

---

## CUALIDADES CULINARIAS

26, enero



El espárrago triguero, además de su valor nutricional y dietético, como se ha comentado anteriormente, posee un gran valor gastronómico, por la especial capacidad de integrarse muy bien en platos de muy distinta estructura y composición de alimentos.

En este sentido, el espárrago se puede utilizar en la ensalada clásica española, de tomate, lechuga, cebolla, etc., ó en alguna más sofisticadas de más reciente advenimiento a la gastronomía de hoy, cuyos colores y diseño responden a la fantasía del maestro de cocina más atrevido.

Puede consumirse formando parte de un plato de verduras e incluso consumirlo solo como plato de espárragos. En este tipo de platos, el espárrago admite casi todos los aderezos y aliños posibles, como ocurre si se prepara con limón, aceite de oliva virgen, vinagre, mayonesa, etc.

Se le puede usar en aperitivos, sólo o formando parte de canapés, ó en otro tipo de preparaciones a modo de entrantes suaves.

Puede acompañar asimismo a segundos platos de carne y pescado, donde su delicado gusto y aroma, no impide la degustación adecuada de los otros alimentos que acompaña.

Por otro lado, son perfectamente aceptables los espárragos, tanto ingeridos fríos como calientes, lo que aumenta su utilización gastronómica y culinaria.

También, su consistencia y textura es otra de las cualidades que hay que tener en consideración, ya que permite ser masticado y deglutido sin dificultad alguna. Este hecho adquiere relevancia en situaciones en donde la masticación sea problema, como puede ocurrir en determinadas edades infantiles y asimismo en personas de edad avanzada con problemas dentarios, lo cual es conocido, se presenta con una gran frecuencia.

---

Todas las aplicaciones alimentarias del espárrago triguero, indican la múltiple potencial utilización, atributo que no es fácil de encontrar en otros muchos alimentos.

En definitiva el espárrago triguero es un producto típico de la cuenca del mediterráneo, que ha sido altamente valorado a lo largo de la historia de la humanidad, por su valores gustativos, dietéticos y gastronómicos, lo que ha llevado a algunos autores a calificarlo como la "Reina de las hortalizas".