

HORTALIZAS, VERDURAS Y LEGUMBRES

Anécdotas, verdades y leyendas



Juan Cuenca Anaya



ÁTIEDRA
DE EMÉRITOS
de la Comunidad Valenciana

HORTALIZAS, VERDURAS Y LEGUMBRES

Anécdotas, verdades y leyendas



Edita: ©



«TEDRA
DE EMÉRITOS
de la Comunidad Valenciana

C/ Sant Xavier, 5 - 46015 Valencia - Tel. 96 349 21 63

email: catedraemeritos@funcae.es - www.catedraemeritos.com

Autor:

© Juan Cuenca Anaya

Coordinan:

Vicente López Merino

Concha Albalat Criado

Salvador Aldana Fernández

Juan Cuenca Anaya

Amando García Rodríguez

D. L.: V-1519-2008

ISBN: 978-84-612-3410-3

Maquetación e impresión:

Gráficas Antolín Martínez. s.l.

Tel. 96 391 89 84 - www.grafamar.com

ÍNDICE

Prólogo	7
Presentación	11
Huertos y huertas: hortalizas	11
El sentido de este libro.....	13
El título del libro.....	14
El contenido del libro	15
Las hortalizas americanas.....	19
Patata.....	20
Tomate	25
Pimiento	28
Calabaza.....	31
Batata o Boniato	34
Maíz	35
Girasol.....	37
Cacahuete.....	38
Tupinambo	39
Otras hortalizas americanas.....	40
Dalia.....	41
Las hortalizas de la antigüedad	43
La comida de los antiguos	43
Coles.....	44
Ajo y Cebolla	47
Espinaca	55
Acelga y Remolacha.....	58
Caña de azúcar	60
Berenjena	64
Cardo y Alcachofa	65
Zanahoria	68
Perejil.....	70
Escarola, Achicoria o Endivia.....	72
Lechuga.....	73
Nabo	74
Rábano.....	76
Apio	77
Melón	78
Pepino	82
Aceituna	84

Las verduras silvestres	87
Espárrago	88
Colleja	90
Verdolaga.....	91
Acedera o Romanza	91
Berro	92
Borraja	94
Cardillo o Tagarnina	94
Canónigos	95
Diente de león	95
Amapola	96
Ortiga.....	97
Otras verduras silvestres	98
Las legumbres.....	99
Lenteja	100
Garbanzo	103
Guisante	108
Haba	109
Almorta	111
Soja	112
Judía	113
Las hortalizas como alimento.....	117
Los humanos somos omnívoros.....	118
Hacia una dieta equilibrada.....	119
Los alimentos del hombre.....	120
Los vegetales en la alimentación	122
Las hortalizas en la dieta.....	123
Cuadro de datos.....	124
Cuadro I: Valor alimenticio de las hortalizas	126
Las conservas de hortalizas en el medio rural.....	129
Las huertas de mi tierra	133
Una sociedad rural	133
El papel de las hortalizas	137
El final de las huertas	142
Cuadro II: Nombre científico de las hortalizas	143
Índice alfabético	145

PRÓLOGO

En este libro se recogen una serie de conferencias dadas bajo el amparo de la Cátedra de Eméritos de la Comunidad Valenciana, compuesta por miembros de la más alta calidad que han desempeñado cargos relevantes en la docencia en diversos campos; trabajar junto a ellos es una tarea apasionante y una fuente inagotable de saberes.

El profesor Juan Cuenca Anaya, uno de ellos, autor de este libro "Hortalizas, verduras y legumbres", es Doctor en Biología y Catedrático de Ciencias Naturales; con sus amplios conocimientos y erudición hace un recorrido por estas plantas que nos han servido y sirven de riquísimos alimentos, haciendo hincapié en su historia, en muchas ocasiones impresionante y con gran amenidad, contando anécdotas de lo más curiosas, resaltando sus verdades, y citando las leyendas de las que están llenas.

Inicia su estudio con las de origen americano, aquellas que nos trajeron nuestros antepasados: el tomate, la patata, judías, pimiento, calabaza..., contando los avatares que sufrieron hasta su aceptación en nuestras comidas. Son todas muy curiosas especialmente la patata, que entró por Sevilla y no tuvo un gran éxito inicial; su extensión, cultivo y consumo en Europa fue lento y no exento de dificultades. Vale la pena leer con atención estos comentarios.

No menos interesante es el estudio del tomate, que se cultivaba en México a la llegada de los españoles, lo llamaban "tomatl"; luego los franceses lo llamaron "manzana de amor", y los italianos "manzana de oro" (pomo d'oro) y así siguen llamándolo, "pomodoro". Se extendió por todo el mundo, siendo muy apreciado.

También de México nos vinieron los pimientos, tanto dulces como picantes y que, secos y molidos daban el gran condimento que es el pimentón, muy codiciado por grandes cocineros.

La calabaza corriente es americana; otro tipo de calabaza era la usada por los peregrinos en el Camino de Santiago para llevar agua o vino.

No vamos a olvidar la batata o boniato, extendido por todo el mundo, siendo de gran importancia en la alimentación.

El maíz, el girasol, el cacahuete también las incluye por su origen americano aunque ahora no son hortalizas, como ocurre con el tupinambo, las chumberas y hasta la dalia, que debe su éxito a la floricultura al fracasar como hortaliza.

Se pregunta el autor ¿qué comían nuestros antepasados en el tiempo de los romanos y en la Edad Media?, y analiza la alimentación de entonces, pobre y escasa en hortalizas.

En el viejo Mundo se comían “las coles”, el ajo y la cebolla, ya conocidos en el antiguo Egipto 4.000 años a.C. como también los pepinos, melones y los puerros.

Las espinacas que era planta silvestre desde el Cáucaso a Afganistán o la remolacha que se ha encontrado una en la tumba de Tutankamón, posteriormente se vio como alternativa de la caña de azúcar.

La berenjena oriunda de India y China, la alcachofa y cardo ya conocidas en la época romana, el perejil del que Plinio decía “se pone perejil en todas las salsas”, la lechuga consta que se consumía en Egipto, Persia y mundo grecorromano, el rábano que se encontró en el templo de Karnak y lo comían los obreros de las Pirámides, la zanahoria que hasta el siglo XVII no tuvo su bonito color anaranjado gracias a los holandeses.

El apio silvestre planta noble en la antigua Grecia.

El melón que junto con la sandía son hortalizas saludables y una auténtica riqueza nacional, sobre todo en la España seca.

No podemos olvidar el pepino, conocido desde la antigüedad, probablemente es oriundo de la India desde donde se fue extendiendo a toda Asia y luego a Europa, yo los he comido en Siria, una especie

exquisita; y termina con la aceituna que no es una hortaliza pero si un fruto verde frecuente en nuestras ensaladas.

Pasa a comentar las verduras silvestres que crecen sobre todo en el medio rural: collejas, verdolagas, acederas, borrajas, berros, cardillos, romanzas, espárragos, canónigos...

Dedica un capítulo aparte a las legumbres, base de la alimentación en España hasta hace poco, con el pan: las lentejas -recuerda la historia del plato de lentejas por el cual vendió Esaú su progenitura a su hermano Jacob-, los garbanzos -la legumbre más española, base del típico "cocido"-, los guisantes -conocidos desde el neolítico-, las habas -de antiquísima presencia en el Oriente Medio-, las almortas, la soja -que vino de China-, las judías -que se cultivaban en América 6.500 años antes de que llegase Colón-.

Todas estas variadas hortalizas pasaron a nuestras fértiles huertas, cultivadas "con mimo" por nuestros inigualables huertanos y huertanas para enriquecer nuestras comidas y crear deleite en ellas.

Incluye unas tablas de su valor alimenticio, composición, valor calórico y nutricional.

Un ligero apunte sobre su conservación antaño con métodos artesanales, modernamente sustituidos por enlatados, congelados...

El autor hace menciones frecuentes a sus recuerdos de las huertas y cultivos de su tierra; con añoranzas que según nos dice no vienen de tristezas sino de cariños, nos hace pensar que los gustos gastronómicos son un regreso a la infancia.

Es un libro cuya lectura es recomendable para todos los que quieren saber de nuestras costumbres alimenticias, que con ella no solo conocerán hechos interesantes y curiosos sino pasarán un rato lleno de amenidad.

Concha Albalat Criado
Directora de la Cátedra de Eméritos

HORTALIZAS, VERDURAS Y LEGUMBRES

ANÉCDOTAS, VERDADES Y LEYENDAS

PRESENTACIÓN

Huertos y huertas: hortalizas

En el curso 2006/7, y 2007/2008, dentro de las actividades que organiza la cátedra de Eméritos, he dado varias charlas sobre las hortalizas, dirigidas a personas de la tercera edad. El título de esas charlas era "Las hortalizas: anécdotas, verdades y leyendas".

La intención de estas charlas la expresé al comenzar la primera de ellas:

"Nos hemos reunido esta tarde para hablar de las hortalizas, las plantas comestibles que se cultivan en los huertos y en las huertas. Huerto, según el Diccionario de la Academia, es *"Terreno de corta extensión, generalmente cercado de pared, en que se plantan verduras, legumbres y árboles frutales"*. La huerta es un *"Terreno de mayor extensión que el huerto"*. En los pueblos, y también en las ciudades, era frecuente que las casas tuviesen un huerto, que era como una prolongación del hogar, como una dependencia más de

la casa; y era frecuente que los pueblos y las ciudades estuviesen rodeados de huertas”.

“Huertos y huertas (y hortalas, en mi tierra, que era cualquier tierra sembrada de hortalizas), dieron su nombre a los productos típicos que de ellos se obtenían, las hortalizas; y a los hombres y mujeres que los trabajaban: los hortelanos y, especialmente, los huertanos y huertanas. Huerto y huerta tienen significados con diversos matices según las regiones, a veces, incluso, llaman huertos a los que son mayores que las huertas; y la “huerta” tiene también un sentido geográfico mucho más amplio, de comarca, cuando hablamos de la “huerta valenciana” o de la “huerta murciana”: todos estos huertos, huertas y hortalas, producen hortalizas, y sus gentes llevan un sello inconfundible.”

“El huerto, lo hemos vivido, era como una parte del hogar; y sus plantas eran seres domésticos, entrañables: cada mata de hortaliza, cada frutal, cada lila o cada rosál. Se estaba pendiente de cada uno de ellos, se les cuidaba, se les conocía uno a uno, se les agradecía singularmente su flor o su fruto, se sentía su pérdida accidental; en una palabra, eran parte de la casa. Las huertas y hortalas también participaban de este cuidado singularizado, de las ilusiones que inspiraban, de la tristeza con que se perdían.”

“Hoy nos es difícil hablar de estas cosas, porque ya apenas quedan huertos ni huertas, y en los mercados de las grandes ciudades lo que se encuentran son las verduras, procedentes, en su mayoría, de grandes campos de cultivo, manejados con criterios industriales, como se gestiona una fábrica o una industria, en los que se busca la mecanización, incluso la automatización, en los trabajos de la labor, la siembra, el abonado y la recolección. Los que cosechan estas verduras no son, normalmente, hortelanos ni huertanos. Si dentro de algunas décadas se reúnen nuestros nietos para hablar de las plantas comestibles, es posible que hablen de las verduras, *“antiguamente llamadas hortalizas, palabra que viene de huerto o huerta, que eran unas parcelas que había entonces alrededor de las ciudades o de los*

pueblos, antes de que se construyesen en ellas chalets y adosados". Esto es así, y me resultará inevitable hablar con nostalgia de las huertas de mi tierra; y, además, no voy a hacer nada por evitarlo, porque la nostalgia es un sentimiento noble. Ahora bien, nostalgia no es tristeza; es más, hoy hablaré con alegría, porque las hortalizas son vida y fuente de vida, y la vida es la cosa más alegre que hay en el mundo. Espero que pasemos un rato agradable."

El sentido de este libro

"Pretendo que hagamos un recorrido anecdótico y ameno por las principales hortalizas, resaltando algunas de sus cualidades. No pretendo que esta charla sea nada parecido a un resumen de los numerosos tratados que existen sobre las hortalizas; ni, mucho menos, pretendo enseñarles nada a ustedes, que, como amas de casa, o huertanas, o huertanos, saben muchísimo más que yo de cualquiera de las hortalizas; sólo quiero que evoquemos juntos cosas que nos son tan queridas."

Ésa es la clave de este libro: "cosas queridas". Porque lo son para mí, no puedo hablar de ellas de una manera distante, impersonal: las hortalizas que yo he conocido se criaban en huertas, con el esfuerzo, los cuidados y los desvelos de unas gentes admirables que hacían posible su cosecha. Por respeto a esas gentes, con las que he vivido y compartido tantas cosas, y de las que tanto he aprendido, yo no puedo hablar de las hortalizas como de un objeto cualquiera; tengo que hablar de ellas como de algo muy entrañable. Tan es así, que consideré llamar a estas charlas "Las hortalizas de mi tierra", "Recuerdos de las huertas de mi tierra", o algo así; pero me pareció un título demasiado restrictivo, por lo personal, y por eso les puse ese otro, que se corresponde mejor con su contenido objetivo.

Después, cuando me propusieron que recogiese en un libro lo que estaba diciendo en las charlas, pensé cómo podría hacerlo, y qué carácter iba a tener ese libro. Evidentemente, no iba a ser un tratado de las hortalizas, por muchas razones, pero la primera de ellas hace inútil la enumeración de las demás: porque no estoy capacitado para

ello. Ya lo sabía, porque soy naturalista, y he enseñado Biología durante más de 40 años: a pesar de lo que disfruto con la Botánica, sé bien que no soy botánico, ni, aún menos, ingeniero agrónomo.

No obstante, he aludido a algunas curiosidades botánicas de esas plantas cuando las he considerado interesantes para el público al que van dirigidas. No he aludido a detalles técnicos de su cultivo, tema ajeno a este libro. Y, como no podía ser de otra manera, he aludido frecuentemente a los ricos platos que nos proporcionan estas plantas. Esto lo he hecho sólo como disfrutador de ellos, ante un público mayoritario de amas de casa, estoy seguro que expertas cocineras; con la conciencia de que si no soy botánico ni ingeniero agrónomo, es que, cocinero, ni por asomo.

Al final, lo que he hecho es recoger las charlas tal como las di, completadas con las hortalizas que no habían tenido cabida en ellas, porque son muchas. Las charlas estuvieron seguidas de un amplio coloquio, como es costumbre en la Cátedra de Eméritos, coloquio que enriqueció mi exposición inicial con jugosos comentarios de los asistentes; he incorporado bastantes de estos comentarios al texto definitivo. Naturalmente, son irrepetibles estos coloquios en un libro; lo que sí he mantenido es el lenguaje coloquial con el que hablé, porque así expresé estas ideas y cambiarlo sería hacer un libro distinto de lo que fueron las charlas; para lo cual, repito, no estoy preparado.

El título del libro

Como digo, el título de las charlas era “Las hortalizas”, y las di como un homenaje a las huertas y los hortelanos de mi tierra; pero no hablé sólo de hortalizas, sino que añadí en cada charla dos o tres “verduras silvestres”: collejas, borrajas, espárragos, verdolagas, berros, etc., que no se sembraban en las huertas, pero que iban a parar al puchero o a la ensalada como las hortalizas cultivadas. El público de estas charlas, en su mayoría jubilados, acogió con entusiasmo las referencias a estas verduras, a las que llamé en una ocasión “las verduras olvidadas”.

La explicación es sencilla: muchos de ellos eran inmigrantes, venidos a Valencia desde comarcas de la provincia o desde comarcas lejanas, como era mi caso, y compartíamos la añoranza de estas verduras de nuestra niñez o juventud. De hecho, en los coloquios que seguían a las charlas, se hicieron tantas o más alusiones a las verduras silvestres que a las hortalizas comunes.

En las charlas dadas o previstas se incluían las judías, habas y guisantes, que son legumbres que se crían en las huertas; pero no figuraban los garbanzos, las lentejas y las almortas, que también son legumbres, pero de secano. Naturalmente, se aludía a ellas a propósito de las otras, por su participación en el mismo puchero; y sucede, además, que el consumo de legumbres y de hortalizas por niños y jóvenes presenta una problemática en gran parte común. Por estos motivos me decidí a añadir las legumbres al libro, y a incluirlas en el título.

Con todo esto, he cambiado ligeramente el título, que ha quedado en "Hortalizas, verduras y legumbres". Lo que no he cambiado es el subtítulo, "Anécdotas, verdades y leyendas", porque creo que expresa suficientemente lo que va a encontrar en él el lector: un recorrido sobre varios aspectos culturales de las hortalizas, no un tratado científico, técnico o culinario.

El contenido del libro

Las hortalizas, verduras y legumbres son muchas, y con muchas variedades. ¿Qué norma debo seguir en su presentación?

No sería apropiado seguir una clasificación botánica, agrupándolas por familias: es un criterio científico, pero este libro no es un tratado botánico.

Un buen criterio descriptivo es agrupar estas plantas por la parte comestible de ellas: los órganos subterráneos (cebolla, zanahoria), las hojas (col, espinaca), los frutos (tomate, pimiento), etc.; podría resultar cómodo para el lector.

Ahora bien, en cada una de las charlas presenté, primero, dos hortalizas de origen americano; luego, varias hortalizas antiguas europeas; y, finalmente, dos o tres verduras silvestres. Esto llevaba implícito que había distribuido las hortalizas en esos tres grupos, y ésa será su distribución en este libro. No he querido llamar “capítulos” ni “partes” a este reparto de hortalizas, porque me parecieron estos nombres demasiado formalistas; son, simplemente, grupos, que presento sin ningún título.

Por la importancia que tienen, me he decidido a reunir las legumbres en un apartado, aunque las judías tendrían su sitio en las hortalizas americanas, y las habas y guisantes en las hortalizas antiguas: las he agrupado con los garbanzos, lentejas y almortas.

Los comentarios sobre estas plantas cultivadas y silvestres constituyen el núcleo de este libro y su mayor parte, pero me ha parecido necesario completarlo con otras informaciones y consideraciones en relación con ellas.

He añadido un epígrafe sobre el **valor alimenticio** de estas plantas, tema al que he aludido constantemente en las charlas. Puede parecer superfluo tratar de este tema, porque ahora hay un aprecio general de las hortalizas, no sólo el que ha habido siempre en toda la costa mediterránea, sino mucho más amplio; es una situación distinta a la de hace algunos decenios, en la que el consumo de hortalizas era menor, sobre todo en las tierras del interior, tanto por razones económicas como por falta de información. Afortunadamente, destacar las bondades de las hortalizas en la sociedad actual es hablar a convencidos.

Sin embargo, se está produciendo en los niños y jóvenes un alarmante descenso en el consumo de hortalizas y legumbres: se ponen menos en la comida de los colegios, y cuesta que los niños se coman las ensaladas y las verduras, en el colegio y en casa; eso ocurre también ahora en nuestras tierras mediterráneas, a donde

ha llegado esta no deseada práctica de la globalización que se nos impone en todo. No está de más, por tanto, insistir en la bondad de este pilar de nuestra alimentación.

Incluyo a continuación una tabla con datos de carácter más científico sobre las cualidades alimenticias de estas plantas. Son una ampliación de la información recogida en el texto; a ella puede acudir el lector si desea tener más datos, o comparar más fácilmente las cualidades de las diversas hortalizas.

He añadido un segundo epígrafe sobre los **métodos caseros de conservación** de las hortalizas, de lo que también hablé en las charlas y se comentaron en los coloquios en varias ocasiones. No sé si esto es sólo un desahogo de la añoranza, ya que ahora apenas se practican; pero lo hago como presentación de un testimonio auténtico sobre una actividad tradicional en el mundo rural, que era importante aún a mediados del siglo XX.

Por la alusión constante a las huertas que he conocido, sobre todo las de Villarrodrigo, he añadido algunos párrafos sobre ellas como conclusión del libro, bajo el epígrafe "**Las huertas de mi tierra**", como un pequeño homenaje a las entrañables gentes que las cultivaban.

Finalmente he añadido un cuadro con los **nombres científicos** de las plantas de las que me he ocupado: género, especie, variedad (si procede) y familia.

Como es obligado en trabajos de este tipo, he puesto un **índice** suficiente para poder encontrar con facilidad cada planta y las referencias a ella.

Quiero hacerles una **aclaración**. Hago continuas alusiones a "las huertas de mi tierra", y a "mi pueblo". Mi pueblo es Iznatoraf, provincia de Jaén, en un cerro aislado como continuación de la Loma de Úbeda. No había huertas en el pueblo, y muy pocas en sus inmediaciones, porque allí hay pocas fuentes; sí había muchas huertas

en su término, que cruzan el Guadalquivir y el Guadalimar, y los numerosos arroyos de la Sierra de las Villas: los "serranos" traían sus hortalizas a venderlas en la plaza.

A 60 kms, también en la provincia de Jaén, está Villarrodrigo, el pueblo de mi familia paterna, al comienzo de la Sierra de Segura, un pueblo entonces rodeado de huertas. Allí pasé los años de la guerra, y todos los veranos hasta los 17 años, en una finca de pinos, secano y olivar, en la que las cinco huertas que tenía, todas artesanales, proporcionaban una parte importante de la cosecha.

Cuando digo "mi pueblo", me refiero a Iznatoraf; y si digo "mi tierra", me refiero a Iznatoraf o a Villarrodrigo o a toda la comarca.

Espero que me **disculpen** si me he excedido algo en mi entusiasmo por las gentes de las huertas de mi tierra; pero, se lo aseguro, es el mismo entusiasmo que siento por las gentes de las huertas de Valencia y de cualquier parte del mundo.

Quiero, finalmente, manifestarles mi **gratitud** por leer este libro, tan modesto; al leerlo, me harán compañía en los pensamientos y en los sentimientos que tuve cuando lo escribía: gracias por ello.

LAS HORTALIZAS AMERICANAS

Vamos a empezar por las hortalizas de origen americano, tan frecuentes en nuestras huertas, y que son doblemente nuestras, porque las descubrieron nuestros antepasados, y ellos las trajeron a España, y de aquí se extendieron por Europa. Nos impresiona la sola enumeración de las principales: patatas, judías, tomates, pimientos, calabazas, boniatos. ¿Se imaginan una cocina sin estas hortalizas? Pues, a comienzos del siglo XVI, no estaban en la mesa de los Reyes Católicos o del Emperador Carlos V, ni en las de los huertanos de Valencia.

Ahora vivimos en una época de globalización de los cultivos, que es una globalización excelente. Las plantas americanas están extendidas por todo el mundo; son muchas, además del maíz y de las hortalizas que incluyo. Sólo mencionaré aún a tres: el algodón, el tabaco y el cacao de los chocolates. No hace falta resaltar su importancia.

Claro que la buena globalización no se ha limitado a las plantas, sino también a los animales. Nuestros antepasados, a su llegada a América, no encontraron animales de tiro y cabalgadura, pero llevaron los caballos, burros y bueyes; tampoco encontraron animales de engorde, pero llevaron las vacas, las ovejas, las cabras, los cerdos, los conejos, los pollos, que hoy están allí en todos los supermercados. Como animal aquí nuevo nos trajeron los pavos; celebramos que así fuera, pero, como pueden comprobar, el balance de los intercambios

es muy disimétrico: América salió muy favorecida. Pero como todos estos animalitos no son hortalizas, nos ocuparemos de ellos en otra ocasión, si es oportuno.

Vamos a fijarnos ahora en las hortalizas que nos llegaron de América.

Patata



La hortaliza americana de mayor producción en el mundo es la patata; hace pocos años, la producción de patata era superior a la de trigo o arroz, es decir, era el alimento de mayor consumo en el mundo.

Es originaria de los Andes del Perú, y la cultivaban los indios cuando llegaron los españoles en 1532. La primera descripción la hizo el cronista Pedro Cieza de León, que parece que fue el primero en traerla a España, y empezó a cultivarse en Sevilla. De España pasó al Franco Condado, en Francia, y a Nápoles, en Italia, ambos bajo la soberanía de Felipe II; luego a Roma y a otras muchas partes de Europa. El mayor éxito lo obtuvo en la gran llanura europea (Alemania, Polonia, Rusia), debido, en gran parte, al decidido apoyo de Federico el Grande de Prusia, a mediados del siglo XVIII.

Pero no se cultivaba en Francia por ese tiempo; la generalización del cultivo en este país constituye un interesante capítulo de la historia de la Agricultura. Y es un mérito de Antonio Agustín Parmentier.

Este farmacéutico militar francés conoció las patatas muy joven, durante la guerra de los Siete Años, en la que fue hecho prisionero

en Alemania. Hombre de prestigio en su profesión, y convencido del valor nutritivo de la patata, se propuso convencer a los franceses para que la cultivasen a gran escala. Inició una campaña de información; pero, al no obtener el éxito que pretendía, pensó en un gran golpe de efecto; y lo logró.

Consiguió convencer al Rey, Luis XVI, para que en la gran recepción del día 24 de agosto de 1785, víspera de San Luis, onomástica del Rey, se presentase con una flor de patata en la solapa. La Reina María Antonieta no le fue a la zaga: se presentó con un tocado de flores de patata. Nos podemos imaginar el revuelo que ello provocó: las damas, los nobles, los mariscales, los altos dignatarios, que en su vida habían visto una flor de patata, preguntándose unos a otros ("¿una flor de qué?"), y mandando a sus criados a averiguar dónde había de esa cosa. Creo que si alguien se hubiese presentado por allí con unos ramilletes de flor de patata, hubiese conseguido por ellos bastante más de su peso en oro.

Esto era un 24 de agosto; por lo tanto, había que esperar a la primavera siguiente para sembrar patatas. Así lo hicieron los franceses, con patatas traídas de otras regiones europeas; entretanto, Parmentier proseguía con entusiasmo sus campañas informativas. La cosecha de 1786 no estuvo a la altura de las ilusiones suscitadas, porque las patatas de entonces eran bastante malas y no se tenía práctica ni en cultivarlas ni en cocinarlas; baste decir que eran pequeñas y se comían con piel. Parmentier esperó un año más, a la cosecha de 1787, y tampoco quedó contento; entonces se decidió a poner en práctica otra nueva acción.

Consiguió unos extensos campos a las afueras de París, que hoy son un barrio de la ciudad; en la primavera de 1788, hizo plantar las patatas como un bien de Estado, bajo la vigilancia del ejército, con los vistosos uniformes de la época. Todo el mundo se enteró, pero allí no se dejaba acercarse a nadie. Sólo que, por la noche, los soldados se retiraban a dormir en sus cuarteles, y así lo hicieron también en la época de la cosecha. El resultado fue el previsto por Parmentier:

los agricultores de la región sustrajeron las patatas necesarias para sembrarlas al año siguiente, con el mayor sigilo, para que no llegase a oídos de la policía real. Esta cosecha sí fue todo un éxito. En realidad, se había mejorado el cultivo, y se iban seleccionando las variedades; la atracción de lo prohibido hizo el resto.

Por si fuera poco, con otra acción espectacular se ganó el favor de los científicos de París: Parmentier organizó una magnífica cena, casi toda a base de patatas, incluido el licor, hecho con alcohol de patata fermentada. Entre los comensales estaban Benjamín Franklin, el inventor del pararrayos, y el gran químico Lavoisier.

En 1789 se produjo la Revolución Francesa. El Nuevo Régimen impulsó con entusiasmo el cultivo de la patata. Cuando Parmentier murió, en 1813, la patata estaba extendida en toda Francia.

También lo estaba por toda Europa, incluida Inglaterra y, especialmente, Irlanda, donde se convirtió en el principal cultivo. Personas prudentes avisaron del peligro que suponía depender de un cultivo aún no bien conocido, pero la patata siguió imparable, por la posibilidad de ofrecer una gran cosecha con menor trabajo: la población dispuso de alimento abundante, y se produjo un notable aumento demográfico. Pero en 1845 llegó la catástrofe, por una terrible enfermedad de la patata, el mildú, que arruinó las cosechas. Se produjo una gran hambruna de 1846 a 1848, de consecuencias dramáticas: murió un millón de personas de malnutrición, y más de otros tantos tuvieron que emigrar, sobre todo a los Estados Unidos.

Esta rápida extensión del cultivo de la patata no significa que eso fuese absolutamente general; en muchos rincones del medio rural, reacio a las innovaciones, tardó a veces en imponerse. Recientemente he sabido que en Vall d'Almonacid, en la provincia de Castellón, se cultivó por primera vez la patata en 1850, en el huerto del cura.

Muchos de los que aquí estamos hemos vivido un gran peligro: el escarabajo de la patata, en la década de 1940. Yo estudiaba en Granada, y avisaba el periódico de la inminente llegada de la terrible

plaga. En el verano, en la Sierra de Segura, todos los chiquillos del pueblo y de los cortijos colaborábamos con los mayores en la lucha contra la plaga, manualmente. Hubiéramos perdido la batalla, pero pronto contamos con un arma eficaz: los “polvos de las patatas”, un compuesto de DDT, con el que se mantuvo a raya la plaga.

