

Hortalizas y verduras



Conservas LA RIOJANA (Victorio Belsué)

Alfaro. LA RIOJA. [1930]. Papel litografiado. 63,5 x 40 cm.

Todas las hortalizas fueron antes plantas silvestres, que tuvieron su origen en muy diversas regiones del universo, cada una con un clima y un suelo distintos. Cuando se las cultivó, en huertos, es cuando empezaron a ser hortalizas, pero como su utilización estuvo condicionada por la disponibilidad de otros alimentos, por eso la trascendencia que tuvieron en la alimentación de los diferentes pueblos es muy variada y su utilización en las cocinas primitivas muy diversa.

La globalización, que no siempre es mala, es responsable de que la mayoría de ellas se cultive y se consuma en casi todos los países del mundo, y los conocimientos en dietética y nutrición han hecho que cada vez sean más apreciadas por los múltiples beneficios que proporcionan. Están admitidas y recomendadas en todos los regímenes, con la particularidad de que cuanto más cuidadosos son con la salud, cuanto más perfeccionistas son, mayor es la cantidad y la frecuencia con la que recomiendan que se consuman.

El concepto no es universal, porque no todas las culturas tienen una idea única de lo que son las hortalizas, ni está muy claro el término con el que se las designa, porque ciñéndonos exclusivamente a la denominación española el concepto se superpone muchas veces con el de verduras. Son dos nombres distintos, con significado diferente, que sin embargo amparan un mismo producto. No todas son producidas en huertas, ni todas son verdes, pero con cualquiera de las dos denominaciones se alude a una idea bien definida, hasta el punto de que llegan a ser, en la práctica, casi sinónimas.

Vegetales fueron los primeros alimentos que según el antropólogo Marvin Harris comió el hombre, pero este autor reconoce que el paso al consumo, adicional, de alimentos de origen animal, que desempeñan funciones biológicas diferentes en el ser humano, es un importante avance en el desarrollo de la especie. Cuando los vegetales empezaron a cultivarse, que fue un hecho posterior en la cronología, se consumían raíces, tallos, hojas, frutos o semillas, pero poco a poco se fue produciendo una especialización de las aplicaciones que cada vegetal tenía y, de esta forma, los cereales se dedicaron a la producción de grano principalmente, de los árboles se consumieron sus frutos y de algunas plantas anuales se aprovechó aquello que se consideró más apetecible o necesario, que en cada caso era diferente, y por eso de la lechuga se aprovechan las hojas, del nabo la raíz, de la berenjena el fruto, etc.

Los primeros cultivos de hortalizas

Hay evidencias de que los cultivos se sistematizaron en diferentes lugares del mundo. En China y en Egipto, según diferentes pruebas documentales, se consiguieron producciones regladas que fueron adaptándose a las necesidades alimentarias, pero no tardó mucho en observarse que los efectos sobre el organismo eran favorables, como se demuestra en el texto del *Papiro Ebers*, uno de los más antiguos tratados médicos escrito en Egipto unos 1.500 años antes de Cristo. Mide más de veinte metros de longitud y tiene unos treinta centímetros de anchura, en él se describen diversas enfermedades y se recomiendan diferentes tratamientos, que con frecuencia están basados en la utilización de plantas o de sus partes para utilizarlas en la alimentación o hacer con ellas diferentes extracciones, emplastos, cataplasmas, etc.

Teofrasto primero y Dioscórides después utilizaron plantas cultivadas o salvajes para el tratamiento de problemas alimentarios, muchas veces de malnutrición; e Hipócrates, unos 500 años antes de Cristo, escribe: “Medicina se puede llamar a estos descubrimientos, cuyo propósito es que la salud, el bienestar y la nutrición reemplacen al modo de vivir anterior, que era fuente de dolor, enfermedad y muerte”. Galeno, el médico y filósofo nacido en Palermo, cuando Sicilia pertenecía a Grecia, alaba a varias hortalizas, espinacas, acelgas, lechuga, asegura que engendran buena sangre y que cocidas a la cena provocan el sueño. De los espárragos afirma que, aunque son de poca sustancia, tienen la ventaja de ser excelente diurético.

En el recetario de Apicio, concretamente en el tercer libro, que dedica a los vegetales, da consejos de cómo cocer las verduras “para que queden bien verdes”, para lo que recomienda la utilización de sal nitro, y además ofrece cincuenta y cinco recetas con las diversas “plantas de jardín” (cultivadas) entonces conocidas. Entre ellas destacan su “potaje de verduras para aflojar el vientre” y las de diferentes purés de hortalizas, en todos los casos alegrados con garum.

