

Hortalizas

Ismail Díaz Yubero

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 distinto. Cuando se las cultivo, 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 cultiven y se consuman 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 ciéndonos 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



Conservas LA RIOJANA

Alfaro (LA RIOJA). Victorio Belsué. [1930]. Papel litografía do. 63,5x40.

Este anuncio tiene una estructura bastante similar al de M. Bescós, aunque con una menor riqueza temática en la variedad de imágenes.

Aquí quien ocupa la posición central del cartel es una joven vestida de traje típico aragonés que presenta, en una bandeja en lo alto de su brazo, los diferentes productos obtenidos: naranjas, plátanos y uvas, además de las principales hortalizas: pimientos rojos, espárragos, guisantes y alcachofas.

En la parte inferior del cartel, seis reproducciones de latas de conservas, se han esmerado por presentar las distintas hortalizas contenidas en ellas: pimientos, tomates, guisantes, espárragos y pasta de tomate.

Y en medio y en el otro brazo, la joven lleva otra muestra bastante completa de las frutas y verduras en estado natural: pimientos morrones, uvas, melocotones, ciruelas, limones, etc. A la vista de este cartel se pueden extraer con claridad dos conclusiones: su agradable y colorista estética y, por si alguien se despistaba, la profusión y repetición de las bonitas imágenes de los productos ofrecidos para que convenciesen por sí solas al posible comprador.

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 tiene 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 de Ebers, uno de los más antiguos tratados médicos escrito en Egipto

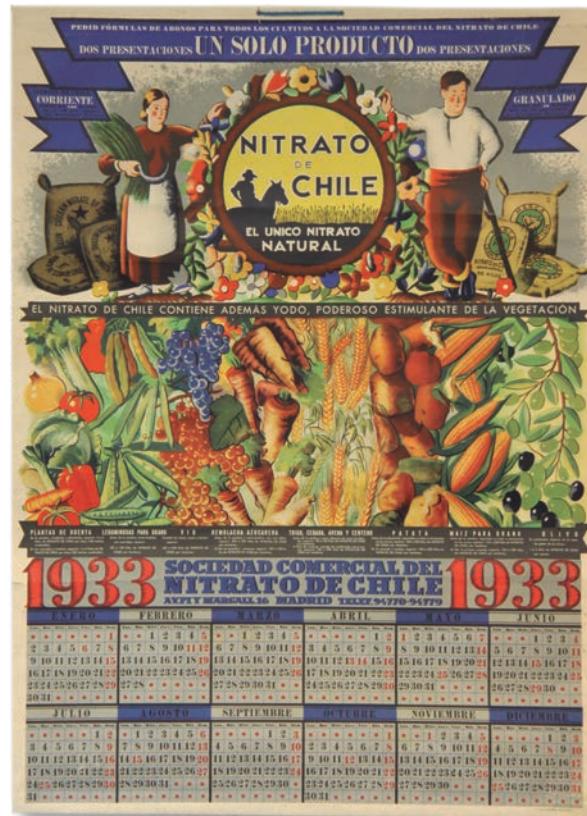
unos 1.500 años antes de Cristo. Mide más de 20 metros de longitud y tiene unos treinta centímetros de anchura, en él se describen diversas enfermedades y se recomiendan diferentes tratamientos, que con frecuencia están basados en la utilización de plantas o de su partes para utilizarlas en la alimentación 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 que: “*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 Apicius, concretamente en el Tercer Libro, que dedica a los vegetales, da consejos de como 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 viento” 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



NITRATO DE CHILE

MADRID. [1933]. Papel litografiado. 58,3x42.

Este bonito cartel, de tamaño bastante apreciable (58,3 x 42), es un buen ejemplo de la iconografía relacionada con el mundo de los abonos inorgánicos, entre los que destacó en la época, y a mucha distancia de las otras marcas, el célebre Nitrato De Chile.

En este caso, destacan de él varias curiosidades. Por un lado, que aunque aparece en él (arriba, y en el centro), el célebre caballista con su silueta en negro sobre fondo amarillo conocido por todo el mundo, está dibujado en un tamaño bastante pequeño en relación al resto de las ilustraciones, y no es el protagonista iconográfico del anuncio.

En segundo lugar, resalta el hecho de la coincidencia de la fecha explícita (calendario de 1933), con el nombre de la calle, Avda. Pi y Margall (Presidente que fue de la Primera República española entre 1868 y 1873) y que dio nombre a una calle de Madrid (Eduardo Dato y, también, Conde de Peñalver) que, con la llegada del franquismo, lo volvió a perder y se llamó Gran Vía de José Antonio.

