

U. Siedentopp

Nutrición: el nogal



Nueces verdes, sin madurar



Nuez madura para cosechar

El nogal (*Juglans regia L.*, nombre chino *hutao ren*) procede originalmente de la zona mediterránea oriental, así como de Asia Central y Oriente Próximo. Los griegos y romanos lo introdujeron en Alemania a través de las Galias. En Alemania, se llamó primero Walchbaum (árbol de Walch) (a los habitantes de la Galia se les llamaba en aquella época Walchen). El lenguaje popular ha conservado también los nombres Welschnuss (nuez de Welsch) y Steinnuss (nuez de piedra). Actualmente crece a nuestro alrededor en pueblos, huertos, márgenes forestales y plantaciones mixtas. Por su sensibilidad a los fríos del invierno y las heladas tardías, el nogal se cultiva especialmente bien en los alrededores de los viñedos. En China, los nogales se cultivan sobre todo en las provincias del noroeste. Supuestamente el embajador Zhang Qian los introdujo en el siglo II a.C. en este país, aunque también se cree que no fue hasta después de la época Han cuando el nogal llegó a China a través de Asia Central. Allí son más conocidas la variedad Yanbian

Ensalada fresca con queso de oveja y vinagreta de nueces

Receta para 4 personas

Ingredientes

150 g de canónigos
100 g de achicoria
100 g de queso de oveja fresco
5 higos frescos
3 cucharadas de vinagre de vino blanco
70 g de nueces
Pimienta negra recién molida
Sal marina
1 cucharadita de miel
2 cucharadas de aceite de nueces

Fase de los 5 elementos

(fuego)
(fuego)
(tierra, metal)
(tierra, metal)
(madera)
(metal, agua)
(tierra, metal)
(fuego, tierra, metal, agua)
(tierra, metal)
(metal, agua)

Preparación

Lavar los canónigos y la achicoria, separar las hojas y secar. Quitarle el rabo a los higos y trocearlos en cuatro. Cortar en pequeños dados el queso de oveja. Mezclar el vinagre de vino blanco, la miel, la pimienta, la sal y el aceite de nueces. Partir las nueces y tostarlas en una sartén. A continuación, mezclar con la vinagreta. Colocar las hojas de canónigos y achicoria con los higos y el queso de oveja en una fuente y rociar por encima la vinagreta de nueces.

> Efectos desde la perspectiva de la medicina china

La ensalada fresca con queso de oveja y vinagreta de nueces tonifica el Qi de corazón, protege el pulmón y el bazo, y calienta el Yang de riñón.

> Efectos desde la perspectiva de la dietética

La ensalada fresca con vinagreta de nueces es rica en betacarotenos, ácido fólico, vitamina B₁, B₂, B₆ y C, hierro, potasio, calcio, principios amargos que facilitan la digestión y ácido alfa-linolénico (ácido graso omega-3). Mantiene las funciones cardíacas y circulatorias, así como las cerebrales y nerviosas.

(muy productiva) y la Xijiang (muy resistente). Las nueces están maduras cuando se rompe su cubierta carnosa verde y caen al suelo. Para protegerlas de los hongos, deben secarse nada más cosecharse y guardarse en un lugar ventilado, ya que enmohecen rápidamente. Las nueces bien secas pueden guardarse durante varios meses. Actualmente, los principales países productores de nueces son EE.UU. (California), China, Turquía y Francia. La variedad Grenoble de Francia ocupa un puesto destacado entre los nogales. Su fruto posee una carne de color claro y un sabor muy selecto. Las distintas variedades se

diferencian en la forma y espesor de la cáscara, así como en el sabor. La medicina popular atribuye al nogal desde tiempos inmemoriales un papel mitológico. El aire mágico del árbol, con una altura de hasta 30 m, y su abundante fructificación se han comparado con la realeza y la fertilidad abundante. En la Biblia se cita al nogal en el *Cantar de los cantares* de Salomón (6.11).

El huerto de nogales allí mencionado era un jardín con nogales. En Tierra Santa el nogal estuvo muy extendido durante una época. Además de la explotación de las nueces y del aceite extraído, el ár-

bol también daba ácido tánico, madera para la construcción y para alimentar el fuego del templo. El nombre griego *dios balanos* significa nogal divino. En la antigua Grecia se tomaba gustosamente este alimento divino como oráculo del amor. El médico y farmacólogo griego Dioscurides describe a fondo el nogal en el siglo I d.C. en su *Materia medica*. Por su parte, Galeno (131-202 d.C.) utilizó con fines curativos no sólo los frutos del nogal, sino también sus hojas. El farmacéutico Tabernaemontanus (1520-1590) describe en su libro *New Kreuterbuch* de 1588 el efecto de la nuez verde sin madurar. Menciona