El bético Lucio Moderato Columela describe la participación en la dieta de diferentes verduras, hace elogios de las ventajas de su consumo y las considera imprescindibles si se quiere seguir una dieta sana y equilibrada. Unos años después Prudencio, poeta calagurritano de la entonces provincia Tarraconense, describe diversas hortalizas cultivadas en la ribera del Ebro, que ya tenían una presencia frecuente en la alimentación cotidiana.

Los huertos como productores de recursos

Los huertos familiares existen desde la prehistoria, generalmente localizados junto a las viviendas y cultivados por mujeres, que hacían las plantaciones en función de las necesidades alimentarias familiares. Completaban la alimentación con los productos proporcionados por los animales de corral, sobre todo gallinas y conejos, que cerraban el ciclo con la utilización del

abono que proporcionaban en la producción hortícola. Los productos obtenidos eran escasamente apreciados, por lo que su comercialización era muy limitada y en consecuencia la superficie dedicada a huerto era la estrictamente necesaria para la alimentación familiar, porque solo en algunas ocasiones se producía para obtener algún ingreso extra.

Las huertas son difíciles de definir, porque ni la finalidad, ni las producciones, ni la estacionalidad, ni las extensiones, ni las técnicas de cultivo eran comunes, ya que variaban con las regiones, con los climas, los suelos y con las características de la familia productora. Tampoco estaban bien definidos los productos cultivados porque en el huerto familiar tenían cabida, junto con las plantas anuales, algunos árboles que, además de proteger con su sombra a los cultivos, proporcionaban algunas frutas con destino a la alimentación familiar.

Aunque los romanos introdujeron algunas hortalizas que todavía se consumen, como el apio, el brécol, el ajo o las coliflores, y otras que se han perdido, o casi, como el salsifís, el asa fétida, el ligustico o la chirivía, tampoco dedicaron demasiado interés a esta rama de la agricultura. Es cierto que hay referencia a la utilización de diferentes plantas en la elaboración de muy diferentes platos, pero la realidad es que siempre fueron consideradas como un alimento de escaso valor nutricional, por lo que su consumo en las familias pudientes se limitaba exclusivamente a recomendaciones médicas, con frecuencia en forma de caldos, para curar algunas enfermedades o para combatir males ocasionados por consumo excesivo de productos grasos y proteicos, como por ejemplo los trastornos por exceso de ácido úrico. “La verdura siempre cura” fue un dicho popular que intentaba explicar más las ventajas terapéuticas que los beneficios alimentarios que podían proporcionar y por eso, aunque es difícil fijar el momento en el que se popularizó, y es muy posible que sea de tiempo mucho más reciente, hay un dicho que asegura que “no es sano que el hombre coma verduras y por eso Dios no le hizo vaca”.



VENDRELL, LLOBET Y CÍA, S.L.

BARCELONA. Zsolt. [1940]. Cartulina offset. 34,5 x 24,5 cm.

Las civilizaciones romana, visigoda y árabe en el cultivo de hortalizas

Durante el periodo de colonización romana y la posterior ocupación por los visigodos, la agricultura era escasa, poco variada y el cultivo de hortalizas prácticamente inexistente. Hasta la llegada de los moros la huerta estaba casi siempre ligada al pozo, que además de proporcionar agua a la familia permitía regar una pequeña extensión, que tenía su máxima actividad productiva en verano y otoño, con lo que frecuentemente el agua era factor limitante de la cosecha. Según fueron conquistando nuevos terrenos, fueron creando las estructuras necesarias para permanecer en ellos y como el abastecimiento de alimentos no era fácil optaron por producirlos, para lo que decidieron ampliar y sobre todo perfeccionar el regadío existente, creando nuevos canales y acequias, que en algunos casos continúan estando activos.

Con la llegada de los árabes, el cultivo de las hortalizas se generalizó y, aunque continuaron siendo poco apreciadas por los autóctonos, se empezó a vislumbrar la importancia que podían tener en la alimentación, especialmente cuando los recursos escaseaban, lo que por desgracia en España no fue una circunstancia rara. Se llegó a decir popularmente que “una huerta es un tesoro si el que la labra es moro”, pero se seguía pensando y transmitiendo que el esfuerzo que exigía era demasiado para el rendimiento económico que proporcionaba, por lo que todavía fue necesario que pasaran muchos años para que las técnicas productivas, con frecuencia importadas a través de técnicos en jardines y huertos que llegaron con los árabes, procedentes de países de Oriente Medio y sobre todo de Siria, en donde ya existían enseñanzas universitarias sobre agricultura, calasen en el pueblo ibérico.



