

Canónigos

Corn salad

Valerianella locusta



La hierba de los canónigos se conoce también como «hierba de gatos» ya que su olor, tan pronunciado e intenso, atrae a estos felinos. Perteneció a la familia de las valerianáceas.

Esta hierba se distingue por la particular disposición de sus pequeñas hojas verdes en forma de ramillete o rosetas. Es pequeña, ronda los 10 a 30 cm de altura; y sus hojas, redondeadas, son tanto más tiernas y sabrosas cuanto más pequeñas. Su sabor recuerda ligeramente a la nuez o a la avellana, con un fondo algo picante, que se torna amargo si el ejemplar es viejo. Las flores, de tonos blancos o azulados, son muy pequeñas y sencillas, y crecen en lo alto de tallos de unos 20-25 cm, en grupos y escondidas entre hojas.

Crece en estado salvaje en toda la zona templada de Europa, Asia Menor y el Cáucaso. La primera noticia de su cultivo aparece en un documento alemán de 1588. Antes sólo la consumían los campesinos; pero desde principios del siglo pasado, empezaron a cultivarse variedades con hojas algo más grandes y tiernas que las silvestres, hecho que propició el incremento de su consumo.

Estacionalidad

Es una planta herbácea anual, resistente al frío. Se suelen cosechar en marzo y abril, pero si las lluvias acompañan, también se pueden recolectar en otoño e invierno.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Yodo, hierro, β -carotenos y vitamina C.

Valoración nutricional

Esta planta tan discreta es un concentrado de β -caroteno, pigmento de color naranja-rojizo, enmascarado por el color verde que le confiere la clorofila. Así, una ración de 150 g de canónigos aporta 3982,5 μ g de β -carotenos. La vitamina C también abunda, la misma ración equivale al 88% de las ingestas diarias recomendadas (IR/día) a hombres y mujeres de 20 a 39 años, con una actividad física moderada.

En cuanto a los minerales, destaca su contenido en hierro y yodo, aunque —en el caso del yodo— dependerá de la riqueza del suelo en este mineral, allá donde ésta crezca. En general, 150 g de esta «hierba de ensalada» cubren más de la cuarta parte de la cantidad diaria recomendada de esos dos nutrientes para hombres y mujeres, algo menos (17%) respecto a las necesidades de hierro en las mujeres. Estos aportes se consiguen con una cantidad realmente mínima de calorías (sólo 17 kcal por 100 g) y grasas (0,4%), por lo que ayudan a reequilibrar la dieta invernal. Aporta también

proteínas (1,8%) y una «inyección de vitalidad» gracias a su alto contenido en clorofila y otros micronutrientes.

La hierba de los canónigos suele utilizarse siempre en crudo, y se añade al final —justo antes de servir el plato—, o incluso después de aliñarlo. La razón es que el calor y algunos condimentos fuertes como el vinagre, o incluso el mismo aceite, la deterioran rápidamente, haciendo que su color se vuelva más oscuro y se arruine su textura. Su sabor delicado tampoco aguanta compañeros muy intensos. Necesita poco aliño y suave, si se quiere disfrutar de su paladar herbáceo, fresco y a veces ligeramente picante. Si se va a cocinar es mejor optar por cocciones cortas.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	17	26	3.000	2.300
Proteínas (g)	1.8	2.7	54	41
Lípidos totales (g)	0.4	0,6	100-117	77-89
AG saturados (g)	—	—	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	—	—	17	13
ω-3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0.7	1,1	375-413	288-316
Fibra (g)	1.5	2,3	>35	>25
Agua (g)	95.6	160	2.500	2.000
Calcio (mg)	35	52,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	2	3,0	10	18
Yodo (μg)	33.5	50,3	140	110
Magnesio (mg)	13	19,5	350	330
Zinc (mg)	0.54	0,8	15	15
Sodio (mg)	4	6,0	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	421	632	3.500	3.500
Fósforo (mg)	49	73,5	700	700
Selenio (μg)	—	—	70	55
Tiamina (mg)	0.065	0,10	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0.08	0,12	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0.38	0,6	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0.25	0,38	1,8	1,6
Folatos (μg)	—	—	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	35	52,5	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	650	975	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	1	1,5	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CANÓNIGOS). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.