Tarta de manzana con nueces

Ingredientes para un molde circular (Ø 26 cm)

Para la masa quebrada:

350 g de harina de trigo (de fuerza para pan)
125 g de mantequilla
2 yemas de huevo
130 g de miel
1/4 de cucharadita de anís molido

Para el relleno:

150 g de carne de nueces
550 g de manzanas
Zumo y piel de un limón
1 cucharadita de canela
50 g de mantequilla
75 g de miel
1 yema de huevo

Para adornar: 1/4 de litro de nata montada dulce

Fase de los 5 elementos

(fuego, tierra, metal)
(tierra)
(metal)
(tierra, metal)
(fuego, tierra, metal)
(metal, agua)
(madera, fuego, tierra, metal)
(madera)
(madera, tierra, metal, agua)
(tierra)
(tierra, metal)
(metal)
(tierra, agua)

Preparación

Preparar primero la masa quebrada* y dejarla reposar en el frigorífico. Picar las nueces, lavar las manzanas, quitarles el corazón y picarlas finamente conservando la piel. Mezclar las manzanas con las nueces, la piel y el zumo del limón y también con la canela. Derretir la mantequilla, mezclar con la miel y la yema de huevo y el relleno de nueces hasta obtener una masa compacta fácil de extender. Precalear el horno a 180 °C. Colocar una fina capa de masa quebrada en el molde embadurnado de mantequilla, dejando alrededor un borde de 2,5 cm. Con la masa sobrante, formar tiras finas.

Repartir el relleno sobre la masa y extenderlo uniformemente. Colocar las tiras de masa formando una cuadrícula. Hornear la tarta a 180 °C durante unos 60 min y dejar reposar si es posible. Adornar antes de servir con la nata montada.

* Preparación de la masa quebrada: mezclar bien la mantequilla con la yema de huevo, la miel y el anís. Añadir la harina poco a poco sin dejar de amasar. Dejar reposar la masa tapada al menos 30 min en el refrigerador antes de utilizarla.

› Efectos desde la perspectiva de la medicina china

La tarta de manzana con nueces nutre y calienta el pulmón, el bazo y el riñón, moviliza el Qi y dispersa el frío.

› Efectos desde la perspectiva de la dietética

La tarta de manzana con nueces posee un sabor dulce y aromático muy refinado, contiene muchas vitaminas del grupo B, vitamina C, minerales y ácidos grasos omega-3.



Nueces listas para consumir

La **nutrición** y la **dietética de la medicina china** atribuyen a las nueces las siguientes cualidades y efectos^{2-8,10}:

La nutrición y dietética de la medicina china atribuye a

- Temperatura: cálida
- Sabor: dulce
- Afinidad a los órganos: pulmón, riñón
- Efectos: fortalece el riñón, consolida el Jing, calienta el pulmón, calma la disnea, humedece el intestino grueso y delgado y posee un efecto laxante

En cuanto a su uso terapéutico, sus indicaciones más importantes son: debilidad y agujetas musculares de la región lumbar y rodillas, relaciones sexuales, impotencia, trastornos de la micción, vejiga irritable, tos, disnea, estreñimiento, heces duras, canas y caída del cabello^{2,3,7,10}. Las nueces están contraindicadas en caso de fiebre, hemorragias y diarrea.

que allá por San Juan se parte la nuez verde y se hierve con agua, guardándola para el uso posterior. Esta agua era beneficiosa para la «pestilencia», ya que eliminaría el «veneno y el aire pestilente». En la Edad Media se pensaba que el nogal podía curar las enfermedades del cerebro. Según la doctrina de las signaturas vigente en esa época, las plantas o sus partes mostraban a través de sí forma y color para qué enfermedades podían utilizarse: la carne de la nuez posee una forma y estructura muy semejante a la del cerebro humano. Hoy sabemos que en efecto constituye un alimento excelente para el cerebro y los nervios. Las hojas de nogal se utilizan además para limpiar la sangre, para la gota, las inflamaciones superficiales de la piel, las gastroenteritis y como antihel-