NITRATO DE CHILE

MADRID. [1933]. Papel litografiado. 58,3 x 42 cm.

gida por los españoles no fue al principio muy favorable, seguramente porque la mala utilización, o el empleo de variedades no comestibles, hizo que adquiriera fama de provocar múltiples enfermedades y entre ellas epilepsia y locura, por lo que su utilización se limitó en principio a la decoración de jardines, en los que se apreció mucho por la belleza de sus flores y por sus frutos de coloraciones intensas y formas globosas atrayentes. La primera descripción en castellano está en el *Cancionero de Baena*, que se publicó en el siglo XV, y en este documento ya se considera a la berenjena como un fruto interesante.

Para entonces ya se había difundido ampliamente en el mundo árabe. Su preparación más frecuente se conocía como “al-baraniya”, que significa cierto manjar y que en castellano se tradujo por alboronía, aunque algunos autores afirman que su nombre viene de haber sido plato señero en las bodas de la princesa Al-Buran con el califa abasí Al-Mamún, boda en la que ofició como cocinero un músico y poeta de origen iraquí conocido como Ziryab (El Mirlo), que venía de la lejana corte de Bagdad en donde sus poesías, algo subidas de tono, habían dejado de gustar cuando se las dedicó a la favorita del sultán.

En aquella época, el mundo occidental ponía todavía reparos a la berenjena. En Francia se la conocía como *pomme de Sodome*, aunque no está nada claro que la denominación se debiese al uso que se le daba, y en su clasificación botánica se la llamó primero *Solanum insanum*. En Italia, el nombre la *mela insana* (manzana insana) se convirtió en *melanzana*, aunque más tarde Linneo mejoró su clasificación pasando a ponerla el apellido de melongena.

Las primeras referencias al pisto manchego hablan de que en su composición intervenían berenjena, cebolla y ajo, y que se consumía como plato de temporada en verano. Su consumo estaba limitado al ámbito rural, en donde se le consideró una excelente base para acompañar a los huevos fritos, al jamón o a otras chacinas, si de estos nobles ingredientes se disponía, y en su ausencia tiene la virtud de ser una buena razón para justificar el reiterado uso del pan mojado en la salsa, de donde procede el término “moje”, que sigue vigente en algunas comarcas manchegas.

También dieron prestigio a los platos que utilizaban hortalizas, como lo demuestran las referencias que hay de comidas festivas y de celebración de acontecimientos sociales. Abu Zacarías escribió *El libro de Agricultura*, que fue una auténtica enciclopedia, una maravillosa recopilación del saber agrario de la época, y en él se recogen, además de los aspectos relacionados con la producción, los beneficios que las distintas hortalizas proporcionan para una buena alimentación y su utilización en la prevención y tratamiento de algunas enfermedades. Hubo más autores, especialmente de la escuela cordobesa, y entre ellos Abucasis, Avicena, Averroes o El Albeitar. En el siglo XI Ibn Wafid, que estaba al servicio del rey Al-Mamún de Toledo, creó un jardín botánico o “Huerta del Rey” (*Yannat as-Sultan*), que se extendía por la vega del Tajo, entre el palacio de Galiana y el puente de Alcántara. En este mismo siglo aparecieron en al-Ándalus los primeros “reales jardines botánicos”, casi quinientos años antes que en la Europa renacentista. Hay que tener en cuenta que estos jardines no eran exclusivamente ornamentales, porque en ellos se aclimataron plantas, las procedentes de Oriente sobre todo, y entre ellas destacan la alcachofa, la berenjena y la zanahoria.

Historia de la berenjena...

La berenjena es una hortaliza interesante, de antiquísimo cultivo y origen indio, que se cultivaba con éxito en el estado de Assam. Los comerciantes árabes la llevaron al norte de África y, acostumbrados a su consumo, se cultivó en las nuevas tierras conquistadas. De esta forma llegó a España y después se difundió por toda Europa. Su aco-

... Y de la alcachofa

Hace tanto tiempo que hay alcachofas en la región mediterránea que algunos autores la consideran tan autóctona como el cardo borriquero, del que es pariente próxima. Parece, sin embargo, que la obtención de las variedades productivas, las técnicas de cultivo y su utilización en la cocina son, como tantas otras cosas, una parte del legado árabe. Árabe es el origen de las palabras que designan esta hortaliza en Italia, Francia y España, y árabe es la palabra “alcaucil” que significa cabecita y es como se la conoce todavía en Andalucía y en una gran parte del Mediterráneo español.

Los españoles llevamos la alcachofa a América, pero no fue una de las hortalizas bien aceptadas, por lo que su cultivo decreció y ni siquiera en la actualidad es cultivo preferente en ninguno de los países que forman el continente, aunque tiende a crecer la producción sobre todo en Estados Unidos, México, Chile y Perú, que, aunque no es un país muy consumidor, las exporta.