Las buenas cualidades nutritivas de la patata son patentes si se considera que, como hemos dicho, era hace poco el alimento de mayor consumo en la humanidad; lo sigue siendo para Europa. Aunque contiene mucha agua, casi el 80% de su peso, su fécula es muy digestible. Como las hortalizas en general, apenas tiene grasas, y sólo del 1 al 2% de proteínas, pero, aunque pocas, éstas son muy asimilables. No está mal de vitaminas (B_1 , B_2 , C), pero es bueno saber que éstas se encuentran, en su mayor parte, en la zona exterior, inmediatamente debajo de la piel, con lo que, al pelarlas con cuchillo o con máquinas, se quitan más de la mitad de las vitaminas. Lo que no es la patata, evidentemente, es un alimento completo; por eso se le atribuyó el ser origen del raquitismo o la tuberculosis, entonces frecuente en las clases pobres, que se alimentaban, sobre todo, de patatas: la causa de la malnutrición no era comer patatas, sino no comer otras cosas.

Las matas de patatas contienen solanina, un alcaloide que es tóxico, como cabía esperar de una planta de la familia de las solanáceas; también existe en las plantas del tomate y, por eso, los animales no se comen esas plantas. En los tubérculos no hay solanina.

El rechazo de los animales a las plantas de patata originó la natural prevención contra ellas en los huertanos a la hora de decidirse a cultivarlas. Peor era la leyenda de que causaban la lepra, supuestamente fundada en el parecido de estos tubérculos con algunas lesiones de la lepra. Claro que, si hablamos de leyendas, la patata gozó de un gran prestigio como afrodisíaco.

Es inmensa la diversidad de las patatas. A mediados del siglo XIX existían ya 200 variedades, que eran 1.500 a comienzos del siglo

XX; hoy son no pocos millares. Recientemente se ha conseguido una variedad que apenas retiene aceite al freirlas; es un buen avance técnico, y me imagino que, dentro de poco, se usarán profusamente, y lo harán constar en los envases. Las patatas fritas actuales, empapadas en aceite, son un alimento de muchas calorías, nada aconsejable a quienes quieran adelgazar.

Pero, como siempre, los avances de la técnica hacen pagar un alto precio a la artesanía tradicional; en este caso, a las formas tradicionales del cultivo de la patata. En enero de 2006 se celebró en Granada una reunión mundial sobre Biodiversidad, con asistencia de 140 países. Los indios peruanos del altiplano acudieron desolados a la Presidencia española, impotentes ante el avance arrollador de las nuevas patatas transgénicas, inasequibles para ellos en sus pequeñas parcelas de cultivo artesanal: es un caso más de las llamadas "semillas terminator", que sólo sirven para una cosecha, quedando los agricultores obligados a acudir a la compañía suministradora para la siembra siguiente.

Aparte de su uso como alimento, recuerdo que, en mi tierra, durante los duros años de la guerra, las hojas de la planta de la patata, secas, se utilizaron como sucedáneo del tabaco. Los fumadores que pudieron, sembraron plantas de tabaco, que consumieron secas, sin ningún otro tratamiento: era el "tabaco verde"; los que no pudieron ni eso, echaron mano de hojas de patata, que no contienen nicotina, pero sí solanina, un alcaloide semejante, también de pésimos efectos. De haber continuado aquella situación, creo que el tabaco verde y las hojas de patata habrían producido verdaderos estragos.

Las patatas son nuestras: nosotros las descubrimos, las trajimos, las empezamos a cultivar, y las difundimos por Europa; pero no le quitemos su mérito a Federico el Grande, ni al animoso Parmentier.

Tomate



Otra gran hortaliza de origen americano es el tomate, también originario de los valles del Perú. La planta silvestre echa unos tomates minúsculos, no mayores que una cereza, pero el cultivo y la selección ha dado la gran variedad de clases que conocemos. Se cultivaba en México a la llegada de los españoles, y de allí se la trajeron, con su nombre indio, "tomatl".

En Italia se cultivó pronto, y lo llamaron "pomo d'oro", manzana de oro, y así lo siguen llamando, "pomodoro". No fue un nombre inapropiado, porque los primeros tomates traídos de América podían ser amarillos o rojos. En el sur de Francia también se cultivó, y también le cambiaron el nombre: "pomme d'amour", manzana de amor, por creer que el tomate era el mayor afrodisíaco y potenciador sexual, especialmente masculino, comparable, en sus efectos, a lo que ha sido la viagra en tiempos recientes; en este caso, el nombre era absolutamente inapropiado.

Pero el cultivo del tomate no se extendió con rapidez, por varias razones, dos especialmente. La primera es porque esta hortaliza requiere un clima bastante cálido para su crecimiento y maduración; por eso se explica su presencia casi exclusiva en España, Italia y la Provenza. La segunda razón hay que buscarla en su pertenencia a las solanáceas, un grupo de plantas que, en aquellos tiempos, levantaba todo tipo de sospechas, ya que, entre ellas, estaban los temidos estramonio, beleño y belladona. Hoy sabemos que existen unos 5.000 alcaloides, muchos de ellos tóxicos, y que la familia de las solanáceas es la más rica en ellos; por eso alimentaron tantas

fantasías de sus virtudes más o menos mágicas o curativas. En el caso del inofensivo tomate, se llegó a extremos ridículos, especialmente en Europa Central, donde no se cultivaba con fines alimentarios, sino que era conocido solamente como planta ornamental o medicinal. Pongo algunos ejemplos.

Fue considerado un gran somnífero: bastaba untar con el aceite de freír tomates las sienes y las muñecas para conciliar el sueño; esto no era más que aplicar al tomate lo que hacían las brujas y brujos para entrar en trance durante el aquelarre, por aplicación de belladona en las zonas de piel fina, como sienes y axilas. Un médico pretendió haber calmado a un loco furioso sólo con ponerle un tomate en la mano. Y su pretendida toxicidad hizo que se describiese, incluso, una "cardiopatía tomatal". Todavía en la segunda mitad del siglo XIX se echaba mano, en Centroeuropa, de sus virtudes curativas.

La generalización del cultivo del tomate en Europa es otro interesante capítulo de la historia de la agricultura. Era desconocido en París en tiempos de la Revolución Francesa, pero, en 1793, llegaron los entusiastas voluntarios de Marsella, cantando la "marsellesa", que se convirtió en el himno popular de la Revolución. Eso era el 30 de julio, y los voluntarios, en sus alojamientos, pidieron tomates, a los que estaban acostumbrados. No los había en París, pero su insistente exigencia hizo que se trajeran desde la Provenza, en aquellos carros y con aquellas carreteras. Los que llegaron, salieron carísimos, pero fueron suficientes para que los parisinos probasen aquella novedad, y para que algunos avispados marseleses pusiesen restaurantes con platos de tomate. Fue todo lo que necesitaron los huertanos de la región para decidirse a cultivarlos para el año siguiente.

Cuando se extendió por Francia, el tomate se usó principalmente cocinado, porque la climatología de Francia, fuera del sur, apenas permitía su uso "a la italiana", es decir, en ensalada. En realidad, la

salsa de tomate era muy apreciada antes también en la Provenza, según un refrán de su tiempo: "La salsa de tomate es lo que hace que una carne sea buena". En Europa ocurrió algo parecido. En época aún reciente, recuerdo lo caros que eran en Alemania, y el elevado consumo que hacían de ellos los turistas alemanes en España, a un precio muy barato para ellos.

El cultivo del tomate está extendido por todo el mundo, y es interesante observar cómo se distribuye su producción. El primer lugar, destacado, lo ocupa China, con más de 25 millones de toneladas. Le sigue un grupo de grandes productores: Estados Unidos, con más de 10 mill.; Turquía, 9 mill., más que la India (8'5), Italia (7) y Egipto (6). Luego sigue otro grupo, que encabeza España, con más de 3'6 mill., Brasil (3'5), e Irán (3). México produce más de 2 millones de toneladas, que exporta a Estados Unidos en gran parte; de hecho, el tomate es la primera exportación agrícola de México. Grecia produce 2 mill. de toneladas, lo que es más que la Federación Rusa; está claro que la climatología es mucho más favorable para el cultivo del tomate en Grecia que en Rusia. Finalmente, destacaré que Francia, en la actualidad, no alcanza el millón de toneladas, bastante menos de lo que produce Portugal.

Lejos ya de las fantasías de otros tiempos, apreciamos el tomate por su sabor agradable, por su contenido en vitaminas (A, B, C y K) y por su alto contenido de sales minerales; todo ello lo convierten en un gran ingrediente de las ensaladas. Su valor nutricional, en calorías, es muy limitado: con más del 90% de agua, muy pocas proteínas y grasas, y un 3-4% de hidratos de carbono, no puede ser un alimento básico, una solución al hambre; pero es un gran complemento alimentario, por la variedad de sus nutrientes.

Señalaré que el tomate se desaconseja a los que tienen problemas de cálculos biliares o renales; pero en esto, como en todo, hay que seguir las recomendaciones del médico.

Pimiento



Los pimientos son otra espléndida hortaliza traída de América, cultivada ya en México hace 7.000 años; los botánicos creen que es originaria del Brasil, pero su cultivo se había extendido por Centroamérica y el Caribe. Fue también una de las primeras plantas que llegaron a España, traída por el propio Colón; es un episodio interesante, que vamos a recordar juntos.

Como sabemos, la gran motivación para el viaje de Cristóbal Colón era encontrar un camino más rápido para llegar a la India, la tierra de las especias, que eran unos productos muy apreciados, cuya demanda se iba incrementando con el desarrollo de la sociedad del Renacimiento. Las principales especias eran seis: la pimienta, la canela, la nuez moscada, el clavo, el jengibre y el azafrán, todas de Asia, conocidas desde la Antigüedad, y cuyo monopolio, en el siglo XV, tenía Venecia; se traían desde la India por la “ruta de las especias”, en caravanas de camellos. Como era de esperar con esas dificultades de suministro, las especias alcanzaban un alto precio; por lo tanto, la idea de Colón era excelente, como demostraron cumplidamente los portugueses.

En efecto, en la segunda mitad del siglo XV, los portugueses iban extendiendo su comercio por la costa atlántica de África y, en 1486, Bartolomé Díaz llegó al “Cabo de las Tormentas”, el extremo meridional de África: África tenía fin. Era un descubrimiento trascendental, porque abría la posibilidad de llegar a Asia por mar. Así lo comprendió el Rey Juan II, que cambió el nombre de aquel cabo, y lo hizo llamar “Cabo de Buena Esperanza”; y empezó a preparar una

expedición con la misión de llegar a la India por esa ruta. Nombró jefe a Vasco de Gama, hombre muy competente, que sólo tenía 28 años. Esto era en 1487.

Los problemas internos de Portugal retrasaron diez años la salida de esa expedición, hasta 1497, cinco años después de que Colón hubiese llegado a América. Vasco de Gama encontró la India; y al regreso de su segundo viaje, en 1505, trajo a Lisboa un gran cargamento de especias, con un coste cinco veces menor que el del mercado de Venecia.

Eso es lo que había pretendido Colón, pero se encontró con América, cuya existencia no sospechaba, y allí no estaban las codiciadas especias; sin embargo, trajo de allá una planta con el sabor de una "pimienta muy picante", a la que llamaron "pimiento"; luego vieron que los había picantes y dulces, y que, secos y molidos, daban el gran condimento que es el pimentón.

Poco después de Colón, los españoles encontraron en México la única gran especia de origen americano: la vainilla, de amplio uso en repostería y licores; fue como un premio de consolación a tanto esfuerzo para abrir una nueva ruta de las especias. Hoy es Madagascar la primera productora y exportadora del mundo.

Parece que el pimiento fue la primera de las hortalizas americanas en cultivarse aquí. Hoy se cultivan unas 200 variedades en todo el mundo; de ellas, unas 100 son de origen mexicano, muchas de ellas picantes, que allí llaman "chiles". Todos sabemos que los chiles son el ingrediente más característico de la cocina mejicana, y recordamos las películas de Cantinflas, con su predilección por las "enchiladas"; pero, a mí, lo que más me ha impresionado es que las piruletas o chupa-chups de los niños, que allí se llaman "paletas", y son dulces, puedan ser no picantes o picantes, lo mismo que otras chucherías infantiles, y los helados.

También en mi pueblo se usaba el picante con profusión. Recuerdo, de niño, cómo, en septiembre, las gentes de escasos

recursos económicos hacían las sartas de pimientos picantes rojos, unos redondos, las “bolas”, y otros alargados, las temibles “corneas”; las ponían a secar, las guardaban para todo el año, y decían que eso era su matanza, la “matanza de los pobres”. Los que podían hacer la matanza verdadera, tampoco se privaban de los pimientos secos, picantes o dulces, con los que se hacía uno de los guisos más típicos: la “pipirrana”, distinta de lo que llaman así en otros sitios de Andalucía.

Los trabajos científicos han conseguido expresar el grado de picante con una medida, las “unidades Scoville”; como curiosidad les diré que la salsa Tabasco y las guindillas pueden llegar a las 5.000 unidades, pero el chile habanero mexicano puede alcanzar de 150.000 a 300.000 unidades. Y otra curiosidad: el principio activo de los pimientos picantes es la capsaicina, una sustancia oleosa, presente, sobre todo, en las semillas y las briznas; eso explica que enjuagarse la boca con agua no quita el picor, porque la capsaicina es insoluble en agua, pero sí lo hace el enjuagarse con leche o un helado, que contienen grasas en las que esa sustancia es soluble.

No se debe hablar de los pimientos sin hacer constar que, de las hortalizas de amplio consumo, es, con mucho, la que más vitamina C contiene, sólo superado por el perejil. Su poder contra el escorbuto era bien conocido y, por eso, fue el material que utilizó el gran químico Albert Szent-Gyorgy en sus investigaciones sobre la vitamina C, que es el ácido ascórbico: le dieron luego el premio Nobel. Es cierto que los pimientos tienen mucha vitamina C, pero con una llamativa salvedad: que esto es así sólo para los pimientos dulces; los picantes, apenas tienen vitamina C.

España ocupa el cuarto lugar en la producción de pimientos, después de China, México y Turquía, por delante de los Estados Unidos, y muy por delante de cualquiera de las naciones europeas.

Para terminar, les haré constar que las fantásticas cualidades afrodisíacas del pimiento, que tanto prestigio le dieron, son eso: fantásticas, es decir, pura fantasía.

Calabaza



Las calabazas eran conocidas ya por los griegos y los romanos, y por los peregrinos de la Edad Media, que las usaban para llevar en ella el agua o el vino en el Camino de Santiago. Ello es posible por la corteza tan resistente de estos frutos, que permite usarlas como vasijas o recipientes; aún recuerdo que, en mi tierra, se guardaban frecuentemente las especias en calabacitas. Estas calabazas tuvieron un amplio uso, desde flotadores para los bañistas, cuando empezó la extensión de los baños, hasta hacer de caja de resonancia en instrumentos como la marimba. En Suramérica se la llama “porongo”, y con él se hace el recipiente típico para tomar el mate.

En la antigüedad, estas calabazas no tuvieron protagonismo destacado como alimento; nos legaron su nombre latino, *cucurbita*, origen del nombre de la familia, las cucurbitáceas, a la que pertenecen también el melón, la sandía y el pepino. En efecto, Linneo designó con el género *Cucurbita* a todas las calabazas, de las que la *Cucurbita pepo* es nuestra calabaza común, americana, y la *Cucurbita lagenaria* la antigua europea; luego, los botánicos han considerado a la europea un género aparte. Aún he visto cultivar estas calabazas en mi tierra, con su nombre tradicional, calabazas de “pierna de pobre”, llamadas así por su forma: alargadas, con un ensanchamiento en los dos extremos; se las usaba para dulce, porque su fibra es más fina que la de las calabazas comunes.

Ya que hablamos de dulces, citaré una planta hermana de nuestras calabazas, la *Cucurbita ficifolia*, de origen probablemente mexicano, que es el “cayote”, nombre náuatl; se la llama también

“cidra cayote”, pero no es una cidra, sino una calabaza, y con ella se hace el “cabello de ángel”, el más universal de los dulces de las cucurbitáceas.

No se puede hablar de dulces y calabazas sin aludir al espléndido “arnadí” valenciano, típico de la comarca de Játiva, pero propio también de otros sitios; en la actualidad se hace básicamente de calabaza, azúcar y almendra molida. Ya que se le atribuye un origen andalusí, bueno será precisar que aquel arnadí tendría que hacerse con calabaza antigua, miel y almendras. Ahora se hace también con boniato, y mezclado, lo cual es una herejía, a juicio de los puristas del arnadí. Yo no puedo juzgar, que no soy valenciano; sólo les digo que el último que comí era de boniato, y estaba riquísimo; si alguien quiere añadir “¡pues cómo estaría el de calabaza!”, me parece muy bien, está en su derecho.

La calabaza corriente es americana, de América del Sur, en concreto. Al referirse a esta hortaliza es obligado empezar haciendo alusión a su tamaño, que la hacen la mayor de todos los frutos del reino vegetal: el récord europeo lo ostentaba, en 2003, una calabaza belga de 423 kg, y, hace poco, he leído que se había conseguido una de 630 kilos. Se trata de la *Cucurbita maxima*, la calabaza común de asar.

Yo llegué a Valencia en el año 1965 y, entre las muchas cosas que me llamaron la atención en esta tierra hay tres en relación con las calabazas. La primera fue ver las masías coronadas por calabazas: a la intemperie, sobre las paredes de las terrazas, durante varios meses. La segunda, que me dijera un amigo hornero que, para Navidad, se podía encontrar en el horno con 200 calabazas para asar, porque era cosa típica de aquí para esas fechas. Y la tercera, comprobar que, durante bastantes meses del año, en muchos hornos y tiendas de alimentación se vendía calabaza asada, lo cual se sigue haciendo para disfrute de los que las apreciamos.

De la calabaza corriente existen numerosas variedades para alimentación humana (para guisar, para asar y para dulce), y otras

para alimentación animal. Además, en tiempos recientes, se ha generalizado la presencia en el mercado, durante todo el año, de los calabacines, una verdura de amplio uso en pistos, guarniciones y platos cocinados, muy sana y agradable, aunque no especialmente nutritiva, cuyas variedades, hoy día, constituyen la mayor parte de las calabazas que consumimos. Los calabacines de ahora son, como digo, calabazas especiales, que no se conocían en mi tierra; pero allí no nos privábamos de las calabazas tiernas, a veces de notable tamaño, que eran las calabazas que iban cuajando y empezaban a desarrollarse, a lo largo del verano, hasta que se dejaban en las matas, para que engordasen, las que se iban a usar ya maduras para las personas o para los animales.

Una curiosa variedad de calabaza es la que se emplea como esponja de baño: al eliminarse la pulpa, queda un entramado de fibras celulósicas, entre las que es fácil encontrar aún las pepitas.

Además de las calabazas y de los calabacines, la flor de la calabaza es una verdura de uso general en América, con la que se hace, especialmente, una riquísima sopa. No comprendo cómo no se ha extendido su consumo por nuestras tierras.

Finalmente, hay que citar las pipas de calabaza, de las que se puede extraer aceite, y que se consumen tostadas, como frutos secos; han sido un vermífugo clásico contra las lombrices de los niños.

Los tallos rastreros de las calabazas echan unas hojas de largos pecíolos y amplio limbo, que extienden al sol. Pues bien, se puede suprimir el limbo y hendir un poco los pecíolos, longitudinalmente, por su extremo más fino: se obtiene así un tubo abierto en el extremo más ensanchado, que funciona como tosco instrumento de lengüeta, soplando por el extremo fino; si se hacen 3 ó 4 agujeros en el tubo, se obtienen unas notas bastante desafinadas. La verdad, yo nunca he visto una orquesta de pecíolos de calabaza, pero me he divertido haciendo sonar estos instrumentos.

En cuanto a las conocidas expresiones peyorativas “dar calabazas a alguien”, o que los malos estudiantes cosechasen calabazas,

no debieran tener nada que ver con esta simpática hortaliza, pero, de hecho, es una expresión muy extendida en el mundo, recogida ya en el mundo latino; para el castellano, se cita en el *Tesoro* de Covarrubias.

Batata o Boniato



A la llegada de los españoles, esta planta estaba extendida por Perú, Centroamérica y México, donde se la conoce con el nombre indígena de “camote”; y por el Caribe, con el nombre indígena de “boniato”. De Santo Domingo la trajeron los españoles y, durante varios siglos, se extendió por Europa, con poco éxito. Pero los españoles también la llevaron a Filipinas y, de allí, los portugueses la llevaron a la India y a China, donde alcanzaría la mayor difusión: en la actualidad, China produce casi seis veces más que todo el resto del mundo. En China, la producción de boniatos es muy superior a la de patatas.

El valor nutritivo de la batata es bastante superior al de la patata, con exigencias similares en el cultivo; por eso se ha fomentado su producción en China. Pero, además, es rica en vitamina A, por lo que el Banco Mundial y el Gobierno del Perú han patrocinado, desde 2001, el denominado “Programa VITA A” para siete países del África subsahariana, donde existe una notable carencia de vitamina A. Para corregirla, se ha fomentado con éxito el cultivo del boniato de pulpa naranja, muy rico en esa vitamina.

Por estas razones, la producción de batata está en aumento en todo el mundo, y se considera que es uno de los alimentos de mayor futuro, junto con la soja y el amaranto.

Además de su gran importancia en la alimentación mundial, el boniato tiene también una dulce importancia como ingrediente en la pastelería, desde los finos pastelillos de gloria de mi tierra a los dulces valencianos. Yo no les puedo decir nada a ustedes sobre la variadísima pastelería tradicional valenciana; sólo hacerles constar que he disfrutado y apreciado la contribución del boniato a varias de sus especialidades.

Además, en algunos supermercados y tiendas de Valencia se venden los boniatos ya asados, para facilitar el consumo de los que gustan de ellos.

Máiz



Para los europeos, desde hace unos 8.000 años, el alimento básico es el trigo, el alimento por antonomasia, y así lo reconocemos cuando decimos “el pan nuestro de cada día”; para los orientales es el arroz; y para los indios americanos, a la llegada de los españoles, era el maíz: “mahís” es el nombre taíno, de las islas del Caribe. En la actualidad la planta no existe silvestre; los botánicos creen que procede de México, lo más probable, y de allí se extendió por Centroamérica, el Caribe y la Araucania. En México se sigue empleando mucho en la alimentación por todas las clases sociales, en diversas formas.

Actualmente es el cereal de mayor producción en el mundo, consumido sobre todo para piensos. Se cultiva en inmensos campos, como son los de Albacete, que nada tienen que ver con las huertas, excepto que se les riega.

Pero hoy no hablamos de cereales, sino de hortalizas, y el maíz que yo he conocido se cultivaba en las huertas; además no se llamaba maíz, sino “panizo”, aunque era el maíz corriente, y no echaba mazorcas, sino “panochas”. Una buena parte de él se cortaba verde, antes de fructificar, y se usaba como planta forrajera; otra parte se dejaba madurar, y se recogía seco. Recuerdo presenciar el desgrane de las panochas, manual, por una familia de gitanos en la huerta de Granada: utilizaban una especie de machete corto, ponían la mazorca apoyada en el suelo, en vertical, y con gran habilidad, de un solo golpe quitaban los granos de dos filas.

En mi tierra, de huertas más pequeñas, la cosecha era corta, y la podíamos desgranar a mano, presionando con un zuro, cuando se iba a utilizar el maíz, ya que se solían guardar las panochas sin desgranar. En cambio, la operación de quitar la farfolla, esas hojas que envuelven las panochas, se hacía en una sesión; para “esfarfollar” la cosecha de cada cortijo, se reunían los de los cortijos del entorno, y ésta era una de las escasas ocasiones de reunirse y, por consiguiente, de favorecerse las relaciones sociales en aquella sociedad rural.

La hoja de la farfolla se podía emplear como relleno de colchones, por quienes no podían hacerlo con lana; incluso he visto utilizarla para liar un cigarro de tabaco verde, que, como era de esperar de ese continente y ese contenido, resultaba bastante grueso.

En su consumo como hortaliza, todos recordamos las mazorcas de maíz asadas que hemos tomado con sal, como cosa típica, en la Feria de Julio en Valencia, y que hoy se pueden comprar en cualquier época del año. Y recuerdo, especialmente, las palomitas, que en mi tierra llamábamos “rosas” o “flores”, que se hacían con una variedad de maíz de grano más redondo y acabado en punta, que eran las “panochas rosqueras”; como les hablo de finales de los años treinta y principios de los cuarenta, era muy escaso el azúcar, y las “rosas” se hacían con aceite y sal.

Mi curiosidad de niño me hacía admirar cómo un pequeño grano de maíz rosquero, menor que el de maíz corriente, podía abrirse en

una cosa tan bonita. Quizás también admiró eso a los indios del Caribe, porque he leído que, cuando llegaron los españoles, les salieron al encuentro adornados con collares de palomitas de maíz.

En México, se consumen las mazorcas pequeñas enteras, zuro y granos, muy tiernas; se llaman “elotes”, y ya se venden también aquí. Y desde hace no muchos años, se ha extendido aquí el consumo de los granos de maíz tierno dulce, muy nutritivos, que se encuentran congelados en los supermercados, disponibles todo el año; bienvenido sea este nuevo ingrediente de las ensaladas.

Girasol



El girasol es una de las plantas más importantes en la agricultura actual, con una producción en crecimiento sostenido: en las tierras llanas se pueden ver inmensos campos de girasoles, todos con las cabezas en idéntica orientación. Su cultivo, altamente mecanizado, tiene como objetivo la obtención de su aceite, uno de los de mayor producción en el mundo. Está claro que no son una hortaliza.

Eso es así ahora, pero el girasol que yo he conocido en mi tierra era una planta exclusiva de las huertas. En cada hortal sólo había unas pocas plantas, en el perímetro del hortal, separadas por otras hortalizas; sus grandes tortas, maduras, sólo se aprovechaban para comer sus pipas, de forma totalmente artesanal. Si no era una hortaliza comestible como el pimiento o el tomate, sí era un típico producto de huerta. A los quiquillos nos encantaba que nos regalasen un trozo de torta de girasol; comíamos las pipas como estaban, crudas, sin tostar y sin sal.

El girasol es americano, conocido hace 3.000 años en el Norte de México, Arizona y Nuevo México (todo eso era México hace menos de dos siglos). El tallo, erguido y recto, con hojas esparcidas, termina en una amplia cabezuela; el conjunto es una planta muy ornamental. Los españoles la trajeron a Europa, y durante dos siglos se extendió como ornamental. Pero observaron que daba pipas; primero serían una curiosidad, pero, en el siglo XIX, se vio que eran nutritivas, y que de ellas podía obtenerse aceite. España es actualmente el país europeo que destina mayor superficie al cultivo de girasol.

Cacahuete



Yo no lo he conocido en las huertas de mi pueblo, pero se ha cultivado en huertas, antes de extenderse su cultivo de modo industrial. Es una legumbre, similar por su uso al girasol: se aprovechan sus granos tostados o fritos, y de ellos se extrae aceite; algunos años ha sido el de mayor producción en el mundo.

También se emplea en dulces: aquí tenemos el turrón de cacahuete; y en México unas pastillas más pequeñas de un dulce semejante, que allí llaman “palanqueta”.

El cacahuete es originario del trópico americano, parece que del Brasil, pero se extendió por las Antillas, y por México. De allí precisamente se lo trajeron los españoles, con su nombre en náhuatl, “cacahuatl”, ahora “cacahuete” aquí, pero “cacahuate” en México; en el resto de América española predomina el nombre taíno, de las Antillas: “maní”.

Tupinambo



El tupinambo ha sido una hortaliza ampliamente utilizada en Francia y en Europa Central, incluso en el siglo pasado. Procede de Norteamérica, del Canadá francés del siglo XVII, caso único en las hortalizas. Lo envió a Francia el gobernador del Canadá, en 1603, al observar que lo consumían los indios hurones y algonquinos. Se trata de las raíces tuberosas de una planta afín al girasol, también de vistosas flores; pronto se extendió su cultivo, ya que eran nutritivas y sabían a alcachofa, por lo que también se la llamó "alcachofa de Jerusalén".

Diez años después, en 1613, fueron llevados a Francia seis indios del Brasil, tupinambos en concreto, que no se adaptaron al clima europeo, entonces más frío que ahora. Su presencia en Francia fue muy comentada, y, como la hortaliza venida del Canadá aún no tenía nombre, la llamaron "tupinambur", ya que, al fin y al cabo, era cosa de los indios de América, sin importarles nada la distancia que separa Brasil del Canadá.

Soporta muy bien el frío, de ahí su éxito en Europa Central y Septentrional, incluso en Alaska.

Aquí se la llamó "aguaturma", "tupinambo" o "tupinamba", tanto a la planta como a la hortaliza, a la que comúnmente se la llamó "patata". Para una planta de tan escasa importancia, no está mal esta variedad de nombres, pero es que hay que añadir otros nombres españoles y americanos, como "batata de caña", "papa de caña", "batata tupinamba", "castaña de tierra", "criadilla de agua", "marenquera", "ajipa" y "alcachofa de Jerusalén", nada menos.

Otras hortalizas americanas



Existe una importante verdura mexicana, cuyo consumo no se ha extendido por Europa: me refiero a las pencas tiernas de las chumberas, que allí se llaman **nopales**. Les quitan las espinas y las cortan en tiras, con las que se hace sopa, o se acompañan como guarnición. Son de aspecto parecido a tiras de judías verdes, de un sabor que a mí me recuerda al de las verdolagas.

