vinetur

Gamberro recupera en Zaragoza la alcachofa girasol del navazo andaluz

El restaurante de Franchesko Vera incorpora a su menú una flor comestible casi desconocida en España

jueves 2 de julio de 2026



Restaurante Gamberro, en Zaragoza, ha vuelto a incorporar a su menú de 17 pases la alcachofa girasol, una variedad comestible muy poco conocida en España y vinculada al sistema agrícola del navazo de Sanlúcar de Barrameda. El chef Franchesko Vera

trabaja este producto desde hace años y figura entre los pocos cocineros del país que lo utilizan de forma habitual, con el suministro de Rafa Monge, responsable de Cultivo Desterrado.

La alcachofa girasol es el capullo comestible de una variedad de girasol. En cocina se prepara de forma parecida a la alcachofa y también pueden aprovecharse sus pétalos, que presentan un ligero amargor. Monge explica que se cosecha entre mayo y agosto y que su conservación exige frío y cierre hermético, porque se marchita con rapidez.

En la propuesta actual de Gamberro, Vera confita el capullo a baja temperatura, lo corta en triángulos, lo pasa por harina y lo fríe. El plato se sirve con pétalos de la misma flor, ajoblanco de pipas de girasol, sorbete de horchata, piña y miso, praliné de pipas de girasol y aceite infusionado con pipas. El restaurante ofrece este pase dentro de su único menú, con un precio de 80 euros.

Vera mantiene desde hace tiempo una relación de trabajo con Monge y emplea con frecuencia otros productos de Cultivo Desterrado, como los guisantes lágrima o los cacahuetes frescos. El cocinero afirma que los productos del agricultor sanluqueño han contribuido al crecimiento de Gamberro porque le abren nuevas vías creativas por su calidad, originalidad y variedad.

Cultivo Desterrado trabaja en uno de los últimos navazos que quedan en Sanlúcar de Barrameda. Este sistema agrícola tradicional se asienta entre dunas, aprovecha suelos arenosos y utiliza el nivel freático del acuífero litoral para alimentar los cultivos con aguas salobres. Monge cultiva más de doscientas variedades y centra parte de su trabajo en especies minoritarias o cercanas a la desaparición.

Según explica el agricultor, la alcachofa girasol se ha adaptado bien a este modelo de cultivo. Requiere poca agua, soporta las oscilaciones térmicas y puede regarse con agua salina. Por eso, Monge considera que tiene posibilidades en zonas con condiciones climáticas adversas y que puede ofrecer opciones de desarrollo para el sector primario.

Desde el punto de vista nutricional, Monge señala que esta variedad aporta un 7% de proteína, un 16% de fibra y un 4% de grasas saludables. También contiene antioxidantes, vitaminas A, C, B2 y B3, además de fósforo, calcio, hierro y potasio.

Vera sostiene que el potencial culinario de esta flor es amplio, aunque su cultivo sigue siendo residual y apenas es conocida por el público y por buena parte de los cocineros. Por eso, defiende darle visibilidad desde la cocina de Gamberro. Monge, por su parte, considera que el trabajo conjunto entre agricultor y chef puede abrir nuevas salidas para productos poco extendidos y aportar soluciones útiles para la agricultura.

Fuera de España, la alcachofa girasol ha aparecido en ocasiones en propuestas de alta cocina como las de Eleven Madison Park, en Nueva York; Curu Restaurante, en Cuenca, Ecuador; KOL, en Londres; Araya, en Singapur, y Z'som Restaurant, en Viena, según indican los impulsores de esta colaboración.

Gamberro cuenta con un Sol Repsol y figura como restaurante recomendado en la Guía Michelin. El proyecto está liderado por Franchesko Vera en cocina y Flor García en sala. Su oferta se articula en torno a un único menú cambiante de 17 pases, con una cocina centrada en el producto y marcada por la temporalidad.