La alcachofa se empezó a cultivar en Francia en el siglo XVI, y según cuentan fue Catalina de Médici una gran consumidora. Al parecer, en su corte se puso de moda un plato denominado *beatilles* en el que a la alcachofa se le unían riñones, mollejas de cordero y crestas de gallo, que tenía la propiedad según contaban las damas de la corte, en voz baja o cubriendo su boca con el abanico, que su efecto predisponiendo a los placeres sexuales era superior al de cualquier elixir de amor.

Su valor nutricional, sus ventajas dietéticas y algunas propiedades, como su valor colagogo, colerético y diurético, hacen que la alcachofa sea cada día más valorada por las diferentes cocinas. Es una hortaliza claramente mediterránea y, por este orden, Italia, España y Egipto son los principales productores y exportadores.

Las hortalizas que vinieron de América

La marcha de los moros coincidió con otra etapa en la que las hortalizas perdieron importancia en la alimentación. Fueron años prósperos, en los que los alimentos más caros podían llegar a la mesa de muchos españoles, porque se dejaba notar la riqueza proveniente de América. Tampoco las opiniones de los médicos eran muy favorables, como la de Andrés de Laguna, médico de Carlos V, que con respecto a las acelgas decía: “Se llaman en latín *betae* porque sus tallos, quando estan de simiente cargados, por la parte alta se doblan como una “b”. Mantienen las acelgas muy poco, y con harto desabrimiento, aunque convienen más que las malas. Los antiguos no hizieron mencion de las espinacas: las quales creería yo que son especie de acelgas”. El mismo autor era mucho más favorable al uso de la alcachofa, de la que decía que “es templadamente caliente y humida tiene gran eficacia en purgar el humor melancólico, fortificar la virtud vital, y alegrar el ánimo afligido, y atribulado”. Una última opinión del mismo autor, esta vez sobre las berenjenas, demuestra que la ciencia no era muy favorable al consumo de hortalizas. Dice así: “Comidas muy a menudo engendran humor melancólico, hinchán el cuerpo de sarna y de lepra, causan infinitas opilaciones, entristecen el ánimo, dan dolor de cabeza, y finalmente mudan el claro color del rostro en otro lívido muy triste, qual es el que ellas poseen”.

En esta época se acababa de descubrir América y allí las hortalizas tenían una gran importancia en la alimentación de los indígenas. Tomate y pimiento, sobre todo en México, y patata en Perú eran fundamentales para aztecas e incas y curiosamente los cronistas de Indias, que seguramente no habían sido consumidores de hortalizas en España, hicieron una crónica muy favorable del valor alimenticio que tenían, posiblemente porque, ante la falta de alimentos para ellos tradicionales, no les quedó más remedio que aceptar lo que la tierra les ofrecía.

Descubrieron que algunas de las nuevas hortalizas eran sabrosas, y que además se prestaban muy bien a combinarse con otros ingredientes para obtener variados guisos. Descubrieron y alabaron las virtudes de los tomates, que eran de consumo muy generalizado en el Imperio azteca y además frecuentes porque se comían en diferentes momentos del día. Según Bernardino de Sahagún, uno de nuestros ilustres cronistas de Indias que escribió *Historia general de las cosas de la Nueva España*, en los mercados se vendían guisos en cuya composición entraban los tomates. La palabra deriva de *tomatl*, término náhuatl que unos han traducido como “agua gorda”, otros como “fruto con ombligo” y otros como “fruta hinchada”, que en esto no coinciden las opiniones. José Acosta hace referencia a los variados colores de este alimento que podía ser verde, amarillo o rojo, y otros autores se refieren a la existencia del tomate en el territorio ocupado por los incas.

Hay constancia de que llega a España en 1519, pero aunque los portadores avalaron su calidad gustativa, al principio solo se cultivó en jardines y con fines ornamentales. Al fruto se le tenía prevención, por lo que cuando algún autor se atrevía a hablar de sus propiedades alimentarias, enseguida tenía contestaciones drásticas sobre su posible toxicidad o provocación de resultados no deseados en el organismo, similares a los de la mandrágora. A finales de este siglo, Gregorio de los Ríos, que era el responsable del Huerto de Aclimatación de la Casa de Campo durante el reinado de Felipe II, asegura: “Pomates hay dos o tres maneras: es una planta que lleva unas pomas acuarteronadas, vuelvense coloradas; no huelen y dicen que son buenas para salsas”. Del comentario se desprende que su aceptación no era grande en este tiempo, aunque un poco después Murillo pinta unos tomates en el cuadro titulado *La cocina de los Ángeles*, y a mediados del siglo XVII Tirso de Molina en

El amor médico dice: “Oh, ensalada de tomates/ que coloradas mejillas/ dulces y a un tiempo picantes”. Lo que significa que empezaban a ser aceptados.

