



<https://www.mepillasquisando.com>



CONOCIENDO LOS ESPÁRRAGOS



DE HUERTA Y TRIGUEROS - SILVESTRES

El cultivo del espárrago triguero tuvo su origen 5.000 años a.C, a partir de ese momento empieza a extenderse por el Mediterráneo. Su llegada a España fue en el año 200 a.C, y en el siglo VIII (año 711) con la invasión árabe se expande por la Península Ibérica.

Este hábito por el consumo del espárrago triguero se mantuvo en la provincia de Granada, hasta finales del siglo XIV, con la desaparición del Reino Nazarí, tras la Reconquista por los Reyes Católicos.

Ya en el S. XX, en los años 30, el espárrago triguero es recuperado por los agricultores de Huétor Tájar, quienes la empezaron a cultivar en pequeñas parcelas explotadas en régimen familiar, con fines de autoconsumo. En los años 60, varios grupos de agricultores se reunieron para su comercialización en común, transportándose hasta distintos puntos de la provincia en furgones y acondicionando el producto en sarrias de esparto humedecidas, para evitar su deshidratación. Tras estos duros inicios, en los 70 se fundan las primeras sociedades cooperativas, que permitieron mejorar las prácticas de elaboración y comercialización, a su vez, les permitió firmar los primeros acuerdos comerciales a nivel nacional. Entre ellas fue pionera Centro Sur S.C.A. En 1996, el espárrago de Huétor Tájar, es reconocido por la Consejería de Agricultura y Pesca, aprobándose el Reglamento del Consejo Regulador y de la Denominación Específica, y en el 2.000 la Comisión Europea le reconoce como una Indicación Geográfica Protegida, por sus características únicas en el mundo.

Hoy, forma parte de las 250 Denominaciones de Origen e Indicaciones Geográficas Protegidas que hay en España, distintivo otorgado por su excelente calidad.

<https://www.mepillasquisando.com>



<https://www.mepillasquisando.com>



Llega la primavera, las lluvias y la subida de temperaturas aparecen los espárragos trigueros. La esparraguera silvestre (*asparagus acutifolius* L.) Pertenece a la familia de las Liliáceas, la misma del Aloe o el ajo. Los podemos recolectar en primavera por los encinares, los pinares, los matorrales y los márgenes de los caminos y campos de cultivo, goza de una distribución geográfica mediterránea de tierra baja. Preferentemente en suelos calcáreos secos e incluso rocosos, de manera que puede aparecer hasta los 1000 (1500) metros de altitud. Es una mata densa que mide de 40 centímetros a más de un metro. Sus tallos son leñosos, grises y peludos, arqueados o trepadores, con turiones (espárragos) delgados y largos. Un turión es un tallo tierno que sirve de renuevo en una planta perenne (vivaz). Este brote sale después del invierno, y la mejor época para su recolección es de febrero a mayo.

La esparraguera que se cultiva como hortaliza (*asparagus officinalis* L.) es originaria de las cuencas de los ríos Éufrates y Tigris, los antiguos egipcios y los griegos ya consumían espárragos. Fue introducida en España por los romanos.

El turión (espárrago) cultivado es más grueso. Existen numerosas variedades de espárrago cultivado y dependiendo de si crecen o no bajo tierra, hallamos el espárrago verde, muy apreciado por su sabor y por la época en la que se recolecta, entre los meses de noviembre y marzo, y el espárrago blanco, que al no recibir la luz solar, no desarrolla la clorofila verde de los vegetales. Para ello se "aporcan" (entierran según van creciendo)

La esparraguera triguera o silvestre, *Asparagus acutifolius*, es una especie de planta perenne con un crecimiento muy rápido y que se considera una de las plantas típicas del clima mediterráneo. Es muy abundante en la mayoría de las zonas de la Península Ibérica, creciendo tanto en zonas soleadas como sombrías y frescas. Es una auténtica todo terreno. Tiene diferencias respecto a otras plantas de su misma familia. Una de ellas es la gran cantidad de cladodios y que hacen la función que harían las hojas en otras especies. Éstos son de un color oscuro en su fase de crecimiento, siendo al principio suave y tierno y con el tiempo más leñosas y con espinas.