Siempre he creído que la plantación de chumberas puede ser una buena solución para las tierras secas de Andalucía y del Mediterráneo, por la posible explotación de los higos chumbos y de las pencas para consumo humano y de los animales; así lo he dicho muchas veces a mis alumnos.

Recientemente he sabido que Italia ha decidido extender el cultivo de la chumbera con éxito en Sicilia y sur de la península; en la actualidad, es el segundo país del mundo por su producción, sólo superada por México. También se está introduciendo su cultivo en otras regiones semidesérticas de Europa, América del Sur y Australia; con todo motivo, porque es la planta que más cantidad de función clorofílica realiza de todas las que viven en sus duras condiciones; es decir, es la más rentable. Sigo creyendo que tendría éxito en buena parte de España peninsular e insular.

Hay otra hortaliza mejicana, la **jícama**, que es un tubérculo grueso, más grande que una cebolla, de carne compacta y quebradiza, blanca; es fresca, y se toma con sal y limón.

En la cocina mexicana se usa constantemente el cilantro como condimento, más que aquí el perejil. Fue llevado allá por los españoles, ya que es condimento típico del Viejo Mundo, conocido desde la Antigüedad. Pero, además del cilantro, se puede encontrar en

los supermercados una notable **variedad de plantas para condimentar** guisos o ensaladas, como aquí hacemos con el apio, hinojo, perejil, albahaca, etc.



Para terminar con las hortalizas americanas haré alusión a una planta muy conocida por sus flores: la **dalia**. Lo curioso es que su éxito en floricultura se debió a su fracaso como hortaliza.

Es originaria de los valles altos de México, de tierras arcillosas, y, como otras plantas de la familia de las compuestas, tiene raíces tuberosas, en las que almacena las sustancias de reserva: esas raíces las comían los aztecas. Los españoles trajeron las plantas aquí e intentaron cultivarlas, pero no lograron convertirlas en un buen alimento, dadas las grandes diferencias en las condiciones ambientales con su biotopo original; en cambio, observaron que las plantas, aquí, producían unas vistosas flores. Luego, la jardinería ha obtenido numerosas variedades, especialmente en Holanda e Inglaterra, de clima más fresco que España.

Vino como hortaliza y ha acabado como flor; justo lo contrario del girasol, que vino como flor y ha acabado cultivado como una hortaliza o como planta industrial.

LAS HORTALIZAS DE LA ANTIGÜEDAD

Después de este recorrido por las hortalizas americanas, las que nos han llegado del Nuevo Mundo, es forzoso preguntarse qué verduras comían nuestros antepasados en tiempo de los romanos o en la Edad Media; y lo primero que hay que decir es que en esos tiempos se comían pocas verduras, aparte de ser menos variadas que ahora; pero esto requiere varias puntualizaciones, que iré haciendo en su momento.

Empiezo por recordar brevemente cómo era la comida de nuestros antepasados.

La comida de los antiguos

En el mundo circunmediterráneo, antiguamente, la base de la alimentación era el pan. El pueblo llano apenas probaba la carne fresca, ni los huevos, un artículo de lujo que solían cambiar, los que tenían gallinas, por las cosas que necesitaban; así ha sido hasta época reciente.

Los que podían hacer matanza, ésta era, en la práctica, la única carne que tenían para todo el año, en forma de jamón o embutidos; algunos podían añadir el lujo de algún pollo, si no era más urgente para cambiar por otra cosa. En el medio rural se podía conseguir también caza, donde la hubiese, y pescado en la costa.

En el medio urbano era más difícil conseguir comida variada, es decir, conseguir algo para engañar al pan, que era la base de la alimentación. La principal comida, después del pan, era el “puchero”: legumbres y verduras cocidas, a ser posible con más o menos carne o alimentos de origen animal, como el tocino o el “unto” gallego o los huesos de la matanza; o algo de bacalao, en los últimos siglos. El más clásico de los pucheros era el “cocido”.

Las legumbres secas para el puchero eran cuatro, según regiones: lentejas, garbanzos, habas y guisantes; y las verduras, dos principales: col y cebolla; pero también había otras hortalizas, y bastantes verduras silvestres. Afortunadamente, el desarrollo de las culturas de Egipto y Oriente Medio, seguidas luego por la cultura grecorromana, ha hecho que se conserven abundantes testimonios, escritos y gráficos, de la vida y costumbres de estos pueblos, y se haya podido saber, con bastante aproximación, lo que comían.

Con esta aclaración, repasamos las principales hortalizas de nuestros antepasados.



No utilizo el singular, “la col”, sino el plural, “las coles”, y estoy tentado de hablar de “el mundo de las coles”; porque esta típica hortaliza del Viejo Mundo, conocida de muy antiguo, ha producido, con el tiempo y la selección de los hortelanos, formas diversas, objeto de un gran consumo en todo el mundo: col alta, repollo, col rizada,

lombarda, coliflor, coles de Bruselas, coles de Milán, colinabo, brécol, con muchas variedades.

Hasta que llegó la patata, la col era, con mucho, la hortaliza de mayor consumo en Europa Central y Rusia. Es la que mejor aguanta las temperaturas bajas: la col rizada tolera hasta 10º bajo cero, y algunos grados menos aún las coles de Bruselas. Además, es la más nutritiva de las hortalizas frescas: se aproxima, en calorías, a la patata, y es relativamente rica en proteínas, con un buen contenido en vitaminas. La sabiduría popular supo mejorar sus cualidades alimenticias con el sencillo proceso de la fermentación láctica, que da como resultado la *choucroute* francesa o la *Sauerkraut* alemana, la "col fermentada" de uso tan general en la Europa no mediterránea, de excelentes cualidades digestivas. En suma, la col ha sido uno de los puntales de la alimentación europea durante muchos siglos, especialmente durante el invierno, cuando escaseaban otros alimentos frescos.

El pueblo de Francia, de modo subconsciente, ha mostrado su agradecimiento a la bienhechora col confiándole su mayor tesoro: los bebés. En España eran las cigüeñas, unos animales muy simpáticos que viven en las torres de las iglesias y que se comen las culebras, las que nos traían los niños; en Francia, los niños se recogían bajo una col.

He hecho alusión a las principales variedades de la col: el origen de todas ellas es una planta silvestre, la *Brassica oleracea*, que se encuentra en las costas rocosas europeas, tanto del Atlántico como del Mediterráneo occidental. Ha sido una de las primeras plantas cultivadas por el hombre, desde el Neolítico, hace 8.000 años; y coles, repollos y lombardas son conocidos desde la Antigüedad. La coliflor, tan agradable, era conocida en la antigüedad, pero las variedades actuales se han ido extendiendo por Europa a partir del siglo XVI; a España llegaron tardíamente, en el siglo XVIII. Las que sí son una adquisición relativamente reciente son las coles de Bruselas, que aparecieron a finales del siglo XVIII.

La col china, ahora de moda, es de una especie próxima, la *Brassica campestris*.

La col ha sido protagonista de un curioso episodio científico. En efecto, esta planta pertenece a la familia de las Crucíferas, como la mostaza, el berro, el nabo y, especialmente, el rábano, planta con la que tiene notables semejanzas, y el mismo número de cromosomas. Cuando, a comienzos del siglo XX, empezó a desarrollarse la Genética, con el redescubrimiento de las leyes de Mendel, los botánicos pensaron en la posible hibridación de especies afines como el rábano (*Raphanus*) y la col (*Brassica*), con lo que se esperaba conseguir una planta con hojas de col y raíz de rábano, es decir, una planta doblemente productiva.

En 1928, el ruso Georgi Karpechenko logró la hibridación, la primera que se obtenía, y llamó *Raphanobrassica* a la nueva planta, "rábanocol". Fue un gran éxito científico y, desde entonces, las varias formas de hibridación que se han logrado en otras plantas han sido piezas fundamentales en el desarrollo de la agricultura moderna.

No les extrañe si no se habla ahora de la *Raphanobrassica* fuera del ámbito científico: sucede que las esperanzas prácticas puestas en esta nueva planta no se lograron, porque no resultó con hojas de col y raíz de rábano, sino con hojas de rábano y raíz de col.

De las variadas coles que tenemos, les diré que la más nutritiva es la lombarda, pero las demás son similares; excepto la coliflor, que tiene un valor menor que la mitad de las demás, aunque ese valor es aún apreciable.

Los romanos consideraban a la col una especie de panacea; Catón decía: "La col mantiene la salud, se puede aplicar machacada sobre heridas y tumores, cura la melancolía, expulsa y sana cualquier mal." No era para tanto, desde luego; pero este texto expresa bien el gran aprecio de los romanos por la col.

En resumen, podemos decir que las coles son una excelente verdura, y la más europea de las hortalizas.

Ajo y Cebolla



Son dos hortalizas muy emparentadas botánicamente, puesto que son del mismo género, *Allium*; son de la gran familia de las Liliáceas, que tiene unas 4.000 especies, entre las que son frecuentes las de bellas flores, como el tulipán y la azucena; y también son frecuentes las que presentan bulbos, bien en forma de cebolla, o bien dividido en partes, como los dientes del ajo.

La cebolla y el ajo eran las más apreciadas de las hortalizas en el antiguo Egipto y se hacía de ellas un gran consumo. La cebolla era conocida por los sumerios, 4.000 años a.C., y poco después hay testimonios sobre estas plantas en Egipto, y se las ponían en las tumbas a los muertos, como vituallas para la otra vida. Eran tan apreciadas que los sacerdotes las hicieron dioses, y los egipcios juraban todavía “por el ajo y la cebolla” después de varios milenios, como nos cuenta Plinio, el gran naturalista romano del siglo I p.C. Hoy comprendemos fácilmente el sentido de esta deificación: al declararlas plantas sagradas, su cultivo ya no era libre, y esa era la manera de mantener la clase sacerdotal el monopolio de estos artículos de primera necesidad.

Consta que formaban parte principal de la dieta de los obreros que construyeron las pirámides; y eran consumidos con fruición por los hebreos del tiempo de Moisés, en el siglo XIII a.C. Después de salir de Egipto, se tuvieron que alimentar del maná en el desierto; y se soliviantaron contra Moisés, y se acordaban de la carne y del pescado, y “de los pepinos, de los melones, de los puerros, de las cebollas, de los ajos”, que comían en Egipto.

Podemos advertir que al ajo y la cebolla se añaden los puerros, que es una especie de ajo cultivado, consumido también en su forma silvestre, el “ajo porro”, frecuente en nuestros campos; muy parecidos a la cebolla son el chalote o escalonia, el cebollino y la cebolleta, plantas distintas de la cebolla tierna, y el calçot, que no es más que una forma de la variedad de cebolla “blanca tardana de Lérida”, que se empezó a usar a finales del siglo XIX.

En el mundo grecorromano, muchos siglos después que en Egipto, continuó la misma estima por estas hortalizas, que se ha mantenido hasta nuestros días.

Con todo motivo, porque son un excelente alimento, condimento y medicamento. Como alimento básico, la cebolla es una buena hortaliza, con la mitad de calorías que la patata; pero el ajo tiene el triple de la cebolla, un 50% más que la patata, el mayor valor entre las hortalizas. Además, el valor nutritivo del ajo y la cebolla se incrementa por su contenido en sales minerales y vitaminas, más bien escaso en éstas, excepto en vitamina C, que es apreciable, sobre todo porque están disponibles en el invierno, cuando más escasean los demás alimentos que contienen vitamina C; pero les diré que el contenido de vitamina C de las hojas verdes de la cebolla es el triple del de su bulbo, a igualdad de peso.

Ambas hortalizas contienen aceites esenciales sulfurados y volátiles, responsables de su olor, de la irritación que causan, y de sus propiedades antisépticas. Entre sus hidratos de carbono abundan las fructosanas, a las que deben sus propiedades diuréticas.

Existen otras coincidencias entre el ajo y la cebolla, que detallan los tratados de las hortalizas; vamos a considerar ahora algunas características del ajo, y luego diremos algo de la cebolla.

Para hablar del **ajo** voy a empezar por refranes y expresiones populares que aluden a él, sólo algunas, porque son muchísimas, ya que se trata de una hortaliza de tanta tradición y tan fuerte personalidad.

“Ajo crudo y vino puro pasan el puerto seguro”: es un refrán de los arrieros, que tenían que prepararse bien para cruzar un puerto de montaña, siempre duro, pero sobre todo en el invierno; para esta ocasión les vendría bien el “ajo arriero”, con bacalao, que hace alusión al mismo oficio.

“Muchos ajos en un mortero, mal los maja el majadero”: es lo mismo que “quien mucho abarca, poco aprieta”.

Decimos que alguien “no estaba en el ajo”; “quien se pica, ajos come”; “planta buen ajo, y tendrás buen tallo”, etc. etc.

Los ajos se plantaban por San Martín; por eso se decía “San Martín, el ajero”. Y, “¿ajo, por qué no fuiste bueno? Porque no me halló san Martín puesto”. Los ajos se ponían con plantitas que venían en manojos, “cebollino de ajo” se llamaban en mi tierra; o enterrando un diente. No les detallo la forma típica de reproducción de esta especie; sólo les digo que la llamada “simiente de ajo” se logra sin intervención de gametos masculinos y femeninos: es un caso de “multiplicación vegetativa”, que produce plantas idénticas durante muchas generaciones. Ésta es la causa de que existan pocas variedades de ajos, algo llamativo en una planta que se cultiva desde hace tanto tiempo.

Recuerdo que cuando llegué a Valencia, hace ya más de 40 años, disfruté de los ajos tiernos, entonces sólo conocidos en estas tierras; luego se han generalizado por toda España, frescos o congelados: los llaman “ajetes”. Me parece muy bien; me refiero a que se hayan generalizado, porque el nombre no me gusta.

En la antigüedad, el ajo era un **alimento** básico, como nos han contado los historiadores, lo cual está justificado por su alto poder nutritivo; pero tiene el inconveniente del fuerte olor que origina. Por este motivo, no ha sido abundante en la mesa de los ricos, y abundan las expresiones despectivas para los que olían a ajos. Es un alimento fuerte, ardiente; por eso lo tomaban los atletas griegos antes de competir, y fue muy usado en la dieta de los soldados romanos, hasta

ser considerado un símbolo de la vida militar, por lo que en Roma estaba dedicado a Marte, el dios de la guerra. Estamos hablando de comer ajos, platos de ajos, de diversas maneras.

El ajo tiene un sabor diferente según se trate de ajo asado, cocido, frito o crudo, y combina con muchos sabores, lo que lo convierte en un gran **condimento**, componente esencial de muchos platos: no nos podemos imaginar nuestros estofados o nuestro arroz al horno sin sus cabezas de ajos, y nos entristecería pensar que tuviéramos que prescindir de nuestro chorizo, y de nuestros platos “al ajillo”, y del sofrito de ajo y cebolla, y del ajoaceite. Éste es su principal uso en la cocina actual europea, sobre todo la nuestra. Pero, además, se están extendiendo otras formas de consumir los ajos, deshidratados, o en varias formas de conserva o encurtido, lo que les hace perder su olor penetrante; se consumen también más ajos tiernos; y aumenta notablemente su uso médico.

Con todo ello, la producción mundial de ajos va en constante aumento. China produce tres veces más que todo resto del mundo. España ocupa un honroso lugar, el sexto en el mundo, el primero de Europa, casi seis veces más que Francia o Italia, que son las que nos siguen.

En muchos sitios de España se celebraba una “Feria del ajo”, en el verano, para San Pedro, como en Burgos; no sé si se siguen celebrando. En estos mercados regionales se podían ver maneras artísticas de presentar las cabezas en grupos o en ristras; me admiraban esas horcas compactas de cuatro filas de ajos.

Les comento un dato curioso. A principios del siglo XX, Nules era un importante productor de ajo. El cultivo era rentable, como pueden comprobar por estas cifras: la hectárea producía 1.500 horcas de ajos, de 100 cabezas cada una, que se vendían a 75 céntimos cada horca, lo que daba un total de 1.125 pts, con unos gastos de 186 pts. por hectárea; y pueden ver que la cabeza salía a menos de un céntimo.

Además de alimento, el ajo es **medicamento**. Es, seguramente, la planta que más veces ha visto confirmadas por la ciencia moderna las cualidades que se le atribuían. Como no soy médico, no les puedo hablar con autoridad de este tema, y me limito a transmitirles las opiniones de personas autorizadas.

El ajo se ha usado de antiguo como antiséptico, especialmente contra la peste y el cólera; son varias las enfermedades que llamaban “peste”, pero sabemos que el ajo es bactericida y fungicida, es decir, eficaz contra bacterias y hongos. También es vermífida, y ha sido remedio tradicional contra las lombrices de los niños. Es muy conocido su uso contra el reuma, y en las afecciones de las vías respiratorias. Es diurético y anticoagulante. Es importante su acción hipotensora, confirmada por haberse comprobado su eficacia para bajar el colesterol y los triglicéridos. Por todo eso, el ajo es componente de bastantes medicamentos, y por lo tanto, como hemos oído repetidas veces en estas charlas, puede interferir con otros medicamentos u otras situaciones; por ejemplo, por su acción anticoagulante no debe tomarse en los días previos a una intervención quirúrgica.

En resumen, el ajo es buenísimo para la salud en general, pero no olvidemos que es el médico el que debe controlar su uso como medicamento.

Maravilloso alimento, condimento y medicamento; maravilloso en sentido figurado, pero nos falta por recordar otro campo en el que el ajo es maravilloso en sentido estricto, de cosa mágica, que es su **poder contra todos los espíritus malvados**, de cualquier clase que sean. No vayan a pensar que me refiero sólo al modo de defenderse de los vampiros, que son cosa moderna, y aquí nos causan pocos problemas, y que no han calado en nuestra cultura; me refiero a que el poder mágico del ajo está acreditado desde la más remota antigüedad, y siempre en su forma benigna, es decir, para protección de los mortales. Tampoco hay que exagerar, porque no está probado que sirva, además, para invocar la buena suerte; para eso están, entre otros, la herradura y la pata de conejo.

Las asechanzas de los espíritus malvados contra los mortales han sido múltiples, y muy difícil defenderse de ellas, por ejemplo, del “mal de ojo”, que lo hacían sólo con la mirada; el aojamiento afectaba también a los animales y a las plantas. He leído esta frase: “El ajo es el más antiguo y más famoso amuleto natural de protección que se utiliza en el mundo”. Creo que es verdad, pero añado que los amuletos los han usado los hombres desde el Paleolítico, hace 40.000 años, y en Egipto se usaban ampliamente desde hace más de 5.000 años: un papiro recoge 75 de ellos.

Lo que ha abundado siempre en nuestras tierras han sido las brujas y las meigas, y muchas hechicerías y nigromancias. Para protegerse de las brujas y meigas, que venían por el aire montadas en escobas o en palos, se colocaban ristras de ajos en las ventanas grandes y balcones, para que no entrasen. Eso, de paso, les venía muy bien a los ajos, que necesitan orearse para secarse bien y aguantar todo el año.

Nos cuenta Homero, en la Odisea, que Ulises tuvo la mala suerte de toparse con la maga Circe, que convirtió en cerdos a todos sus compañeros; a él no, porque el dios Hermes le había dado una planta que lo protegió del hechizo, el “moly”. Los investigadores han precisado que esa planta era una especie de ajo silvestre, al que han llamado *Allium moly*: tengamos en cuenta que el viaje de Ulises, a continuación de la caída de Troya, se realizó en el siglo XIII o XII a.C.; la narración fenicia del periplo que refiere la Odisea es del siglo XI a.C., y Homero la poetizó en el siglo IX u VIII a.C. Estamos hablando de cosas muy antiguas.

No obstante, el ajo más eficaz como amuleto era el *Allium nigrum*, otra especie silvestre en el Mediterráneo. Como no es planta frecuente, puede ser sustituido por el ajo común, que también es muy eficaz contra el mal de ojo, por ejemplo, y está a mano todo el año.

No hace mucho presencié, por la tele, un recurso a los poderes del ajo. Se jugaba un partido de fútbol importante para un equipo, y los aficionados se presentaron en el estadio con horcas de ajos colgadas al cuello, y echaron cabezas de ajos al campo, especialmente alrededor de su portería, para protegerla de influencias maléficas, porque tenían fundadas sospechas de que ellas eran la causa de las últimas derrotas. No me acuerdo de más, y no puedo decirles si perdieron el partido, pero, aunque así fuera, yo no le echaría la culpa a la ineficacia de los ajos, porque no sabemos cuántas cabezas se trajeron los del equipo contrario.

Recientemente, las formas de magia y parapsicología han proliferado hasta límites inauditos, sobre todo las referentes a la predicción del futuro, tema que nos debe interesar mucho a los mortales, a juzgar por la millonada de dinero que mueve el tal tema. Antes estaban las que leían la mano, las echadoras de cartas, y poco más; las de la bola de cristal ya eran un lujo. Ahora hay una proliferación de adivinas y adivinos de infinitas clases, que se hacen llamar "videntes": nos atiborran de anuncios por todas partes, en nuestros buzones, en los periódicos, en los móviles, en internet, varios canales de televisión en emisión continua. Me ha impresionado que ha aparecido una nueva modalidad de adivinación, la "googlemancia", basada en el popular buscador de internet. Yo no entiendo nada de esto, y lamento no poderles ser útil en estos temas; pero me temo que tampoco les va a ayudar el ajo, que debe estar hecho un lío con tanta cosa moderna.

Acabo esta excursión por los terrenos del ajo con dos apuntes, uno triste y otro alegre. El triste es que he leído hace muy poco que el *Allium nigrum*, ese amuleto ideal, es una planta en peligro de extinción; la culpa la tenemos nosotros, que estamos transformando

su biotopo natural. Es lástima que esta simpática planta, que nos ha protegido tan bien, no tenga defensa ante nuestra agresión.

La nota alegre es que aún hay que añadir un mérito al ajo, en este caso el mérito jardinero, especialmente al "ajo napolitano", una planta silvestre muy frecuente en nuestra tierra. La describió nuestro botánico Cavanilles como *Allium candidissimum*, por el color blanco puro de sus flores; aquí se la llama "ajo blanco" o "lágrimas de la Magdalena". Muy parecido a él es el *Allium triquetrum* o "lágrimas de la Virgen", también de bolas de flores de color "blanco impoluto", dice una descripción que he leído; ambos florecen muy pronto en primavera, incluso al final del invierno. Pues bien, estas plantas, mediterráneas, se han cultivado y se cultivan en jardines por sus flores, y se han asilvestrado y extendido por Europa. Los floricultores italianos han conseguido una variedad de "ajo blanco" de tallo largo y vistosas bolas grandes de flores blancas, que exportan a Europa del Norte como flor de lujo.

Nuestros ajos silvestres los verán por las lindes de los cultivos y los naranjales; si quieren comprobar que no se equivocan al encontrarlos, no tienen más que frotar las flores entre las manos: su olor les dirá si han acertado.



A la **cebolla** se refieren también muchos refranes y dichos, algunos despectivos, como "tragar cebolla", que ha sido sustituido más recientemente por "tragar quina"; o "contigo, pan y cebolla", que se decían los enamorados, que, con tal de estar juntos, no les importaba comer sólo una cosa tan vulgar.

La cebolla cruda es estimulante, incluso excitante, con lo que ya tenían los antiguos otro afrodisíaco; pero eso no valía de la cebolla cocida.

A comienzos del siglo XX, España exportaba 113.204 toneladas de cebollas, por un importe de 14.717.580 pts., que salen a 13 céntimos el kilo, lo cual es un precio alto para ese tiempo.

Espinaca



La espinaca es una planta notable por muchos motivos. Vamos a analizar algunos de ellos.

Empezando por su origen, la planta silvestre es una hierba de Oriente Medio, que crece desde el Cáucaso a Afganistán. Su mayor singularidad botánica consiste en que es una planta dioica, es decir, que hay plantas masculinas, que producen polen, y plantas femeninas, que producen semillas; las plantas masculinas son más pequeñas y con menos hojas que las femeninas, por lo que se seleccionan éstas para el cultivo. En las plantas silvestres, las semillas están cubiertas de espinas, lo que les sirve para adherirse al pelo de los animales o a la ropa de las personas, y dispersarse así lejos de donde nacieron. Parece que la planta empezó a cultivarse en Oriente Medio hacia el siglo X. De allí los árabes la trajeron a España: la primera cita de su presencia en Europa se da en Sevilla, en el siglo XI. Tenemos derecho, por tanto, a considerarla también una planta nuestra.

A finales del siglo XI se organiza la primera Cruzada a Tierra Santa y, durante dos siglos, los cristianos europeos se mueven por el Oriente Medio, y traen la espinaca, quizás involuntariamente, por las semillas que se habían adherido a sus ropas, bagajes y animales.

Pero la extensión de su cultivo fue lenta, y no se aceleró hasta el siglo XVI; para entonces, el cultivo había eliminado las espinas de sus semillas. Su nombre nada tiene que ver con las espinas: es el nombre persa, *ispany*, latinizado *spinacia*.

La generalización del cultivo de las espinacas se produjo en el siglo XVIII, y posteriormente pasó a América. En la actualidad, China cosecha cuatro veces más espinacas que el resto del mundo, porque, acertadamente, se ha fomentado allí su cultivo.

Digo “acertadamente” porque las espinacas son una verdura extraordinaria por sus cualidades nutritivas. Desde luego, no es notable por su valor en calorías, que es muy pobre, como el de otras verduras (lechuga, escarola, espárragos); pero es la verdura más rica en vitaminas y sales minerales, en su conjunto, usada en los laboratorios para la extracción de estos principios y de la clorofila. En la espinaca se aisló por primera vez el ácido fólico, de múltiples aplicaciones, sobre todo como antianémico y durante el embarazo. Es especialmente rica en fósforo, potasio, calcio, magnesio, yodo, cinc, y vitamina A; contiene hierro, pero no en cantidad llamativa. No es buena para los que tienen problemas de cálculos biliares o renales, por su alto contenido de ácido oxálico y su contenido, también, de ácido úrico, que las desaconseja, además, para los que tienen gota, artritis y enfermedades afines.

Hasta hace bastante menos de un siglo, las espinacas eran sólo una buena verdura, de producción moderada; pero hacia 1930, varias empresas agrícolas norteamericanas iniciaron una fuerte campaña para aumentar las ventas de espinacas, lo que consiguieron, sobre todo, gracias al uso que de ellas hacía el célebre Popeye: “Popeye el marino soy, comiendo espinacas voy”. Es un curioso capítulo de la propaganda comercial, que les voy a resumir.

La propaganda se inició con las técnicas habituales, intentando convencer a la gente del alto valor nutritivo de las espinacas;

especialmente, se difundió su gran contenido en sales minerales, destacando el valor del hierro porque, en la cifra que lo expresaba, la coma aparecía corrida un lugar, con lo que el valor que se le atribuía era diez veces superior a su contenido real, lo que, posteriormente, se achacó a un error en la transcripción de las cantidades que había dado el laboratorio por parte de una secretaria.

Mientras, en 1933, empezaban a proyectarse las aventuras de Popeye el Marino, con Olivia, Cocoliso y Brutus; la hacía una productora modesta, que obtuvo un buen éxito y, poco después, se podía ver a Popeye comiendo espinacas. ¿Por qué no comían espinacas los grandes personajes de la Walt Disney (el ratón Mickey, el pato Donald) o de la Warner Bros (el conejo Bugs Bonny, el pato Lucas)? No lo sé, pero me imagino que porque esa propaganda hubiese resultado mucho más cara a los cultivadores de las espinacas. Por cierto, Popeye aparecía comiendo espinacas porque le gustaban, no porque eso le confiriese poderes especiales.

Así estaban las cosas cuando, en 1938, apareció Supermán, el primer superhéroe, un personaje de ficción que revolucionó inmediatamente el concepto del cómic con un género nuevo de gran éxito. Los responsables de Popeye y de las espinacas acertaron plenamente al fundir las dos situaciones nuevas, y Popeye fue un superhéroe, pero gracias a las espinacas. Los dos salieron ganando: Popeye llegó a ocupar algún tiempo el primer lugar en los dibujos animados, y la fama de las espinacas se extendió por los Estados Unidos, y también por Europa.

Una observación interesante: ¿cómo comía Popeye las espinacas? Todos lo recordamos: se echaba a la boca el contenido de una lata de espinacas. A mí no se me ocurre una manera más prosaica de comer espinacas, tan ricas en ensalada y en tantos guisos; pero, en aquella época, no existía la infraestructura necesaria para distribuir por los Estados Unidos las espinacas frescas, ni los platos cocinados: lo que pretendían vender las empresas agrícolas eran latas de conserva.

En la ciudad de Crystal, en Tejas, y en la de Chester, en Illinois, ambas centros principales del cultivo de la espinaca, le han hecho un monumento a Popeye: con todo motivo.

Acelga y Remolacha



La **acelga**, con sus amplias hojas de color verde claro, con el pecíolo alargado, blanco; y la remolacha, con su enorme raíz roja y sus hojas oscuras, son unas hortalizas muy conocidas, aparentemente muy diferentes. Quizás les sorprenda que las haya unido para hablar de ellas, pero está justificado, porque no es que sean dos plantas botánicamente semejantes, es que son dos variedades de la misma planta, del mismo género y de la misma especie, con el nombre científico de *Beta vulgaris*: la variedad *cicla* es la acelga, y la variedad *crassa* es la remolacha.

