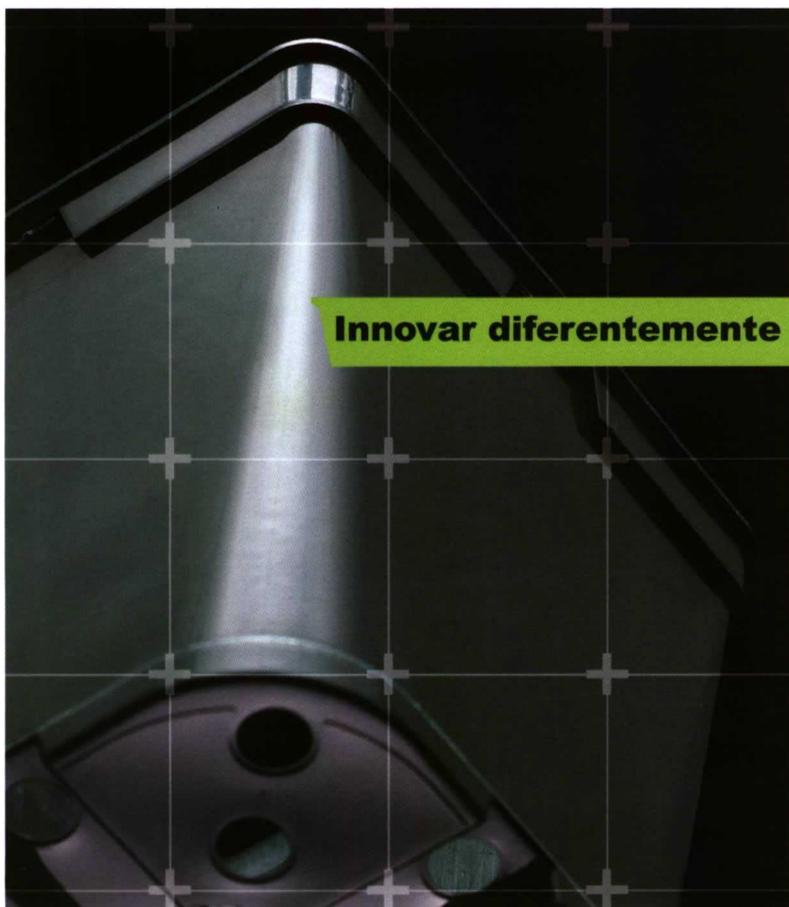
Matojo de cebollino chino (*Allium tuberosum* Rottl.), que crece de forma silvestre gran parte de Asia oriental y del cual se consumen las hojas, de sabor agradable e intermedio entre el ajo y el cebollino.

man el bulbo, que son de color pardo-dorado y se utilizan como los del ajo. Su olor y sabor es intermedio entre el ajo y la cebolla.

Se cultiva en Grecia y Egipto, desde el SE de Asia hasta India, frecuentemente a pequeña escala.

Ajo porro (*Allium ampeloprasum* L. var. *kurrat*)

Esta especie se cultiva principalmente en el área de Oriente Medio. En Egipto su cultivo está muy extendido, constituyendo un ingrediente específico del 'taha-meia', plato muy popular en este país. Es por ello que los ingleses le denominan 'Egyptian leek' (puerro egipcio). Las características morfológicas de esta especie son similares a las del puerro, aunque las plantas son más pequeñas. Se cultiva por sus hojas, que se pueden cosechar varias veces al año, y se consume en fresco o como condimento.



Innovar diferentemente

 **SOPARCO**
ASESORAMIENTO E INNOVACION

Desde hace 40
años SOPARCO
crea macetas
para los viveros



Visite nuestra nueva página web
www.soparco.com - tel.: +34 93 849 67 05



En las imágenes siguientes, dos ejemplos de especies de *Allium* no cultivadas habitualmente, pero recolectadas en su estado silvestre para diversos usos.



En la imagen izquierda, *Allium roseum*, empleado en España para aderezar aceitunas.