Una disposición de la Corona española obligó a que todas las plantas traídas del Nuevo Mundo se difundiesen por los nuevos territorios, y de esta forma el tomate llegó al norte de África, en donde tuvo una gran aceptación. También los españoles lo hicimos llegar a Nápoles, en donde su cocción se impuso, con el nombre de salsa española, en la elaboración de guisos y en los platos de pasta. Los revolucionarios franceses lo difundieron en variadas preparaciones, entusiasmados con su color rojo, aunque la burguesía por el mismo motivo tardó en aceptarlo. En Estados Unidos tardó bastante más en implantarse, porque fue hacia 1850 cuando el presidente Jefferson, que fue un gran defensor de esta hortaliza, declaró que todas las noches lo cenaba crudo y unos años después Henry Heinz creó el ketchup, que enseguida se convirtió en su salsa nacional.

Tampoco fue sencilla la penetración del pimiento en los mercados europeos, aunque su aprecio fue inmediato a su conocimiento, hasta el punto de que a la vuelta del primer viaje de Colón lo ofreció a los reyes junto con el maíz, el tomate y la vainilla. Despertó interés según se desprende del comentario de Fernández de Oviedo, que aseguró que la gente no come sin él y se encuentra muy sana. Describió el fruto como “unas vaynas huecas y coloradas de muy fino color tan grandes como un dedo de lungo y grueso”. Su uso era muy amplio en variados platos, incluso según cuenta Bernal Díaz del Castillo en los calderos que hacían para alimentarse con los prisioneros, porque de uno de ellos estuvo a punto de formar parte, concretamente en Cholula, aunque tuvieron la suerte de que tropas que llegaron en su ayuda les salvaron, pero ya tenían preparadas grandes ollas con sal, pimientos y tomates dispuestas para cocinarlos, como pudieron ver por los restos de brazos y piernas de otros prisioneros menos afortunados.

Bartolomé de las Casas decía que “sin chile no creen que están comiendo”, y Francisco Cervantes de Salazar, un toledano, catedrático en Salamanca y luego en la Universidad de México, aludió a su utilización como especia, “porque es caliente, ayuda a la digestión y a la cámara, es apetitoso, de manera que los guisados y salsas se hacen con él y hay unos que queman más que otros”. José Acosta dudó de su beneficiosa utilidad, porque aunque reconocía que comido con moderación ayuda al estómago en la digestión, “si se consume en exceso quema al entrar y al salir y es perjudicial a la salud de los mozos y mayormente al alma porque provoca sensualidad”.

Pedro Mártir de Anglería y Nicolás Monardes cantaron sus virtudes nutricionales y los efectos positivos que ellos creían que tenía el pimiento para la salud, lo que, unido a la particularidad de su cualidad pungente, fue determinante en su difusión especialmente para sazonar alimentos y para producir un importante cambio en la chacinería española, que a partir de entonces empezó a utilizarlo en embutidos y hacer posible la aparición de los nuevos chorizos, que dejaron de ser pardos para adquirir los tonos rojizos que los caracterizan.

Coincidió el uso del pimiento molido, del pimentón, con la salida de sefardíes y árabes que se asentaron en Constantinopla, en donde el comercio de las especias tenía su principal sede. Los comerciantes de procedencia ibérica aportaron un nuevo producto, lo que dio lugar a que al pimentón, difundido por todo el mundo por mercaderes genoveses y venecianos, que también se concentraban en Constantinopla, se le conociese como “pimienta turca”.

Tardó un poco más en llegar a Hungría, en donde recibió el nombre de paprika, pero se implantó de tal forma que llegó a ser creencia de una gran parte de la población mundial, incluso de parte de la húngara, que el pimiento es originario de este país, a lo que ha contribuido el diseño de un logotipo que representa a un muñeco formado por pimientos con los colores de su bandera. Hoy, el pimiento es más que una hortaliza, que un alimento, porque el pimentón es un condimento y a uno y a otro se les han enumerado numerosas virtudes, como la de facilitar la digestión por su actividad en aumentar la producción de saliva y de jugos gástricos, por su acción en el incremento del flujo sanguíneo, por su eficacia en el tratamiento de problemas reumáticos, por ayudar a la limpieza del aparato respiratorio y porque su principio activo, la capsicina, ha probado su eficacia frente a determinadas células cancerígenas.

Historia de la patata

La más antigua fuente escrita que habla de la patata se debe a Gonzalo Jiménez de Quesada que, cuando remontó el río Magdalena en el poblado de Sorocotá, conoció un alimento que era de “buen sabor y regalo”. Era el año 1537 cuando se descubrió que en la sabana de Bogotá, los autóctonos se alimentaban en base a un producto que llamaban “ionza” o “iomuy”, y que posiblemente fueran dos distintos, aunque muy próximos, como lo son la patata y la batata, pero en cualquier caso, en la norma que dicta el Cabildo de Santiago del Nuevo Extremo en 1546, entre las siembras que obligatoriamente habían de hacerse estaban las papas. Años más tarde, en 1552, Francisco López de Gómara en su *Historia general de las Indias* cita que “... la gente vive en el Collao por cientos de años y comen ciertas raíces similares a las trufas que ellos llaman papas...”

