

ACELGA

Beta vulgaris



Planta de la familia de las baseláceas, en la que se incluyen la espinaca y la remolacha. Posee hojas grandes y nervadas, de color verde brillante con tallos carnosos de variada coloración.

Cultivo y manejo

Puede cultivarse durante todo el año y se adapta a altas temperaturas. Admite tanto la siembra directa como el trasplante. Requiere suelos profundos, bien abonados y preferiblemente arcillosos. Resiste la salinidad.

Propiedades

Aporta vitaminas A, B, C, E y K, ácido fólico, calcio, hierro, potasio, magnesio y carotenos. Proporciona fibra, por lo que facilita el tránsito digestivo, elimina los estreñimientos y previene el cáncer de colon.

Sirve como diurético, fortalece el funcionamiento del cerebro, previene las enfermedades del corazón y mejora las dolencias intestinales.

El jugo contiene hasta un 27 % de sacarosa, además de coniferina, galactinol, vanillina y gran cantidad de ácidos orgánicos y azúcares. Uno de sus principios activos es betaína, que transforma los triglicéridos en lipoproteínas.

Usos culinarios

Las hojas tiernas y tersas se pueden consumir crudas en ensaladas. También pueden prepararse al vapor, salteadas, en sopas y potajes o combinadas con huevo, carnes y pescados.

• Ensalada de acelga cocida

1 mazo de acelga

1 cebolla

½ taza de queso amarillo

½ cucharadita de sal

1 cucharada de aceite

Lavar bien las hojas de acelga, cortarlas en tiras muy finas e introducirlas en agua hirviendo con sal durante tres minutos, sin tapar, para que conserven su color verde brillante. Escurrir las tiras y colocarlas en una ensaladera.

Espolvorearlas con la cebolla cortada en dados pequeños y el queso amarillo rallado. Aderezar con la sal y el aceite.

• Huevos revueltos con acelga

1 mazo de acelga

6 huevos

½ cebolla

¼ taza de aceite

Sal al gusto

Lavar bien las hojas de acelga, cortarlas en tiras muy finas y saltearlas con la mitad del aceite y la cebolla cortada en jardinera. Cascar los huevos, salpimentarlos y batirlos. Poner al fuego la otra parte del aceite y agregar el batido revolviendo constantemente hasta que coagule y se formen grumos pequeños. Mezclar ambas preparaciones a fuego lento y homogenizar.



Proyecto agroecológico Finca Marta
Caimito, Artemisa, Cuba
e-mail: mgahonam@enet.cu