A la derecha, *Allium vineale*, cuyas hojas se emplean para sustituir al ajo.

Cebollino chino (*Allium tuberosum* Rottl.)

El cultivo del cebollino chino en Asia es muy antiguo, teniendo constancia de su cultivo en China desde hace 2.000 años y es en este país donde se concentra la mayor parte de su producción. *A. tuberosum* crece de forma silvestre en gran parte de Asia oriental, desde Mongolia en el norte hasta Filipinas en el sur, y desde Japón a Tai-

landia, de este a oeste. La planta del cebollino chino forma matas igual que el cebollino (*A. schoenoprasum*), la única diferencia es que sus hojas son planas. Estas hojas constituyen el principal órgano de consumo y se recolectan cuando alcanzan una longitud de unos 20 cm. Su sabor es agradable e intermedio entre el ajo y el cebollino y se pueden utilizar en ensaladas, sopas o salsas. En China se recolec-

tan frecuentemente los brotes blancos que se forman al cultivarlo en la oscuridad. Las flores y escapos florales también se consumen, recolectándose cuando alcanzan una altura de 30 – 40 cm y cuando las flores están todavía cerradas. Por ello existen dos tipos principales de variedades: aquellas que se cultivan por sus hojas y las que se cultivan por sus escapos florales. Además existen variedades que se cultivan con fines ornamentales. Las semillas inmaduras de esta especie se pueden utilizar para hacer vinagre de ajo.

Rakkyo (*A. chinense* G. Don)

Esta especie es originaria del centro y este de Asia donde todavía existe de forma silvestre. Se cultiva ampliamente en China y Japón por sus hojas y bulbos comestibles. Los bulbos, que tienen un fuerte sabor a cebolla, se con-



Calidad & Diversidad



Dentro de nuestra gran selección de productos podrán encontrar: Chirivillas, Calabazas, Calabacines, Lechugas, Puerros, Brócoli, Pimientos Picantes, Cebollas, Coles, Maíz Dulce, Tomates, Hierbas Aromáticas, Espinacas, Orientales, Baby Leaf, Y otros productos de cuarta gama.

Solicite nuestro Catálogo, donde podrán ver detalles de nuestras variedades.

Tozer Ibérica S.L.U. Apdo. Correos 35, 30320 Fuente Álamo, Murcia.
Telf. 968 10 33 28 / Fax. 868 10 30 71



TOZER IBERICA

Tabla 1:**Especies de *Allium* no cultivadas pero utilizadas por el hombre en estado silvestre**

| Especie | Region | Usos |
|------------------------------------|------------------------------|---|
| <i>Allium akaka</i> Gmel | Irán | Verdura |
| <i>A. angulosum</i> L. | Siberia | Salada y utilizada en invierno |
| <i>A. canadense</i> L. | N. América | Condimento y encurtidos |
| <i>A. cernuum</i> Roth. | N. América | Condimento y encurtidos |
| <i>A. grayi</i> Regel. | Japón | Verdura |
| <i>A. ledebourianum</i> Shult. | Rusia, Japón | Sus hojas y bulbos se consumen en Japón |
| <i>A. macleanii</i> Baker. | Irán, Afganistán | Bulbos comestibles |
| <i>A. neapolitanum</i> Cir. | Europa, Oriente | Raíces comestibles |
| <i>A. nipponicum</i> French y Sar. | Japón | Bulbos comestibles (ensaladas) |
| <i>A. scorodoprasum</i> L. | Europa, Siria | Condimento |
| <i>A. senescens</i> L. | Europa, Siberia, Japón | Verdura |
| <i>A. sphaerocephalum</i> L. | Europa, Siberia | Condimento |
| <i>A. splendens</i> Willd. | Japón | Hervida o en encurtido |
| <i>A. stellatum</i> Frass | N. América | Cruda y encurtida |
| <i>A. tricoccum</i> Ait. | N. América | Bulbos comestibles |
| <i>A. ursinum</i> L. | Europa, N. Asia | Bulbos comestibles (hervidos en ensaladas). Medicinal |
| <i>A. victoralis</i> L. | Eurasia templada | Medicinal. Se utiliza en Japón para tratar los resfriados |
| <i>A. vineale</i> L. | Europa, N. América | Sus hojas se utilizan en lugar del ajo |
| <i>A. ampeloprasum</i> L. | España y <i>A. roseum</i> L. | Aderezo de aceitunas |

