



HOJA INFORMATIVA DE LA PLANTA

PUERRO

Allium ampeloprasum var. *porrum*, el puerro, porro, ajo porro, ajo puerro, ajoporro, poro, cebolla larga, 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 [Amaryllidaceae](#). 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.



Flores de puerro



Índice

- [1Características](#)
- [2Cultivo](#)
 - [2.1Plagas](#)
- [3Historia](#)
- [4Usos culinarios](#)

- [5Usos medicinales](#)
- [6Usos simbólicos](#)
- [7Véase también](#)
- [8Referencias](#)
- [9Bibliografía](#)
- [10Enlaces externos](#)

Características

La planta del puerro posee 3 partes que son: las hojas largas y lanceoladas (con tonalidades verde-azuladas) algo planas, el [tallo](#) y un pequeño bulbo blanco y alargado del que salen una cierta cantidad de raíces pequeñas. Un puerro suele tener cerca de medio metro de altura, y puede llegar a poseer entre 3 y 5 cm de grosor. Tiene un sabor característico, parecido al de las cebollas pero más suave. 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](#).

Cultivo

El puerro es una planta bienal resistente a los climas fríos, y por regla general prefiere suelos profundos. Se suele sembrar en los meses finales de invierno, y las primeras plantas se pueden recolectar en primavera (habitualmente, entre 16 y 20 semanas tras su plantación). Crece a pleno sol, aunque también puede hacerlo a media sombra. Las flores son [hermafroditas](#) y son polinizadas por abejas y otros insectos.

Para el proceso del blanqueo, cuando está suficientemente desarrollado el tallo, se tumba y se entierra para evitar que le dé la luz.

Plagas

Los puerros sufren plagas de insectos, como la especie de trips (*Thrips tabaci*) y la polilla del puerro.¹² Los puerros también son sensibles a la roya del puerro (*Puccinia allii*).³

Historia

Es una planta conocida en Europa desde hace mucho, consumida ya en el [antiguo Egipto](#) en el 4000 a. C.,⁴ y en el Lejano Oriente. La Biblia hebrea habla del ריצה, identificado por los comentaristas como puerro, y dice que abunda en Egipto.⁵ Especímenes secos de yacimientos arqueológicos del antiguo Egipto, así como grabados murales y dibujos, indican que el puerro formaba parte de la dieta egipcia desde al menos el segundo milenio aEC. Los textos también muestran que se cultivaba en [Mesopotamia](#) desde principios del segundo milenio aEC.⁶

En la antigua Roma los puerros se consideraban superiores al ajo y la cebolla.⁷ El libro de cocina *Apicius*, del siglo I de nuestra era, contiene cuatro recetas con puerros.⁷ Los puerros crudos eran la verdura favorita del emperador [Nerón](#), que los consumía en sopa o en aceite, pues creía que eran beneficiosos para la calidad de su voz,⁸ lo que le valió el apodo de "porrófago" o "comedor de puerros"^{7 9}

Usos culinarios



"Zeytinyağlı pırasa" (Puerros con aceite de oliva) es otro de los platos fríos hechos con [aceite de oliva](#), en la [cocina turca](#).

Es una [verdura](#) empleada frecuentemente en [sopas](#) y [cocidos](#) y cruda en [ensaladas](#).¹⁰¹¹ La parte comestible de la planta son las hojas y el bulbo, aunque a veces se comen las flores en [ensaladas](#). En la [cocina española](#) existen diversos platos que incluyen el puerro; uno de los más famosos es la [porrusalda](#), una especie de sopa que los incluye como ingrediente principal (*porrusalda* es literalmente *sopa de puerro* en [euskera](#)).¹² En la localidad española de [Sahagún](#) existe mucha tradición de cultivo en sus huertas y de preparación del puerro de muchas maneras y hay una *marca de garantía puerro de Sahagún*¹³

En otras gastronomías [europeas](#) aparece como ingrediente, como por ejemplo en la [belga](#) en el [waterzooi](#) o en diversos platos [franceses](#), como el [vichyssoise](#) o el [mirepoix](#). En el mundo anglosajón se tiene la *leek soup* muy famosa en la [cocina de Gales](#).

Usos medicinales

Esta planta tiene las mismas propiedades medicinales que el ajo, pero en una forma mucho más suave y con los principios activos más suaves.¹⁴ Del jugo que desprende la planta se ha dicho que tiene propiedades [insecticidas](#).¹⁵ Se han realizado numerosas investigaciones y se han comprobado los efectos hipotensores en ratas.^{[[cita requerida](#)]}

Usos simbólicos

Esta planta es el emblema floral de [Gales](#).