La planta silvestre es una quenopodiácea, la llamada “acelga marítima”, de las costas europeas y norteafricanas, tanto atlánticas como mediterráneas, y es conocida de muy antiguo, incluso es posible que las Canarias hayan sido uno de los focos originarios del cultivo de esta planta. Se ha encontrado una remolacha entre los alimentos que le habían puesto a Tutankamón para su viaje al otro mundo, hace más de 3.300 años. Desde luego, la planta era conocida en el mundo grecorromano, en sus dos formas actuales: según cuenta el propio Cicerón, un guiso de acelgas y malvas le produjo una fuerte colitis, que le duró diez días. La acelga era verdura de los pobres, muy inferior a la col, según el naturalista romano Plinio. Durante la Edad Media y en la Edad Moderna, hasta la actualidad, se ha hecho

de ella un consumo generalizado, como corresponde a una buena hortaliza, aunque su contenido calórico es de los más bajos.

El nombre valenciano de la acelga, "bleda", que es también el nombre en castellano antiguo, me da ocasión para hacer una observación filológica y otra botánica.

La conocida locución castellana "me importa un bledo" no es más que la traducción literal de otra expresión latina, con el mismo significado de cosa insignificante; por lo tanto, debemos preguntarnos qué era un bledo para los latinos, y para los griegos, ya que usaban la misma palabra. Propiamente es el amaranto, una planta también quenopodiácea, afín a la acelga; pero también llamaban así a la acelga, tanto la silvestre como la cultivada. Lo mismo ocurre en francés: acelga es "poirée", pero también "blette", bleda, como en castellano antiguo.

Sucede que los bledos, sean amarantos o acelgas, echan unas pequeñas semillas de insignificante valor singular; eso podría justificar la expresión despectiva, porque lo mismo ocurre con un comino, y también decimos "me importa un comino". Pero los latinos iban más allá en su extensión despectiva, y no se referían a las semillas, sino a la planta y a sus guisos; es algo parecido a lo que hacemos nosotros con la expresión "agua de borrajas". Ése es el sentido originario de la expresión castellana, que recogían los diccionarios: "Cómese el bledo en muchas partes, y es desabrido y de poca sustancia."

Hay quienes extienden estas expresiones despectivas a otras hortalizas: "me importa un rábano" o "me importa un pimiento". En eso no puedo estar de acuerdo, porque un buen pimiento, en una oportuna ocasión, no veo que tenga nada de despreciable.

Expresiones tradicionales aparte, el cultivo de los bledos americanos, los amarantos, se está extendiendo en el mundo, y promete ser uno de los principales alimentos del futuro. Era una planta de gran importancia para los aztecas. Es una planta sobria, y sus semillas, que son como cereales, tienen un contenido equilibrado de hidratos de

carbono, grasas y, especialmente, proteínas: son el producto vegetal más rico en proteínas después de la soja. Como alimento calórico, es superior a los cereales, y también es más rico en sales minerales. No es de extrañar que China sea actualmente el principal país productor.

En México se siguen cultivando los amarantos; con sus semillas hacen un dulce original, como cortaditos de turrón, que llaman "alegrías".



El cultivo de la **remolacha** ha experimentado un gran auge en la época moderna. Fue poco usada en la Edad Media y en el Renacimiento, pero, a principios del siglo XVII, se advierte en Francia su contenido en azúcar, y aumenta su consumo humano y su uso como planta forrajera. Luego, en 1757, el químico alemán Andreas Margraff consigue aislar la sacarosa, el azúcar común, de la remolacha.

Para entonces, el azúcar de caña, que venía de América, tenía una creciente demanda en Europa, y se vio en la remolacha una posible alternativa a la caña de azúcar, lo cual empezó a cumplirse a principios del siglo XIX.

También se extendió mucho su cultivo como planta forrajera, pero actualmente se va sustituyendo por el de la remolacha azucarera, en rápido crecimiento. Y, como sabemos, se han conseguido buenas razas de remolacha roja, usada en guisos y en ensaladas.

He aludido al azúcar, ahora uno de los alimentos más comunes en nuestro mundo, pero sólo lo es desde hace pocos siglos; ya que se extrae de la caña y la remolacha, que son dos hortalizas, les resumo su historia.

La **caña de azúcar** es una Gramínea, como nuestras cañas y nuestros cereales. Es una planta silvestre del sur de China y norte

de la India, de la que se podía extraer algo de azúcar, una sustancia preciosa, tanto como el oro, usada primeramente no como alimento, sino como medicina. Ciro el Grande, rey de Persia, en el siglo VI a.C., conoció el azúcar en su expedición a la India, y trajo a Persia la planta, “una planta que da miel sin intervención de las abejas”, dicen las crónicas. La planta fue un secreto de Estado hasta que Alejandro Magno, en el siglo IV a.C., conquistó Persia y la difundió por Oriente, y los árabes la llevaron al Norte de África, y luego a Andalucía, a las hoyas costeras de Málaga y Granada. El azúcar fue conocido y traído a Europa por los cruzados, en el siglo XII; y los venecianos, que eran unos comerciantes muy despabilados, se hicieron con su monopolio, como producto de lujo, que mantuvieron hasta la llegada masiva del azúcar de América, que era de la caña llevada allí por los españoles.

Si estaban pensando en compadecer a los europeos, y a los demás, porque no tuvieron azúcar abundante hasta el siglo XVII y, qué lástima, no podían hacer dulces, pueden ahorrarse la compasión, porque nos consta por la Historia, y por los tratados de cocina de aquellos tiempos, que los romanos, que eran unos sibaritas, tenían una espléndida repostería, tan sofisticada como la nuestra, a base de miel; y lo mismo se puede decir de la España musulmana, de los príncipes y nobles de la Edad Media, del Renacimiento, y de la Edad Moderna, que eran tan sibaritas como los romanos. Por lo que nos toca, la maravillosa artesanía repostera de las tierras de Valencia es, en gran parte, herencia directa de la de los musulmanes de aquí, con participación judía, de los tiempos en que aún no tenían azúcar; pensemos en el turrón. Claro que, para sibaritas, los dioses del Olimpo, que bebían néctar y comían sólo “ambrosía”, una comida deliciosa, “nueve veces más dulce que la miel”.

En cuanto al azúcar americano, sabemos que los españoles, desde el descubrimiento, hicieron un gran trasiego de las buenas hortalizas a un lado y otro del Atlántico, y también más allá del Atlántico. Además, hacían constar, en sus libros de registro, el

cargamento de todas las naves que partían de España y de las que aquí llegaban; por esto sabemos que las primeras plantas de caña de azúcar las llevó Colón en su tercer viaje, que partió de Sanlúcar de Barrameda el 30 de mayo de 1498, rumbo a La Española, actual Santo Domingo; y que el primero que las cultivó se llamaba Pedro de Atienza, y el primero que extrajo azúcar en América fue Miguel de Ballester. También sabemos que Hernán Cortés llevó la caña de azúcar a México, hoy una de las principales productoras mundiales. Pronto se extendió por las Antillas y Suramérica; allí, las explotaciones de caña son los “ingenios”, y los molinos de caña, los “trapiches”.

Luego, el azúcar americano vino a España, y se hicieron dulces, y chocolate, también de origen americano, que se generalizó como desayuno de los españoles en el medio urbano y culto en el siglo XVIII.

A finales del siglo XVIII, el azúcar europeo procedía de las Antillas españolas, francesas, inglesas y holandesas; el cambio se inició como resultado de las guerras napoleónicas. En efecto, en 1806, Inglaterra decretó el bloqueo de los puertos franceses, a lo que Napoleón respondió con el bloqueo continental, es decir, la prohibición de entrar los barcos ingleses en los puertos europeos, casi totalmente bajo control francés. Al mismo tiempo, como hombre previsor, apoyó el cultivo de la remolacha; lo había hecho también el rey de Prusia, y un industrial prusiano había obtenido azúcar en 1802, pero con total fracaso económico. La insistencia de Napoleón tuvo éxito y, en 1812, un industrial francés consiguió el azúcar: Napoleón fue a la fábrica, se quitó su insignia de la Legión de Honor, y condecoró con ella al industrial; e inmediatamente, hizo crear cinco Escuelas Técnicas del azúcar. Terminada la guerra y el bloqueo, y a pesar de la total oposición de las empresas azucareras francesas de las Antillas, el azúcar de remolacha

fue ganando importancia a lo largo del siglo XIX, y se había impuesto a la de caña, en Francia, antes de que terminase el siglo.

Actualmente, el 90% del azúcar que consume Europa es de remolacha; a nivel mundial, alcanza el 30%, y sigue creciendo, a expensas de la de caña.

Tengo tres recuerdos personales de la caña de azúcar de cuando estudiaba Bachillerato, en Granada y, luego, en Málaga. En Granada se vendían trozos de caña de azúcar, "cañadú", un nudo de la caña, que los chiquillos masticábamos y tragábamos su jugo, antes de tirar el resto, casi todo, como un estropajo; y recuerdo también que los chicos mayores competían por un trozo de caña, que ponían casi vertical y le tiraban, a cierta distancia, con las "perras gordas" de 10 céntimos, de cobre, que eran grandecitas: el que clavaba en ella la moneda, se la llevaba. Los pequeños no teníamos la fuerza necesaria para clavar la moneda.

El segundo recuerdo, también de Granada, es que un hombre pregonaba por el barrio la "miel de caldera", un derivado de la caña de azúcar, de aspecto similar al arrope.

El otro recuerdo es de Málaga, un poco después, cuando nos llevaron a visitar una explotación de caña en un pueblo cercano. La fábrica estaba parada, porque no era tiempo de zafra. Había una máquina grande de vapor, que movía el molino de la caña; y recuerdo que en relieve, en el chasis de hierro, se leía el lugar y el año de su fabricación: Glasgow, 1883.

En Salobreña, en la costa de Granada, aún quedaba en 2006 una explotación de caña de azúcar, la única en Europa; había empezado a funcionar en 1860, y la máquina de moler la caña tenía más de un siglo, pero estaba previsto que, al terminar la zafra de ese año, se cerrase la fábrica.

Berenjena



La berenjena es una de las grandes hortalizas del mundo actual, sólo superada por el tomate en su consumo culinario. Se parece mucho al tomate por sus cualidades: es de la familia de las solanáceas; de clima cálido, más que el tomate; agradable, digestiva y totalmente inofensiva; y poco nutritiva, menos que el tomate, y con bastantes menos vitaminas: a pesar de su gran producción, tampoco es una solución al hambre.

Procede del Asia tropical, donde no se la ha encontrado silvestre. Su cultivo es muy antiguo, en la India y China. Es la hortaliza asiática por excelencia, muy cultivada desde Turquía al Japón. En Europa se cultiva sobre todo en Italia y en España, por su clima más cálido; y también en América, a donde la llevaron los españoles.

De esta hortaliza también podemos decir que es nuestra, porque la primera cita en Europa la sitúa en la España musulmana, aunque no como alimento, sino como medicamento; luego, su agradable sabor favoreció su extensión como hortaliza. Reliquia andalusí de la berenjena es la "alboronía", de la baja Andalucía, que la Academia define como "Guisado de diferentes hortalizas picadas y revueltas"; lo cito en la berenjena porque ésta suele ser la hortaliza principal, con calabaza y otras. Este guiso ha tomado el nombre, que es muy bonito, de Boran, esposa del califa al-Mamún, como nos dice el Diccionario de la Academia; cuenta la leyenda que se sirvió por primera vez en esa boda, en cuyo caso la calabaza utilizada tendría que ser la antigua europea, y ahora es la común americana.

Parece que la berenjena llegó a Italia desde Turquía y también se extendió desde allí, ya en el siglo XV, aún como medicamento.

El fruto de la berenjena, entonces, era pequeño, menor que un huevo, y del color violáceo típico, lo que la hacía bastante semejante al fruto de la temida belladona, también de la misma familia. Esto levantaba toda clase de suspicacias. El botánico y médico Leonardo Fuchs, del siglo XVI, el que estudió la belladona, decía de la berenjena: "Sólo su nombre debe aterrar a los que se preocupan por su salud". Más o menos repetía lo que había dicho Avicena, el gran médico persa del siglo XI, que atribuía a la berenjena las más terribles enfermedades, lepra y cáncer incluidos. El nombre latino con el que pretendía abrirse paso a finales de la Edad Media era como para desanimar a cualquiera: *mala insana*, "manzana insana", que ha dado el nombre actual italiano, "malanzana".

A partir del siglo XVII fueron desapareciendo los prejuicios y se extendió y mejoró el cultivo; no obstante, todavía se decía hace un siglo: "La berenjena, para nada es buena"; y "Nunca de mala berenjena se hizo buena calabaza".

Las investigaciones modernas han demostrado que, aparte de ser inofensiva, es moderadamente diurética, colagoga (es decir, que provoca la evacuación de la bilis), y antiolesterolemizante. Puede que a Uds. no se la receten como medicamento, pero no parece que se la vayan a prohibir por peligrosa: es una buena hortaliza, agradable y saludable.



Alcachofa y Cardo

Es otra hortaliza típica europea, conocida de antiguo como cardo, que es la hoja, pero que tardó muchos siglos en abrirse camino como alcachofa, que es su flor.



El cardo es una excelente verdura conocida en la época romana. El cardo silvestre es grande, y muy pinchoso, por sus hojas, pero, sobre todo, por su flor. Es una planta de la familia de las compuestas, que florece en forma de cabezuela, como la margarita o el girasol; en este caso, sobre la base de la cabezuela, que es carnosa, se disponen muchas flores pequeñas, de color azul-morado, muy juntas antes de madurar, y completamente envueltas por unas hojas apretadas, las brácteas, que terminan en una fuerte espina. Después de muchos siglos de cultivo y selección, la base de la cabezuela, el receptáculo, se ha hecho más grande y más carnosa: es el “corazón” de la alcachofa; y las brácteas han perdido sus espinas. Así es en las alcachofas modernas; pero en mi pueblo teníamos los “alcauciles”, otra variedad del cardo, más parecido al cardo silvestre, que aún conservada las cabezuelas erizadas.

A los chiquillos nos gustaba comernos las alcachofas o los alcauciles arrancando las brácteas una a una, para comer la carne de la base engrosada; por eso, en algunos sitios, a las alcachofas se les llamaba “almanaques”. Después de comerlas, era agradable beber agua, que cobraba un frescor especial. Y al comerlas, se nos ponían los dientes oscuros, lo cual podía delatarnos, caso de que en la adquisición de las alcachofas hubiese habido alguna irregularidad.

La alcachofa ha sido fiel a su origen, la cuenca mediterránea, que produce aún el 90% del total mundial. Italia es la gran productora, casi la mitad, seguida por España, que aporta el 30% de la producción mundial, y es el primer país exportador. La alcachofa viajó con éxito a América: Argentina es el tercer país productor, por delante de Francia; pero, en conjunto, es una hortaliza secundaria, y su producción incluso disminuye, a pesar del aumento notable de la producción de hortalizas en general. La causa de este hecho hay que buscarla en que su recolección y preparación requiere bastante

mano de obra, y eso encarece el producto. Ahora, disponemos de alcachofas congeladas, solas o con otras verduras, por ejemplo, en menestra; en España, el 40% de la producción lo absorbe la industria conservera.

El cardo es una buena hortaliza, presente en varios platos típicos y guisos por diversas regiones españolas; en mi tierra, he de destacar su papel en el cocido. Actualmente se ofrece también congelado, cosa que agradecemos sus consumidores.

Como en el caso del ajo, la investigación sobre la alcachofa ha corroborado los aciertos de su uso medicinal; en la década de 1960 se realizaron estudios cuidadosos sobre este tema, que no son para detallar en este libro. Está comprobada la beneficiosa acción renal y, sobre todo, la acción hepática.

En cuanto al valor alimenticio del cardo y la alcachofa, contienen las vitaminas y sales minerales normales en las verduras, fibra, y muy pocas proteínas y grasas. Ahora bien, sus hidratos de carbono presentan una singularidad, que les explico.

Las plantas de la familia Compuestas, a la que pertenecen los cardos, no almacenan sus hidratos de carbono en forma de almidón, que es un polisacárido de la glucosa, sino en forma de inulina, que es un polisacárido de la fructosa. Nuestro aparato digestivo no produce inulinasa, que es la enzima digestiva necesaria para digerir la inulina, con lo que alguien podría pensar que su valor alimenticio calórico iba a ser mínimo. Nada de eso: tiene pocas calorías, como las verduras en general, pero el organismo las aprovecha, porque las bacterias de nuestra flora intestinal digieren la inulina en el intestino grueso, la transforman en fructosa, y nosotros la absorbemos, con lo que las alcachofas se recomiendan para los diabéticos, ya que no contienen glucosa.

Es probable que la alcachofa fuera conocida por los griegos y romanos como una rara exquisitez, pero su difusión como hortaliza no empezó hasta el Renacimiento, en Italia; parece que empezó por

Sicilia, luego Nápoles, Florencia (1466) y Venecia (1473), y en un siglo estaba extendida por Europa. En Francia obtuvo un gran éxito, debido a que era la verdura preferida de la reina María de Médicis.

Aparte de sus buenas cualidades y de su novedad, parece que esta hortaliza obtuvo gran parte de su éxito por su fama de afrodisíaca, algo que aceptaban las gentes por la propia forma de la alcachofa, que recuerda la del miembro masculino de algunos mamíferos. Sus vendedores se encargaban de divulgar esta fama y, así, consta que los verduleros de Francia, a principios del siglo XVII, pregonaban las alcachofas con expresiones muy procaces. Sobra decir que la seria investigación científica sobre las alcachofas no ha encontrado nada de afrodisíaco en esta hortaliza.

Actualmente está decreciendo su consumo, por una causa bien prosaica, pero muy eficiente: no se ha conseguido una mecanización adecuada para su recolección a gran escala y su reparto como verdura fresca, aunque haya aumentado su oferta en conservas y congelados.

Zanahoria



La zanahoria es otra gran hortaliza, entre las primeras del mundo por su producción. Seguramente es la que presenta un consumo más uniforme en todas partes.

La planta silvestre es abundante en Europa, y tiene una raíz alargada, poco gruesa, de color violáceo, muy aromática; en las plantas que crecen en buen terreno, o se cultivan, la raíz es comestible, mejor diríamos, simplemente comestible, sin más pretensiones. Así lo ha sido desde la antigüedad.

Pero, en el siglo XVII, los holandeses consiguieron la zanahoria naranja, de raíz más gruesa, tierna y dulce. Su cultivo se fue extendiendo paulatinamente, pero su difusión se ha acelerado en las últimas décadas y, actualmente, es una de las hortalizas de mayor producción y con mayor futuro. También la antigua zanahoria, la oscura, ha mejorado; en Valencia, ha convivido con la nueva, la naranja, pero no ha confundido sus nombres; la oscura es la zanahoria, y la naranja, la carlota.

La zanahoria es una hortaliza simpática. Se le da de premio a los caballos, que son animales simpáticos; y a los conejos, (Bugs Bunny siempre lleva una zanahoria en la mano), y es la nariz de los muñecos de nieve. Hace unos lustros se extendió la moda de la zanahoria; a muchos, esa hortaliza cruda, crujiente, les parecía más bien cosa de caballos. Luego nos vimos invadidos por todas partes de zanahoria rallada. Finalmente, superadas las modas, se han impuesto las buenas cualidades de la hortaliza.

La confirmación científica de sus cualidades dio un gran paso ya en 1831 con el descubrimiento en la zanahoria (*Daucus carotta*) de los carotenoides, que tomaron su nombre de ella; son pigmentos muy difundidos en el reino vegetal y animal: por ejemplo, dan el color rojo al tomate y a la mariquita de siete puntos.

Los carotenoides se asocian a la clorofila en las plantas verdes, cuya "función clorofílica" es la fuente típica de entrada en la Biosfera de la materia y de la energía. En los animales, forman la vitamina A, de múltiples efectos favorables en el crecimiento, la piel y la visión, entre otros procesos. Los betacarotenos, abundantes en la zanahoria, son antioxidantes, nos protegen de los efectos de los radicales libres.

Además, la zanahoria es un gran regulador intestinal. Es bien conocido su efecto antidiarreico, cocida, asociada al arroz; pero la zanahoria cocida es eficaz también contra el estreñimiento, precisamente porque es un regulador intestinal.

Perejil



El perejil es una planta simpática, que le cae bien a la gente. Tradicionalmente, a la gente también le ha caído bien San Pancracio, el niño mártir decapitado por Diocleciano; no es extraño que la devoción popular los haya unido. Pero, devociones aparte, el perejil tiene motivos sobrados para ser muy apreciado.

Nosotros lo utilizamos como condimento, en múltiples combinaciones, hasta haber dado origen a la expresión “perejil de todas las salsas” que usamos ahora, pero que ya utilizó Plinio hace 20 siglos, en sentido estricto: “se pone perejil en todas las salsas”. No lo usamos como alimento: el “plato” de perejil más nutrido que recuerdo es la tortilla de perejil. En Francia, es un componente de la “tortilla a las finas hierbas”. El Colegio Mayor en que yo estaba usaba nombres elegantes para los menús, que eran corrientes; ya sabíamos, cuando aparecía ese anuncio, que era tortilla de perejil. De todas maneras, es la hierba más utilizada en la cocina occidental, en crudo y en cocido; también, muchas veces, como adorno, en la presentación de los platos, que no se suele comer.

Su valor como condimento reside en su fuerte aroma, cosa que no puede extrañarnos si sabemos que pertenece a la familia de las Umbelíferas, tan rica en plantas olorosas y condimentos: zanahoria, apio, anís, hinojo, eneldo, comino, cilantro, y otras. Procede del mediterráneo oriental, y era una planta noble, sagrada, con la que se coronaban los griegos en las festividades religiosas; estaba dedicada a Perséfone, la Prosérpina romana, también una diosa muy simpática. Ya que era la esposa de Plutón, dios del mundo de ultratumba, se ponía perejil a los difuntos.

Éste era el uso ritual del perejil; pronto vendría el uso culinario, que ya es cosa de los romanos.

Se puede afirmar que es la más notable de las hierbas por su contenido en vitaminas, excepcional en el caso de la vitamina A y C: usando la misma medida, el perejil tiene 3.000 unidades de vitamina A, mientras la espinaca tiene 500 y el pimiento 200, por citar las hortalizas que más vitamina A contienen; la zanahoria, la que dio el nombre a los carotenos, tiene 80. En cuanto a la vitamina C, el perejil tiene 800, seguida por el pimiento, con 500, y el berro, con 400. También es notable su contenido en sales minerales: hierro, fósforo, magnesio, yodo, semejante en esto a las espinacas, a las que supera en vitaminas.

También los estudios modernos han confirmado su aprecio como medicamento, usado sobre todo por su raíz y semillas. Es diurético, se ha usado contra la malaria, y estimula la musculatura del estómago y del útero, por lo que es un regulador de la digestión y de la menstruación. En veterinaria se ha usado para hacer entrar en celo a las ovejas. Masticar una ramita de perejil es el mejor remedio contra el olor del aliento a ajo.

En cuanto a la conocida expresión “poner a alguien como hoja de perejil”, es lo mismo que “poner verde a alguien”; se escoge el perejil por su espléndido color verde. Es, por tanto, una expresión laudatoria para el perejil, no para el destinatario de la filípica.

Para terminar, una curiosidad, que no es hortícola, sino filológica. Los griegos le pusieron un nombre adecuado, “petro-selinon”, que significa “apio de las rocas”, en alusión a su parecido con el apio, de la misma familia, y a que se cría bien en terrenos pedregosos. Los romanos, simplemente, latinizaron el nombre, “petroselinum”. Con el tiempo, en italiano se llama “petrosello” y en alemán “Petersilie”, porque “Petrus”, Pedro, en alemán es “Peter”.

Ahora bien, en castellano medieval, “Petrus” se transformó en Pero; su patronímico es Pérez, “hijo de Pero”: ahora no andan muchos

Don Peros por las calles, pero sí muchos Pérez. En valenciano, en catalán y en occitano, "Petrus" dio "Pere" y, en occitano, Petroselinum dio "peressil", que es la palabra de donde procede "perejil", más cercana, por tanto, al valenciano que al castellano. Por su parte, en valenciano le han llamado "julivert".

scarola o Achicoria o Endivia



La achicoria (*Cichorium intybus*) es una planta silvestre muy común en Europa, que la utilizaban en mi pueblo para preparar la "liga" con la que cazaban pájaros, especialmente zorzaes. Otra planta muy semejante, que Linneo la consideró especie distinta, *Cichorium endivia*, era cultivada por los egipcios y en el mundo grecorromano: es la escarola, con sus formas lisa (de invierno) y rizada (de verano), que era la única forma cultivada en España hasta finales del siglo XX. A mediados del siglo XIX se obtuvieron en Bruselas los cogollos de endivia, mantenida como secreto unas décadas, y luego extendida por Europa y el mundo.

En España, el uso generalizado de esta verdura es reciente, y parte de la producción se dedica a la exportación.

También, durante la posguerra, se introdujo en España el uso de la "achicoria" como sucedáneo del café, extraído de la raíz de esa planta. En Europa Central se ha continuado con ese cultivo, que aquí tuvo poca aceptación.

Léchuga



La lechuga es el componente más típico de las ensaladas; tanto, que en varios idiomas se utiliza la misma palabra para designar ambos conceptos.

Su cultivo es muy antiguo y, como suele suceder en estos casos, se duda entre su origen asiático o europeo, pero nos consta su consumo en Egipto, en Persia y en el mundo grecorromano. En Roma era apreciada por varias razones, pero Plinio menciona una que es curiosa: al comerse cruda, facilitan un ahorro de leña; eso está bien, pero hay que saber que los romanos la tomaban después de las comidas, con una salsa salada caliente, es decir, que consumía leña. Luego la tomaron antes de las comidas, con rábanos y otras verduras crudas, para abrir el apetito. Mucho después, en el Renacimiento, se generalizó en el Mediterráneo aliñarla con sal, aceite y vinagre, como ahora.

Paralelamente con su uso culinario se desarrollaban sus aplicaciones medicinales, las verdaderas y las falsas, como suele suceder. Es sedante, por lo que se ha recomendado como remedio contra el insomnio y, especialmente, para moderar el apetito sexual, es decir, como anafrodisíaco; por esta causa se fomentó su consumo en los monasterios de la Edad Media. Este efecto es conocido de antiguo; por eso los pitagóricos la llamaron "hierba de los eunucos".

Su nombre latino, "lactuca", se debe a la secreción de aspecto lácteo que produce cuando se cortan sus hojas, como ocurre con las lechetreznas. La selección hortícola ha suprimido esta cualidad en las lechugas que consumimos, pero es notable en la que llamamos "le-

chuga silvestre", una planta común en nuestros campos. Si se extrae ese jugo lechoso, amargo, y se deja secar, se obtiene el "lactucarium", que fue muy usado por griegos y romanos como sucedáneo del opio; en concreto, con él se curó Galeno del insomnio de la vejez. Tras muchos siglos de olvido, se reavivó su uso en el siglo XIX, para ser abandonado posteriormente.

Como saben ustedes mejor que yo, existen muchas variedades de lechuga: unas son de hojas sueltas, de cogollo poco apretado, como la más común entre nosotros, que es la variedad romana o española; otras son repolludas, con el cogollo apretado, que empezaron a producirse en el siglo XVI. Es curiosa la variedad de colores que pueden presentar: rojo, marrón, dorado, verde oscuro o claro.

La lechuga es de las verduras de menor contenido de calorías, pero es rica en fibra, sales minerales y vitaminas, y de sabor agradable. Ello justifica la gran extensión de su cultivo y su gran producción mundial, que va en aumento. En este aspecto, España ocupa un honrosísimo tercer puesto mundial, con casi un millón de toneladas, después de los gigantes chino (8 millones) y estadounidense (4'5 millones). Como ocurre con otras verduras similares, las hojas externas de la lechuga, de color verde más oscuro, son más ricas en vitamina C que las hojas interiores, más amarillas.



Nabo

El nabo es, probablemente, el ejemplo más demostrativo de una verdura venida a menos. Es una hortaliza típica de climas templados, que aguanta bien el frío; su cultivo estaba extendido en el mundo grecorromano

y ha sido, con la col, uno de los puntales de la alimentación europea, sobre todo en Europa Central, hasta bien entrada la Edad Moderna; pero, en el siglo XVIII, fue barrido por la patata. Debería añadir que "afortunadamente", porque la patata es muy superior al nabo como solución para el hambre, pero esto no significa que el nabo no sea un buen alimento. En efecto, sus 37 calorías no pueden competir con las 78 de la patata, pero no están nada mal, y es más rico en vitaminas que la patata.

El nabo se cultivaba en mi tierra, poco, y su destino normal era el cocido, aunque también se hacía mezclado con patatas y frito conjuntamente "a lo pobre". Luego supe que participa en otros platos, como acompañante o como guarnición; cuando llegué a Valencia, pronto aprendí que existe un plato muy típico, el "arròs amb fesols i naps". Ahora se le encuentra en las bandejas de "arreglo para el cocido", con otras verduras.

No se sabe de dónde procede esta típica hortaliza de nuestros antepasados, si de Europa o de Asia Central. Como era de esperar, el nabo fue llevado a América por los españoles, y allí se mantiene con algún éxito. En España, sin tanta dependencia de la patata como en la llanura centroeuropea, está presente en muchos sitios, siempre con carácter secundario.

