

HORTALIZAS

El consumo español se sitúa en 60,4 kilos por persona y año de hortalizas frescas, destacando entre ellas los tomates -14,7 kilos per cápita-, lechugas, escarolas y endivias -8,4 kilos-, y las cebollas -7,8 kilos-.

La dieta mediterránea se caracteriza por la cantidad y diversidad de productos vegetales que se utilizan en la preparación de las comidas. De hecho, las verduras y las hortalizas forman la base sobre la que se ha construido la enorme variedad de la dieta de las comunidades de nuestro área, pues históricamente los recursos animales estuvieron siempre bastante limitados.

La relación de las hortalizas cultivadas y consumidas por los pueblos del Mediterráneo desde los tiempos más remotos resulta prácticamente inacabable. Comiendo hortalizas se edificaron las grandes tumbas de los faraones y los templos de la Acrópolis ateniense, las calzadas romanas y las catedrales góticas. Ya Heródoto escribió con su habitual precisión que "en la pirámide está anotado con letras egipcias cuánto se gastó en rábanos, en cebollas y en ajos para los obreros".

Sabemos que los egipcios consumían cantidades ingentes de cebollas, que los atenienses adquirirían en el ágora sus verduras y hortalizas preferidas; que los romanos también adquirirían en el Foro de Trajano sus lechugas, coles, setas...

En los huertos de la Pompeya sepultada por la lava del Vesubio se cultivaban coles, cebollas, acelgas, lechugas, pepinos, melones, alcachofas, espárragos, zanahorias, cardos, calabazas y calabacines, puerros, ortigas, nabos, chirivías... Además, hasta los mercados de Roma llegaban otros productos vegetales que actualmente apenas se consumen, como las parras vírgenes, jaramagos, malvas, ombligos de Venus, siemprevivas, polipodios, coclearias, helénios, y los bulbos de jacinto, gladiolo y asfódelo. Plauto no se encontraba muy satisfecho con esta explosión vegetal y decía que los cocineros de su época parecían "regalar el paladar a bueyes. Preparan sus platos con un montón de forraje, de hierbas aderezadas con otras hierbas y relle-



nas de coriandro, perejil, apio caballar, a la que añaden coles, acederas, puerros, acelgas, todo ello fuertemente aromatizado con selfion mezclado con mostaza triturada, repulsivo veneno que no es posible majar sin derramar lágrimas".

El consumo de hortalizas experimenta un fuerte auge en la España musulmana, ya que los árabes actuaron de vectores de muchos productos asiáticos y africanos, introduciendo algunas nuevas hortalizas que habrían de obtener un gran éxito; tal fue el caso, por ejemplo, de las espinacas y las berenjenas. En España, los árabes contribuyeron a desarrollar de manera extraordinaria los cultivos de regadío y en las huertas del Levante o de Andalucía se obtenían unas producciones diversas y abundantes. El famoso "Libro de Agricultura" de Abu Zacaría, quien vivió en Sevilla durante el siglo XII, constituye un compendio de técnicas agrarias en las que se describen una multitud ingente de hortalizas.

El consumo de productos hortícolas ha experimentado altibajos a lo largo de la historia, y así, en la Edad Media se reduce mucho su ingesta, de modo que la tradición se refugia, como la cultura, en algu-

nos monasterios, donde se aprovechaban hasta las ortigas. Superado el "bache", el descubrimiento de América constituyó el último gran acontecimiento histórico que iba a proporcionar al mundo mediterráneo una nueva remesa de hortalizas trascendentales que contribuyeron a enriquecer la dieta. De América llegaron, entre otros productos, el tomate, el pimiento, el calabacín, las judías verdes y las patatas.