Y en tercer lugar destaca el estilo (entre naïf y comic) que tienen los componentes del cartel, desde la simpática pareja de jóvenes campesinos rodeados de sacos del abono, hasta el completo muestrario de frutas y hortalizas de gran presencia gracias, se supone, al abono en cuestión: pimientos, zanahorias, guisantes, tomates, cebollas, nabos, zanahorias, patatas, maíz, etc.

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 o el liguistico o la chirivía, tampoco dedicaron demasiado interés a esta rama de la agricultura. Es cierto que hay referencia a la utilización de



Insecticida agrícola CRUZ VERDE

BARCELONA. [1950]. Papel con tipografía y fotograbado. 16x22.

Tanto entonces, como ahora, un problema que afectaba a la gran mayoría de los cultivos del campo, y especialmente al grupo de las hortalizas, eran las plagas de insectos.

Y también entonces (aunque ya no ahora, porque el DDT, o dicloro difenil tricloroetano, está prohibido por sus efectos adversos), algunos insecticidas para combatir, por ejemplo, el escarabajo de la patata, la pulguilla de la remolacha o la cuca de la alfalfa, como este de Cruz Verde (muy modesto en su impresión -en sólo dos colores- y tamaño, bastante pequeño), se anuncian no sólo como el de la "gran marca española" (en estos años cuarenta de autarquía y nacionalismo económico), sino precisamente también porque "no es venenoso", y servía no sólo para "alimentar las cosechas", sino para proteger asimismo "a ti mismo,... a tu familia,... y a tu ganado".

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".

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 pasasen 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.

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-Andalus 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 acogida 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-baranía", 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-Mamum, 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 perduro 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, intervenía berenjena, cebolla y ajo y que se consumía como plato de temporada de 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.

.....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 Medicis 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 malvas. Los antiguos no hicieron mention de las espinacas: las cuales creeria 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, hinchan 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 alimen-

ticio 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 frecuente porque se comía 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 nauatl 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 enseñada 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 que *"Pomates hay dos o tres maneras: es una planta que lleva unas pomadas acuarteronadas, vuelven 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 aun 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 la 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 los mismos motivos 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, declarase que todas las noches lo cenaba crudo y unos años después Henry Heinz creó el kétchup, que enseñada 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. Des-

pertó 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 largo 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 Martir 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.

Coinció 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 le 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 capsacina, ha probado su eficacia frente a determinadas células cancerígenas.

DEGUSTACIONES E INFORMACIÓN

son algunas de las propuestas

de la IGP Tomate La Cañada para Fruit Attraction

El Consejo Regulador de la IGP Tomate La Cañada trabaja intensamente para que durante los días que dure la Feria los visitantes conozcan las cualidades y calidad de su producto

La IGP Tomate La Cañada estará presente un año más en la Feria Fruit Attraction que se desarrolla en IFEMA, Madrid, del 15 al 17 de octubre. Una importante cita para el Consejo Regulador ya que permite dar a conocer a un ratio de profesionales y público y mayor, los productos que responden a las exigencias de calidad de la IGP Tomate La Cañada.

Dentro del abanico de opciones con las que cuenta esta entidad, están barajándose aquellas que sirvan para dar a conocer más a fondo el único tomate avalado por Indicación Geográfica Protegida en España. Por eso habrá un espacio específico para dar a probar los

tomates a quienes acudan a visitar estas instalaciones tanto clientes potenciales como periodistas del sector o quienes deseen conocer más a fondo la actividad de promoción desarrollada por IGP Tomate La Cañada.

De esta forma, la Indicación Geográfica Protegida del Tomate La Cañada vuelve a esta Feria Internacional del Sector de Frutas y Hortalizas con mucho más peso específico, sobre todo gracias a la gran acogida que ha ido cosechando por toda la geografía española durante el último año, y donde han sido muchos los que han podido dar fe de un tomate caracterizado por su genuina intensidad, tanto en sabor como olor; además de poseer unas propiedades tales como un alto contenido en licopeno y vitamina C.