También hay que señalar que una variedad, el nabo forrajero, tiene un cierto éxito en la alimentación del ganado vacuno.

Estos apuntes pueden servir para dar una visión suficiente de esta raíz característica; pero en España sabemos bien que el nabo tiene una especial importancia en el Noroeste de la península, sobre todo en Galicia, que no es debida a su raíz, sino a su tallo y hojas. En efecto, la hoja tierna de la planta, la nabiza, y el brote tierno, el grelo, son una excelente verdura de sabor típico, presente en platos tan conocidos como el "caldo gallego" o el "lacón con grelos".

Rábano



El rábano es una curiosidad botánica: en contra de la apariencia, no es una raíz, como lo es la zanahoria o el nabo; es un tallo subterráneo, engrosado, del cual parten las hojas y, por su parte inferior, la raíz, que es alargada, fibrosa, no comestible.

El rábano tiene fama de indigesto, y sí lo es, porque se repite con facilidad; es más o menos picante, con un picor especial, debido a unas sustancias, los senevoles, que también se encuentran en la mostaza, planta que es de la misma familia.

El rábano grande, alargado, oscuro, que es el “rábano negro”, era conocido en el antiguo Egipto, con signo propio jeroglífico; así se encuentra en el templo de Karnak, y consta entre los alimentos de los obreros de las pirámides. Se le encuentra también en Mesopotamia y Oriente Próximo. Su uso se extendió por el Mediterráneo y por toda Europa, ya por influencia romana. En el mundo grecorromano no tuvo gran éxito como alimento, pero se utilizó como el mejor medicamento contra la tos ferina y toses rebeldes, uso que ha continuado hasta la actualidad. Dioscórides lo recomendaba para después de las comidas, para facilitar la digestión; por el contrario, Galeno lo aconsejaba como aperitivo.

No está claro el origen de esta planta. Es posible que sea de origen chino, incluso japonés; ahora se le llama también “nabo japonés” al rábano negro. Pero en el siglo XVI aparecieron en Europa los rábanos redondos, pequeños, rojos o amarillos, que hibridan con los antiguos, y han originado muchas variedades de diversas formas, tamaños y colores. Tampoco se sabe el origen de los primeros rábanos redondos, ni siquiera si proceden de los alargados.

Como alimento, es de las hortalizas que menos calorías contienen, pero es agradable y rico en vitamina C: un buen ingrediente de las ensaladas.

Apio



El apio es una planta olorosa, cosa nada extraña ya que pertenece a la familia de las Umbelíferas, como el perejil y tantas otras plantas y condimentos de fuerte aroma. Se usa como condimento en caldos y potajes, pero también como verdura, con salsas como bechamel y otros platos, mucho más en Francia y Centroeuropa que en España.

El apio silvestre fue una planta noble en la antigua Grecia, corona de vencedores en algunos de los juegos que allí se celebraban. Reliquia de este antiguo cometido es el hecho de que en el siglo XIII empezasen a figurar sus hojas en las coronas reales y nobiliarias: en la corona real española, los ocho florones que lleva son de hojas de apio. Mucho antes, se encuentra en coronas egipcias, y se han hallado sus semillas en las tumbas.

Pero el apio también se utilizó en la antigüedad clásica como ornamento de los monumentos funerarios y como corona de los muertos, lo que justifica la expresión de aquel tiempo, “ya sólo necesita apio”, al referirse a un moribundo.

Y un tercer uso, recogido por Hipócrates y constante hasta nuestro tiempo: medicamento diurético, plenamente justificado, como ha demostrado la investigación moderna.

Poco nos queda de estos usos como planta silvestre; pero luego se utilizó como condimento y, en la Edad Media, ya como verdura,

difundida en el Renacimiento. En la actualidad su cultivo está muy extendido por sus pecíolos blancos, carnosos, conseguidos por aporcamiento de las plantas; y otro tipo, el apio tuberoso o apio-rábano, conocido desde el siglo XVI, pero que sólo llegó al Sur de Europa a mediados del siglo XIX, procedente de Alemania.

El apio es aromático y digestivo, rico en vitaminas y sales minerales, pero poco nutritivo.

Melón



Mi devoción por la sabiduría popular me lleva a empezar esta charla sobre el melón con un refrán: “Comiendo pan y melón, nadie tiene indigestión”. Y les añado que estoy completamente de acuerdo con el trasfondo de este refrán: que el melón es una hortaliza saludable. Claro está que si lo que alguien se come es un pan de cuatro libras y un melón de media arroba, ya hablaríamos de otra manera; pero, en ese caso, no se trataría de una indigestión, sino de un atracón, y eso es siempre malo, sea de lo que sea.

Ahora bien, si hacemos caso a los refranes, también tenemos éste: “El melón, por la mañana es oro; a mediodía, plata; y por la noche, mata”. No está mal empezar por la digestibilidad del melón porque, en este punto, no hay hortaliza de más siniestra reputación. Les explico los motivos.

Las crónicas antiguas registran la muerte de tres Emperadores por indigestión de melón. No he investigado el caso, porque me parece que no me iba a librar de pensar qué le habrían puesto a

esos emperadores en el melón. Porque recuerdo la muerte del gran emperador Augusto, muy precavido contra los envenenamientos, hasta el punto que, para deshacerse de él, tuvieron que envenenar los higos de una higuera, poco antes de que él los cogiese con sus propias manos.

Por si no bastase la fama que tenía el melón, en 1358 moría el Emperador Alberto II de Habsburgo, de una indigestión de melón. En 1471, cuando empezaba a introducirse el melón en Occidente, moría el Papa Paulo II, y en 1605 moría el Papa Clemente VIII, por el mismo motivo; y las crónicas francesas narran las aparatosas indigestiones de Enrique IV y Luis XIV, aunque no murieron de ellas. En total, cuatro Emperadores, dos Papas y buenos sustos a reyes poderosos: ninguna otra hortaliza puede presentar semejantes credenciales de indigesta.

Esto supuesto, ¿a qué quedarnos? Les doy mi opinión. Ante todo, no se ha encontrado en el melón ningún principio tóxico que justifique su mala fama. Lo que ocurre, me parece, es que se suele tomar como fruta, al final de las comidas; en ese caso, una raja de melón suele ser un postre más abundante que una pieza de fruta. También se toma como verdura, en entrantes como el “melón con jamón”, y también puede ser en cantidad mayor que si fuera otra verdura. Además, antes de que hubiese abundancia de agua corriente, la pureza de las aguas con que se lavaban las verduras dejaba bastante de desear, y muchas de las supuestas indigestiones de melón, pepino u otras hortalizas eran, en realidad, infecciones gastrointestinales. Y, como siempre, a unas personas les sientan las cosas mejor o peor que a otras. Creo que esto es suficiente para explicar su mala fama, que no está de acuerdo, por otra parte, con el gran consumo que se hace de esta hortaliza. Por lo demás, a nuestra edad, todos sabemos cómo nos sientan las cosas, y qué cantidad podemos tomar.

Los botánicos nos dicen que el melón procede del África austral, como la sandía, casos únicos entre las hortalizas. Se cultivaba en Egipto en el siglo V a.C., y se extendió por el Mediterráneo, donde tomó su nombre actual, que significa manzana (*melon*, en griego;

malum, en latín). Después de un éxito inicial, entró en completa decadencia en nuestras tierras durante unos mil años.

Pero, mientras se extendía trabajosamente por el Mediterráneo, inició también un viaje asiático, éste de gran éxito: en Persia, India y China, se cultivó abundantemente y se sigue cultivando, con numerosas variedades.

El melón volvió a Occidente, traído por monjes armenios, y se cultivó en Roma una variedad de melones pequeños, redondos, olorosos, de carne rosada, en una propiedad de los Papas llamada "Canta Lupi"; al extenderse su cultivo por Francia, los llamaron "cantaloups"; son los que siempre hemos llamado melones "franceses", que ahora está de moda llamarles "cantalupos".

Los melones son una auténtica riqueza nacional, sobre todo en la mitad meridional de España, la España seca; actualmente, la región que más melones produce es La Mancha. Son célebres los de muchas localidades: Foyos en Valencia, Villaconejos en Madrid, Los Palacios en Sevilla. En varios pueblos he oído que los mejores melones del mundo son los de ese pueblo: la conclusión lógica es que en España hay muy buenos melones. En mi pueblo también se dice eso de que son los mejores melones y, como comprenderán, yo no les puedo llevar la contraria a mis paisanos. Pero es que a nadie del mundo se la llevaría, si viese que los cultivaban como en mi pueblo: en el tórrido verano andaluz, en el puro secano, con unos ritos llenos de sabiduría y de esfuerzo. Primero se preparaban, con azada, los sitios para las plantas, las "casillas", con media esportilla de estiércol. Se construía un resguardo donde dejar los enseres o protegerse las personas, porque había que trabajar en el melonar y, más adelante, guardarlo; podía ser un chozo o un simple sombrajo, siempre con sus palos, cañas o carrizo bien trabados, y fuerte, porque tenía que aguantar el posible vendaval de una nube de verano. En las casillas se ponían unas pepitas, y se regaban unas cuantas veces, una lata por casilla, con agua traída en cántaros por una caballería con aguaderas, varios kilómetros por viaje.

Con la aparición de las plantas empezaban los cuidados: los ganados, los pájaros o las liebres podían hacer estragos en las plantas recién nacidas. Luego, el fabuloso aparato radical de las plantas buscaba el agua donde no parecía que la hubiese; pero la había, y las plantas se cubrían de hojas, y luego las flores, y de melones que empezaban a crecer. Esto era ya en los días más calurosos del verano, cuando verdeaba el melonar rodeado de tierras resacas. No se contaba con que lloviese, y había una única manera de impedir que se resecase la tierra: cavar. O tres maneras: cavar, cavar y cavar, con la azada: sacar someramente los terrones, y luego romperlos con el mocho de la azada o de un escavillo, para cortar los caminos por donde se podía escapar la humedad, y taparlos con la tierra, cuanto más menuda, mejor, casi polvo. Lo decían en mi pueblo: "Los melones se riegan con el mocho de la azada"; sólo así podían engordar.

Finalmente, se recogían en septiembre, y una caballería, con un serón, subía los melones al pueblo, los "hispanos", los "escritos". Los traían a la puerta de las casas, me acuerdo del precio, en 1940: a cuatro pesetas la arroba. No terminaban ahí los ritos: faltaba colgarlos, mañosamente, con unos espartos, en clavos puestos en las vigas o en los rollizos; aguantaban hasta bien entrado el invierno.

Los que lo hemos vivido tenemos que exclamar, como Sorolla a propósito del pescado: ¡y dirán que el melón es caro!

Actualmente, el primer país productor de melones del mundo es China, pero España es el segundo, con unos 12 millones de toneladas de producción, y somos el primer país exportador; su leyenda negra de indigesto ha sido vencida por la realidad de sus buenas cualidades.

En cuanto a las propiedades nutritivas del melón, no son llamativas, pero no están mal: algo menos nutritivo que la mayoría de las frutas, algo más que la mayoría de las verduras; pero es pobre en vitaminas y sales minerales, lo cual también le ocurre a la sandía, que es bastante menos nutritiva.

Pepino



El pepino es una venerable hortaliza de la Antigüedad. Es una cucurbitácea originaria del Asia tropical, probablemente la India, cultivada en Asia desde hace bastantes milenios.

Limitándonos a su presencia en la cultura occidental, nos consta que en Egipto era una hortaliza apreciada desde antiguo. Luego, la Biblia nos trae de él varias citas interesantes.

La primera cita se refiere al tiempo de la peregrinación de los israelitas en el desierto, al salir de Egipto, y ya aludí a ella al hablar de los ajos y las cebollas: echaban de menos los pepinos de Egipto. Cuando se instalaron en la tierra prometida, los cultivaron con cuidado: a eso alude el profeta Isaías, en el siglo VIII a.C.: “Ha quedado Jerusalén como choza en un pepinar”; a ello me refería al hablar de los melonares de mi pueblo. Y el profeta Baruch compara la inutilidad de los ídolos de madera dorados y plateados a la de un espantapájaros, “que nada guarda en el campo de pepinos”.

Luego el pepino pasó a Grecia y Roma, con gran éxito; fueron muy aficionados a él los emperadores Augusto y Tiberio, lo que fue un estímulo para que se procurase cosecharlos la mayor parte del año, en lo que ahora llamamos “cultivos forzados”. Los romanos extendieron su cultivo a todo su Imperio, y luego el propio Colón los llevó a América.

La distribución actual del cultivo del pepino es interesante. Se la comento brevemente.

Lo primero que hay que resaltar es la extensión mundial de su cultivo y el volumen de su producción: aparte de la patata, que tiene

características singulares, entre las hortalizas comunes el pepino ocupa el segundo lugar, por delante de la berenjena, y sólo superado por el tomate. China produce casi 25 Mt, el doble que el resto del mundo; la siguen Turquía (casi 2 Mt), Irán y Estados Unidos, que superan el millón. España es el primer país de Europa, con casi medio millón de toneladas, más del doble que Alemania y más del triple que Francia, más también que cualquier país de Hispanoamérica; pero es curioso que el segundo productor europeo sea Holanda.

Actualmente, los pepinos se cultivan en instalaciones sofisticadas, en su mayor parte; casi todos son híbridos, en variedades con polinización o sin ella, con interesantes detalles botánicos, que no es ocasión de exponer. Las variedades más frecuentes aquí son del "tipo español" o "corto", con piel más o menos espinosa, de la que se recogen también los "pepinillos" para encurtir; las variedades del "tipo francés" o "medio largo" son más grandes, y pueden tener la piel espinosa o lisa; y las variedades del "tipo holandés" o "largo", tienen la piel lisa. En Europa los pepinos se comen frecuentemente en rodajas, sin pelar.

En Europa Central, y también en la del Norte, son muy aficionados a los pepinillos encurtidos, que, con frecuencia, se preparan cada familia. Se venden, incluso, unas bolsas con el conjunto de especias aromáticas adecuado para un kilo de pepinillos, a las que cada cual añade las que le parece; en las que venden, al menos en las que yo he visto, domina el eneldo. Sale una cosa bastante distinta de nuestros "pepinillos en vinagre", porque les echan más especias, bastante menos vinagre, y también azúcar, todo al gusto de cada cual.

El pepino, el tomate y la lechuga son los reyes de las ensaladas, solos o acompañados. Recuerdo comer los pepinos solos, con miel, o acompañando a las migas. Se pueden comer rellenos y en cremas y sopas, pero en este campo son superados por otras hortalizas; la inmensa mayoría de su consumo se hace en fresco, y en conserva.

Su contenido calórico es muy bajo; no sirve, desde luego, para cobrar fuerzas. Es indigesto para algunas personas, no para la ma-

yoría. Y, ya que la fama no requiere demasiado fundamento para extenderse, sino que lo hagan personas interesadas, sucede que el pepino ha tenido fama de anafrodisíaco, cosa tan sin fundamento como si hubiera tenido fama de lo contrario.

Aceituna



Termino esta reseña de nuestras viejas hortalizas por las aceitunas, que no son una hortaliza, pero sí un fruto verde que lo utilizamos muchas veces como una verdura, también frecuente ingrediente de nuestras ensaladas.

Soy de una comarca de Jaén en la que domina la cultura del olivo. En las casas de mi pueblo se preparada artesanalmente una buena cantidad de aceitunas, con la colaboración de chicos y grandes para cascarlas sin romper el hueso; se guardaban en orzas, que allí llamamos cuezos, para todo el año, aliñadas con ajos, almoradux (tomillo), laurel, romero, eneldo y cortezas de naranja o de limón, según el gusto de cada casa. También se preparaban con hueso, sobre todo las manzanillas: después de 24 horas en solución de sosa, se las aliñaba y se guardaban también en orzas. No les puedo decir la concentración necesaria de sosa, porque no se pesaban previamente las cantidades: se graduaba la solución según la flotabilidad en ella de un huevo de gallina recién puesto.

Como sabemos, existen también formas variadas de preparación industrial: solas, deshuesadas, o rellenas sobre todo de anchoa o pimienta roja. Una vez oí quejarse al dueño de una fábrica de esta modalidad de que, ese año, había sido mala la cosecha de pimientos,

“pimiento morrón color sangre de toro”, decía la fórmula tradicional de compra. Ese año, muchos pimientos no tenían el color deseado; “tengo que pensar que este año se alude a la sangre de toros anémicos, pero no hay otra cosa”.

En todo esto me estoy refiriendo a las aceitunas verdes, pero todos sabemos que también las hay negras, en conserva. También se pueden comer los “cuescos”, aceitunas negras secas que no sirven para obtener aceite, una vez cocidos, para quitarles el amargor; he oído quejarse, en los difíciles años de la posguerra, de no tener a veces para comer nada más que aceitunas cocidas, “sin más pan ni más ná”.

Cuando llegué a Valencia me admiró la abundancia de tiendas y puestos del mercado especializados en aceitunas, señal de la existencia de un consumo notable. Así sigue siendo, y no puedo más que celebrarlo, ya que es un alimento excelente que, además, combina bien en crudo y en guisos. Tienen pocas proteínas, y casi nada de hidratos de carbono, pero tienen un alto contenido de aceite, bien digestible; las verdes contienen en torno a un 15% de aceite, y un total de 125 a 150 calorías, en general, lo cual es bastante más que cualquier hortaliza. Las negras, según el grado de madurez, contienen hasta un 50% de aceite, y unas 250 a 350 calorías. También contienen fibra, sales minerales y vitamina, A, B y E.

LAS VERDURAS SILVESTRES

Me refiero en este apartado a las plantas comestibles que crecen espontáneamente en los campos, de tan amplio uso en épocas pasadas, sobre todo en el medio rural. Propiamente, no son hortalizas, porque no se crían en huertas, excepto las verdolagas, que crecen en ellas sin que se las siembre; pero collejas, borrajas, berros, cardillos, romanzas, espárragos y otras verduras no cultivadas, eran de consumo habitual con características similares al de las hortalizas, en ensaladas y potajes. Además, se consumían hongos y setas, que son también vegetales silvestres, pero éstos no son hortalizas, ni siquiera verduras. Posteriormente, algunas de estas verduras se han cultivado, como es el caso de los espárragos, los berros, las borrajas, las romanzas; y también se han cultivado hongos y setas.

No me ocupo de otras muchas plantas silvestres que utilizamos en nuestra nutrición, como son muchos frutos y semillas (zarzamoras, arándanos, piñones), las plantas aromáticas que usamos como condimento (orégano, tomillo, romero, hinojo), las que usamos en infusiones (manzanilla, poleo, té de monte), o las numerosas plantas medicinales.

Espárrago



Los espárragos son una importante verdura presente en la cocina del mundo mediterráneo desde hace cinco milenios. Están representados en las tumbas egipcias, y fueron muy apreciados por los griegos y, sobre todo, por los romanos, que extendieron su cultivo por sus dominios y nos dejaron muchos testimonios de su uso, incluidas recetas de cocina y métodos de cultivo. Curiosamente, con la caída del imperio romano, se perdió su cultivo en los siglos más oscuros de la Edad Media, pero se conservó en España, y luego reanudó en Europa.

La planta silvestre es el *Asparagus officinalis* de la región mediterránea, que se ha cultivado con pocas modificaciones. La esparraguera es una planta dioica, es decir, unas plantas son masculinas y otras femeninas. El fruto de las plantas femeninas es una bolita roja, una baya con semillas negras; en la esparraguera de monte de Valencia, que no es dioica, las bayas son negras. Existen otras esparragueras ornamentales, algunas colgantes, que son de origen tropical.

El espárrago ha sido una hortaliza típica, que yo sepa, en el norte de España; incluso tenían en Castilla un instrumento especial para cortar en profundidad los espárragos. Normalmente se les aporcaba para que resultasen más blancos y tiernos, aunque son distintas las variedades blanca y verde.

Es una verdura apreciada por su sabor, y ha sido una verdura de lujo que, afortunadamente, se ha hecho más popular. No desta-

can sus cualidades nutritivas, excepto que es rico en fibra de buena calidad. También han sido apreciadas sus propiedades medicinales; es diurético, pero puede ser irritante para el riñón y para la próstata. Pero no es, en absoluto, afrodisíaco, como muchos han pretendido, quizás guiados por su apariencia fálica; así lo defendió Plinio, el gran naturalista romano del siglo I, aunque lo refutó Dioscórides, el célebre médico griego que ejerció en Roma, coetáneo de Plinio. En el polo opuesto, tampoco es cierto que el espárrago cause esterilidad, como también se había pretendido. En alusión a su condición de verdura ligera, que apenas necesita preparación, se atribuye al emperador Augusto una frase que repetía con frecuencia: "en menos tiempo que se cuece un espárrago".

Además de consumirse fresco, el espárrago se ha enlatado desde hace tiempo y, actualmente, se le encuentra también congelado, solo o con otras verduras.

China es, con mucho, el primer productor mundial, más de las cuatro quintas partes del total. Le sigue, curiosamente, Perú, pero es que en este país existe una amplia tradición en ese cultivo. España es el primer productor de Europa, cuarto mundial; buena parte de la producción se destina a la industria conservera.

Supuesto todo esto, se preguntarán ustedes por qué no he puesto los espárragos entre las hortalizas de la antigüedad: son una de ellas, evidentemente. Pero yo no los he conocido como hortalizas en mi tierra; en cambio, he disfrutado ampliamente de los espárragos silvestres: primero, de los trigueros, de joven; y luego, en Valencia, de los de monte. Los he cogido en el campo con gozo, y los he degustado con fruición, sobre todo en tortilla, pero he disfrutado también de otros ricos guisos. Por eso los coloco entre las verduras silvestres, pero la primera de ellas, debido a su importancia.

Colleja



Las collejas pertenecen a una familia botánica, las cariofiláceas, a la que pertenecen, en España, muchas hierbas humildes y delicadas, algunas muy bonitas; destacan las que en mi tierra llamamos “clavelinas”, que es el clavel silvestre. Esta planta ha originado los claveles cultivados, que, con las rosas, son las dos flores reinas de nuestra floricultura.

Si hay que aplicar un calificativo a esta verdura, hay que decir: ¡Qué finas eran las collejas!

Son una verdura humilde. En abril, en los barbechos, viñas y lindes, se las encontraba pegadas al suelo, con su color verde ceniciento, antes de que “se subiesen” y echasen la flor y el fruto. Había que tener maña para coger los cogollos de los extremos sin arrancar la planta, muy poco de cada una. Costaba mucho trabajo presentarse con un cesto de collejas que, además, apenas daban para una tortilla, o para el potaje, después de limpiarlas y escogerlas hoja a hoja. No tenían el sabor penetrante de otras hierbas; eran suaves y delicadas, finas, y de fácil digestión.

Es planta muy extendida en España y, curiosamente, llamada colleja en casi todos los sitios de habla castellana; en Valencia es colitxo.

Verdolaga



La verdolaga es una planta silvestre de las huertas de mi pueblo; una mala hierba, en realidad, que eliminábamos con un escavillo de entre las matas de las hortalizas, pero siempre quedaban por los alrededores del hortal o de las regueras del agua las suficientes para llevar a casa los tallos carnosos, brillantes, de color verde rojizo, especialmente sabrosos con los garbanzos, ya fuese en el cocido o en potaje. Las hojas, gruesas, pequeñas, no las comían en mi tierra, pero en otros sitios se echan también a la ensalada.

No había que sembrarlas; germinaban en cualquier parte, pero sólo prosperaban con buena tierra y suficiente humedad. Me resulta curioso ver sus matas en las calles y aceras de Valencia, pequeñas, en cualquier grieta.

Son especialmente ricas en vitaminas y sales minerales, pero contienen bastante ácido oxálico, por lo que no son aconsejables para los que tienen problemas de cálculos renales y biliares.



Acedera o Romanza

La romanza, que se llama también romaza, acedera, vinagrera, hierba de la paciencia, alacamines, y varios nombres más, es una planta muy extendida en casi todo el mundo, utilizada desde la antigüedad en ensaladas y potajes.

En mi pueblo las romanzas eran muy apreciadas, así como las collejas. Recuerdo un guiso típico: el potaje de vigilia, que era de garbanzos, con bacalao y romanzas o collejas, y se tomaba los viernes, cuando se guardaba la abstinencia de carne. El bacalao era entonces comida de pobres. El potaje era riquísimo y, desde luego, comer aquello no era para mí ninguna forma de hacer penitencia.

Eso sí, aquellas romanzas eran todas silvestres; su cultivo no había llegado por aquellas tierras. Eran abundantes en los arroyos y tierras húmedas, huertas incluidas, donde eran una mala hierba, que no se dejaba crecer en los tablares de las habichuelas o de los pimientos. En Francia se las cultiva desde hace siglos.

El Diccionario de la Real Academia recoge el nombre de "romanza", que deriva del nombre latino, *Rumex*; pero en mi pueblo, y en otros sitios que he conocido, se les llama "romanzas", que no viene en el diccionario. Su nombre científico completo, *Rumex acetosa*, se lo puso Linneo en atención a su sabor ácido, al que debe el nombre de "acedera" y, también, el de "vinagrera", con los que se conoce esta verdura en otras regiones. El sabor ácido se debe al contenido en ácido oxálico, lo que significa que no deben consumirla los que tienen problemas de cálculos biliares o renales.



Berro

Los berros son una planta silvestre común en nuestras fuentes y arroyos de aguas limpias, donde se cría cerca de la superficie, pero dentro del agua. He dicho "son una planta", pero, por lo que respecta a mi tierra, mejor tenía que haber dicho "era una planta", porque, en los alrededores, quedan pocas

fuentes, y ningún arroyo de agua limpia, con lo que ya apenas hay berros.

Es una planta de la familia de las crucíferas, como las coles y los alhelíes y, especialmente, como la mostaza, con la que comparte el poseer un aceite sulfurado de fuerte aroma, picante, que da su personalidad a esta hierba y su cualidad de condimento a la mostaza, que lo contiene en mucha mayor cantidad. Su forma habitual de consumo es en ensaladas.

Es una verdura estimada especialmente en Centroeuropa, cultivada ya desde el siglo XVII, ahora bastante extendida. Su nombre científico, *Nasturtium officinale*, lo tomaron los botánicos del latín "Nasturtium", que significa algo así como "tuercenariz", por su olor penetrante; esta planta ha sido objeto de muchas fantasías y atribuciones mágicas. Lo importante es que se trata de una verdura de invierno, de pocas calorías, pero rica en vitaminas y sales minerales, que proporciona esos nutrientes necesarios en una época en que son muy escasos los alimentos que pueden hacerlo. Es especialmente rica en vitamina C, sólo superada por el perejil y el pimiento.

Mi vivencia más personal, que les presento a ustedes, se refiere a esta verdura por un motivo bien distinto de su aprovechamiento como hortaliza, ya que así no se consumía en mi tierra. Pero sucede que, con el invierno, entran en celo las perdices: "Para San Antón, cada perdiz con su perdigón" (17 de enero); esto vale para las perdices del campo y las de las jaulas, los apreciados "pájaros" que serían los protagonistas en la caza con reclamo, de gran tradición en mi tierra. Les digo que uno de los ritos para conseguir reclamos fuertes, lustrosos, con ganas de pelea cuanto se les sacaba al campo en sus jaulas, era proporcionarles desde finales del otoño su ración de berros picados, la mejor fuente de vitaminas que estaba disponible en esa época del año; luego, a finales del invierno y en primavera se disponía también de amapolas para el mismo fin.

Borraja



La borraja es la planta que ha dado su nombre a una gran familia botánica, las borragináceas. Silvestre, es abundante en España y, además, se la cultiva, sobre todo en Aragón y Navarra. Sus hojas tienen muchos pelos, por lo que no se utilizan en ensaladas, sino cocidas, en potajes y varios guisos apreciados. Sus flores, de un bonito color azul celeste, son un original adorno en las ensaladas.

Probablemente, su nombre proviene del árabe, con el significado de "padre del sudor", porque el cocimiento de sus flores es un fuerte sudorífero. Es conocido el poder diurético y depurativo de la planta. Su contenido calórico es muy bajo, pero es rica en vitaminas y minerales.

El Diccionario de la Academia recoge la conocida expresión "agua de borrajas" para referirse a cosas sin importancia; es una frase común, pero, en la actualidad, con el desarraigo urbano de lo que es el campo, creo que tenemos derecho a preguntarnos cuántas de las personas que usan esa expresión han visto en su vida una borraja.



Cardillo

La planta que en mi tierra llamamos cardillo, y en Sevilla "tagarnina", es un cardo silvestre de flor amarilla muy extendido por

España; por eso los botánicos lo llamaron *Scolymus hispanicus*. Cuando es tierno, se puede usar como verdura, con la que se hace típicamente una sabrosa tortilla.

Canónigos o Hierba de canónigos



Nada especial les digo de esta verdura, que no he conocido en mi pueblo. Es una planta silvestre frecuente en campos y jardines, cultivada en Centroeuropa como verdura de invierno, y que nos ha llegado a nosotros recientemente. Bienvenida sea, como cualquier otra verdura que enriquezca nuestras ensaladas.