En algunos casos, el éxito de estas nuevas hortalizas fue lento y lleno de sobresaltos, pero al fin se convirtieron en elementos esenciales de muchos platos típicamente mediterráneos. Hoy no podemos, por ejemplo, imaginarnos la cocina mediterránea sin el tomate y, sin embargo, durante mucho tiempo tan sólo fue cultivado como planta ornamental, pues era considerado venenoso o, lo que sin duda resultaba menos peligroso, como un potente afrodisiaco. Hasta finales del siglo XVIII no puede considerarse que el tomate ganara esa batalla y consiguiera ser asimilado como el rico alimento que es en definitiva.

Algo parecido le ocurrió a la patata, que compartió con el tomate fama de planta venenosa y generadora de pulsiones sexuales incontrolables. Lord Byron en su "Don Juan" calificaba la reproducción humana como "ese triste resultado de pasiones y patatas". Hasta bien entrado el siglo XIX la patata no se convirtió en el alimento imprescindible que es hoy día.

La huerta española ha sido, y es, una de las más ricas del área mediterránea y los españoles aparecemos tradicionalmente como grandes consumidores de hortalizas. Ya dijo Quevedo en uno de sus romances que "Don Repollo y doña Berza, de una sangre y de una casta, si no caballeros pardos, verdes fidalgos de España, casáronse, y a la boda de personas tan honradas, que sustentan ellos solos a lo mejor de Vizcaya, de los solares del campo vino la nobleza y gala...".

HORTALIZAS

DIVERSIDAD DE HORTALIZAS

La diferencia conceptual entre hortaliza y verdura no ha estado nunca –ni está–, clara. Podríamos decir que el término verdura se aplica más bien a las hortalizas que tienen que ser sometidas a un proceso de cocción. Por otro lado, se reserva el término de ensaladas a aquellas hortalizas de hoja verde que se comen en crudo con algo de sal, aceite y vinagre.

Disquisiciones semánticas al margen, los productos hortícolas se adaptan perfectamente al clima mediterráneo y, a veces, sobre un mismo terreno de huerta pueden obtenerse varias cosechas –de iguales o distintos productos–, al cabo del año. Esta fácil adaptación hace que la lista de hortalizas resulte interminable, y si se incluyen las setas y otros productos espontáneos –como espárragos o cardillos, que no se cultivan sistemáticamente en huertas–, el número final resulta difícil de precisar. Sin embargo puede hacerse una clasificación somera:

- Aprovechables por sus hojas o tallo: col, berza, espárrago, apio, lechuga, escarola, espinaca, acelga, cardo, achicoria verde, endivia, borraja...
- Aprovechables por sus frutos: calabaza, calabacín, pepinillo, berenjena, pimiento, guindilla...
- Aprovechables por sus inflorescencias: alcachofa o alcaucil, coliflor, brécoli...
- Aprovechables por sus raíces y bulbos: ajo, cebolla, chalote, cebolleta, puerro, remolacha roja, zanahoria, nabo, rábano...
- Hortalizas diversas y productos asimilables: judías verdes, guisantes verdes, habas verdes, champiñón, setas de cardo, otras setas...

Pese a esta gran diversidad específica y varietal, las hortalizas tienen en común las siguientes características:

- Contienen un porcentaje muy elevado de agua, que oscila entre el 80 y el 90%.
- Poseen abundante fibra vegetal, generalmente celulosa, junto con cantidades relativamente pequeñas de azúcares solubles

(se exceptúa la remolacha de mesa), y algo mayores de almidones.

- No contienen grasas.
- Apenas tienen proteínas, excepto las setas que pueden llegar al 6/7%.
- Su valor energético –aporte de calorías–, es normalmente muy pequeño.
- Son ricas en sales minerales (abundan el hierro y el calcio), y en provitaminas y vitaminas, especialmente vitamina C y provitamina A (en forma de carotenos).
- Poseen flavonoides, sustancias que se han acreditado como importantes antioxidantes, vitales para la prevención de la arterioesclerosis y el cáncer.

Las vitaminas contenidas en las verduras se pierden parcialmente durante la cocción; por eso quizás los romanos, concretamente Catón, de una forma intuitiva, recomendaban el consumo de coles crudas o poco hervidas.

