

El potaje: un excelente plato único

La riqueza gastronómica de nuestro país es indudable y muchos de nuestros platos típicos y tradicionales, además del gran placer que en los comensales producen, son de una excelente calidad nutricional. El potaje, plato característico de nuestra culinaria, es consumido con relativa frecuencia por un gran número de familias españolas durante el tiempo de Cuaresma. Los variados ingredientes que componen su receta: garbanzos, arroz, espinacas, bacalao, huevo y un chorrito de aceite, además de su fácil conservación, aportan numerosos nutrientes de "calidad" a nuestra dieta, de manera que con un único plato preparamos una comida variada y completa.

En el potaje se reúnen tres condiciones anheladas para cualquier preparación culinaria:

- Que sea nutritiva. El análisis nutricional de sus distintos componentes, pone de relieve que se trata de un plato con alta densidad de nutrientes; es decir, en una cantidad relativamente pequeña de energía (una ración aporta aproximadamente 500 calorías) se concentran gran número de nutrientes. Esto contradice la creencia errónea de que los potajes engordan y que, junto con el injustificado poco "prestigio" de las leguminosas y el mayor tiempo de preparación (problema ya solventado con la actual tecnología culinaria) han dado lugar a una importante reducción en su consumo que en absoluto beneficia a la calidad de la dieta.

Un plato de potaje aporta casi la mitad de la proteína que debe consumir diariamente un adulto sano; además se trata de proteína de alta calidad pues el bacalao tiene cantidades similares a las de la carne y se produce el fenómeno de suplementación proteica al combinar leguminosas y arroz, mejorando la calidad de la proteína. Contiene fibra (15 g) y una cantidad importante de vitaminas (especialmente ácido fólico, vitamina A, vitamina B₁₂ y β-caroteno) y minerales, destacando el gran aporte de hierro (9 mg), magnesio, calcio y cinc, entre otros, que llegan a cubrir más del 25% de las cantidades recomendadas.

- Que sea palatable, es decir, que sea gastronómicamente bien aceptado, aspecto indiscutible respecto a este plato.
- Y que sea económico, algo también evidente.

Si el potaje además se complementa con un poco de pan, una ensalada y una naranja, el aporte de hidratos de carbono y de vitaminas antioxidantes –vitamina C, E y β-caroteno– está asegurado, mejorando apreciablemente su valor nutricional. Por ello, el tradicional potaje de Cuaresma puede considerarse un excelente plato que debería consumirse durante todo el año y no únicamente durante esta época.

Carmen Núñez y Ángeles Carbajal (FEN), 1996

<http://hemeroteca.abc.es/nav/Navigate.exe/hemeroteca/madrid/blanco.y.negro/1996/06/02/113.html>

02/06/1996 - Blanco y Negro (Madrid) - Página 113

<http://hemeroteca.abc.es/nav/Navigate.exe/hemeroteca/madrid/blanco.y.negro/1996/06/02.html>

Potaje de garbanzos, espinacas y bacalao

Unos 50-60 g de garbanzos por persona, en remojo unas 8-10 horas.

Poner en la olla aceite de oliva virgen y pochar (todo troceado):

- Ajos
- Cebolla (o cebolleta)
- Puerro
- Zanahorias
- Tomate (o tomate seco)
- Calabaza
- Judías verdes

Una vez pochado añadir especias al gusto:

- Pimentón, pimienta, comino, nuez moscada, curry, cúrcuma, canela, azafrán, laurel, ..
- Sal (o caldo en cubitos)

Cubrir con agua

Cuando hierva añadir los garbanzos

Olla rápida: 15-20 minutos

Abrir la olla

Añadir una bolsa de brotes de espinacas (o un manojo de espinacas)

Hervir 5 min

Añadir unos trozos pequeños de bacalao desalado (por ejemplo, bacalao desmigado)

Hervir 5 minutos

Añadir 1 huevo duro troceado por persona

+ Pan, naranja y agua → plato único

Puede prepararse un poco más y dejar congelado para otra ocasión.

