

7 RAÍCES DELICIOSAS

Tienen fama de humildes pero esconden un gran valor nutritivo al almacenar sustancias alimenticias para la planta. Populares o exóticas, sus sabores y texturas enriquecen la cocina.



RÁBANO DAIKON

Esta variedad gigante de rábano, que parece una gran zanahoria de color blanco, constituye un ingrediente esencial en la cocina oriental. *Daikon* en japonés significa «gran raíz», pues algunos ejemplares llegan a medir más de medio metro de longitud. Su sabor ligero y algo picante se intensifica al encurtirlo. Se suele emplear como aderezo y también en recetas al curry o en el tradicional sushi japonés.

Aporta enzimas digestivas que favorecen la digestión de los alimentos ricos en almidón. Es preferible escoger las piezas sin manchas y evitar las de gran tamaño, que suelen ser fibrosas.



ESCORZONERA

Esta singular raíz, a veces conocida como salsifí negro, es propia del Mediterráneo español, aunque hoy sea Bélgica su mayor exportador. Su interior es carnoso, blando y rico en jugo láctico, lo que le da un aspecto gelatinoso.

Tiene un sabor muy particular, algo dulzón y ligeramente anuezado, que resulta ideal en salteados con aceite de oliva. Sin embargo, conviene cocerla bien para que mejore su digestibilidad. El agua en la que se ha cocido resulta excelente para tratar la gota y el reumatismo. La escorzonera no es fácil de limpiar ni de pelar, por lo que es preferible hervirla con su piel y luego pelarla.



APIONABO

Este tubérculo esférico de piel rugosa es un ingrediente muy apreciado en la cocina francesa debido a su delicado sabor, óptimo para dar personalidad a las ensaladas. Su perfume, cuando se consume crudo, ha inspirado platos muy populares, como la «remoulade» (apionabo rallado aliñado con mayonesa o mostaza). Su carne, esponjosa y crujiente, también admite muy bien la cocción y resulta idónea para sopas, cocidos y gratinados.

Se cultiva principalmente en Bélgica, que destina la mitad de su producción a las conservas en vinagre. Es rico en fósforo, calcio y vitamina C.



CHIRIVÍA

Esta aromática raíz, de color cremoso y aspecto parecido al de la zanahoria, es una de las plantas más antiguas aprovechadas por los pueblos euroasiáticos. Cultivada por los romanos, aún se puede encontrar asilvestrada en toda Europa, a lo largo de caminos o en terrenos baldíos. También se la conoce por el nombre de pastinaca.

Su intenso sabor a hierbas la hace ideal como ingrediente en guisos y estofados de cocción lenta y prolongada, aunque también se puede consumir cruda. En Inglaterra se sirve asada como una patata.

COLINABO

También conocido como nabo sueco, pertenece al mismo género que las coles. Su piel, no comestible, puede ser verde, púrpura o de un llamativo color rojo, y su carne blanquecina es consistente y muy jugosa. Este tubérculo originario del norte de Europa es muy rico en potasio y ácido fólico, lo que unido a su bajo contenido en sodio lo hace interesante como alimento para los hipertensos. Se puede consumir crudo en ensaladas y crudités, o bien cocinado.

Si se conserva durante mucho tiempo se puede volver leñoso. No admite bien la congelación.



RÁBANO RAIFORT

También conocido como rábano rusticano, esta gruesa raíz es muy rica en aceites etéreos y recuerda al wasabi japonés. Es lo que hace que, como la cebolla, provoque un ligero lagrimeo al manipularla. Su sabor intensamente picante se debilita mucho durante la cocción, y aunque se puede consumir crudo se suele emplear como condimento en la elaboración de salsas y cremas. Se puede añadir rallado en crudo al queso para untar.

Casa bien con recetas a base de huevos cocidos o de pescado, y resulta muy digestivo ya que estimula los jugos gástricos.



ÑAME

Este tubérculo se cultiva desde hace milenios en zonas tropicales. Hoy es uno de los alimentos más extendidos en todo el mundo, aunque en Europa se consume poco. Resulta muy energético y posee abundante fibra, por lo que da una rápida sensación de saciedad.

Al igual que la yuca, con él se pueden elaborar chips. Se conserva mejor que otros tubérculos (puede aguantar varios meses en un lugar fresco y seco). Sin embargo, no conviene guardarlo en la nevera.

SANTI ÁVALOS