IMPORTANCIA ECONÓMICA

Desde que se conoció la importancia de las vitaminas para la salud humana, el consumo mundial de hortalizas va en aumento. Tienen además un gran poder saciante debido a que presentan un gran volumen, aunque la mayor parte del mismo sea agua. Las especies y variedades que constantemente vienen obteniendo los semillistas permiten disponer de una gran diversidad de productos adaptados a climas no extremos y que presentan unos rendimientos excepcionales.

Las conservas y encurtidos, junto con la congelación profunda, permiten disponer de todo tipo de hortalizas durante todo el año. Por todo ello, el consumo de hortalizas, en fresco o conservadas, presenta un porvenir magnífico, sobre todo en el marco de la cocina mediterránea.

Las hortalizas vienen a suponer el 14% de la Producción Final Agraria de nuestro país, en un porcentaje que, dentro de la UE, tan sólo es superado ligeramente por

Italia. La producción española de hortalizas ronda los 10 millones de toneladas anuales, sin incluir las patatas.

Destacan los 3,5 millones de toneladas de tomates, el millón de toneladas de cebollas, las cerca de 900.000 toneladas de pimientos, las 350.000 toneladas de coliflores, las 280.000 toneladas de alcachofas, las 260.000 toneladas de judías verdes y las 160.000 toneladas de ajos. Por regiones, destacan Andalucía y Extremadura en el caso de los tomates, con producciones que rondan el millón de toneladas; Andalucía aparece de nuevo como el líder en la producciones de pimientos (555.000 toneladas) y judías verdes (125.000 toneladas); Murcia en alcachofas (117.000 toneladas) y coliflores (90.000 toneladas); y Castilla-La Mancha en cebollas (440.000 toneladas) y ajos (64.000 toneladas).

Atendiendo tan sólo a las partidas principales, puede indicarse que la producción europea de tomates supera los 13 millones de toneladas y la cosecha de pimientos se sitúa en torno a los 1,5 millones. Las cifras mundiales de estos productos llegan hasta los 88 millones de toneladas de tomates y más de 16 millones de toneladas de pimientos.

Las exportaciones de hortalizas frescas españolas superan los 370.000 millones de pesetas anuales. Entre éstas destacan las de tomate, con cerca de un millón de toneladas, y las de sandías, melones y fresas, que superan las 20.000 toneladas. El 87% de estas exportaciones se dirigen hacia otros países de la Unión Europea.

El sector empresarial hortofrutícola está compuesto por unas 13.000 industrias que se dedican a la preparación y manipulación de frutas y hortalizas frescas; el 40% de las empresas se radican en Cataluña y el 33% en la Comunidad Valenciana. Por lo que hace referencia a las empresas dedicadas a la transformación de vegetales, en nuestro país están registradas unas 1.400; el 23% de estas industrias se encuentran en Andalucía, seguida por Navarra (15%) y Murcia y la Comunidad Valenciana (10% en ambos casos).

HORTALIZAS

UN CONSUMO MUY ELEVADO

Los consumos españoles se sitúan en 60,4 kilos de hortalizas frescas por persona y año. Dentro de las hortalizas, destacan los consumos de tomates (14,7 kilos por cápita), seguidos por los de lechugas, escarolas y endivias (8,4 kilos), cebollas (7,8 kilos), pimientos (4,5 kilos), y judías verdes (3 kilos). Aparte, es necesario considerar que se registran consumos de 6,4 kilos de tomates envasados, de los que 3,8 kilos aparecen fritos y el resto como tomate natural. Igualmente, hay que reseñar que se registran consumos de 6,4 kilos per cápita para conservas de frutas, legumbres y hortalizas, y de 3,9 kilos para con-

gelados de estos mismos productos. Ya para terminar, puede señalarse que los españoles comemos como promedio anual 0,5 kilos de platos preparados cuyo componente principal es vegetal.