Diente de león



En Francia esta hierba, bastante usada en ensaladas, tiene un nombre muy expresivo: "pissenlit", que significa, lo mismo que el nombre español, "meacamas"; es un nombre fenoménico muy adecuado, porque de todos son conocidas sus propiedades diuréticas. Aquí se le llama comúnmente "diente de león" por la forma de sus hojas, y ése es su nombre científico, *Taraxacum dens leonis*; palabra de

la raíz griega “taraxis”, que significa “turbación”, en alusión a que se aplicaba al ojo que padecía taraxis. Me emocionó oír llamarla “diente de león” en el lejano México, a una nativa indígena del medio rural profundo.

En cuanto al nombre que tenían, en la Sierra de Segura, nunca he sabido el origen, pero lo cierto es que les llamábamos “chichirimamas”.

La planta forma un rosetón de hojas rastrero del que se levanta el pedúnculo floral, largo y liso, terminado en una cabezuela de flores amarillas. Cuando maduran las flores, la cabezuela se convierte en una bola de semillas aladas, perfectamente esférica, que es una de las formaciones vegetales más delicadas que se pueden observar en nuestros campos y parques. Los chiquillos comíamos ese pedúnculo, que es tierno por abajo.

Amapola



Las amapolas o “ababoles” de mi tierra, (nombre que recoge el Diccionario de la Academia), con sus flores rojo vivo, hacen muy bonito en los campos de trigo verde, pero, como todos sabemos, son una mala hierba que hay que eliminar para que no reduzcan la cosecha. La planta, un rosetón de hojas junto al suelo, es jugosa; se le da a los cerdos en cocimiento, y a las perdices enjauladas como aporte vitamínico, que refuerza su vigor para el reclamo.

La planta es amarga y no se come; pero cuando abunda, que es en primavera, las despensas estaban muy vacías en mi pueblo, y

el pan escaseaba. Se permitía entrar en los trigales para recoger las amapolas para los cerdos; y en los duros años de la guerra y de la posguerra, los “años del hambre”, sé que, ocultándolo, las gentes las comieron cocidas, cosa que era necesaria para quitarles el amargor.

No obstante, en el coloquio después de la charla en que hablé de las amapolas una señora dijo que ella las había comido aquí, en la comarca de Játiva, y que no eran amargas; creo que podría tratarse de una variedad distinta de la de mi tierra.

Hierbas como ésta las han comido pueblos primitivos, de cultura paleolítica, que no conocían la cerámica, es decir, el puchero, para cocerlas; así ha sido hasta época muy reciente. Las cocían en zurrones de cuero en los que ponían agua y verduras, y en los que iban introduciendo piedras calientes, hasta conseguir un hervido apenas incipiente, insuficiente para hacer un buen guiso, pero que bastaba para quitarles a las hierbas su sabor desagradable, o la toxicidad; es decir, bastaba para hacerlas comestibles.

Se cultiva la amapola en Centroeuropa por sus semillas, muy empleadas en los varios tipos de pan con semillas que allí se ofrecen, y en repostería; a mi tierra no había llegado esta delicadeza.

Ortiga



Nuestra ortiga común es una de las plantas que más aplicaciones medicinales ha tenido; pero, además, ha sido consumida como hortaliza por su agradable sabor, claro que cocida, por su poder irritante en fresco.

Los botánicos dicen que es “ruderal nitrófila”, expresión que se aplica a plantas que

son abundantes en las inmediaciones de los asentamientos humanos, basureros, cunetas, bordes de caminos, márgenes de prados que frecuenta el ganado, etc., es decir, lugares abundantes en restos de origen animal, ricos en nitrógeno.

En la antigüedad se ha hecho un amplio uso de esta buena verdura, ahora poco consumida, aunque he visto alabar la tortilla de ortigas.

Otras verduras silvestres

Limitándonos a Europa, nos consta por los testimonios históricos que se han utilizado para la alimentación otras muchas plantas silvestres. Por ejemplo, nos cuenta Cicerón que un guiso de **malvas** y acelgas le costó una fuerte indigestión, cuyos efectos le duraron diez días; en muchos sitios se comen las **camarroyas**, y en algún restaurante se ofrece como singularidad una ensalada de **pamplinas de agua**, por citar sólo algunos casos.

En realidad, son comestibles, digamos simplemente comestibles y si se toman en cantidad no grande, muchas hierbas y los brotes tiernos de muchas plantas, crudos o cocidos, y también algunas hojas y cortezas de árboles, en todo el mundo. Muchos pueblos primitivos comían de estas cosas que, a los que los descubrían, les parecía que “no se comen”. Recuerdo que los chiquillos, en Granada, comíamos en primavera los brotes tiernos de los rosales, a los que quitábamos con facilidad la capa exterior, dura: les llamábamos “pescá”; claro que se trataba de un entretenimiento, aquello no era una solución al hambre.

Eso es lo que debió ocurrir al principio con todas las plantas cultivadas, cuyas formas silvestres se parecen, en general, bastante poco a las de los cultivos actuales, después de, a veces, 10.000 años de seleccionarlás. Otras veces no es así, como es el caso de los espárragos, berros o borrajas, que han cambiado poco con el cultivo.

En suma, existe un sinfín de “endemismos” por todo el mundo en el aprovechamiento de las plantas comestibles, consideración que hay que ampliar a frutas, semillas y setas.

LAS LEGUMBRES

La base de la alimentación en España ha sido, hasta hace poco, el pan y las legumbres, a los que hay que añadir el aceite de oliva en Andalucía y toda la región mediterránea.

Las legumbres son un excelente alimento, recomendado hoy unánimemente. Han aportado durante siglos la mayor parte de las proteínas en la dieta mediterránea, especialmente en las tierras del interior. Nuestras legumbres clásicas son los garbanzos, judías y lentejas; también las habas, pero en tiempo antiguo, y con importancia más secundaria. Los guisantes han sido importantes en Europa Central, pero no aquí. Las almortas, guijas, muelas o titos, (son lo mismo), proporcionan unas sabrosas gachas, pero poco más.

Aunque las legumbres están de moda, con todo motivo, su consumo descende constantemente. La razón inmediata es que su preparación típica en cocidos y potajes se ha hecho muy difícil si la cocinera tiene que trabajar fuera de casa; la razón más profunda es el cambio social en el concepto de "cocinar", y en los hábitos de trabajo en general.

Es cierto que existen abundantes platos enlatados de fabadas, cocidos y lentejas, pero eso no puede ser una solución generalizada. Más recientemente se ha extendido la oferta de legumbres cocidas, lo que permite su uso inmediato en ensaladas, y facilita su uso en los guisos; pero, a pesar de estas ayudas, el consumo de judías ha

descendido un 24% en los 10 años que van desde principios de los 90 a principios del siglo XXI, y cosa parecida pasa con los garbanzos y lentejas.

En suma, el resultado es que nuestros niños y jóvenes comen pocas legumbres, una buena parte de ellos ni las prueban. Aún está activa una generación de mayores que las guisa, pero creo que el cambio de los hábitos alimentarios es progresivo e irreversible; y ya, de poco les sirve a las abuelas guisarlas, si los nietos no se las comen.

He dicho todo esto a propósito de las legumbres, pero el tema es más importante: se trata del cambio en los hábitos alimentarios, y de la problemática que ello genera. Lo expreso en una idea, con varias formas: antes se comía poco, ahora se come mal; el peligro era la desnutrición, ahora es la malnutrición; el gran problema era el hambre, ahora es la obesidad y el colesterol. Y otra idea, que siempre he procurado inculcar a mis alumnos: es falso que comer caro sea sinónimo de comer bien, en absoluto, de ninguna de las maneras; suele ser lo contrario.

Después de esta introducción, nos fijamos en las principales legumbres.



Lenteja

Empiezo por las lentejas, porque es la legumbre más clásica en el mundo occidental. Debo añadirles enseguida que en mi tierra no se cultivaban y, por lo tanto, lo que les diré lo he ido aprendiendo con el paso del tiempo,

pero eso no ha sido difícil, porque en la Antigüedad (Egipto, la Biblia, Grecia, Roma) se las cita con frecuencia.

El episodio más célebre en la historia de las lentejas es el de Esaú, que os recuerdo brevemente. Esaú era nieto de Abraham, hijo de Isaac y de Rebeca, con su hermano mellizo Jacob, pero Esaú era el primogénito, cualidad que le confería importantes derechos en aquella sociedad. Un día volvía Esaú del campo, con un hambre feroz. Jacob se había preparado unas sabrosas lentejas, y Esaú le pidió que le diese de ellas. Jacob le dijo que bien, pero si le vendía su primogenitura a cambio. Y así fue: Jacob pasó a ser el primogénito, y sus hijos serían los cabezas de las doce tribus de Israel.

Esta escena ha sido citada mil veces; yo les voy a contar una anécdota en relación con ella.

En los años cincuenta, una Orden religiosa tenía una gran casa de estudio de Teología, con muchos profesores y estudiantes ya mayores. El Padre ecónomo adquirió una partida grande de buenas lentejas a precio muy conveniente, según él. El caso fue que se sustituyó el habitual potaje de garbanzos por el de lentejas, sin aceptación generalizada, ni mucho menos, por parte de los comensales. Las numerosas quejas no surtieron efecto.

En esa Orden religiosa era costumbre que un estudiante de Teología hiciese un sermón durante la comida de mediodía, como ejercicio de predicación. Los estudiantes se pusieron de acuerdo, y todos se comprometieron a traer como ejemplo en su sermón el caso de Esaú, y lamentar que vendiese su primogenitura por un plato de lentejas. Cuando esto se repitió varios días, fueron convocados por el Padre encargado de los estudiantes, que les prohibió, con toda severidad, que se volviesen a mentar las lentejas en los sermones del refectorio.

Al día siguiente le correspondía predicar a un estudiante muy célebre por sus ocurrencias; fue desarrollando su sermón y, con toda seriedad, citó el ejemplo de Esaú, "que vendió su primogenitura por

un plato de una cosa tan repugnante que ni siquiera se puede mentar en este refectorio". Ante la carcajada general y comentarios que no cesaban, el Padre Superior tuvo que decir "Deo gratias", que era la fórmula para interrumpir la lectura o el sermón y permitir hablar libremente a los comensales.

Ahora sabemos que las lentejas fueron uno de los cultivos primeros del hombre: tenemos testimonios del Neolítico, de hace 10.000 años, y muchos de la Edad del Bronce y de la historia antigua; en concreto, se han encontrado lentejas en las excavaciones de Europa (París), y en las tumbas egipcias, con testimonios escritos y gráficos desde hace más de 4.000 años, por los que sabemos que fueron alimento principal de los obreros que construyeron las pirámides.

Les cito como curiosidad que en Egipto existe una colina de unas piedrecitas parecidas a lentejas que fueron interpretadas en la antigüedad como restos petrificados de las que sirvieron para alimentar a los obreros de las pirámides; pero el gran geógrafo y viajero griego Estrabón, a finales del siglo I a.C, refutó esta opinión de los egipcios, porque en las inmediaciones de Atenas hay una colina de las mismas piedrecitas. Hoy sabemos que se trata de "nummulites", unos fósiles de forma de moneda pequeña; por eso les puso ese nombre el naturalista romano Plinio, unos decenios posterior a Estrabón.

La planta no se conoce silvestre, pero se cree que es originaria del Mediterráneo oriental, aunque se extendió enseguida por Asia y por el mundo circunmediterráneo. Actualmente el primer productor mundial es la India, seguida de Canadá, que es el primer país exportador. Existe un notable comercio mundial de lentejas, en el que hemos de decir que España es el primer importador de Europa, aunque aquí las tenemos excelentes, incluso con denominación de origen, como la variedad "lenteja rubia de Armuña", de Salamanca.

Antiguamente fueron utilizadas como remedio médico variado, más o menos peregrino, por personas tan ilustres como Hipócrates, Dioscórides y Avicena, pero ninguna investigación moderna ha corroborado sus supuestas cualidades curativas. Por el contrario, su

valor nutritivo ha sido reconocido, y ha alejado los antiguos prejuicios que la consideraban, a veces, alimento execrable o, simplemente, comida de pobres.

Hoy sabemos que las cualidades alimenticias de las lentejas son extraordinarias, como las de las legumbres en general, pero las de las lentejas son, en conjunto, algo superiores. Su alto contenido en proteínas ha hecho que, a veces, se las llame la “carne vegetal”. Son notables por su contenido en hierro, aunque hay que advertir que este hierro no es tan asimilable como el de las hortalizas verdes; no obstante, son aconsejables en una dieta antianémica. Por desgracia, tampoco este excelente alimento se ha librado del declive general de las legumbres en la dieta actual.

Como todos los alimentos populares, son objetos de dichos y refranes de todos los tiempos. Aquí tenemos, “Si tienes lentejas, ¿de qué te quejas?”, y el repetido “lentejas, comida de viejas, si quieres las comes, si no, las dejas”, que, a pesar de su apariencia, no tiene nada que ver con las viejas ni con comer o dejar de comer: sólo es cosa de la rima.

Garbanzo



El cocido es el guiso más extendido en España, con infinitas variantes, y España es, con mucho, la mayor productora de garbanzos de Europa; por estas dos razones hay que decir que el garbanzo es la más española de las legumbres. Además del cocido, son también muy variados los potajes de garbanzos y los platos en los que participa, entre ellos nuestro sabroso “arroz al horno” valenciano

o las “espinacas con garbanzos”, que son curiosas por su destino: es una tapa que se puede encontrar en prácticamente todos los bares de Sevilla.

Persuadidos como hemos estado los españoles de la bondad de los garbanzos, no es de extrañar que su cultivo lo hayamos extendido con éxito por América, como un gran cultivo de secano. Y, como ocurre con todas las cosas populares, el garbanzo está en dichos y refranes, como ser “el garbanzo negro” entre otros, o “buscarse los garbanzos” de alguna manera.

El garbanzo tuvo su origen en el Mediterráneo oriental, en la región entre Siria y Turquía; de allí se extendió por toda la región mediterránea, y hacia Oriente, con gran éxito: en la actualidad, es la India, con mucho, el primer país productor. Por cierto, esos garbanzos no son del típico color de los de aquí, son de color naranja-rojizo.

Actualmente, la India produce casi 4 millones de toneladas de garbanzos, más que todo el resto del mundo; Turquía produce más de medio millón, y le sigue Pakistán. El cuarto productor del mundo es México, con 200.000 toneladas. En Europa se cultiva menos: España, que ocupa el primer lugar, produce 50.000 toneladas, diez veces más que Italia, que es el segundo país productor europeo.

Nada les voy a decir de los guisos de España, porque de eso ustedes, las amas de casa, son las que podrían decirme infinitas cosas; pero permítanme que evoque con ustedes los principales ritos del cocido de mi tierra.

Se empezaba por echar en remojo los garbanzos la noche anterior. Para que se cuezan bien es necesario utilizar agua de una fuente que fuese fina, algo no frecuente porque, en la España caliza, la mayoría de las fuentes son de agua dura: en Villarrodrigo, la mejor agua era la del Pozo Nevazo, que manaba entre las cuarcitas silíceas del pizorro. En época de lluvia se disponía de un agua excelente: la de las canales; se la recogía, e incluso se la guardaba para varias veces. Ya no se cosechan garbanzos en el pueblo, y me han dicho

que ahora, muchas veces, ponen el cocido comprando los botes de garbanzos remojados.

De las verduras del cocido nada les diré porque sería largo, ya he aludido a ellas en otros sitios; la más constante era la patata.

En cuanto a la carne, había que comprarla, y eso no estaba al alcance de la mayoría de las gentes; pero había una, casera, especialmente apreciada por todos: la gallina, que solía acabar en el cocido cuando dejaba de ser buena ponedora. Como la carne era escasa, en general, se la alargaba con frecuencia haciendo unas albóndigas especiales, lo equivalente a la "pelota del cocido" que se hacía en otras comarcas, según oímos decir.

Parte esencial del cocido era la matanza. Les hablo de los años 30 y 40, cuando se guardaba en la despensa gran parte de la comida para los meses de invierno: la joya de la despensa era la matanza. Al cocido iba, regularmente, chorizo, morcilla y tocino, en mayor o menor cantidad y proporción, según cada economía doméstica; también el codillo del jamón, cuando se acababa alguno: "esto es lo que estropea los cocidos", oí decir humorísticamente a mi abuelo.

Cuando todo estaba dentro del puchero, había que cocerlo, varias horas, porque entonces no había ollas exprés. El puchero, alto, panzudo, con boca estrechada, se arrimaba a la lumbre de leña, calzado con la tranca, una abrazadera semicircular de hierro, con tres apoyos, que ayudaba a mantener al puchero en su sitio y evitaba que se volcase si lo alcanzaba algún leño al rodarse en la lumbre. La cocción se controlaba avivando más o menos la lumbre, y arrimando más o menos el puchero: tenía que hervir continuamente, pero no en exceso, porque si "se salía", perdía la parte más sustanciosa del caldo, la grasa, que estaba arriba, y eso no se arreglaba añadiendo agua. El control del puchero -lumbre, distancia, cobertera- era todo un arte, y bien que se notaba a la hora de comer.

Les contaré que una vecina nuestra tenía que salir de su casa a veces, por la mañana; al cuidado del puchero quedaban sus hijas,

chiquillas, que se distraían con frecuencia, y el puchero dejaba de hervir, o se salía, y reponían el caldo con agua fría, todo en detrimento de la calidad del cocido. A veces, si la vecina tenía que estar fuera por la mañana, traía el puchero a nuestra casa y mi madre lo cocía en la lumbre con el nuestro, cosa que advertía inmediatamente el marido cuando volvía del campo a comer: "Hoy ha cuidado el puchero D^a. Paquita".

Por fin, la comida: el cocido proporcionaba tres sabrosos platos. El primero, la sopa, con el caldo y una ramita de perejil o hierbabuena. En las casas modestas, la sopa era casi siempre de pan, pero en muchas casas del pueblo la despensa guardaba también fideos, artesanales, que se habían hecho en el verano, cuando se sabía que el sol los iba a secar rápidamente. Allí eran desconocidas la sémola, lluvia, etc.

El segundo plato eran los garbanzos y la verdura. Y el tercero, lo que llevase de carne y matanza, que en Sevilla llaman "la pringá". En suma, una comida equilibrada, completa y sabrosa, que a veces tenía un epílogo para mí delicioso: el cocido frito para la cena, si había sobrado a mediodía, que se preparaba con cebolla frita, con el aspecto de una tortilla gruesa.

Los viernes de abstinencia no se tomaba cocido, sino potaje, normalmente también de garbanzos, con bacalao y alguna verdura, entre las que eran típicas las collejas y romanzas, en su tiempo.

En el medio rural que yo he vivido, era excepcional comer a mediodía algunos días al año, muy pocos, algo que no fuesen garbanzos.

Aún tenían los garbanzos otro sabroso destino: tostados, eran la delicia de chicos y grandes. Se les tostaba metidos en yeso molido, que es como mejor salen; lo solía hacer un especialista, y luego los cambiábamos por garbanzos sin tostar. En Granada les llamaban "grabieles", y recuerdo el pregón de un vendedor, que era muy simpático, en el campo de Los Cármenes, las tardes de fútbol: "¡Grabieles tiernos como balines! ¡Cortan la diarrea como con la mano!".

Los garbanzos también se comían fritos, añadidos a algunos platos, como “la juarina”, (el ajo de harina), uno de los guisos más típicos de mi pueblo.

Terminaré esta excursión por la gastronomía de los garbanzos diciendo que he disfrutado también de los garbanzos tiernos, como verdura, que comíamos crudos, y también asados, con sus matas: les llamábamos “moraga”.

La manera típica de cosechar los garbanzos en España era alternando su cultivo con el de cereales, especialmente trigo. En aquellos tiempos, las tierras de cereales se sembraban en años alternos; el otro año se quedaban en barbecho, para permitir que las bacterias del suelo transformasen en nitratos los rastros enterrados. Ahora bien, los garbanzos, y las leguminosas en general, no necesitan abono nitrogenado, ya que lo obtienen con creces de una bacteria, el *Rhizobium leguminosarum*, que vive en sus raíces en simbiosis con ellas: las plantas le dan el almidón que fabrican con su función clorofílica, y las bacterias, con el nitrógeno del aire, forman los nitratos que necesita la planta; al morir la planta, el suelo queda abonado de nitratos.

Los garbanzos se sembraban en primavera, en las tierras que se sabían eran más apropiadas para esta planta. Primero corrían un peligro: que lloviese demasiado, con lo que “se cocían” y no nacían; luego, cuando la floración, si corría unos días el aire solano, seco y cálido, no granaban; y si se mojaban con una nube y salía el sol, las plantas “rabiaban”. Las plantas verdes, salitrosas, eran una golosina para las ovejas y cabras, y los pastores tenían que poner especial cuidado para que no fuese a ellas el ganado; también eran muy apetitosas para los conejos de campo, como he observado muchas veces.

La cosecha la hacían primero mujeres, las “garbanceras”, que arrancaban las matas de raíz; se hacían haces, y se trillaban en la era; la paja de garbanzos era muy buena para el ganado, ovejas y vacas sobre todo. También he visto cosechar garbanzos negros,

más pequeños, y que no se comían, pero daban una cosecha más abundante, para pienso de los animales.

En suma, en España existía toda una cultura del garbanzo. En mi casa los sigo tomando, en cocido y en potaje; en el envase pone la procedencia: vienen de México. Bien, es un caso más de la globalización, pero aquí, tradicionalmente, los mejores garbanzos eran los de Fuentesauco; en la Sierra de Segura, los de Santiago de la Espada.

Guisante



El guisante es una legumbre clásica, conocida desde el Neolítico, hace 10.000 años, muy extendida por Europa en la Edad del Bronce. Se consumía como legumbre seca, bastante en la India y China, bastante también en Europa, pero poco en España. Excelente alimento, como legumbre que es, aguanta bien el frío, a lo que debe su éxito en Europa Central, donde fue un recurso contra el hambre, antes de la patata.

Ahora bien, a comienzos del siglo XVII se empezaron a usar sus granos tiernos como verdura, los “guisantes de Holanda”, lo que acabaría abriéndole amplias posibilidades, hasta ser, en la actualidad, una de las verduras cuyo cultivo más se ha extendido, prácticamente en todo el mundo. La India dobla la producción de China, y ésta la de Estados Unidos, que casi dobla a Francia, por citar las cuatro mayores productoras. España ocupa un muy modesto lugar en Europa, unas 50.000 tm, una octava parte que Francia.

Hay que señalar que la oferta de guisantes verdes congelados y en conserva, enlatados, ha hecho llegar su consumo a muchos lugares en que era desconocido. En mi tierra no he visto cultivarlos, pero se consumen ahora.

Haba



Las habas son otra venerable legumbre, de antiquísima presencia en el Oriente Medio, Egipto y antigua Grecia, desde el Neolítico, pasando por Troya y la Biblia. Pero tuvieron la mala suerte de que los que aceptaban la doctrina de la transmigración de las almas, extendida en Oriente Medio y Egipto, las considerasen uno de los escalones inferiores, asiento de las almas también inferiores: eran algo inmundado para la clase sacerdotal.

Cuando los mitos órficos, que incorporaban la transmigración de las almas, llegaron a Grecia, en el siglo VI a.C., también fueron proscritas las habas para sus seguidores; del más ilustre de ellos, Pitágoras, se cuenta que en una ocasión tuvo que escapar de la ciudad, pero se dejó apresar antes que cruzar un campo de las inmundas habas que tenía que atravesar en su huída.

Tampoco en Roma tuvieron suerte; allí no creían en ninguna transmigración, pero consideraron de mal agüero las características manchas negras de las flores de las habas. Con la llegada del cristianismo no mejoraron su fortuna: San Clemente de Alejandría decía que provocaban esterilidad, mientras que San Jerónimo las consideraba afrodisíacas, por lo que las prohibió a las religiosas que había fundado.

Una lástima todo eso, porque son una buena legumbre, poco inferior a las demás, es decir, muy buen alimento. Hay que decir que estos prejuicios no impidieron su uso por parte de las economías más modestas hasta tiempos muy recientes. Ya no existen esos prejuicios, pero las legumbres, en general, están en regresión. Ahora se consumen también como fruto seco, saladas y tostadas. Y recuerdo que en mi tierra se tomaban los michirones como tapa, que son de Murcia, pero su influjo llegaba hasta allí.

Hace no mucho se han usado en abundancia como pienso para el ganado. Recuerdo el comentario de un ganadero de reses bravas: "Cuando sale un toro a la plaza, la gente no sabe las habas que ha habido que darle de comer".

También recuerdo que las habas que se guardaban para comida o para pienso, solían criar "bichos": es un gorgojo, similar al que también era frecuente en las lentejas. Y recuerdo un acertijo:

*La niña Uclés
no tiene patas, ni pico, ni pies;
y el Uclesillo chico
tiene patas, pies y pico.*

Se trata del haba y su gorgojo.

El mayor éxito moderno de las habas lo han conseguido con sus granos tiernos, que son una verdura muy conocida, especialmente en la región costera del Mediterráneo; pero también se cultivaba en las huertas del interior, y recuerdo lo bien recibida que era en mi tierra la aparición de las habas tiernas, en la primavera, cuando aún no se cosechaba casi nada, y las despensas estaban ya muy menguadas.

En mi tierra las comíamos con la vaina, como norma general. Cuando llegué a Godella, junto a Valencia, vi que allí sólo comían los granos; y recuerdo que me dijeron cuánto les había extrañado que "los madrileños", venidos de Madrid durante la guerra, comiesen también las vainas, y que incluso los habían visto rebuscar las vainas que habían dejado a la puerta de sus casas, en la basura, los del

pueblo. Por fortuna, ahora son otros tiempos, pero a mí me siguen gustando las habas tiernas con su vaina.

Hay que decir que esto no lo conocieron los antiguos, porque, como también ocurrió con las judías, las vainas han dejado de ser coriáceas en tiempo moderno. Y, al igual que otras verduras, las habas eran de temporada, pero ahora las tenemos todo el año, congeladas, con lo que podemos disfrutar de ellas cuando queramos en tortilla, o con jamón, o con butifarra.

Pero, por desgracia, si todas las legumbres están en regresión, las habas lo están aún más, por no ser objeto de una explotación con mecanización especializada. Claro que hay que preguntarse por qué no se han construido las máquinas adecuadas; seguramente será porque existe un mayor interés por otras legumbres secas o tiernas.

En suma, mala suerte para las habas: tuvieron mala prensa, cuando no había prensa; ahora, que podrían tener buena prensa, hay pocas habas.

Almorta



Las almortas, titos, guijas o muelas, por usar sus nombres más extendidos, porque también se les llama arvejotes, pedruelos y pitos, son una legumbre de bastante difusión en España, pero que no se puede consumir con abundancia y continuidad porque causa latirismo, una enfermedad grave que produce una limitación de los movimientos e incluso la muerte; se debe a los alcaloides que tiene la planta, y que también tienen los altramuces, de la misma familia: son

inofensivos a pequeñas dosis, pero tóxicos a dosis mayores. Ahora no existe este problema, pero al comienzo de los años cuarenta, los “años del hambre”, sí existió, porque la gente comió lo que pudo, y las almortas, a veces, las comió en exceso, más de lo que se puede asimilar sin dificultad.

En mi tierra no se cultivaban, pero sí en La Mancha, cercana, donde teníamos familia, que a veces nos hacía llegar harina de guijas, con la que hacíamos unas sabrosas gachas, con cuadraditos de tocino frito; ahora las sirven con torreznos. Se cultivan en muchas comarcas de España, pero no en grandes cantidades; en Burgos es muy apreciado el potaje de titos.

Por lo demás, son un buen alimento con las excelentes cualidades de las demás legumbres, pero con esas limitaciones en su consumo. Son un buen complemento, pero no una solución al hambre.

Soja



Hablando de las legumbres en el mundo actual, es obligado referirse a la soja, nombre japonés de una legumbre de China cuya producción mundial casi cuadruplica a la del resto de las legumbres. El haba de soja es la sustancia natural más rica en proteínas, un 34%, lo que la ha hecho el alimento proteico por excelencia para el ganado de granja, junto con la harina de pescado. Su uso en la alimentación humana se va extendiendo, y actualmente se considera el alimento con mayor perspectiva de futuro en la humanidad.

Esta extraordinaria planta no es una hortaliza ni se cultivaba en mi tierra; nada particular les puedo decir de ella, pero he querido dejar constancia de su importancia; quizás nuestros nietos hablen de la soja de otra manera.

Judía



Este recorrido por las hortalizas que he ido haciendo en este libro lo empecé por las que nos vinieron de América, y con una de ellas lo termino: con la gran legumbre y hortaliza que son las judías.

Las judías que ahora conocemos proceden de América. Allí se cultivaban unos 6.500 años antes de que llegase Colón a las Antillas, que fue donde las encontró, pero los botánicos sitúan su origen en el continente, sin decidirse por Perú o México. Pero esta gran antigüedad vale sólo para las judías secas, las semillas que, entonces, eran la única parte comestible de esas plantas; porque las judías verdes, el fruto aún no maduro, sólo es comestible desde hace dos siglos.