Están considerados como un manjar, a pesar de que poseen un gusto algo amargo que es precisamente lo que se busca en estos tallos. Gracias a su característico sabor quedan excelentes en revueltos y tortillas o acompañando un plato de pasta o arroz. Además de su extraordinario sabor los espárragos poseen muchas propiedades beneficiosas para nuestra salud. Poseen una gran cantidad de vitaminas (A, C, E y K) y muy pocas calorías. Además su contenido en sal es muy bajo y no contienen colesterol ni grasas. Sus propiedades diuréticas son muy famosas en la medicina natural.

Al consumir espárragos silvestres aportamos una gran cantidad de potasio, ácido fólico y fibra natural a nuestro organismo, además de una sustancia, la aspargina. Esta sustancia es la causante del fuerte olor característico de la orina que generamos una vez consumidos. Son uno de los mejores antioxidantes naturales, ofreciendo una protección extra a nuestro organismo frente a enfermedades degenerativas. Sus propiedades antioxidantes hacen que liberemos a nuestro organismo de toxinas y líquidos. También su gran cantidad de ácido fólico hace que favorezca la producción de glóbulos rojos y la creación de nuevas células.

Disfrutar del sabor de estas plantas silvestres es un placer, pero para muchas personas lo que realmente les gusta es salir al monte a buscar espárragos verdes. Además su época de aparición,

<https://www.mepillasquisando.com>



<https://www.mepillasquisando.com>



desde finales del invierno hasta principios de verano, coincide con el máximo esplendor del campo y hacen estos paseos irrepetibles.

Prefieren las zonas secas y con mucho sol, como pueden ser los márgenes de caminos donde crecen abundantemente. En estos casos tienen los tallos más cortos y robustos y con tonalidades verde oscuro y moradas. También en zonas más umbrías y frescas podemos encontrar largos tallos de espárragos similares a lianas que se enredan en la vegetación para buscar algo de luz.

Para su recolección hay que respetar siempre a la esparraguera. Así, evitaremos arrancarla. Para ello utilizaremos una navaja o doblaremos el espárrago con los dedos hasta que parta el tallo por la zona donde empieza a ser tierno y comestible.

Una buena manera de transportar los trigueros es utilizando una cesta esparraguera de mimbre o de castaño. Son ligeras y suficientemente largas para poder depositar los tallos enteros longitudinalmente. También es habitual transportarlos en manojo, colocando todos los espárragos en la misma dirección. Para ello deberemos hacer un nudo alrededor de ellos con una cuerda o incluso un tallo largo de espárrago leñoso.

Una vez llegues a casa puedes colocarlos dentro de un recipiente con agua, como si fuesen flores. Verás cómo en pocos minutos se vuelven igual de lozanos como antes de que los recolectases.

CUALIDADES CULINARIAS

El espárrago triguero, además de su valor nutricional y dietético, como se ha comentado anteriormente, posee un gran valor gastronómico, por la especial capacidad de integrarse muy bien en platos de muy distinta estructura y composición de alimentos.

En este sentido, el espárrago se puede utilizar en la ensalada clásica española, de tomate, lechuga, cebolla, etc., o en algunas más sofisticadas de más reciente advenimiento a la gastronomía de hoy, cuyos colores y diseño responden a la fantasía del maestro de cocina más atrevido.

Puede consumirse formando parte de un plato de verduras e incluso consumirlo solo como plato de espárragos. En este tipo de platos, el espárrago admite casi todos los aderezos y aliños posibles, como ocurre si se prepara con limón, aceite de oliva virgen, vinagre, mayonesa, etc.

Se le puede usar en aperitivos, sólo o formando parte de canapés, o en otro tipo de preparaciones a modo de entrantes suaves.

Puede acompañar asimismo a segundos platos de carne y pescado, donde su delicado gusto y aroma, no impide la degustación adecuada de los otros alimentos que acompaña.

Por otro lado, son perfectamente aceptables los espárragos, tanto ingeridos fríos como calientes, lo que aumenta su utilización gastronómica y culinaria.

También, su consistencia y textura es otra de las cualidades que hay que tener en consideración, ya que permite ser masticado y deglutido sin dificultad alguna. Este hecho adquiere relevancia en situaciones en donde la masticación sea problema, como puede ocurrir en determinadas

<https://www.mepillasquisando.com>



<https://www.mepillasquisando.com>



edades infantiles y asimismo en personas de edad avanzada con problemas dentarios, lo cual es conocido, se presenta con una gran frecuencia.

