

Hablamos de Puerros

[Los Puerros](#), de una forma u otra, llevan siglos entre nosotros; pero su forma moderna, con su apretado abanico de hojas anchas, sólo se remonta a unos pocos cientos de años. Antes eran más bien cebolletas, con un parecido a otras de su familia como los ajos y las cebollas. Hoy en día, son incondicionales de la cocina, donde pueden lucir su forma más independiente y servir de 'puente de sabor' a otros ingredientes.

Si hablamos de sus orígenes, parece que la historia se pierde en la niebla de la prehistoria, pero los primeros indicios de su cultivo proceden de las tablillas de la antigua Babilonia, que recogen algunas de las primeras recetas de la historia de la cocina, incluidas las instrucciones para aromatizar el pichón hervido y el cordero. En las tumbas egipcias han aparecido restos de puerros que figuraban entre los artículos que los judíos anhelaban durante su larga marcha del Éxodo, ya que se habían aburrido del maná.

Los romanos tenían especial predilección por esta verdura, aunque sus maridajes podían ser ligeramente repulsivos o pre-postmodernos, según se mire: puerros y membrillos guisados en miel, por ejemplo. El lunático emperador Nerón consumía grandes cantidades por la creencia de que mejorarían su voz de cantante, de la que estaba desmesuradamente orgulloso; de hecho, adquirió el apodo de Porrophagus, o "comedor de puerros".

En la Inglaterra medieval se asociaban especialmente a la cuaresma, pero en el siglo XVII parecen haber pasado de moda, con la excepción de los concursos competitivos de cultivo de puerros gigantes del noreste (monster-growing). En Escocia y Gales, sin embargo, mantuvieron un lugar privilegiado: los escoceses tienen su sopa típica por excelencia 'cock-a-leekie' a base de puerros y gallo, una receta muy antigua que

disfrutaban los reyes de Escocia y la clase trabajadora por igual. Como verdura nacional galesa, se asocian con San David, que se dice que se alimentaba de puerros silvestres. Una especulación fantasiosa es que también simbolizan la nieve de las montañas galesas y el verde de los valles.

Fueron tan omnipresentes en una época, que dieron nombre a una serie de pueblos y ciudades británicas, como Laughton en South Yorkshire y los dos pueblos del sur de Leckhampstead, aunque no a Leek en Staffordshire, sorprendentemente.



NOTAS DE CATA

Aunque es una maravilla para la vista, el puerro gigante de competición, pierde en sabor. Los puerros son más sabrosos cuando todavía son delgados, cuando son suaves y ligeramente dulces con ese sabroso toque a cebolla. Económicos, versátiles y deliciosos; no provocan el llanto de las cebollas cuando se cortan. Sin embargo, es necesario lavarlas a fondo, ya que, al crecer en la profundidad de la tierra, la arenilla y la tierra

pueden introducirse en el tallo apretado y estropear su sedosa belleza.

CÓMO PRESENTARLO

Asados hasta que estén ligeramente caramelizados, los puerros son maravillosos para acompañar el cordero asado, o bien, para simplificar las cosas, corta en rodajas -gruesas o finas, según prefieras- y cocina en una sartén tapada a fuego lento con mantequilla y perejil picado hasta que se ablanden y se conviertan en una masa salada y dulce. Difícilmente se puede añadir demasiada mantequilla o nata.

El sabor a cebolla de los puerros puede beneficiar a todo tipo de risottos, gratinados y sopas; como la aterciopelada vichyssoise de patatas y puerros, sublime cuando se enfría y se cubre con cebollino picado, o el sustancioso cawl galés, espesado con harina de avena y servido tradicionalmente en cuencos de porcelana y con con una cuchara de madera. Se combinan bien con el bacon y el queso, y pueden transformar una tarta de pescado o de pollo o una quiche. La flamiche, o tarta flamenca de puerros, es un plato popular que se ha extendido desde Picardía a toda Francia, Bélgica y Gran Bretaña.

Añádalo a una pastel de queso de cabra con un toque de mostaza de Dijon para darle un toque equilibrado. El experto en pescados y mariscos, Mitch Tonks, recomienda servir la crema de puerros con casi cualquier pescado, especialmente el abadejo o el rodaballo. Combinan bien con la asertividad del tomillo o la sutileza del perifollo, con las alcaparras saladas o el limón ácido, así como con puré de patatas o patatas cocidas.

Un método de Oriente Medio puede convertir esta reconfortante verdura en algo especial cuando se rellena con carne picada de cordero, arroz, hierbas y se hornea con albaricoques y limón. El salmón con puerros al papillote son desde hace mucho tiempo los favoritos de las cenas, o sirve un elegante pastel de

faisán, puerros y bacon. Mejora el asado de los domingos con puerros cocidos a fuego lento, tan suaves que prácticamente se derriten.

Nathan Outlaw añade un toque de glamour con un plato de puerros al horno y salmón ahumado con salsa de queso; Bryn Williams, chef del Restaurant Nathan Outlaw con 2 estrellas Michelin; sugiere alas de raya con puerros estofados y beurre noisette de gambas; y, para los vegetarianos, sería difícil superar una receta de [puerros tiernos con una salsa de mantequilla de trufa terrosa, migas de ajo y hierbas](#).

CONSEJOS RÁPIDOS

Los puerros son excelentes cortados en tiras para añadirlos a los salteados, y los tallos tiernos también son buenos crudos, cortados en rodajas finas, en una ensalada de tomate. Los puerros con queso sobre una tostada son una comida ligera y satisfactoria o un almuerzo ligero. Adereza puerros pequeños escaldados con vinagreta, perejil picado, cebollino y huevo duro desmenuzado para una buena ensalada de invierno. Prepara una pasta superrápida y sustanciosa con puerros y merluza ahumada. El pollo cremoso con setas y puerros es siempre un éxito. O, para variar, prueba una sana guarnición de cebada con puerros salteados, guisantes y perejil, llena de color y vitalidad. Además, los puerros fritos son una guarnición maravillosamente crujiente para los fideos asiáticos.

¿QUÉ BENEFICIOS TIENE?

Los puerros son bajos en calorías pero ricos en nutrientes, como el magnesio y las vitaminas A, C y K. También contienen cantidades significativas del flavonoide y kaempferol, que reduce el riesgo de desarrollar enfermedades y favorece el sistema cardiovascular.



La receta...

Puerros tiernos con salsa de mantequilla de trufa, migas de ajo y hierbas.

[Ver Receta](#)