Esta popular legumbre tiene muchos nombres, resultado de curiosas peripecias lingüísticas. Yo la estoy llamando "judía", que es el nombre más extendido en castellano, más culto, pero en mi tierra es "habichuela", que significa "haba pequeña"; y en otros sitios de España es "alubia", "fréjol", "fríjol", "fesol", "faba" o "chícharo", nombre éste que comparte con guisantes y garbanzos, según las regiones, y aún existen, en castellano y en valenciano, otros nombres populares. De éstos que he citado, son árabes "judía" y "alubia"; naturalmente,

los árabes no lo aplicaban a estas plantas americanas, sino a otras plantas leguminosas que producían pequeñas semillas comestibles, hoy olvidadas. Estas primitivas “judías” nunca fueron de gran importancia, pero se conocen desde muy antiguo, y las conocían los griegos y los romanos; del nombre grecolatino de una de ellas, *Phaseolus*, tomó Linneo el nombre científico de la judía “moderna”, *Phaseolus vulgaris*. Fréjol o fríjol es el nombre castellano primitivo, derivado de *Phaseolus*. En México cambió a “frijol”, pero en Suramérica se sigue utilizando el nombre de origen quechua, “poroto”.

Como legumbre seca ha conseguido un puesto de honor junto a las antiguas legumbres europeas, que son las lentejas, garbanzos, guisantes y habas; este puesto de honor está justificado, porque su valor nutritivo es sólo un poco inferior al de las lentejas y al de los garbanzos, que es el mayor, pero son más sabrosas, aparte gustos personales. Creo que todos celebramos que nos haya proporcionado platos tan deliciosos como la fabada asturiana, las fabes con almejas, las monjetes con butifarra, la “olla podrida” o las judías con perdiz. ¡Lástima que no pudieran disfrutar de estos platos el rey D. Pelayo o Wifredo el Velloso!

Las judías eran hortalizas en sentido estricto, porque sólo se criaban en huertas, no como los garbanzos o las lentejas, que eran cultivos en campos de secano. El fruto de la judía es una vaina alargada de aspecto de pergamino, brillante por dentro, inepto para comer; pero el cultivo hortense consiguió transformarlo en una vaina gruesa y blanda mientras las semillas sean tiernas, que sólo se seca cuando éstas maduran. Así disponemos, desde hace dos siglos, de una de las principales verduras actuales, que, además de su agradable sabor, es bastante más nutritiva que la mayoría de las hortalizas similares.

En la Sierra de Segura había una curiosa forma de comer las judías pintas, que allí eran las “habichuelas de sembrizna”. Sucede que son más tardías que las blancas, por lo que, cuando llegaba el tiempo de recoger los hortalés, el 1º de noviembre, aún quedaban en las matas bastantes vainas más o menos granadas o casi secas. Con

estas vainas se hacían ristras como con los pimientos, y se secaban; luego servían para hacer potaje de “habichuelas con pantalones”, todo era comestible al hidratarse y cocerse. No era guiso apreciado, era una manera de aprovechar lo que había. No les quepa duda de que las judías pintas en una “olla podrida” de Burgos son mucho más sabrosas, sin comparación.

Las judías verdes, desde que aparecieron, han sido muy apreciadas, pero, como otras muchas hortalizas, eran de temporada; la razón principal que ha extendido su uso en época reciente es el hecho de su fácil conservación, congeladas, lo que permite que estén disponibles todo el año, y a precio constante. Eso ha hecho aumentar notablemente su consumo. En el hervido valenciano, equilibrado, nutritivo y digestible, la “bajoqueta” es uno de los ingredientes más típicos. Y, de nuevo, lamento que el Cid Campeador no la encontrase entre las verduras hervidas de la Valencia de su tiempo.

El aumento del consumo de las judías verdes no se ha visto acompañado, ni mucho menos, por un aumento en el consumo de judías secas, como he lamentado al principio de este capítulo.

En cuanto a su cultivo, sabemos que hay muchas variedades de judías secas y de judías verdes. Las variedades más antiguas eran de enramar, y lo siguen siendo muchas de ellas, por ejemplo, los espléndidos “judiones” de La Granja; pero fue un gran adelanto conseguir variedades de mata, que disminuye grandemente la mano de obra en su cultivo y, por consiguiente, abarata su coste.

Termino con otro recuerdo de mi infancia: los chiquillos nos jugábamos las habichuelas a varios juegos, pero sólo las de color, (las “caretas”, las “madrileñas”, los “reznos”), que tenían diversos valores; las blancas no servían. Las habichuelas de color eran nuestras monedas.

LAS HORTALIZAS COMO ALIMENTO

Las charlas sobre las hortalizas las di en la Cátedra de Eméritos dentro del ciclo "Envejecer con salud", dirigido a personas de la Tercera Edad. Es obvio que los buenos alimentos son necesarios para toda la vida y, desde luego, para tener una vejez saludable; por lo tanto, el tema que justificaba las charlas era el valor alimenticio de las hortalizas: en el subtítulo de estas charlas ("anécdotas, verdades y leyendas"), la "verdad" fundamental es su valor alimenticio, aunque me ocupase también de las "anécdotas" y "leyendas".

Dada la importancia del tema o, quizás como inercia o como añoranza de lo que he explicado a mis alumnos durante más de 40 años, me ha parecido conveniente añadir este apartado, en el que pretendo justificar las buenas cualidades alimenticias de las hortalizas, legumbres y verduras silvestres. De todo eso he ido hablando en las páginas precedentes, especialmente en la introducción a "Las hortalizas de la Antigüedad" y a "Las Legumbres", que ahora completo con algunas consideraciones científicas.

A continuación de este apartado he añadido un cuadro con el contenido de estas plantas en proteínas, hidratos de carbono, grasas, calorías y vitaminas, al que podrá acudir quien tenga especial interés en algunos aspectos más científicos de la nutrición.

Los humanos somos omnívoros

Los humanos llevamos unos 2'5 millones de años sobre la Tierra; los hombres modernos, el *Homo sapiens*, unos 40.000 años. Todos los humanos han sido **omnívoros**, no **carnívoros** ni **herbívoros**. No pretendo hacer ni siquiera un breve resumen de lo que significan estos tres conceptos biológicos; sólo haré algunas observaciones, en lo que afecta a nuestra especie, que sean aplicables a nuestra situación actual.

Un hombre activo, joven, necesita alimentos digeribles que le proporcionen cada día más de 3.000 kilocalorías o "calorías grandes": son la energía que hace funcionar el motor biológico que es su organismo. Si ese hombre se tuviera que alimentar sólo de lechuga, necesitaría unos 20 kg para obtener esas calorías, cantidad muy superior a lo que puede procesar su aparato digestivo en un día: ningún hombre puede masticar, insalivar, tragar, digerir, trasladar por su tubo digestivo y expulsar al exterior 20 kg al día de lechuga ni de cualquier otro alimento. Ahora bien, un buen **herbívor**, por ejemplo un rumiante, con las mismas necesidades energéticas, puede obtener esas 3.000 calorías de bastantes menos kilos de lechuga, que, además puede procesar sin problemas: la explicación está en que el rumiante tiene un aparato digestivo muy distinto del nuestro, que le permite digerir una parte de la celulosa, sustancia que forma la mayoría de la lechuga, cosa que nosotros no podemos hacer.

Un perro puede resistir varias semanas sin comer; se puede pasar la vida sin tomar alimentos que contengan vitamina C, aunque necesita tanta como nosotros para sus funciones vitales; y no padecerá de gota ni artrosis aunque no coma otra cosa que carne. ¿Cómo se explican estas cosas? Pues muy sencillo: el perro es un **carnívoro**, y está adaptado a pasarse largo tiempo sin conseguir una presa; su organismo sintetiza la vitamina C que necesita, que no la encuentra en su alimento habitual; y su metabolismo de las purinas es mucho más eficaz que el nuestro.

Muchas veces se lo he dicho a mis alumnos: si tu cabra come sólo hierba, le irá muy bien; si tu perro come sólo carne, le irá muy bien; pero si tú comes sólo hierba o sólo carne, te va a ir muy mal; porque tú eres **omnívoro**, no herbívoro ni carnívoro: tú tienes que comer de todo, alimentos de origen vegetal (pan, verduras, legumbres) y alimentos de origen animal (leche, huevos, carne, pescado).

Hacia una dieta equilibrada

Este “comer de todo” se puede explicar con un sentido técnico, zoológico, con referencia a las características de un animal omnívoro, lo cual no es objeto de este libro; y se puede explicar con un sentido práctico, que se resume diciendo que nuestra dieta tiene que ser “**variada**” y “**equilibrada**”.

En este sentido práctico se entiende que **nuestros alimentos deben contener:**

1º.- Las calorías necesarias con arreglo al peso, la edad y el modo de vida de cada uno: son nuestra energía, que mueve nuestro motor vital. Como cifra de referencia, una persona adulta de 70 kilos con actividad normal necesita unas 2.500 calorías diarias.

2º.- Los hidratos de carbono, proteínas y grasas que aporten esas calorías y la materia para reponer el desgaste del organismo, o para aumentar su peso, si está en período de crecimiento. La cantidad equilibrada para estas sustancias, en el supuesto anterior, puede estar compuesta de unos 400 gramos de hidratos de carbono (harina, fécula, azúcar), unos 70 gramos de grasas y unos 70 gramos de proteínas, que dan unas 2.500 calorías.

3º.- Las vitaminas que nuestro organismo no puede fabricar, que son casi todas.

4º.- Las sales minerales que necesitamos (calcio, hierro, sodio, fósforo, etc.).

5º.- Una cierta cantidad de **fibra** que facilite la circulación intestinal.

En torno al **punto 2º** se sitúa la mayor problemática de la alimentación. En efecto, en nuestro cuerpo existen sustancias “plásticas”, que son las que forman los tejidos y órganos: son las proteínas y algunos ácidos grasos, llamados, por este motivo, “esenciales”; y existen sustancias “energéticas”, que se oxidan, se queman, para que el organismo obtenga de ellas la energía que necesita para sus funciones: son todas, pero, específicamente, los hidratos de carbono y las grasas no esenciales.

Pues bien, resulta que los hidratos de carbono y las grasas no esenciales, que son los “combustibles” orgánicos normales, se pueden sustituir mutuamente, hasta cierto límite; pero las proteínas no se pueden sustituir por otras sustancias, ni tampoco los ácidos grasos esenciales.

Estos condicionamientos científicos son bien conocidos y, por lo tanto, en teoría, no debe haber especial dificultad en la elaboración de unas dietas equilibradas que se adapten a las diversas necesidades de cada época y cada actividad de la vida de los humanos.

Pero sucede que, como en otros campos de nuestra vida, cuando se trata de nuestra alimentación no sólo intervienen los factores científicos, sino que se añaden los factores económicos y los culturales, con el nefasto resultado que conocemos: tres cuartas partes de la Humanidad está mal alimentada, y el hambre y sus consecuencias siguen ahí.

Los alimentos del hombre

Para aclarar el valor alimenticio de las hortalizas, presento unas breves consideraciones sobre los alimentos del hombre.

Los **hidratos de carbono o glúcidos** (harinas, féculas, azúcares) constituyen la mayor parte de nuestra ración alimenticia. Son los típicos alimentos energéticos, que nos proporcionan unas 4 calorías por gramo. Son de origen vegetal.

Los cereales han constituido tradicionalmente la base de la alimentación humana: trigo en Europa, arroz en Asia, maíz en América.

También han sido importantes las legumbres. Entre las hortalizas, destaca una sobre todas: la patata, a partir de la segunda mitad del siglo XVIII.

Los **lípidos o grasas** pueden ser de origen vegetal (aceites, semillas oleaginosas) o de origen animal (tocino, manteca, mantequilla). Son los más energéticos, más del doble que los demás (9 calorías por gramo en el aceite de oliva), pero de más dificultosa digestión, sobre todo los de origen animal: si una persona necesita 2.700 calorías al día, no resuelve el problema tomando 300 gramos de aceite o 350 gramos de mantequilla, porque no los puede digerir.

Las **proteínas** pueden ser también de origen vegetal (legumbres) o de origen animal (leche, huevos, carne, pescado). Tienen las mismas calorías que los hidratos de carbono, pero no es un adecuado alimento energético, sobre todo las de origen animal, porque, en primer lugar, son mucho más caras; y, además, su metabolismo en exceso produce gota y artrosis, causa de la muerte, por ejemplo, de Carlos V y Felipe II, por haber consumido carnes en exceso durante su vida, ya que, en aquel tiempo, “comer bien” era prácticamente sinónimo de “comer carne”. Por lo tanto, las proteínas no se deben tomar en exceso, pero hay que tomar un mínimo imprescindible, unos 50-55 gramos diarios, que es la cantidad necesaria para reconstruir los tejidos desgastados.

En la naturaleza no existen estos principios inmediatos en estado puro: se encuentran en los alimentos naturales que toma el hombre, pero en diversa proporción, como recoge el cuadro del final de este apartado.

El hombre puede obtener de las sustancias naturales, por procedimientos sencillos, aceites y azúcares prácticamente puros, componentes habituales de su dieta desde hace mucho tiempo.

Las proteínas se encuentran poco concentradas en los alimentos naturales; en las carnes y pescados frescos no suelen superar el 20%, aunque se pueden acercar al 70% en carnes y pescados desecados.

En los vegetales destaca el contenido proteico de las legumbres, similar al de las carnes, lo que las ha hecho ser, durante milenios, la fuente de proteínas principal en amplios sectores de la población con menor capacidad económica.

No analizo varios aspectos técnicos de la dieta proteica, como es la necesidad de que en las proteínas ingeridas se encuentren los llamados “aminoácidos esenciales”, los que nosotros no podemos construir; o que se tenga en cuenta qué parte de esas proteínas ingeridas se van a emplear en construir nuestras proteínas, y cuáles se van a utilizar como combustible orgánico: son precisiones que superan la sencillez de las ideas elementales expuestas en este apartado.

Los vegetales en la alimentación

En lo que se refiere a las plantas, la familia de las Gramíneas, a la que pertenecen los cereales y la caña de azúcar, proporciona la mayor contribución a la alimentación mundial; le sigue la familia de las Papilionáceas, a la que pertenecen las legumbres; y luego sigue la familia de las Solanáceas, con la patata y varias importantes hortalizas (tomate, pimiento, berenjena). Pan, legumbres, aceite de oliva y vino han constituido hasta hace poco la base de la alimentación en España.

El **pan** ha sido la base de la dieta mediterránea, pero su consumo ha disminuido mucho en las últimas décadas. Ahora se comen muchas más pastas y bollería, que son trigo, pero no son pan, que es alimento más sano.

Del papel de las **legumbres** en la alimentación de la sociedad en el pasado y en la actualidad he hablado en la introducción al capítulo de las legumbres; allí las he calificado siempre como “alimento excelente”, por su alto contenido en hidratos de carbono, superior al de todos los alimentos, excepto los cereales, y por su alto contenido en proteínas, similar o superior al de las carnes más comunes. Quiero aclarar que esto se refiere a las legumbres secas: cien gramos de garbanzos secos contienen igual o más proteínas que cien gramos

de carne fresca, pero eso no significa que cien gramos de garbanzos del cocido tengan tantas proteínas como cien gramos de carne del mismo cocido o de un bistec.

Las hortalizas en la dieta

Con todas estas consideraciones hay que decir que las hortalizas, las verduras y las legumbres son un excelente alimento, preciso y precioso en nuestra dieta; es más, son, seguramente, el mayor referente de la calidad en la dieta moderna. Aunque no es el tema de este trabajo, es obligado decir que algo parecido ocurre con las frutas.

Si consideramos su aportación directa a la dieta, patatas y legumbres son muy importantes por su contenido en calorías; las legumbres lo son también por su aportación proteica; y todas las hortalizas son fundamentales por su contenido en vitaminas, sales minerales y fibra.

Además, las hortalizas son en sí sabrosas y digestivas, y tienen la virtud de hacer sabrosos y digestivos muchos otros alimentos, que serían menos apetecibles sin su acompañamiento. Esto tiene su influencia en un doble campo: por una parte, el nutricional directo, cuando una guarnición de verduras facilita la ingestión de otros alimentos; por otra parte, el ahorro económico que supone el utilizar, por ejemplo, carnes de menor precio para la elaboración de platos sabrosos de carnes con verduras, que son tan nutritivos como los de carnes de precios más altos.

No insisto en estos temas del valor de las hortalizas porque, afortunadamente, creo que es cosa bien conocida. Y, desde luego, no se me ocurre hablar ante ustedes de las infinitas maneras de preparar las hortalizas, solas, o en los numerosos platos de hortalizas variadas, cocidas o fritas, con indefinidas variantes: menestras, pistos, panachés, alboronías, escalibadas, tumbets, xanfainas, etc. etc. Las veces que he aludido a estas cosas lo he hecho por su conexión con vivencias personales. Sin embargo, voy a dedicar unas palabras a las **ensaladas**.

Repetidas veces he hecho constar el escaso contenido en calorías de las verduras en general; según esto, un plato de tomate, pepino y lechuga, nuestra ensalada más común, podría resultar algo desaconsejable, y no lo es en absoluto. No, desde luego, gracias a su excelente contenido en vitaminas, fibra y sales minerales; pero, además, es que la ensalada no se suele tomar “sólo” con estas hortalizas. Como mínimo, se le añade aceite; y sucede que una cucharada de aceite (10 gramos) contiene más calorías que medio kilo de esas hortalizas. Si se tiene en cuenta que, frecuentemente, se le añaden aceitunas, atún, huevo u otras cosas, la ensalada suele resultar un plato de gran valor nutritivo y muy digestivo; aunque no se tome en gran cantidad, resulta un complemento muy apreciable.

A veces, cuando explicaba estas cosas, decía a mis alumnos: “¿Hay algún poeta entre vosotros? Lo digo para proponerle que haga una oda a la ensalada, que es tema que bien lo merece”. Ninguno la hizo, y yo llegué a la conclusión de que no debo tener nada de poeta, porque, a poco que tuviera, y dada mi gran estima por las ensaladas, la oda la habría hecho yo.

Cuadro de datos

El cuadro que sigue recoge varios datos sobre el valor alimenticio de las hortalizas, verduras silvestres y legumbres. Las cifras se refieren a 100 gr de la parte comestible de la planta indicada. Para ello he utilizado los datos de diversos autores: todos tienen un valor aproximado, orientativo, punto éste que les quiero aclarar.

El conocido concepto científico de “sustancia químicamente pura”, con una constelación de valores precisos, no es aplicable a una hortaliza, que es un ser vivo. Está claro que hay melones más dulces que otros, y pulpa de boniato más o menos coloreada, es decir, con diversa cantidad de carotenos, etc. etc. Es verdadero decir que los seres vivos, los de la misma especie, pueden ser diferentes; pero más preciso es decir que todos son diferentes: científicamente, no

hay dos seres vivos exactamente iguales, tampoco dos hortalizas, ni siquiera dos tomates de la misma planta.

Existen numerosos cuadros muy detallados sobre la composición de los alimentos. A veces, son tan técnicos que resultan de menos utilidad para el público común; por ejemplo, la "Tabla de composición de alimentos españoles", que viene publicando nuestro Ministerio de Sanidad y Consumo y el Boletín Oficial del Estado, no indica el contenido de proteínas de los alimentos, sino el de "nitrógeno proteico". Para tener una idea completa de la alimentación humana habría que aclarar otros muchos conceptos científicos, que caen fuera del objetivo de este libro.

Esto supuesto, los datos que presento son valores medios normales, aproximados, que es lo único a lo que se puede aspirar. Se expresa en gramos el contenido de **proteínas, grasas y glúcidos**, que es la parte digerible por nosotros. Obviamente, el resto es prácticamente agua, ya que las vitaminas y sales minerales no representan una parte significativa, en peso, de esos 100 gramos.

La siguiente columna indica las **calorías** que nos aportan esos 100 gramos de alimento.

Para confeccionar este cuadro se han utilizado los valores de 9 calorías por gramo de grasas, y 4 calorías por gramo de proteínas y de hidratos de carbono; son bastante aproximados, y sirven bien para el objetivo de este cuadro. Los he expresado sin cifras decimales, con lo que puede resultar un valor calórico que no sea la suma exacta de lo que le correspondería de aplicar esos valores a los gramos indicados.

Para las **vitaminas**, se señala el contenido en vitamina A, B y C, que se expresa con tres números según la valoración: 1, escaso; 2, aceptable; 3, bueno.

Como pueden comprobar, he añadido en el cuadro algunos alimentos muy comunes, que sirvan para comparar el valor alimenticio de las hortalizas, verduras y legumbres, que están señaladas en negrita, para distinguirlas de los otros alimentos.

Cuadro I: Valor alimenticio de las hortalizas

Hortaliza	Proteínas	Grasas	Glúcidos	Calorías	Vitaminas		
					A	B	C
Acedera o Romanza					3	2	3
Aceite de oliva		100		900			
Aceitunas verdes	1	15		140	2	2	
Acelga	3		8	44	3	3	2
Ajo	3		32	140	1	1	2
Alcachofa	3		11	44	1	2	1
Almendra	23	55	13	630			
Apio	2		2	9	2	1	3
Arroz	8	1	78	353			
Azúcar			100	400			
Batata o Boniato	2	1	25	117			
Berenjena	1		3	16	1	3	2
Berro					2	2	3
Cacahuete	21	34	11	434			
Calabaza	1		6	28	3	1	1
Carne de cerdo grasa	15	35		375			
Carne de cerdo magra	20	6		134			
Carne de ternera grasa	19	7		139			
Carne ternera magra	20	1		89			
Carne de pollo	23	3	2	127			
Cebolla	1		9	40	3	2	3
Cerveza	1		4	20			
Chorizo	25	30	2	348			
Col	3	1	6	43	2	2	2
Diente de león					3	3	3
Endivia	2		3	20	3		2
Escarola	2		3	20	3	2	2
Espárrago	2		3	20	2	1	1
Espinaca fresca	2		4	24	3	2	2
Galletas tipo "María"	10	17	65	453			
Garbanzo	20	5	55	35			
Guisantes secos						3	
Guisantes verdes	6	1	15	93	2	2	2
Habas secas	21	2	52	310			
Habas verdes	5	1	14	85	2	1	1

Hortaliza	Proteínas	Grasas	Glúcidos	Calorías	Vitaminas		
					A	B	C
Huevos	11	11	1	147			
Yema de huevo	16	31		343			
Judías secas	24	3	26	227	1	3	1
Judías verdes	2	1	9	53	2	1	1
Leche de vaca	3	4	5	68	2	3	3
Lechuga	1		3	16	3	2	2
Lenteja	16	1	50	273			
Maíz tierno	3	1	20	101			
Manteca		98		882			
Mantequilla	1	84	1	764			
Manzana	2	1	10	57	1	2	2
Melón	1		6	28	1	1	1
Merluza	18	1		81			
Morcilla	12	24		264			
Nabo	1		8	37	1	2	3
Naranja	1	1	9	49	2	1	3
Pan blanco	7	1	58	269			
Pan integral	8	1	51	247			
Patata	2		17	78	1	2	1
Pepino	1		3	16	1	2	1
Pera	2	1	10	57	2	2	3
Perejil	4	1	8	57	3	2	3
Pimiento	1	1	9	49	3		3
Puerro	2		4	24	1	1	3
Queso común	32	20	1	312			
Rábano	1		2	15	1	1	3
Remolacha	1		16	68	1		1
Salchichón	20	27		323			
Sandía	1		4	20	1	1	1
Tocino	20	27		323			
Tomate	1	1	3	25	2	2	2
Uvas	1	1	18	85		2	2
Uvas Pasas	2	2	30	146			
Vino común			12	48			
Zanahoria	1		8	36	3	1	

LAS CONSERVAS DE HORTALIZAS EN EL MEDIO RURAL

Antes era habitual decir: “este año vienen los tomates más tardíos”, o “más tempranos”, o los pepinos, o las frutas, o las cosechas. En el medio rural de mi niñez, sabíamos que no había verduras frescas en enero, ni espárragos en agosto: cada producto de la Naturaleza, animal o vegetal, tenía su tiempo. Eso ha cambiado, y ahora tenemos verduras y frutas frescas todo el año.

Señalo cuatro causas de este hecho, que tanto bien hace a la alimentación en general.

1.- **Nuevas variedades** de verduras y de frutas se han añadido a las antiguas “tempranas” y “tardías”, especialmente en las comarcas de clima benigno, como es el caso de Valencia. Ahora tenemos “limoneros de todo el año”, y variedades de naranja que se escalonan prácticamente a lo largo de todo el año, al igual que algunas hortalizas (lechuga, coles).

2.- El **transporte** rápido (tren, camión, avión) lleva hortalizas, verduras y frutas frescas, del día, a cientos o miles de kilómetros de distancia. En una ocasión, compré manzanas en Irlanda que procedían de Nueva Zelanda, en las antípodas; y de Chile nos llegan fresas y albaricoques en pleno invierno.

3.- Los **cultivos forzados** (invernaderos) mantienen unas condiciones estables para el desarrollo de las plantas, incluso se puede

modificar la iluminación. Conocidos ya en Roma, se han desarrollado mucho en época moderna en varias naciones (Holanda) y, más recientemente, en España, especialmente en Almería. Puede que estas verduras de invernadero no sean tan sabrosas como las de temporada de la cosecha de una región, pero ahora las tenemos durante todo el año (pepinos, judías verdes, calabacines, etc.).

4.- Las **verduras congeladas**, finalmente, nos garantizan su suministro constante, en calidad y precio, desde hace unos decenios, más ahora, que se han mejorado y extendido los congeladores, tanto los industriales como los domésticos.

Todo esto es un mundo, al que sólo he hecho una ligera alusión.

Ahora bien, en mi tierra, en la época de mi niñez, no teníamos estos adelantos; pero las gentes se las habían ingeniado, desde hacía siglos, para guardar una parte de la cosecha de hortalizas para el tiempo en que no las había: las conservaba de varias formas.

Las hortalizas de tierra (raíces, tubérculos bulbos), aguantan bien todo el año, si se las tiene en las condiciones adecuadas. Algunas frutas también pueden aguantar bastantes semanas, y los melones, como dije, llegan hasta bien entrado el invierno.

Algunas frutas se pueden conservar por deshidratación, dejándolas secar: uvas y ciruelas pasas, higos secos, orejones de albaricoque o de melocotón; y también se pueden secar algunas hortalizas, como los tomates. Y, como dije en su momento, en mi tierra se hacía un amplio uso de los pimientos secos, y aún se pueden ver las ristras en los balcones.

Un grado más en la conservación de productos vegetales era la preparación de las aceitunas verdes, de tanta importancia en mi pueblo; y otro grado aún eran los encurtidos, poco extendidos en mi tierra, excepto los pimientos picantes verdes, los "boliches", bastante extendidos. Me refiero siempre a preparaciones caseras.

Además de todo esto, en las casas de los pueblos y cortijos se "hacía conserva", una actividad importante, que tenía sus ritos. La

forma tradicional era escaldar los tomates y pelarlos, o bien freirlos, así como pimientos o pisto, con berenjena o sin ella, y meterlos en botellas, hasta arriba. Se tapaban con corchos a los que se les habían hecho dos ranuras en cruz. Con bramante, (en Valencia "hilo palomar"), se ataban los corchos al gollete, fuertemente, encajando el bramante en las ranuras. Luego se ponían las botellas en la caldera de las morcillas, que era la mayor de las que se utilizaban en la matanza; se las cubría de agua y se las hacía hervir un buen tiempo, es decir, se esterilizaban las botellas al baño María. Algunas botellas, pocas, se podían romper en este proceso; y la esterilización no era perfecta, como se podía comprobar, a veces, al abrirlas, pero los fallos también eran pocos, si todo se hacía bien. Las botellas se iban abriendo a lo largo del año; servían, especialmente, para "apañar" la cena.

Las botellas vacías eran apreciadas, no se tiraban a la basura, servían de un año para otro. En realidad eran escasas, porque escaso era el consumo de vinos de marca, cava, sidra o licores; el vino común se vendía a granel o, después, en envases retornables, como la cerveza.

Desde comienzos de los años cuarenta se fue generalizando una modalidad mucho más cómoda de hacer la conserva: con "polvos de la botica", que no eran más que ácido salicílico; los vendía el boticario en papelillos con la dosis adecuada para una botella. En este caso, se añadía un par de centímetros de aceite por encima de la conserva, para aislarla del aire, y se tapaban directamente, sin necesidad de atar el corcho ni hervir al baño María. Había que dejar las botellas en posición vertical.

En el medio rural de mediados del siglo XX, en mi tierra, las conservas eran aún una parte importante de la despensa, cuando la despensa era la reserva alimenticia para todo el año. Luego fue cambiando todo; respecto a las conservas caseras, acabaron con ellas la mejor oferta de conservas industriales y el aumento del poder adquisitivo de las gentes. Y ahora, además, tenemos hortalizas frescas o congeladas todo el año.

LAS HUERTAS DE MI TIERRA

Me refiero en este apartado a mi niñez y juventud en Villarrodrigo, al comienzo de la Sierra de Segura. Muchas cosas de las que digo son extensibles también a toda la comarca y comarcas limítrofes.

Hablo con nostalgia de este tema, porque soy consciente de que he asistido al fin de una cultura agrícola que no había cambiado mucho en los dos últimos milenios: los mismos aperos (el arado romano, la hoz), los mismos cereales, el mismo olivar, las mismas huertas (ahora con nuevas hortalizas), las mismas bestias de carga y tiro, la misma iluminación (el candil de aceite en las casas, el farol de aceite a la intemperie). En el núcleo del pueblo, unos 1.400 habitantes, se advertían algo más los signos de la modernidad; pero en el medio rural más estricto, unos 800 habitantes en cortijadas y cortijos dispersos, la vida había cambiado poco en muchos siglos.

