



Ortigas ricas y con fundamento

El chef ourensano Martín Álvarez acaba de ganar en Pekín uno de los Oscar de los libros gastronómicos con un original recetario de ortigas, fruto de su investigación sobre esta planta urticácea.



Un cocinero chino prepara uno de los platos de *estrugas* creados por Martín Álvarez, que causaron sensación en Pekín.

TEXTO: J.A. OTERO RICART

Espero que a partir de ahora la gente deje de reírse. No estaba loco... empieza a valorarse lo que estamos haciendo con tanto sacrificio, y este premio viene a compensar todo ese esfuerzo". El chef ourensano Martín Álvarez acaba de ser galardonado en Pekín con uno de los "Gourmand World Cookbook Awards", considerados por los expertos como los Oscar de los libros gastronómicos. Martín obtuvo el premio al mejor monográfico culinario por su libro "45 recetas con ortigas", editado por Alvarellos, el prime-

ro que se publica en España y Portugal con esta planta como argumento gastronómico.

En el libro ahora galardonado se incluyen entrantes como *Hojaldres de queso y ortigas* o *Cazuela de patatas con ortigas*, primeros platos como *Empanada de setas y ortigas* o *Potaje de garbanzos y ortigas*, para continuar con *Filete de pescado sobre velouté de ortigas* o *Pollo relleno con chicha y ortigas*; en los postres se puede degustar un *Helado de ortigas* o bien *Hojas de ortigas bañadas con chocolate*, sin olvidar los Bom-





Martín Álvarez, profesor de Cocina en el I.E.S. de Vilamarín, ante los fogones con la principal materia prima de sus platos: las ortigas. / Foto: J. DOCAMPO



bones alicorados de ortigas y el sabroso *Licor de ortigas*. Y así hasta 45 recetas.

“En una ocasión leí que una mala hierba es una planta cuyas virtudes aún no han sido descubiertas... Tal vez fue entonces cuando se despertó mi interés por el mundo de las ortigas”, apunta Martín Álvarez. Todo empezó hace unos tres años, cuando este profesor de Cocina del Instituto de Secundaria de Vilamarín (Ourense) —“un poco de broma tras una juerga”— se puso a inventar platos a base de ortigas. “El primero fue un revuelto de ortigas con gambas... y estaba bueno. ¿El picor? No hay ningún problema porque el ácido fórmico se neutraliza al cocerlas”.

A partir de entonces recabó la colaboración de diversos profesionales e instituciones para investigar las propiedades de las ortigas y su posible uso gastronómico.

Junto con sus alumnos realizó una amplia investigación, elaborando una serie de material didáctico sobre las propiedades y aplicaciones de esta planta. “Los primeros resultados los expusimos en febrero de 2004 en la feria gastronómica Xantar, donde los propios alumnos se encargaron de preparar ante el

público diferentes platos”, recuerda Martín Álvarez. Desde entonces, este chef ourensano ha presentado sus recetas en numerosas ferias: “Muchas veces damos a probar los productos a los visitantes y después les decimos de qué están hechos... se sorprenden muchísimo y casi no se lo creen”.

Hace dos años, Martín y un grupo de antiguos alumnos del I.E.S. Vilamarín crearon la Asociación Cultural As Ortigas, que pretende divulgar las propiedades de este vegetal y mostrar su dimensión culinaria. Paralelamente, contó con la colaboración de Javier Carballo, catedrático de la Facultad de Ciencias de la Universidad de Vigo, que impulsó dos proyectos de investigación, uno sobre enlatado de ortigas y otro sobre el diseño de una planta procesadora de urticáceas, este último realizado por Sandra Fernández y dirigido por el profesor Ricardo Bendaña.

Poco a poco, la ortiga va cobrando un protagonismo que parecía impensable. De hecho, algunas bodegas gallegas comercializan ya el licor de ortigas, Conservas Lou exporta a otros países latas de ortigas al natural, la fábrica de embutidos Castro-Bello elabora mortadela de ortigas y prepara ya el lanzamiento de choped, mientras que la empanada de ortigas tiene un gran éxito en la pastelería Osi de Ourense. Todo un abanico de productos gastronómicos que sin duda recibirán un nuevo impulso con el premio internacional obtenido por Martín Álvarez.

RECONOCIMIENTO INTERNACIONAL

El premio al mejor monográfico culinario en los “Gourmand World Cookbook Awards” obtenido el pasado fin de semana en Pekín ha compensado todos los sacrifi-

cios de este innovador chef ourensano: “Aunque no tiene una retribución económica y el viaje tuvimos que pagarlo de nuestro bolsillo, la placa y el libro que me dieron en la gala de Pekín suponen todo un reconocimiento internacional. Recibí la felicitación de expertos en gastronomía de todo el mundo y eso siempre llena de satisfacción. Un periodista de *Le Figaro* me comentó que su abuela empleaba las ortigas para hacer sopa”.

Unos días antes de la gala final, el chef gallego pre-

sentó su Proyecto Estrugas y ofreció una degustación de sus recetas a más de cuarenta periodistas gastronómicos de todo el mundo y expertos internacionales. Todos quedaron gratamente sorprendidos por la originalidad y calidad de los



platos.

