

# APIO

*Apium graveolens*



Planta bianual de la familia de las apiáceas, como el cilantro, el eneldo, el hinojo y el perejil. Sus tallos erectos y estriados se coronan con hojas seccionadas, muy aromáticas, en variados tonos de verde.

## Cultivo y manejo

Requiere temperaturas frescas y suelos húmedos, ricos en materia orgánica. Se siembra en viveros y se trasplanta a las 8-10 semanas, cuando las posturas tienen unos 15 cm de altura. También admite la siembra directa a chorrillo con posterior aclarado. La cosecha puede iniciarse alrededor de tres meses después de la siembra.

## Propiedades

Se emplea en el tratamiento de problemas urinaros, hepáticos, digestivos, reumáticos y artríticos debido a sus propiedades diuréticas, antiinflamatorias, antiespasmódicas, sedantes e inmunoestimulantes. Además, es un eficaz antiácido y contribuye a eliminar el sobrepeso, reducir la tensión arterial y mejorar el funcionamiento del sistema nervioso. En uso externo acelera la cicatrización de heridas.

Contiene vitaminas A, B1, B2, B6, B9, C y E, minerales como potasio, sodio, calcio, zinc, magnesio, hierro, azufre, fósforo, cobre y silicio.

## Usos culinarios

Se puede consumir tanto crudo en ensaladas y jugos vegetales como cocido en sopas, potajes, caldos y salsas. Su potente sabor, ligeramente amargo, se concentra más en las hojas que en los tallos. Asimismo puede secarse al sol, en horno o en microondas para pulverizarlo y usarlo como sustituto de la sal común en dietas bajas en sodio.

### • Ensalada de papa, apio y perejil

6 papas medianas

½ mazo de apio

½ mazo de perejil

Aceite, jugo de limón y sal al gusto

Lavar bien las papas, hervirlas, pelarlas y cortarlas en rodajas gruesas. Agregar el apio y el perejil trinchados, sazonar y mezclar bien.

### • Crema de apio

½ mazo de apio

3 cucharadas de mantequilla

2 cebollas medianas

1 ají pimiento

4 tazas de caldo vegetal o de pollo

2 malangas medianas

Sal y pimienta al gusto

Saltear en la mantequilla los aros de cebolla. Agregar el pimiento trinchado con el apio previamente lavado y escurrido. Mantener a fuego lento por cinco minutos. Añadir el caldo y las malangas peladas y cortadas en dados. Salpimentar. Cocer durante media hora, refrescar y pasar por la licuadora. Si se desea espesar más, devolver la crema al fuego. Junto al apio pueden incorporarse otras hierbas aromáticas como perejil, albahaca, tomillo...



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