

## PUERRO

*Allium ampeloprasum* var. *porrum*  
De Wikipedia, la enciclopedia libre



El puerro, porro, ajo porro, ajoporro o poro es una de las variedades cultivadas de la especie *Allium ampeloprasum*. Como la cebolla y el ajo, esta planta pertenece a la familia de las amarilidáceas. Se trata de una planta bienal originaria de Europa y Asia Occidental que se cultiva por sus hojas, bulbo y flores comestibles. La otra variedad de la especie es *A. ampeloprasum* var. *ampeloprasum*, que se conoce por muchos nombres, entre ellos "ajo blandino" y "ajo elefante" y se caracteriza por producir bulbos con el aspecto de un ajo, pero de tamaño mucho mayor.

### Características

La planta del puerro posee tres partes que son: las hojas largas y lanceoladas (con tonalidades verde-azuladas) algo planas, un pequeño bulbo blanco y alargado del que salen una cierta cantidad de raíces pequeñas. Un puerro suele tener cerca del medio metro de altura, pudiendo llegar a poseer entre los 3 a 5 cm de grosor. El sabor del puerro es un poco más suave que el de las cebollas y posee un sabor característico. Su empleo en la alimentación humana no ha dado informes de investigación que limiten su consumo. Hay que destacar que es fuente de un carbohidrato llamado inulina. No obstante, se ha detectado algunos problemas con los perros.

### Cultivo

El puerro es una planta bienal resistente a los climas fríos, por regla general prefiere suelos profundos. Se suele sembrar en los meses finales de invierno, pudiéndose recolectar ya las primeras plantas en primavera (por regla general entre los 16 y 20 semanas tras su plantación). Crece expuesta al sol aunque también es posible a sol y sombra. Las flores son hermafroditas y son polinizadas por abejas e insectos. Para el proceso del blanqueo, cuando está suficientemente desarrollado el tallo, se tumba y se entierra para evitar que le de la luz.

### Historia

Es una planta conocida en Europa desde hace mucho, comestible ya en el antiguo Egipto en el 4000 a. C., cocinada ya en el Lejano Oriente. Era conocida desde el punto de vista culinario por los romanos se dice que el emperador Nerón era un apasionado del puerro y lo consumía en sopas.

### Usos culinarios

Es una verdura empleada frecuentemente en sopas y cocidos y crudas en ensaladas, la parte comestible de la planta son las hojas y el bulbo. En algunas ocasiones se comen las flores del puerro en ensaladas. En la cocina española existen diversos platos que

*inluyen el puerro uno de los más famosos es la porrusalda, una especie de sopa que los incluye como ingrediente principal (purrusalda es literal sopa de puerro en euskera). En otras gastronomías europeas aparece como ingrediente, como por ejemplo en la belga en el waterzooi, en la francesa es prominente su uso en diferentes platos como el vichyssoise o el mirepoix,*

### ***Usos medicinales***

*La planta tiene las mismas propiedades medicinales que el ajo, pero en una forma mucho más suave y con los principios activos más suaves. Del jugo que desprende la planta se ha dicho que tiene propiedades insecticidas. Se han realizado numerosas investigaciones y se han comprobado los efectos hipotensores en ratas.*