Todas las aplicaciones alimentarias del espárrago triguero, indican la múltiple potencial utilización, atributo que no es fácil de encontrar en otros muchos alimentos.

En definitiva el espárrago triguero es un producto típico de la cuenca del mediterráneo, que ha sido altamente valorado a lo largo de la historia de la humanidad, por sus valores gustativos, dietéticos y gastronómicos, lo que ha llevado a algunos autores a calificarlo como la "Reina de las hortalizas".

CONSEJOS CULINARIOS

Previo manipulación culinaria del espárrago fresco, dejar la base del manojo en un recipiente con agua, en lugar fresco durante 4 horas como mínimo, de esta forma el espárrago recupera la turgencia natural que tenía antes de su recolección.

El espárrago se prepara siempre con aceite de oliva virgen, no con mantequilla. Para cortar en trozos de 3 cms. mientras parta bien, la zona dura se desecha.

Para guarnición los más gruesos (más de 12 mm de diámetro), bien cocidos o a la plancha.

Para guiso, los medianos son los mejores (8 a 12 mm de diámetro). Son los más usados en la tradición popular. Tanto la sopa como la cazuela de espárragos, tan granadina, tan vieja en sus aliños, son las preferidas entre los visitantes.

Para tortilla o chanquetes, elegir los más delgados (4 a 8 mm de diámetro).

El rehogo debe hacerse con un poco de aceite de oliva virgen, a fuego fuerte, cuidando que el espárrago quede entero y no se deshaga.

Para cocerlos, en agua con sal, se cortan en trozos de 10 cms. Se ata el manojo con cinta de tela, se deja la cabeza fuera del agua y se cuecen al vapor, para que no se deshagan. (Los restos se utilizan en tortilla, guisados o purés). Los espárragos se introducen cuando el agua está humeando y se dejan de 10 a 15 minutos.

En la plancha (partidos en trozos de 10 cms.) se hacen a fuego lento y al final, se les pone sal y limón, mientras están al fuego se cubren con tapadera.

Para apreciar el intenso aroma de los espárragos, es necesario tomarlos en platos calientes.

ALGUNAS RECETAS

Una sencilla y exquisita salsa para aliñar los espárragos trigueros es la siguiente: Se mezcla en un recipiente aceite, vinagre, sal y pimentón dulce con pepinillos, aceitunas, pimiento verde, cebolla y perejil, todo ello muy bien trinchado. Se le deja reposar durante unos minutos y ya está lista para servir.

<https://www.mepillasquisando.com>



<https://www.mepillasquisando.com>



COMO PREPARAR SALSA "GRANAINA" DE ESPÁRRAGOS.

En aceite de oliva virgen caliente, se fríen pan, ajos y almendras. Una vez fritos, se machacan, y la masa se le añade a los espárragos que, partidos, se ha rehogado un poco.

COMO PREPARAR ESPÁRRAGOS ENVUELTOS.

Los espárragos enteros, cocidos, escurridos, secados y recortados sobre un paño, se condimentan en una fuente con aceite de oliva virgen, sal, limón y pimienta. Después se colocan 4 espárragos sobre una loncha de jamón serrano, o bien jamón cocido, se les unta mahonesa, y se enrollan con el jamón. Se adornan con huevos duros y pimientos morrones.

VARIANTES DE FRITOS.

Se fríen espárragos de unos 10 cm, se aliñan con limón y se adornan con mahonesa. Como guarnición valen para el salmón, las chirulas, bechamel con queso, chuleta de cordero, etc.

COMO PREPARAR ESPUMA DE ESPÁRRAGOS.

Ingredientes:

1 Kg de Espárragos de Huétor Tájar
1/2 litro de crema fresca.
Sal.

Elaboración:

Hervir los espárragos troceados, y una vez escurridos les añadimos la crema fresca sazonada con sal y trituramos bien hasta obtener la espuma.

SOPA DE ESPÁRRAGOS GRANADINA: Consultar la receta en mepillasquisando.com

WEB GRAFÍA:

<http://www.esparragodehuetortajar.com/>

<https://lacasadelasetas.com/blog/propiedades-de-los-esparragos-trigueros/>

<https://www.mepillasquisando.com>