Después, la *Crónica de Perú* de Pedro Cieza de León, editada en Sevilla en 1553, resalta su importancia y dice que “queda tan tierno por dentro como castaña cocida; no tiene cáscara ni cuesco más que lo que tiene la turma de tierra; porque también

nace debajo de la tierra como ella". Hubo muchos más comentarios elogiosos y entre ellos los de Agustín de Zárate, los del padre Acosta que las considera muy interesantes o los de Inca Garcilaso, que siguiendo con las alusiones elogiosas dice que "les sirve de pan, cómenla cocida y asada y también la echan en los guisos", y además explica cómo la conservan por medio de un primitivo proceso (conocido hoy como liofilización), desecándola a temperaturas por debajo de 0 °C, para elaborar el "chuño", o sumergiéndolas en agua muy fría, de deshielo, y poniéndolas luego al sol, para hacer la "tunta". Hay que señalar que mediante las dos formas se obtienen largas conservaciones, que además mantienen muy bien su composición nutricional.

Todo parece indicar que el primero que trajo las patatas a España fue Cieza de León al terminar su misión americana en 1550, y seguramente de esas patatas procedían las que se distribuyeron en Sevilla a los enfermos acogidos en el Hospital de la Sangre. De ellas también procedían las que se suministraron a los tercios españoles en Flandes, que fueron valoradas no por el sabor pero sí por la propiedad de poder conservarse, las que la madre María de San José envió a santa Teresa de Jesús, las que Nicolás Monardes envió al botánico holandés Clausius, que dibujó la primera lámina, conservada en el Museo de Anvers, que va acompañada de la leyenda al pie: "Papa de los peruanos de Pedro de Cieza". Un documento fechado en 1604 por el entonces cardenal Jerónimo del Hoyo narraba que en 1576, en el monasterio de Herbón (Padrón), "hizo plantar papas al señor arzobispo don Francisco Blanco, aunque poco después fuesen despreciadas por bastas", y no volviesen a plantarse en Galicia hasta mediados del siglo XVIII.

El capitalizador histórico de la difusión de la patata en el mundo fue Parmentier. Publicó un trabajo titulado *El examen químico de la patata* y más tarde, empeñado en darla a conocer, escribió *Recherches sur les végétaux nourissants*. Con estos antecedentes y de acuerdo con Luis XVI plantó las patatas en los jardines de las Tullerías. Consiguió que el rey y la reina luciesen en solapas y tocados flores de patata, consagró el puré a la Parmentier y fue un poco más tarde cuando consiguió que asistiesen a alguna cena, en la que la protagonista era la patata, personalidades tan importantes como Benjamin Franklin, que inventó el pararrayos y fue uno de los redactores de la Constitución de Estados Unidos, y Antoine Lavoisier, considerado el inventor de la química moderna, que se convirtieron en admiradores y difusores del tubérculo.

Un inconveniente en la difusión de la patata en el mundo fue el intento de hacer valer sus valores panificables que son muy escasos, a lo que se unió su carácter de tubérculo, porque al nacer bajo tierra las leyendas no favorecían su imagen al considerar a los de este origen alimentos de baja calidad, lo que está unido a la creencia, entonces bastante extendida, que le atribuía favorecer la difusión de la lepra. En algunos casos hubo que recurrir a los párrocos para que ayudasen a convencer a la población de que tenía la posibilidad de disponer de un alimento interesante. Sucedió en Italia, en la región del Friuli, y en Galicia, en donde el cura de Mondoñedo, ante una plaga de hongos que afectó a los castaños y dejó a los gallegos sin su fruta, les indujo a sembrar patatas, lo que hizo posible combatir las hambres de una manera eficaz.

Cuando el consumo de la patata se generalizó, se produjo una importante dependencia de este tubérculo, a veces incluso excesiva, como en el caso de Irlanda, en donde se consideró como el remedio en la lucha contra las hambres del trienio 1770-1773 y su cultivo se difundió de tal modo que llegó a preocupar a la Sociedad de Horticultura de Londres, que en 1822 avisaba de los peligros de basar la alimentación casi exclusivamente en el cultivo de la patata. Cuando en 1845 y 1846, un ataque de mildiu diezmoó la producción, el hambre fue de tal magnitud que se saquearon los almacenes del ejército y este respondió con energía, abriendo fuego contra la población. Al hambre se unió la incidencia de las enfermedades carenciales y la baja de



Insecticida agrícola CRUZ VERDE

BARCELONA. [1950]. Papel con tipografía y fotografiado. 22 x 16 cm.