Estos consumos resultan ligeramente superiores al promedio europeo, aunque se ven ampliamente superados por los de los griegos e italianos. Por ejemplo, el consumo de tomates por parte de los griegos es prácticamente el triple del registrado en España. Los consumos mundiales de hortalizas son apenas un 70% del español.

El consumo total de hortalizas frescas ascendió en España en 1998 a cerca de 2.405 millones de kilos. De esa cifra más de 2.024 millones de kilos (84% sobre el total) se consumieron en los hogares y 312

millones de kilos (13%) en establecimientos de hostelería y restauración.

El consumo de hortalizas frescas en nuestro país, según los datos de los paneles de consumo alimentario del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, evoluciona positivamente desde 1995, año en el que las ventas alcanzaron los 2.171 millones de kilos. No obstante la cifra de 1998 es inferior a las de 1994 y 1993, año este último en el que el consumo superó los 2.524 millones de kilos.

En cuanto al consumo per cápita destinado sólo a hogares por comunidades autónomas, la media nacional está fijada en poco más de 51 kilos. Los mayores niveles se observan en Aragón, Baleares y Cataluña con cerca de 64 kilos. También superan

PATATAS Y OTROS TUBÉRCULOS



La patata es, sin duda, el auténtico regalo alimenticio que nos llegó de América en el siglo XVI. Su cultivo se adaptó perfectamente al clima mediterráneo, pero también se extendió rápidamente a países fríos, como Alemania y Polonia. Antes de la introducción de la patata en Europa muchos de sus habi-

tantes pasaban hambre cuando, por adversidades climáticas, fallaban las cosechas de cereales. El nuevo cultivo se desarrolla en condiciones (bajo tierra), y durante periodos (libres de heladas), distintos de los cereales, por lo que constituye una especie de "seguro alimentario".

La revolución industrial del siglo XIX que tuvo lugar en Europa, se pudo realizar gracias al abaratamiento de salarios que implicaba la existencia en el mercado de un alimento barato que regularizaba, además, los precios de los cereales.

Originaria de Brasil, la batata –o patata dulce–, también llegó a España desde el Nuevo Continente; en la cuenca mediterránea tuvo gran aceptación por su dulzor, pero ha sido sustituida por las variedades de patata temprana, más ligeras y apetecibles. Los boniatos son un conjunto de especies próximas a la batata, que generalmente son de color blanco, aunque pueden ser amarillos, como la mayoría de las variedades de batata. La con-

servación de la batata es mucho más difícil que la de la patata y ésta es una de las causas por las que no se ha extendido más su cultivo ni su comercio.

La chufa, finalmente, es una planta que crece espontáneamente en los suelos frescos de los países ribereños del Mediterráneo. Produce unos tubérculos pequeños, carnosos y dulces.

Las patatas han recibido numerosas aplicaciones culinarias, utilizándose como patatas fritas –en tiras, en rodajas, como patatas "chips"–, cocidas con o sin piel, como puré... En la industria, las patatas feculeras se utilizan para la obtención de féculas y almidones. Convenientemente hidrolizados hasta glucosa, los almidones de la patata pueden servir para la elaboración de productos alcohólicos, previa fermentación y destilación.

Las batatas y los boniatos suelen utilizarse cocidos, tanto para consumo humano inmediato como en pastelería y repostería. Las chufas, por su parte, se emplean para elaborar un líquido refrescante denominado horchata. También se obtienen de las chufas aceites esenciales.

HORTALIZAS

ampliamente la media Murcia y la Comunidad Valenciana con 56 kilos per cápita. En los parámetros medios están los hogares de las áreas metropolitanas de las grandes ciudades, Castilla-La Mancha, Extremadura, Madrid, La Rioja, Cantabria, País Vasco y Navarra, y por debajo de los mismos los habitantes del resto de las comunidades autónomas. Los consumos más bajos se observan en los hogares de las islas Canarias, Asturias y Galicia, donde el consumo per cápita apenas llega a los 40 kilos.