El editor del libro, Henrique Alvarellos Casas, nos explica los motivos por los que decidieron publicar el libro de recetas de ortigas: “Parece una idea tremendamente original e, de feito, con este libro comenzamos una nova colección de gastronomía, *A lume lento*, colección que este año seguirá con outros recetarios dedicados á cociña con filloas ou con castañas”.

Henrique, periodista y escritor, dirige Alvarellos Editora desde 2004, tras el fallecimiento de su padre, Enrique Alvarellos Iglesias. “Para a nosa editorial, que este



La investigación sobre las propiedades culinarias de la ortiga contó con el apoyo de la Universidad de Vigo.





DELICATESSEN DE ORTIGAS.

Dos de los platos incluidos en el libro "45 recetas con ortigas": arriba, Pimientos del piquillo sobre crema de ortigas y parmentier; a la derecha, Fideos vegetales con ortigas. Debajo, la portada del libro.



ano está de aniversario, pois cumprimos trinta dende a nosa fundación en 1977, este galardón é sen dúbida o mellor dos agasallos", nos comenta. "Por outra banda, danos unha difusión internacional moi grande, xusto nun momento en que estamos empezando a exportar o noso catálogo fóra de España".

Al hablar de las características culinarias de la ortiga, Martín Álvarez describe como "sensible y delicada su textura, tierna en masticación con aroma refrescante ligeramente a su paso por las papilas gustativas, con regusto propio y personal". Le preguntamos por las variedades culinarias elaboradas con esta urticácea que más le gustan y no duda en señalar que el helado – "es muy refrescante" – y el licor de ortigas, "que es muy suave".

Respecto a la comercialización de diversos productos gastronómicos a base de ortigas, el también máximo responsable de la Asociación As Ortigas entiende que "lo importante es que poco a poco esta planta, tan abundante en Galicia y en otras zonas de la España verde, vaya ocupando el lugar que se merece".

CULTIVARLAS, NO ARRANCARLAS

Pero el interés de Martín Álvarez por el mundo de las ortigas va mucho más allá de su empleo culinario. Así, ha implicado a diversos organismos en el estudio y cultivo de esta planta. Son bien conocidas las propiedades medicinales de la ortiga, cada vez más empleada en cosmética. "Pero hay otros posibles usos que se están investigando. En vez de arrancarlas, la cuestión es cultivarlas", sentencia Martín. Así, el Instituto do Campo de la Diputación de Ourense está realizando estudios sobre su cultivo, "y las plantaciones que se han realizado en Monterrei y Xinzo están dando buenos resultados, sobre todo la de Monterrei". El objetivo es cerrar todo el ciclo, desde la plantación de las semillas al tratamiento de las hojas para diversos usos.

En la tierra, la ortiga mejora la estructura y retira los excesos de hierro y nitróge-



no; también previene enfermedades criptogámicas, regula y estimula el crecimiento de otras plantas y ahuyenta parásitos. Como fertilizante, la ortiga deja la tierra negra y grumosa, casi mantillo, rica en



A la izquierda, el chef ourensano Martín Álvarez, en la gala de los premios Gourmand del pasado fin de semana en Pekín.

Martín Álvarez presentó en Pekín el Proyecto Estrugas y sorprendió a los expertos con sus originales platos

sustancias orgánicas solubles y enzimas.

Todo un abanico de posibilidades de la ortiga que la asociación que dirige Martín Álvarez se encarga de divulgar desde su página web. "Puede que sea por una rabie-

ta personal, pero estoy convencido de que los nuevos proyectos saldrán adelante. ¿Que si me voy a hacer rico? Eso me dicen algunos, pero no hay nada de eso porque se trata de un ingrediente barato".

Insiste el chef ourensano en que espera que ahora la gente ya no se ría de sus "inventos". De hecho, cada vez son más los restaurantes – y no sólo vegetarianos – que se interesan por sus recetas, sobre todo por el revuelto y el helado de ortigas. "Si la gente lo pide es porque le gusta", concluye Martín Álvarez.

Aplicaciones medicinales de una "mala hierba"

La ortiga es el nombre común de las plantas del género *Urtica* de la familia de las *Urticaceae*, que se caracterizan por tener pelos que liberan una sustancia ácida que produce escozor e inflamación en la piel. Considerada como una "mala hierba", es una de las plantas con más aplicaciones medicinales.

Popularmente las frías con plantas de ortigas se consideran un remedio contra el lumbago, la artrosis o la tortícolis. También se ha comprobado una cierta acción de los preparados de ortiga



contra la artritis. Es antihemorrágica, tónica, antialérgica y antihistamínica, diurética (especialmente útil en la eliminación del ácido úrico), analgésica, antiinflamatoria y estimulante de la producción de glóbulos rojos. En aplicaciones externas es cicatrizante, útil en heridas o úlceras, y también como revitalizador del cuero cabelludo.

La ortiga mayor contiene abundante clorofila, y también taninos, ácidos orgánicos, vitamina C, provitamina A y sales minerales. Los pelillos urticantes de las ortigas contienen ácido fórmico, resina, acetilcolina, histamina y otras sustancias.

Dentro del género *Urtica* existen numerosas especies, siendo las más relevantes la *Urtica dioica* (ortiga mayor) y la *Urtica urens* (ortiga menor). La *Urtica dioica*, también conocida en Galicia como "herba do cego" o "Estruga", es una planta perenne, de porte herbáceo, que alcanza entre 60 y 150 centímetros de altura.