Además, en este espacio, los profesionales de la IGP Tomate La Cañada que acuden a la Feria atenderán a los

asistentes a la feria, y a su stand en concreto, demandando cualquier tipo de información. Así, también se espera que muchos de los asistentes, es decir, clientes o personas interesadas en conocer los tomates, sean con carácter internacional. Una proyección que contribuirá a reforzar aún más la promoción y el conocimiento tanto en el sector empresarial como a los clientes este producto, amparándose en una calidad sin parangón, pues se trata de una de las dos únicas IGP's de tomate que están reconocidas por la Unión Europea.

Para el presidente del Consejo Regulador de la IGP La Cañada, Francisco López, asistir a la Feria significa estar presentes en el mayor número de eventos posibles lo que "nos enriquece y además son avales con los que contamos que nos servirán para continuar abriendonos paso en los nuevos mercados".

IGP TOMATE LA CAÑADA



El primer tomate europeo con garantía de origen

El tomate con mayores propiedades saludables del mundo

El clima, el agua, la tierra y las horas de sol con que se cultiva hacen del tomate de La Cañada el más saludable de Europa, por sus propiedades, su sabor, su seguridad y su alto contenido en licopeno y vitamina C. Por ello, la Comisión Europea lo ha reconocido como Indicación Geográfica Protegida.

www.elprimertomate.com
igp@elprimertomate.com



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 Gomara 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, en 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 Zarate, los del Padre Acosta que las considera muy interesantes o los de El 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 como la conservan por medio de un primitivo proceso (conocido hoy como liofilización), desecándola a temperaturas por debajo de 0º 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 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 si 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 D. 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 fueron 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 nourrissants*”. Con estos antecedentes y de acuerdo con Luis XVI plantó las patatas en los jardines de las Tuilleries. 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



RICARDO MEDEM Y CIA. S.A.

MADRID. Puyet. [1950]. Papel offset. 67x45

En los carteles anunciantes de los productos relacionados con la agricultura era muy usual utilizar ilustraciones de personajes del campo hechas en el original al óleo, representando a hombres y mujeres en escenas típicas o con trajes regionales.

En este caso, y tal vez con localización en alguna provincia manchega, un campesino en traje regional (sombbrero con borlas, manta y una ristra de ajos al hombro -tal vez de los que pasan por ser los mejores, los morados de Las Pedroñeras-) anunciaba abonos y maquinaria agrícola, que iban a servir para conseguir una mayor productividad en la obtención de frutas y hortalizas.

Y no hay que pensar demasiado para imaginar que una estampa como ésta, tan convencional, realista y seria de una determinada zona, habría de utilizarse posiblemente como adorno durante varios años en la pared del comedor de cualquier casa que quisiera tener un cierto tono de clase y de distinción frente a los visitantes.

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 vemos nacer y crecer.
Y, claro, al final nos cogen cariño.



Sembrando confianza. Las vemos nacer, utilizando las mejores semillas y siguiendo prácticas de cultivo sostenible. Observamos cómo crecen, frescas, ricas en nutrientes y sanas. Las almacenamos y transportamos en unas condiciones de climatización óptimas. Muestra de ello es que contamos con sistemas internos de control APPCC de seguridad y sistemas de gestión de calidad ISO 9001:2000. Y, por último, antes de entregarlas al consumidor, las vestimos con las mejores galas. En definitiva, en Ibérica de Patatas hacemos lo imposible para que sigan siendo las mejores patatas. Y es normal. Al final, también nos cogen cariño.





MARIANO BESCÓS

ZARAGOZA. [1910]. Chapa en relieve. 25x35.

Esta deliciosa chapa, litografiada en relieve, y que recogía toda la iconografía que era normal en los anuncios de la época, no deja ningún aspecto que tratar, como era común en la publicidad de entonces.

En primer lugar, y puesto que la empresa era de Zaragoza, no podía faltar la imagen de la Basílica del Pilar, ya que el recurso a la religión era muy bien visto por entonces. Un segundo recurso, también casi inevitable, era el de la reproducción de las instalaciones de la fábrica de las "conservas vegetales", dentro de un medallón ovalado, en la parte central del anuncio.

No podía faltar, por otro lado, en una ciudad tan caracterizadora desde siempre de lo auténticamente español, una gran bandera de nuestra nación que abraza las ilustraciones y, sobre todo, enlaza la Basílica con un barco mercante que, en alta mar, se le supone exportando algunas de nuestras producciones agrícolas. En tamaño relativamente grande, y en el centro, una diosa Fortuna con vestimenta helénica, o tal vez la diosa de la Agricultura, parece presentar las principales frutas y hortalizas en que M. Bescós se había especializado para ofrecer: pimientos, espárragos, tomates, guisantes, etc., aparte de frutas como naranjas, fresas, peras, uvas, etc., con un especial detalle doble: dos tarros de melocotón en almíbar, y su especialidad en "champignons [sic] con cultivos propios".