Por tipos de productos los mayores consumos de tomates se dan en los hogares de Andalucía, con más de 14 kilos per cápita. En lechugas, escarolas y endivias la mayor demanda se observa en Aragón, Baleares y Cataluña, con más de 9 kilos.

Los mayores consumos de cebollas están en los hogares canarios, con más de 7 kilos y los pimientos tienen su mayor aceptación en Castilla y León, con cerca de 5 kilos por persona y año. El mayor consumo de judías verdes, con más de 4 kilos, se corresponde con los hogares de Aragón, Baleares y Cataluña, mientras que las coles tienen sus mayores consumos en Asturias y Galicia, con más de 4 kilos per cápita. En pepinos son los habitantes de la Comunidad Valenciana y Murcia los que ostentan mayores niveles de consumo, con cerca de 3 kilos per cápita en los hogares. En verdura de hoja, por último, los mayores consumos se observan entre las familias aragonesas, baleares y catalanas, con cerca de 4 kilos por persona y año. ●



TUBÉRCULOS EN REGRESIÓN

El tubérculo de la patata no procede de la raíz sino a partir de tallos escamosos subterráneos. Es decir, nacen como abultamientos de la porción enterrada del tallo. Consiste la patata en una masa de células cargadas de almidón por entre las cuales pasan vasos y fibras típicos del tallo. En el tubérculo se forman yemas de las que brotan tallos y hojas.

En una patata cruda el agua supone un 78% y las proteínas solamente el 2%. Los lípidos son muy escasos y, en cambio, los hidratos de carbono alcanzan un 18%. Presenta la patata abundancia de potasio y de vitamina C; el contenido de ésta última decrece con el tiempo de almacenamiento y con los tratamientos industriales (patatas peladas y troceadas, purés, patatas "chips"...).

El cultivo de la patata se encuentra en franca regresión debido a que la ingesta de féculas ha sido desplazada por la de productos proteicos y grasos, a medida que ha ido aumentando la renta per cápita

en la mayoría de los países de la cuenca mediterránea. El cultivo de la batata y del boniato, que tuvieron un gran auge en épocas de escasez, se ha reducido a unas pocas zonas de las costas levantina, andaluza y canaria, y lo mismo ocurre con el de la chufa, concentrado en la Comunidad Valenciana.

La producción mundial de patatas es de unos 295 millones de toneladas anuales. La producción europea, por su parte, ronda los 48 millones de toneladas, y la española se sitúa en torno a los 3,5 millones de toneladas; por comunidades autónomas destaca Castilla y León, con más de 900.000 toneladas.

CONSUMO DE PATATAS

El consumo total de patatas ascendió en España en 1998 a más de 1.993 millones de kilos. De esa cifra más de 1.438 millones de kilos (72% sobre el total) se consumieron en los hogares, 460 (23%)

en hostelería y restauración, y cerca de 96 millones de kilos (5%) en instituciones.

El consumo de patatas en España disminuye paulatinamente desde 1993, año en el que las ventas superaron los 2.448 millones de kilos.

El consumo total per cápita llegó en 1998 a poco más de 50 kilos. Dentro de la cantidad total de patatas compradas, las frescas supusieron más de 1.665 millones de kilos; las patatas congeladas llegaron a los 64,5 millones de kilos y las procesadas a 53 millones de kilos.

Respecto al consumo en hogares, la media nacional de patatas frescas llega a los 30,5 kilos per cápita. Los mayores niveles se observan en Galicia y Asturias con más de 47 kilos y en las islas Canarias (46). En los niveles medios se encuentran Andalucía, Aragón, Baleares y Cataluña. Dentro de la Unión Europea, los mayores consumidores de patatas son los irlandeses y los portugueses, seguidos por los habitantes del Reino Unido y Bélgica-Luxemburgo. Los consumos per capita mundiales son apenas un 30% del consumo en España. ●