No pretendo hacer un análisis de la realidad socioeconómica del pueblo en los años 30 a 60; sólo les presento algunos datos, para recordarlos juntos y comprender mejor el papel de las hortalizas en aquella sociedad.

Una sociedad rural

El término municipal de Villarrodrigo es extenso, unas 7.800 Ha, montañoso en su parte oriental, entre las sierras de Alcaraz y de Segura, y más llano en su parte occidental. El pueblo está situado en el centro de un amplio circo de montañas, cubiertas de pinos en su

parte más elevada y, entonces, de olivares y tierra de cereales en las laderas, en las que brotaban algunas fuentes. Además, un manantial mayor era el comienzo del "río" del pueblo, un arroyo de escaso caudal que nunca fue suficiente para la instalación de un molino; ahora está seco la mayor parte del año. De ese caudal se desviaba hacia el pueblo el agua que alimentaba los cuatro caños de la fuente de la plaza, y luego el lavadero, a la entrada del pueblo. En ambos sitios había un "pilón" como abrevadero para las bestias. Ese manantial proporciona ahora el agua para el suministro del pueblo.

En la parte oriental del término, en ambas vertientes de la sierra que lo cruza, había numerosas fuentes, de ellas muchas con una alberca y una huerta poco extensa. Era la zona más poblada, con dos cortijadas mayores, ambas con escuela, y una docena de cortijos diseminados; no había carreteras, sólo caminos de herradura. Tampoco había carros, porque lo quebrado del terreno no lo permitía, con lo que la totalidad del transporte se hacía a lomos de caballería.

La parte occidental, más llana, a partir del pueblo y hasta el río Guadalmena, tenía menos fuentes y estaba menos poblada, con una cortijada mayor y varios cortijos aislados; se dedicaba, sobre todo, al cultivo de cereales.

No había buenas tierras en el término; las cosechas que daban eran cortas, y había que obtenerlas con gran esfuerzo.

En la vida cotidiana se seguían usando, mayoritariamente, las antiguas medidas. Para los pesos, la barra de las romanas traía la escala en arrobas, libras y onzas, por un lado de la barra, y en kilos por la otra; diré, como testimonio, que los pesos de las piezas de caza los aprendí de mi abuelo y de mi padre, y a mis años, nunca me he puesto a calcular cuántos gramos pesa un hermoso perdigón de 20 onzas, o una liebre de 6 libras y media, que son pesos llamativos para esas piezas. Se seguía utilizando la vara como medida, y he visto medir la tela en varas, palmos y dedos. Los áridos (cereales, harina, legumbres, bellotas, yeso, cal) sólo los he visto medir en fanegas, celemines y cuartillos; el aceite, sólo en cántaras de una o

dos arrobas, jarros (octava parte de una arroba), libras y onzas, en Villarrodriego; y también panillas en Iznatoraf.

El dinero existía, naturalmente, y se contaba en pesetas, pero también, frecuentemente, en duros y reales; ahora bien, el dinero se usaba mucho menos que ahora: el trueque estaba muy extendido para los intercambios de bienes y servicios. El pago en especie era el normal cuando “se ajustaba” un mulero o un pastor; era la “hartería” de siempre, (trigo, aceite, patatas, habichuelas o garbanzos, pimentón, sal), a la que se añadía ya generalmente algún dinero y, a veces, la posibilidad de sembrar algo por su cuenta, por ejemplo, “una fanega de sembradura”.

Lógicamente, el trueque estaba generalizado para las pequeñas necesidades domésticas, y por los cortijos circulaban los “recoveros” en sus caballerías con aguaderas o con serón, que eran una especie de bazares ambulantes (telas, quincalla, especias); el pago más frecuente era en huevos, pero admitían también aves de corral y legumbres, sobre todo. También se aceptaba ese pago en las tiendas del pueblo, en el que a comprar se le llamaba “mercar”; he visto ir a la tienda, con un huevo en la mano, a “mercar un huevo de bacalao”.

En el pueblo había profesionales de los diversos oficios, que eran muchos, para las necesidades de las casas (albañil, carpintero), de las personas (barbero, sastre), de los animales (herrador) o de las faenas del campo (podador); alternaban su oficio con el cuidado de sus tierras, de sus olivas o de sus hortalas, como diré después; pero las gentes tendían a ser autosuficientes en lo posible, es decir, a valerse por sí mismos, aunque acudían también a los profesionales para que les resolviesen sus problemas, todo dentro de la naturalidad de las relaciones entre aquellas gentes. Ya se estaban perdiendo algunas habilidades tradicionales; recuerdo que, durante la guerra, aún se veían bastantes jerseys y calcetines hechos con lana hilada a mano toscamente por las mujeres.

Las actividades de la gente no se regían por las horas y minutos que marcaba el reloj, que había poquísimos, sino por otras referencias

naturales: el sol, el hambre, el sueño, que es lo que daba sentido al uso de frases como "hay que levantarse", "es hora de comer", o "de dormir". Cuando se adelantaba la hora oficial, si se preguntaba qué hora era, se solía decir, por ejemplo, "las seis, que son las cinco", y también, "las seis, que son las cinco del Señor". Esto, en el pueblo, porque en los cortijos no importaba qué hora era.

Los toques de las campanas anunciaban las actividades religiosas, y un toque de bocina anunciaba los pregones por las esquinas del pueblo, dos toques si era un bando.

El pueblo tenía carretera, con firme de balasto, sin asfalto, pero no pasaban autobuses de línea. El parque móvil propio se reducía a un automóvil que casi no funcionaba porque no había gasolina, y no le habían puesto gasógeno; y dos camiones.

El pueblo tenía instalación eléctrica propia desde principios de siglo: un generador movido por el agua de un molino de harina algo distante, que dejaba de moler unas horas, al anochecer, para darle luz al pueblo; era lo suficiente para encender alguna iluminación pública, y algunas bombillas en las casas cuando "venía la luz", nada de electrodomésticos grandes ni pequeños. Al comienzo de los años 40 los fallos eran frecuentes, y dejó de funcionar hacia 1948. En 1954 llegó el tendido eléctrico. En las cortijadas y cortijos nunca hubo electricidad.

La propiedad de las tierras y de los animales estaba bastante repartida, con cuatro fuentes de producción como base de la economía, que era de subsistencia para la gran mayoría de las gentes: cereales, olivar, hortalas y ganados. Sólo voy a fijarme en los hortalas.

Muchas más cosas les podría contar del modo de vida de aquellas buenas gentes; no es el objetivo de este trabajo y, además, dos hermanos míos lo han hecho mucho mejor que yo en preciosos artículos y libros, especialmente "La Sierra Caliente" y "Otra caza, otros tiempos".

No les digo más, pero, como naturalista, tengo que resaltar la que considero la característica más notable de aquella sociedad: se vivía de acuerdo con la Naturaleza, al ritmo que marcaban el día y la noche y las estaciones, para plantas, animales y personas. Un ritmo que había que aceptar siempre, a veces con resignación o con fatalismo, porque no se podía hacer nada para cambiarlo. Era un ritmo que exigía un gran esfuerzo cotidiano, y que, a pesar de él, sólo permitía a esas gentes llevar una vida de sobriedad espartana.

El papel de las hortalizas

En aquella economía, las huertas eran de gran importancia. Proporcionaban las hortalizas y también mucha fruta, ya que frecuentemente había en ellas higueras, ciruelos, perales, y otros frutales.

Las hortalizas eran bastante variadas porque, como les he dicho, las gentes tendían a procurarse por sí mismos lo que necesitaban. En los cortijos dispersos, especialmente, era admirable la variedad de hortalizas que criaban en un hortal pequeño, aunque no fuese nada más que "por catarlas". Como cabía esperar de aquella gente sabia, se sembraban muchas cosas, pero a su tiempo, y la cosecha era escalonada, incluso sucesiva para hortalizas tempranas y tardías. En las páginas que preceden he hecho alusión a los detalles del cultivo y aprovechamiento de las diversas hortalizas.

No obstante, había una cierta uniformidad en la utilización de los hortales, porque las necesidades eran comunes en gran parte. No faltaban los ajos y las cebollas, que hacían falta a diario y para las morcillas de la matanza; las patatas, para todo el año; los pepinos, la primera hortaliza disponible, después de las habas tiernas; los tomates y pimientos, para el verano y para la conserva; las berenjenas, para los pistos; las habichuelas, muy apreciadas, pero difíciles de obtener en abundancia. El maíz, allí el panizo, lo sembraban muchos para forraje verde de los animales, y también para dejarlo granar, aunque no era cultivo abundante. No solían faltar las calabazas y los melones. Las tortas de girasol eran un adorno.

Del pueblo para arriba había bastantes huertas, pero no eran suficientes para todos; ahora bien, una institución ancestral solucionaba este problema: las “suertes” de los hortales. Lo explico.

Entre el pueblo y el río existía una banda de unos 300 metros de ancho, que se alargaba unos cientos de metros más allá del pueblo: eran los “quiñones”, la mejor tierra de los alrededores. Eran unas pocas hectáreas, no muchas más de una docena, y en ellos se sembraban cereales, alternando un año de sembrarlos y un año de dejarlos en barbecho, como se hacía con las demás tierras de labor. Eran de propiedad privada.

Pues bien, existía la costumbre de distribuir en su tiempo los quiñones que estaban de barbecho en parcelas pequeñas, de unos 10 x 20 m, que se sorteaban entre los aspirantes a cultivarlas como hortal durante ese año: eran las “suertes”, que se regarían con el agua del río según el turno establecido, en las que cada uno podía plantar lo que quisiera, sin obligación de dar nada al dueño, a quien debían restituir la suerte ya sin hortal el 1 de noviembre. Con esto se ofrecía la posibilidad de tener un pequeño hortal en las inmediaciones del pueblo, una o dos suertes, a los que lo deseaban, que eran, en general, los que no tenían huertas, y los que estaban en el pueblo por poco tiempo, como podían ser los maestros, los guardias civiles, etc. Así debía ser antiguamente, y seguramente por eso se llamaban “suertes”; pero cuando yo las he conocido, las gentes las elegían cuando se marcaban, y ponían unos gasones de tierra en el centro como señal de ocupación.

El beneficio para el dueño del quiñón era patente: para los Santos se encontraba con una tierra laboreada en profundidad y bien abonada, es decir, preparada para la siembra. Esto justificaba la expresión popular “más seguro que El Moreal”, que se aplicaba a todo lo que ofrecía la suficiente garantía de éxito, expresión basada en la certeza de que ese quiñón, el mayor, daría siempre una buena cosecha de cereales.

Los beneficios individuales de este hortal común eran indudables, y compensaban sobradamente de los cuidados que exigía: las gentes obtenían una cosecha complementaria importante en sí misma y que, además, les ayudaba a criar el gorrino de la matanza. Aunque nada he dicho del aprovechamiento ganadero en aquella tierra, haré un paréntesis para aludir a la matanza.

Quiero resaltar que en todas las casas del pueblo se hacía matanza. En el caso más modesto, era un primal de ese año, a ser posible de los nacidos en marzo, un “marcero”, que vendría a pesar las 8 arrobas en la matanza; también se mataban de 6 ó 7 arrobas. El gorrino se criaba con poco trabajo, con los desperdicios de la casa primero y con lo que comía con la “piara de la vez”: hierba y lo que hozaba en primavera, y rastros en verano, sobre todo; al avanzar el verano, que ya había crecido, se le preparaba un “berbajo” al recogerse la piara a la puesta del sol: los gorrinos corrían por el pueblo hacia sus casas, y los chiquillos detrás de ellos (el berbajo era un cocimiento de plantas jugosas, lenguazas especialmente, y restos de hortal, a veces con algo de grano). Luego, hasta la matanza, había calabazas y otras hortalizas y restos de hortal, y bellotas. La matanza se hacía con un conjunto de ritos ancestrales llenos de sabiduría.

Advertiré que todos los cerdos que yo vi eran ibéricos, casi todos negros, algunos “coloraos”. Luego me contaron que en 1957 uno del pueblo llevó un cerdo blanco, cosa que por allí no se había visto nunca: más o menos, como si llevase un camello o una cebra. Todo el pueblo fue a verlo, y luego tomaron buena nota de que había pesado 16 arrobas en la matanza.

Volviendo a las suertes, el hortal obligaba a procurarse “basura” con que abonarlo, ya que allí no había otros fertilizantes. Las casas tenían corral, con basurero, y a él iban a parar todos los residuos orgánicos de la casa, y el estiércol y paja pisoteada de los animales de corral y las caballerías, si tenían; todo eso se iba compactando, y luego se “sacaba la basura” en cargas que se distribuían por huertas y tierras de labor.

Como es obvio, esta costumbre de las suertes producía unos importantes beneficios sociales. Daba ocupación, que era voluntaria e ilusionada, a mucha gente, que se encontraban así con un hortal casi al lado de su casa, en la época de clima más favorable, y con alta probabilidad de que la cosecha fuese buena, ya que el agua no iba a faltar. Quedaba el riesgo, inevitable, de los estragos de una tormenta de verano, una "nube", pero ese riesgo era común a todas las cosechas.

En suma, aquellos cientos de pequeñas suertes resolvían muchos problemas: eran pieza esencial en la vida del pueblo.

A la caída del sol, en el verano, el "camino de las huertas" era la zona más concurrida del pueblo. Después de un día de calor, como era lo normal, era agradable dar un paseo por ese camino, por donde regresaban los que habían ocupado el día en las huertas de arriba del pueblo. Volvían solos o con sus burros, que traían el "verde" para los animales, el hortal, y fruta, que ofrecían para probarla, con la naturalidad y la cortesía propia de aquellas gentes. Era un paseo agradable, y así lo recuerdo: se sentía el bullicio de la vida. Los quiñones, con sus hortalas, eran también un hervidero de vida; lo habían sido desde muy temprano, antes de salir el sol, que era la hora buena para recoger las hortalizas, antes de que el sol las calentase.

Oí contar muchas veces una anécdota de finales del siglo XIX. Había ido el Obispo al pueblo en visita pastoral, casi una hazaña que tenía lugar muy de tarde en tarde, porque Villarrodrigo es el pueblo más alejado de Jaén de toda la provincia, unos 170 km que, entonces, eran de carruaje o de caballería. Por la tarde, llevaron al Obispo a dar un paseo por el camino de las huertas, y una mujer le ofreció los higos de una cesta. El Obispo, cumplido, tomó con aseo un higo, pero la mujer insistió: "ande usted, señor Obispo, tome usted más, no le importe, que son pa los gorrinos".

Como lo oí, lo cuento, sólo he omitido el nombre del Obispo, y otras circunstancias que no son importantes; pero me llevé una

pequeña desilusión cuando supe que la misma anécdota se cuenta en otros sitios, aunque no con tantos pelos y señales. Puede que la auténtica sea la de Villarrodrigo.

Los hortales de los quiñones se regaban según el turno establecido, día y noche: recuerdo ver ir a regar la gente por la noche, con un farol de aceite. Fue un acontecimiento la instalación de un reloj en la torre del pueblo, en 1941, que daba las horas y los cuartos. Con ello aprendieron muchos a “entender el reloj”, sin que esto significase que se rigiesen por él. En realidad, pasarían dos decenios hasta que las gentes del pueblo y los cortijos empezasen a estar pendientes del reloj: fue como consecuencia de la difusión de los transistores, con sus radionovelas, noticias comarcales, y dedicatorias de canciones entre la gente joven, todo a horas determinadas.

Para terminar estas pinceladas sobre aquella vida rural, me siento obligado a hacer un comentario: ésa era la auténtica **agricultura ecológica**, de la mano de la Naturaleza, que aprovechaba y reciclaba la energía recibida sólo del sol. Se basaba en un conocimiento perfecto de los seres y las fuerzas de la Naturaleza, especialmente de las plantas y de los animales, los buenos y los malos; a las plantas se las veía brotar con ilusión, luego florecer, después se veía cuajar el fruto y madurar, siempre con renovada esperanza, y siempre proporcionándoles los cuidados necesarios, con cariño, como a seres queridos. Sabían bien que el cuidado continuo era la única forma de alegrarse luego con la cosecha, la que iba cubriendo la necesidad de cada día, y la que se guardaba en la despensa para las necesidades del invierno. Se cosechaban hortalizas; pero, al mismo tiempo, se ejercitaban espléndidas virtudes humanas.

Ahora oigo hablar mucho de esa agricultura ecológica a teóricos voluntariosos; no me queda sino desear que acierten a que los nuevos agricultores desarrollen las virtudes que exige esa forma de cultivo.

El final de las huertas

La apertura al mundo fue el principio del fin para aquella cultura rural, por la más sencilla de las razones: la gente emigró masivamente a partir de los años sesenta. De los 2.200 habitantes de 1960 se ha pasado a los 600 actuales. Lo mismo en mi pueblo, Iznatoraf, donde los 5.700 de 1935 se han quedado en menos de 1.300.

La agricultura ha cambiado profundamente: se ha tenido que adaptar a las nuevas circunstancias; la primera, la falta de brazos y de tiempo para los múltiples trabajos de antes. Las máquinas han sido una ayuda, pero hubiesen sido insuficientes si no se hubieran cambiado los cultivos; se han puesto de olivar la mayoría de las tierras buenas, y se han suprimidos los cultivos que exigían una dedicación continuada: como resultado, apenas quedan hortalizas. He presenciado esta transformación, y por eso he dicho que he asistido al fin de una cultura. Como no puede ser menos, lo digo con añoranza.

Pero reconozco que las gentes de Villarrodrigo y de Iznatoraf viven ahora mucho mejor que antes, y me alegro de ello. Viven en casas perfectamente modernizadas, y el trabajo con las máquinas no es tan duro como la brega con las caballerías, por decir lo más importante. Por lo demás, la tele, los coches, los móviles e internet han hecho que la vida en los pueblos no sea ahora tan distinta de la vida en las capitales.

De lo de ahora, me alegro; aquello, lo añoro. No haría nada para que volviesen aquellas circunstancias; pero intento hacer lo que puedo para que en la sociedad actual estén presentes también las virtudes de antes.

Cuadro II – NOMBRE CIENTÍFICO DE LAS HORTALIZAS

Este cuadro recoge los nombres científicos de las hortalizas, verduras y legumbres, por orden alfabético de sus nombres castellanos. Se señala el género y especie, y la variedad, si procede.

Se indica también la **familia** a la que pertenecen. He usado los nombres tradicionales de las familias, los que están en los libros de Botánica que yo estudié, los que he enseñado a mis alumnos durante más de cuarenta años, sin entrar en los temas técnicos de la nomenclatura científica.

Hortaliza	Nombre científico	Familia
Acedera o Romanza	<i>Rumex acetosa</i>	Poligonáceas
Aceitunas (Olivo)	<i>Olea europaea</i>	Oleáceas
Acelga	<i>Beta vulgaris</i> var. <i>Cicla</i>	Quenopodiáceas
Achicoria	<i>Chicorium intybus</i>	Compuestas
Ajo	<i>Allium sativum</i>	Liliáceas
Alcachofa	<i>Cynara scolymus</i>	Compuestas
Almorta	<i>Lathyrus sativus</i>	Papilionácea
Amapola	<i>Papaver rhoeas</i>	Papaveráceas
Apio	<i>Apium graveolens</i>	Umbelíferas
Batata o Boniato	<i>Ipomoea batatas</i>	Convolvuláceas
Berenjena	<i>Solanum melongena</i>	Solanáceas
Berro	<i>Nasturtium officinale</i>	Crucíferas
Borraja	<i>Borago officinalis</i>	Borragináceas
Cacahuete	<i>Arachis hipogea</i>	Papilionáceas
Calabaza común	<i>Cucurbita pepo</i>	Cucurbitáceas
Calabaza antigua europea	<i>Lagenaria vulgaris</i>	Cucurbitáceas
Calabaza de asar (confitera)	<i>Cucurbita maxima</i>	Cucurbitáceas
Calabaza esponja vegetal	<i>Luffa cylindrica</i>	Cucurbitáceas
Camarroja	<i>Rhagadiolus stellatus</i>	Compuestas
Canónigos	<i>Valerianella olitoria</i>	Valerianáceas

Hortaliza	Nombre científico	Familia
Cardillo	<i>Scolymus hispanicus</i>	Compuestas
Cayote o Cidra cayote	<i>Cucurbita ficifolia</i>	Cucurbitáceas
Cebolla	<i>Allium cepa</i>	Liliáceas
Cebolleta	<i>Allium schoenoprasum</i>	Liliáceas
Cebollino	<i>Allium fistulosus</i>	Liliáceas
Chalote	<i>Allium ascalonicum</i>	Liliáceas
Col	<i>Brassica oleracea</i>	Crucíferas
Brécol	var. <i>asparagoides</i>	
Col de Bruselas	var. <i>gemmifera</i>	
Col repolluda	var. <i>capitata</i>	
Col rizada	var. <i>acephala</i>	
Coliflor	var. <i>botrytes</i>	
Colinabo	var. <i>gongyloides</i>	
Lombarda	var. <i>sabauda</i>	
Col de China	<i>Brassica campestris</i>	Crucíferas
Colleja	<i>Silene inflata</i>	Cariofiláceas
Diente de león	<i>Taraxacum dens leonis</i>	Compuestas
Endibia	<i>Cichorium intybus</i> var. <i>foliosus</i>	Compuestas
Escarola	<i>Cichorium endivia</i>	Compuestas
Escorzonera	<i>Scorzonera hispanica</i>	Compuestas
Espárrago triguero	<i>Asparagus officinalis</i>	Liliáceas
Espárrago de monte	<i>Asparagus acutifolius</i>	Liliáceas
Espinaca	<i>Spinacia tetrandra</i>	Quenopodiáceas
Garbanzo	<i>Cicer arietinum</i>	Papilionáceas
Guisante	<i>Pisum sativum</i>	Papilionáceas
Haba	<i>Vicia faba</i>	Papilionáceas
Judía	<i>Phaseolus vulgaris</i>	Papilionáceas
Lechuga	<i>Lactuca sativa</i>	Compuestas
Lechuga glacial	var. <i>capitata</i> <i>nidus jaggeri</i>	
Lechuga repolluda	var. <i>capitata</i>	
Lechuga rizada	var. <i>crispa</i>	
Lechuga romana	var. <i>longifolia</i>	
Lenteja	<i>Lens culinaris</i>	Papilionáceas
Maíz	<i>Zea mays</i>	Gramíneas
Malva	<i>Malva silvestris</i>	Malváceas
Melón	<i>Cucumis melo</i>	Cucurbitáceas
Nabo	<i>Brassica napus</i>	Crucíferas
Ortiga	<i>Urtica dioica</i>	Urticáceas
Ortiga blanca	<i>Lamium album</i>	Labiadas
Pamplinas de agua	<i>Samolus valerandi</i>	Primuláceas
Patata	<i>Solanum tuberosum</i>	Solanáceas
Pepino	<i>Cucumis sativus</i>	Cucurbitáceas
Perejil	<i>Petroselinum sativum</i>	Umbelíferas
Pimiento	<i>Capsicum annum</i>	Solanáceas
Puerro	<i>Allium porrum</i>	Liliáceas
Rábano	<i>Raphanus sativus</i>	Crucíferas
Remolacha	<i>Beta vulgaris</i> var. <i>crassa</i>	Quenopodiáceas
Salsifí	<i>Tragopogon porrifolius</i>	Compuestas
Sandía	<i>Citrullus vulgaris</i>	Cucurbitáceas
Soja	<i>Glycine max</i>	Papilionáceas
Tomate	<i>Lycopersicon esculentum</i>	Solanáceas
Tupinambo	<i>Helianthus tuberosum</i>	Compuestas
Verdolaga	<i>Portulaca oleracea</i>	Portulacáceas
Zanahoria	<i>Daucus carota</i>	Umbelíferas

ÍNDICE ALFABÉTICO

Los números indican las páginas en las que se cita cada hortaliza; se señala en negrita la página en la que se trata.

acedera o romanza: 87, **91**, 106, 126, 143.

aceituna: **84**, 124, 130, 126, 143.

acelga: **58**, 126, 143.

achicoria: **68**, 143.

aguaturma: 39.

ajipa: 39.

ajo: **47**, 71, 82, 126, 137, 139, 143.

ajo napolitano o blanco: 54, 143.

alcachofa: **65**, 126, 143.

alcachofa de Jerusalén: 39.

almorta: 15, 99, **111**, 143.

altramuz: 112.

amapola: **92**, 143.

amaranto: 34, 59, 60.

apio: 41, 70, 71, **77**, 126, 143.

arvejote: cfr. **almorta**.

bajoqueta: 115.

batata o boniato: 19, 32, **34**, 124, 126, 143.

batata de caña: 39.

batata tupinamba: 39.

berenjena: **64**, 83, 122, 126, 131, 137, 143.

berro: 14, 46, 71, 87, **92**, 98, 126, 143.

bledo, bleda: 59.

boniato: cfr. **batata**.

borraja: 14, 59, 87, **94**, 98, 143.

brécol: 45, 144.

cacahuete: **38**, 126, 143.

calabaza: 19, **31**, 126, 130, 137, 139, 143.

calabaza antigua europea: 31, 143.

calabaza de asar: 32, 143

calabaza esponja vegetal: 33, 143.

calçot: 48.

camarroja: 98, 143.

camote: 34.

canónigos: 95, 143.

cantalupo: 80.

caña de azúcar: 61, 143.

cardillo: 87, 94, 143.

cardo: cfr. alcachofa.

carlota: 69.

castaña de tierra: 39.

cayote: 31, 143.

cebolla: 47, 82, 106, 126, 137, 144.

cebolleta: 48, 144.

cebollino: 48, 144.

chalote o escalonia: 48, 144.

chichirimama: cfr. **diente de león**.

cidra cayote: cfr. **cayote**.

cilantro: 40, 70.

col: 44, 44, 74, 93, 126, 129, 144.

col de Bruselas: 45, 144.

col de China: 46, 144.

col fermentada: 45.

col rizada: 45, 144.

coliflor: 46, 144.

colinabo: 45, 144.

colleja: 14, 87, 90, 106, 144.

criadilla de agua: 39.

dalia: 41.

diente de león: 95, 126, 144.

elote: 37.

endivia: 72, 126, 144,

escalonia: cfr. **chalote**.

escarola: 56, 72, 126, 144.

espárrago: 14, 56, 87, 88, 98, 126, 129, 144.

espárrago de monte: 88, 144.

espinaca: 55, 71, 126, 144.

fesol: 75,

frijol: 114.

garbanzo: 15, 16, 44, 99, 100, 103, 122, 126, 135, 144.

girasol: 37, 39, 66, 137.

grabieles: 106.

grelo: 75.

guija: cfr. **almorta**.

guisante: 15, 16, 44, 99, **108**, 126, 144.

haba: 15, 16, 44, 99, **109**, 126, 137, 144.

habichuela: cfr. **judía**.

jícama: **40**.

judía: 15, 16, 19, 99, 99, **113**, 126, 130, 135, 137, 144.

judiones: 115.

lágrimas de la Magdalena: 54.

lágrimas de la Virgen: 54, 143.

lechuga: 56, **73**, 83, 124, 127, 129, 144.

lechuga glacial: 144.

lechuga repolluda: 144.

lechuga rizada: 144.

lechuga romana: 144.

lenteja: 15, 16, 44, 99, 100, **100**, 127, 144.

lombarda: 45, 46, 144.

maíz: 19, **35**, 120, 127, 137, 144.

malva: 98, 144.

marenquera: 39.

melón: 31, 47, **78**, 124, 127, 130, 137, 144.

muela: cfr. **almorta**.

nabiza: 75.

nabo: 46, **74**, 127, 144.

nabo japonés: 76.

nopal: 40.

ortiga: **97**, 144.

pamplinas de agua: 98.

panizo: 36.

papa de caña: 39.

pataca: 39.

patata: 19, **20**, 45, 75, 75, 75, 82, 105, 109, 121, 122, 123, 127, 135, 137, 144.

pedruelo: cfr. **almorta**.

pepino: 31, 47, 79, **82**, 124, 127, 129, 130, 137, 144.

perejil: 41, **70**, 77, 93, 106, 127, 144.

pescá: 98.

pimiento: 19, **28**, 59, 71, 84, 93, 122, 127, 130, 130, 131, 135, 137, 144.

pito: cfr. **almorta**.

porongo: 31.

poroto: 114.

puerro: 47, 48, 126, 144.

rábano: 46, 59, 73, **76**, 126, 144.

remolacha: **58**, 126, 144.

repollo: 45, 144.

romanza: cfr. **acedera**.

sandía: 31, 79, 81, 127, 144.

soja: 34, 60, **112**, 144.

tagarnina: cfr. **cardillo**.

tito: cfr. **almorta**.

tomate: 19, **25**, 64, 83, 83,
122, 124, 125, 127, 129, 130,
131, 137, 144.

tupinambo: 39, 144.

vainilla: 29.

verdolaga: 14, 87, **91**, 144.

vinagrera: 91.

zanahoria: **68**, 70, 71, 127,
144.