RICARDO MEDEM Y CÍA, S.A.

MADRID. Puyet. [1950]. Papel offset. 67 x 45 cm.

ble, porque se encontraron en algunos casos con la sorpresa de que, aunque el desarrollo de las plantas era muy bueno, la producción de semilla fértil disminuía notablemente, por lo que era necesario seguir importándola, lo que hizo que se redujese el número de especies cultivadas.

En el caso de la zanahoria, el desarrollo exterior de la planta era espectacular, pero la raíz se desarrollaba peor y un testimonio de Fernández Oviedo asegura que se volvían “aguanosas y desgraciadas”. Las que se adaptaron bien al encontrarse en zona templada, dejaron de estar sujetas al ritmo estacional y la producción fue continuada a lo largo de todo el año, lo que unido a que en algunos casos mejoró notablemente la precocidad, acortándose los ciclos de producción, como certificó Mártir de Anglería en los cultivos de algunas zonas, concretamente en México y Jamaica, hizo que la difusión de las hortalizas llevadas desde España fuese irregular, porque mientras algunas pronto se incluyeron en la alimentación diaria, hubo otras que enseguida dejaron de consumirse.

El ajo fue muy apreciado desde el principio según diferentes comentarios, entre los que destaca uno que afirma que “lo estiman mucho los indios y lo tienen por cosa de gran importancia y no les falta razón, porque les abriga y calienta el estómago y lo comen de buena gana asaz así crudo, como lo echa la tierra”. Nabos, coles, pepinos, berenjenas, ajos y cebollas fueron en general muy apreciados desde el principio en tanto que otras hortalizas no lo fueron tanto, sobre todo las de hoja como las acelgas, las espinacas o las alcachofas, algunas veces conocidas como cardos de España, aunque no siempre estuvieron bien identificadas porque parece que se produjo una cierta confusión con el cardo borriquero, lo que por otra parte no es tan extraño porque son especies próximas, tanto que en Extremadura se sigue consumiendo la base de la flor de cardo cuando es tierna y con ellas, y con mollejas de cordero, se hace un plato llamado “cazoletas”, que tiene cierto interés. En América dejaron enseguida de producirse por falta de aprecio por los indígenas, y seguramente también por la competencia de otras verduras, que cultivadas o espontáneas existían en diferentes regiones del continente americano.

El consumo en Europa estaba muy ligado a las producciones cercanas, lo que significa que el de hortalizas era bajísimo

defensas, lo que propició epidemias de enfermedades infecciosas, como el tifus y la disentería. En estas circunstancias, muchos irlandeses encontraron como única salida emigrar a Estados Unidos. No tardaron demasiado en integrarse en los nuevos territorios, pero manteniendo sus costumbres, entre ellas la de emplear siempre patatas en sus comidas.

La patata se fue introduciendo en la cocina española y a finales del siglo XIX los recetarios mostraban muy variadas recetas, aunque es verdad que en algunos casos los nombres diferenciaban el destino. En *El Practicón* de Ángel Muro hay “patatas a lo pobre” y “patatas cocidas”, pero también hay “patatas a la camarlengo”, que evidentemente estaban dirigidas a las clases más altas, y entre las señoras circulaba la receta de las “patatas a la importancia”. También la alta cocina francesa las incluye y en el recetario de Escoffier hay veintinueve recetas, algunas con nombres tan sugerentes como “patatas a la Duquesa”, “gratinadas Delfinado”, “Maître d’Hotel” o “Byron”, lo que contribuyó a que entrasen en las mesas de las embajadas y a difundirlas. En la actualidad su consumo está extendido por todo el mundo, y en países como Alemania su utilización es tan generalizada que no se concibe una comida de este país en la que no esté presente.

Las nuevas hortalizas que desde Europa llegaron a América

La necesidad de alimentar a los colonizadores con productos conocidos hizo que en los primeros viajes se llevasen a América semillas de diferentes hortalizas. El comportamiento de las distintas especies fue muy varia-

en las regiones de clima más frío, porque solo llegaban a la mesa en verano. En el área mediterránea el consumo era también estacional y poco frecuente, aunque en este caso el factor limitante no era tanto la dificultad de producción como el escaso aprecio que, con algunas excepciones, como los espárragos, tenían las hortalizas en general, porque se consumían casi siempre como recurso, cuando no se disponía de otros alimentos considerados más nutritivos.