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, de 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 tenían 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 diezmó 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 defensas 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, 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 difundirla. 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 variable, 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 "*aguadoras 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 y 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, 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 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 escaso, 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 Montiño, Diego Granado, el Marqués de Villena o Hernández de Maceras apenas las nombran. Juan de Altimiras que subtitula a su "Nuevo Arte de Cocina" y que en el subtítulo indica que está 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 prolífico que los dedicados a otros alimentos. Un poco más atención les presta Antonio Salsete, el Cocinero Religioso, seudónimo que ese supone de un eclesiástico navarro que les presta un poco más de atención, sobre todo a las berenjenas, pero tampoco se excede a pesar de que el libro está dedicado a la cocina modesta, por lo que tampoco abundan los platos sumptuosos 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 procedente 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 Soropan de Rieros, ilustre médico español. Como además otros galenos y hombres de ciencia eran de la misma opinión, se recurrió 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 si 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 20 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 aminas 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 empieza 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 nace con 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.

LAS “NUEVAS” HORTALIZAS

El interés por las hortalizas, el incremento de la demanda y la búsqueda de propiedades curativas o preventivas de sus componentes



VENDRELL LLOBET Y CÍA S.L.

Barcelona, ZSOLT. [1940]. Cartulina offset. 34,5x24,5

La imagen que recoge este precioso cartel, firmado por Geza Zsolt, el prolífico ilustrador de los años treinta y cuarenta, resulta atrayente no sólo por su factura estética más que atractiva, sino por dos particularidades: el seguir de forma mimética la iconografía nazi y comunista de aquellos años con modelos humanos muy bien formados (belleza, presencia, musculatura, fuerza, etc.), y ser casi una copia total (aunque, realmente habría que preguntarse cuál fue el original y cuál la copia) de otro del propio Zsolt, con un anuncio en que un campesino va arrojando monedas (a modo de semillas) a los surcos de un campo ya arado, que fructificarán en la hucha del Banco Central.

El consabido bodegón de atrayentes frutas y verduras en la parte baja del cartel, junto a un ordenado y pulcro pueblo, completa la imagen que se quiere presentar del abono. Entre las principales hortalizas sobresalen con gran potencia los tomates, zanahorias, coliflor, pimientos, guisantes, patatas, repollo, cebolletas, rábanos, etc.

ha hecho que algunas que nunca se consumieron, y otras que desaparecieron temporalmente, estén hoy presentes en nuestras mesas y que su degustación sea muy bien valorada. Del hinojo solo se utilizaban las semillas, sobre todo como aromatizantes o sazonadoras, pero hace algunos años en Italia se obtuvo una variedad denominada dulce de Florencia, muy apreciada por el sabor anisado y por la textura de sus bulbos y en estos momentos se está cultivando y consumiendo en España. El lollo rojo es una variedad de lechuga, que además de ofrecer una textura crujiente alegra con su color rojizo la presentación de las ensaladas, por lo que está siendo

muy utilizada para las preparaciones de “cuarta gama”. El ficoide glacial lo popularizó Ferrán Adriá como guarnición de una de sus imaginativas creaciones y desde entonces es frecuente encontrarlo en variadas recetas, casi siempre sofisticadas. Chirivía y salsifís son hortalizas que dejaron de producirse en España y que han vuelto a estar presentes en el mercado. Las okras originarias de zonas cálidas de África, tienen un interesante sabor y es componente de platos típicos de la cocina griega, que se ofrecen en restaurantes españoles y del resto del mundo. El chayote, el ñame, la arracacha son de consumo frecuente en Iberoamérica y de reciente introducción en España. El tarasaco o diente de león, la salicornia, etc., son otras hortalizas que están apareciendo en nuestros platos y es muy posible que en un futuro próximo las encontremos con más frecuencia, porque a su propiedad de ser diferentes se une la de ser interesantes por sus componentes nutricionales, por sus aromas, sabores o texturas y con mucha frecuencia por el aporte estético que proporcionan.

Hay también algunas hortalizas casi olvidadas, que se han vuelto a ponerse de actualidad, como los tirabeques, convertidos en hortaliza de lujo, y otras con las que, con diversas modificaciones genéticas, se han conseguido variedades muy comerciales y apreciadas como el cardo rojo, las zanahorias mini o las moradas que ofrecen un sabor ligeramente dulzón y que algunos autores identifican con las originales, porque el color naranja de la zanahoria tradicional es consecuencia de una mutación producida en Holanda.