Adaptada de Fenwick y Hanley, 1985

sumen principalmente en encurtidos, aunque también crudos o cocinados. También se consumen las hojas, crudas o cocinadas, y las flores y semillas inmaduras se utilizan en ensaladas.

Además de estas especies, existen otras que han sido cultivadas por el hombre de manera esporádica para su uso alimentario, o recogidas directamente en la naturaleza. Algunas de estas especies se describen brevemente en la Tabla 1.

Recursos fitogenéticos

En España, las principales colecciones de *Allium* se mantienen en las siguientes instituciones:

- Centro de Recursos Fitogenéticos (CRF) de Alcalá de Henares (Madrid).
- Centro de Conservación y Mejora de la Agrobiodiversidad Valenciana (COMAV) de Valencia.
- Centro de Investigación y Formación Agraria (CIFA) de Córdoba.
- Centro de Investigación y Tecnología Agroalimentaria de Aragón (CITA) de Zaragoza; Banco



El Banco de Germoplasma de Especies Hortícolas del CITA ha acumulado cerca de 700 entradas del género *Allium*, mayoritariamente cebollas. En la imagen, se pueden observar los botes en los que se conservan las semillas de cebolla.

de Germoplasma de Especies Hortícolas (BGHZ).

Considerando los datos aportados por sus responsables en el año 2007, se puede decir que España es una importante fuente de variabilidad en cuanto a especies del género se refiere, de hecho cuenta con cerca de 1.600 entradas diferentes.

Una información más amplia sobre estas colecciones, así como otros aspectos de interés del género *Allium*, se puede encontrar en el libro 'Variedades autóctonas de cebollas españolas conservadas en el Banco de Germoplasma de Especies Hortícolas de Zaragoza' de M. Carravedo y C. Mallor editado por el CITA y publicado en el año 2007.

CITA de Aragón

El Centro de Investigación y Tecnología Agroalimentaria (CITA) de Aragón, ubicado en Zaragoza, mantiene dos líneas fundamentales de trabajo relacionadas con el género *Allium*. Por un lado, y como resultado de 26 años de trabajo, el Banco de Germoplasma de Especies Hortícolas del CITA ha acumulado cerca de 15.000 entradas pertenecientes a 133 géneros y 337 especies de interés agroalimentario. Del género *Allium* se dispone de un total de 700 accesiones; de ellas 105 son puerros y 574 son cebollas; el resto se trata de especies silvestres o escasamente cultivadas, pero entre ellas se encuentran algunas de excepcional valor botánico, agronómico y probablemente gastronómico.

A este respecto, nuestro grupo de trabajo dirige varios proyectos financiados por el INIA e implicados en la prospección, multiplicación, evaluación y conservación de especies hortícolas de mayor o menor importancia, entre las que se encuentran las pertenecientes al género *Allium*. Por otro lado, existe una línea de investigación, centrada principalmente en cebolla, en la que actualmente se están desarrollando dos proyectos de investigación, uno financiado por el INIA (RTA2007-00080-00) sobre la caracterización y mejora de la calidad de cebollas con bajo nivel de pungencia y otro financiado por el Departamento de Agricultura y Alimentación del Gobierno de Aragón (DER-2008-02-50-729008-553) para la demostración del efecto de la densidad de siembra en la calidad de la cebolla.

Para saber más...

- Centro de Investigación y Tecnología Agroalimentaria de Aragón: www.cita-aragon.es
- Centro de Recursos Fitogenéticos: wwwx.inia.es/webcrf
- Centro de Conservación y Mejora de la Agrobiodiversidad Valenciana: www.comav.upv.es