Los libros de cocina que se editaron en los siglos XVII, XVIII y XIX hacen escasa referencia a las diferentes hortalizas. Martínez Montaña, Diego Granado, el marqués de Villena o Hernández de Maceras apenas las nombran. Juan de Altamiras, que subtitula a su *Nuevo arte de cocina con sacado de la escuela de la experiencia económica*, dedica un poco más de espacio y considera como dignas de formar parte de algunos platos a algunas hortalizas, pero en cualquier caso el capítulo titulado “De todo género de yerbas” es mucho menos prolijo que los dedicados a otros alimentos. Un poco más atención les presta Antonio Salsete, seudónimo que se supone de un eclesiástico navarro, en *El cocinero religioso*, sobre todo a las berenjenas, pero tampoco se excede a pesar de que el libro está dedicado a la cocina modesta, por lo que no abundan los platos suntuosos o festivos.

Cuando los hermanos Boutelou, jardineros del Botánico de Madrid, escribieron a principios del siglo XIX el *Tratado de la huerta* tuvieron críticas muy variadas. Algunas por desviarse de su función de embellecer el paisaje y otras por dedicar sus esfuerzos a tan secundaria materia. También obtuvieron algunas alabanzas, pero sobre todo lo que consiguieron fue contribuir a que se difundiese una actividad que podía practicarse en el medio rural y en muchas de las zonas de las ciudades de entonces, en las que abundaban los pequeños terrenos que podían dedicarse al cultivo hortícola, lo que podía solucionar situaciones deficitarias de alimentación en muchos lugares y así sucedió con frecuencia, como consecuencia de la difusión de determinadas hortalizas que hasta entonces eran poco conocidas, porque aunque hacía tiempo que habían llegado a España procedentes de América, hasta entonces el cultivo y el consumo de tomate, pimiento o patata no se había generalizado.

“Comer verdura y echar mala ventura” era un dicho bastante generalizado, extraído del libro *Medicina española contenida en proverbios* de Juan Soropán de Rieros, ilustre médico español. Como además otros galenos y hombres de ciencia eran de la misma opinión, se recurría a este refrán para contrarrestar los efectos que podía tener otro dicho castellano que asegura que “la verdura siempre cura” que, aunque tampoco es verdad, la ciencia y la experiencia han demostrado que sí previene de enfermedades, sobre todo de las ligadas al consumo excesivo de grasa y proteínas.

Las vitaminas y la consagración de las hortalizas en alimentación

En 1912, el bioquímico inglés F. Hoapkins descubrió que en los alimentos se encontraban ciertas sustancias orgánicas que son indispensables para el desarrollo. En tan solo veinte años se identificaron todas las vitaminas, se determinó su estructura química y se estableció su papel en los procesos nutritivos. Se descubrió que son sustancias imprescindibles en los procesos metabólicos, no porque aporten energía, ya que no se usan como combustible, sino porque el organismo solo no es capaz de aprovechar los elementos energéticos suministrados por la alimentación, cuando están cubiertas las necesidades de estas sustancias. Se descubrió que en todos los alimentos hay vitaminas, pero que en algunas de ellas son especialmente ricas las hortalizas.

La consagración de las hortalizas como alimento en Europa se produce a mediados del siglo XX, debido por una parte a las dificultades en el abastecimiento, tras la Segunda Guerra Mundial, de los alimentos considerados como más nobles, y por otro lado por el efecto positivo que tienen las hortalizas por su composición en las mencionadas aminos vitales, que es como comienzan llamándose las vitaminas, y en minerales, que también se descubre que son necesarios en la alimentación.

Mucho más tarde, en la última década del pasado siglo, se empieza a considerar el tercer elemento en el que los nutriólogos basan sus recomendaciones, que es la fibra, y hace apenas unos pocos años se descubre la importancia de los antioxidantes y de los polifenoles, los flavonoides y las flavonas para contrarrestar los efectos negativos de los radicales libres. Como resulta que en todos estos elementos son ricas las hortalizas, además tienen un efecto positivo por su escaso contenido en calorías y por su efecto saciante, que es conveniente aprovechar cuando se pretende seguir regímenes de adelgazamiento, la opinión de los expertos que durante mucho tiempo fue desfavorable a su consumo, cambia radicalmente y empiezan a ser recomendadas las hortalizas en todas las edades y en todos los estados fisiológicos. Paralelamente en todas las pirámides, abanicos, círculos, etc., es decir en todos los esquemas de representación de la dieta recomendada, empezando por la mediterránea, las hortalizas se convierten en el alimento básico, el que es muy recomendable consumir todos los días varias veces.

La estrategia Naos, que tiene el objetivo de sensibilizar a la población del problema que la obesidad representa para la salud y de impulsar todas las iniciativas que contribuyan a lograr que los ciudadanos adopten hábitos de vida saludables, principalmente a través de la alimentación y de la práctica regular de actividad física, recomienda la ingesta diaria de al menos cinco raciones de frutas u hortalizas y en determinadas circunstancias, como en los casos de diabetes, con preferencia para las hortalizas.