Nueces para partir

mítico⁹. Los frutos verdes sin madurar sirven para producir aceites para la piel. Se cree que las nueces frescas alivian las inflamaciones de garganta cuando se cuecen con miel. Los licores de nueces fortalecerían el estómago. Según los remedios florales del médico inglés Edward Bach, el nogal ayuda a modificar con seguridad y determinación las decisiones ya tomadas. Brinda protección frente a los influjos externos y se considera una flor que proporciona éxito. La importancia nutricional de las nueces reside en su aporte de nutrientes fundamentales. Para los vegetarianos (posee el 15% de proteínas) constituye una fuente de proteínas importante. Su contenido en grasas es del 62%¹. Sin embargo, las nueces no contienen colesterol y por su reducción del colesterol unido a las lipoproteínas de baja densidad (LDL) y su contenido en vitamina E (6 mg%) tienen incluso un poder cardioprotector. De ello responde su altísimo contenido (6,8%) en ácido alfa-linolénico (ácido graso omega-3). Con un puñado de nueces (unos 50 g) diarios, según la Food and Drug Adminis-

tration (FDA) americana, se puede reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y prevenir la arteriosclerosis. Por su contenido en vitaminas B₁, B₂, B₆ y ácido fólico constituye además un alimento ideal para los nervios. Estas vitaminas del grupo B mantienen importantes funciones cerebrales y previenen la dificultad de concentración. Como nutrientes saludables adicionales se encuentran la colina y la lecitina, que forman el neurotransmisor acetilcolina. Un tentempié de nueces proporciona así un mayor rendimiento cerebral. Del grupo de las sustancias minerales, hay que destacar las cantidades considerables de magnesio (135 mg%), potasio (570 mg%) y calcio (90 mg%)¹. El aceite de nogal obtenido del fruto tiene un sabor a nueces, fino y a hierbas aromáticas. Contiene el 20% de ácidos grasos y alrededor del 70% de ácidos linoleico y linolénico. Por este motivo, es muy adecuado en caso de trastornos del metabolismo de las grasas. El aceite de nueces se cuenta entre los mejores y más caros aceites para ensaladas. En cuanto a la fitoterapia occiden-

tal, las hojas del nogal (*Folia juglandis*) aparecen en la Farmacopea Alemana (DAB 6) con las siguientes indicaciones: astringente debido a su contenido en taninos, para uso externo (baños, lavados, envolturas) en caso de alteraciones cutáneas como el acné, eccema, escrofulosis, piodermias y úlceras cutáneas; uso interno de la droga como coadyuvante en estos cuadros clínicos, así como antidiarético. Para preparar la infusión se añaden al agua fría 1,5 g (1,5 cucharaditas) de la droga triturada y se lleva a ebullición. Transcurridos de 3 a 5 min, se cuelan con un colador de té. Dosis: una taza de una a tres veces al día⁹.

Uso

Las nueces del nogal nos brindan múltiples posibilidades de consumo. Sirven como ingrediente de repostería para tartas y panes, y para adornar las bolas de helado. La carne de las nueces enriquece sobre todo los platos de verduras y

los platos dulces, y también los platos picantes. La combinación de nueces y queso es un placer culinario. Cuando se tuestan en sartén sin añadir grasa, troceadas y secas, poseen un efecto calentador y «yanguizante». Las nueces, como componente de las ensaladas o en forma de valioso aceite de nueces, enriquecen nuestros menús desde el punto de vista del valor nutricional y culinario. Si se guardan en condiciones secas, las nueces pueden conservarse varios meses. Las importaciones de ultramar hacen que estos frutos estén a nuestro alcance prácticamente todo el año. Como absorben fácilmente el olor de otros alimentos, se recomienda guardarlos por separado.

Bibliografía

1. Elmadfa I, Aign W, Muskat E, Fritzsche D. Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle. München: Gräfe und Unzer Verlag; 2004/05.
2. Engelhardt U, Hemen CH. Chinesische Diätetik. München, Elsevier-Urban & Fischer; 2006.
3. Flaws B, Wolfe L. Das Yin und Yang der Ernährung. München, O.W. Barth Verlag; 1997.
4. Kastner J. Propädeutik der Chinesischen Diätetik. Stuttgart: Hippokrates; 2001.
5. Kirchhoff S, Kempfle T. Chinesische Diätetik Ernährungstafel. Kötzing, Verlag für ganzheitliche Medizin; 1997.
6. Leggett D. Helping Ourselves – A Guide to Traditional Chinese Food Energetics. 3rd Edition. England: Meridian Press Totnes; 1997.
7. Pitchford P. Healing with Whole Foods – Oriental Traditions and Modern Nutrition. Berkeley: North AtlanticBooks; 1993.
8. Siedentopp U, Hecker HU. Praxishandbuch Chinesische Diätetik. Kassel: Siedentopp & Hecker GbR; 2004.
9. Wichtl M. Teedrogen. Stuttgart, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, 1989.
10. Yanping W. Ernährungstherapie mit chinesischen Kräutern. München: Elsevier; 2005.

Dirección de correspondencia

Dr. med. Dipl. oec. troph.
Uwe Siedentopp
Ahnatalstraße 5
D-34128 Kassel, Alemania
drsied@gmx.de
www.dr-siedentopp.de