Hay nuevas hortalizas en España. Algunas acaban de llegar como el bimi, que es un híbrido del brécol y de la col china, de sabor un punto amargo que recuerda lejanamente al del espárrago, pero para quitar el amargor se está desarrollado y con buenos resultados el bimi dulce. Se está cultivando en Aranjuez y Fernando del Cerro, uno de nuestros mejores cocineros, la utiliza directamente en su restaurante. Asegura que se conserva fresco durante bastante tiempo y que además tiene un altísimo contenido en principios bioactivos, como los glucosinolatos. Ensayos científicos aseguran que como el brécol puede prevenir enfermedades cardiovasculares y la formación de cataratas.

El pak choi es una col china. El tronco es blanco y las hojas verdes pero, a diferencia de otras coles, el cogollo es abierto y su riqueza en vitaminas y minerales es mucho más alta. Exige que el tratamiento térmico no sea muy prolongado (mejor al vapor), para que conserve sus valores y se textura tenga un interesante punto crujiente. Arzak lo ha empleado en diferentes platos y en sus propuestas lo recomienda en ensaladas, con salsa de soja y con semillas de sésamo.

También es de reciente producción en España el daikon o rábano japonés, de uso en guisos y en crudo o ligeramente cocido, en ensaladas de corte oriental o de cocina de fusión, que se caracteriza por ser antiséptico y ayudar al sistema inmunitario. Según cuentan también favorece la digestión.

Se han puesto de moda y con los mismos usos que las hortalizas, aunque no se pueden considerar como tales, las semillas germi-

nadas que pueden ser de soja, de trigo, de chía y de otros muchos vegetales.

LA PRODUCCIÓN ESPAÑOLA DE HORTALIZAS

A finales de la década de los años 70 del pasado siglo, el Ministerio de Agricultura promueve las Agrupaciones de Productores Agrarios, las APAs, que aunque se extendieron por toda España se concentró la creación en dos zonas principales, que fueron la comarca comprendida entre el Cinca y el Segre (Lérida-Huesca) para las frutas; y la franja, casi desértica, de la costa almeriense para las hortalizas. Gracias a estos cultivos Almería, que era la provincia más pobre de España, en pocos años pasó a ser la más rica de Andalucía. Se desarrollaron modernos sistemas de explotación bajo plástico, con producciones concentradas en los meses invernales. Las exportaciones crecieron de tal forma que fue necesario establecer una red comercial y un aparato complejo de alhóndigas (salas de subasta) y almacenes, para regular el mercado de los productos obtenidos. La adaptación de estos cultivos a las nuevas tecnologías ha sido muy activa, con aceptación generalizada y con resultados muy positivos, desde las iniciales técnicas de enarenado y riego por goteo hasta el actual desarrollo integral de las explotaciones, en las que se han sustituido los tratamientos químicos por el control y la lucha biológica.

España se ha convertido en una potencia mundial en la producción de hortalizas, detrás de Estados Unidos y China, que disponen de extensiones de cultivo muy superiores, pero superamos ampliamente a los demás países y todos los europeos, sin excepción, son importadores de nuestros productos, que además son perfectamente competitivos con otros productores como Holanda en los productos obtenidos en invernaderos e Italia que compagina producciones de invernadero y bajo plástico. Nuestros productos tienen además la ventaja de la oportunidad, porque nuestras máximas producciones se recolectan en invierno, cuando la competencia es más baja y cuando más necesidades hay de vitaminas en los países centroeuropeos, en los que los inviernos muy fríos favorecen la difusión de catarros y epidemias gripales, que son muy convenientes prevenir con vitaminas.

Las hortalizas españolas representan el 28% de la producción final agrícola y el 17% de la agraria, con tendencia a aumentar anualmente estas cifras. La exportación de hortalizas se incrementó en 2013, en un 11% en valor y un 10% en volumen, totalizando 4.331 millones de euros y 4,6 millones de toneladas de producto. Las principales hortalizas exportadas han sido tomate (988 millones de euros), pimiento (718 millones) y lechuga (568 millones). Las perspectivas de crecimiento y de diversificación de productos son muy buenas y respondidas eficazmente por la producción, que se adapta perfectamente a la demanda creciente.