



Atriplex hortensis L.

Familia: Chenopodiaceae (Amaranthaceae)

armuelle, armoll, garadaizka gorri, armol

USOS PRINCIPALES



NOMBRES VULGARES

Castellano: armuelle, armuella, armolla (CM) [1–3].

Catalán: armoll; blet moll [4].

Euskera: garadaizka gorri; zilar-belar (PV) [5].

Gallego: armol; espinaca (GA) [6,7].

DESCRIPCIÓN

Planta anual, hasta de 2 m, glabra, con ramas jóvenes blanquecinas. Hojas hasta de 20 x 10 cm, ovadas o triangulares, agudas, en general enteras. Inflorescencia en panícula formada por espigas axilares compuestas. Flores minúsculas. Semillas hasta de 3 mm de diámetro.

INTRODUCCIÓN

Es probablemente originaria del oeste de Asia y del extremo su-oriental de Europa. Fue introducida y cultivada en el resto de Europa desde tiempo inmemorial [4] y de aquí pasó a América [8].

Su cultivo actual es testimonial, aunque a menudo aparece asilvestrada y naturalizada en márgenes de huertos y en suelos nitrificados cerca de pueblos y aldeas [2]. Es destacable su tolerancia a los suelos salinos [8].

CONOCIMIENTOS TRADICIONALES SOBRE USOS

ALIMENTACIÓN HUMANA

Comestibles-Verduras y hortalizas

En estudios etnobotánicos recientes, su uso como **verdura** únicamente ha sido referido en las provincias de Cuenca y Albacete [1–3]. Se aprovecha la planta entera cuando está tierna, pero cuando el tallo es duro y fibroso, únicamente se emplean las hojas o, si acaso, el ápice tierno de los tallos [2]. Las primeras hojas, tiernas y carno-

sas, se pueden comer crudas en ensalada, aunque lo habitual es consumir esta verdura cocinada, bien simplemente cocida, sofrita con ajo, en tortillas o en otras recetas [1,2]. Cocinada tiene una textura suave, algo mucilaginoso. La receta más simple, registrada en Enguñados (Cuenca), consiste en hervir la verdura, escurrirla y aderezarla con aceite de oliva, sal y vinagre [2]. Otra receta de la misma localidad es el potaje de armuelles, que se cocina junto con judías, espinazo y manos de cerdo, tocino, morcillas, pimentón, cebolla, patatas, aceite y sal. Para elaborar este potaje, se ponen a cocer en una olla grande las judías escurridas (previamente puestas en remojo) con la carne, el tocino y las morcillas. Aparte, se hace un sofrito con las cebollas y el pimentón, que se añade a la olla junto con los armuelles y las patatas, y se sigue cocinando a fuego lento hasta que estén las patatas cocidas. Se le da el punto de sal y se deja reposar unos diez minutos [2]. Otra receta, que se aplica a otras verduras, como la colleja [*Silene vulgaris* (Moench) Garcke] o la espinaca (*Spinacia oleracea* L.), es la registrada en Cardenete (Cuenca), donde después de limpiarla y lavarla, se cuece y se escurre haciendo unas bolas que se fríen en una sartén con ajo picado, dándoles vueltas hasta que estén hechas. Antes de apartarlas se le pueden revolver unos huevos. Hay también quien rehoga los armuelles con chorizo, lomo o jamón [1].

CONOCIMIENTOS TRADICIONALES SOBRE MANEJO

RECOLECCIÓN SILVESTRE

Las hojas tiernas de las plantas asilvestradas se recolectan a lo largo de la **primavera**, como una verdura silvestre más. Así se suele hacer en la Serranía de Cuenca, donde se emplean tanto las plantas cultivadas de los huertos como las asilvestradas [3].

CULTIVO

Aunque en 1943 Danfín Cereceda [9] la incluye en su *Catálogo metódico de las plantas cultivadas en España*, citando los nombres vulgares de armuelle, armuelle de huerta y orzaga, únicamente ha aparecido citada en unos pocos estudios etnobotánicos recientes en Castilla-La Mancha. Por ejemplo, en toda la Serranía Baja y

Media de Cuenca era muy conocida como planta de cultivo característica de las pequeñas huertas de autoabastecimiento, aunque se encontraron muy pocos hortelanos que aún mantuvieran esta planta, localizados en las poblaciones de Cardenete, Pajarón y Enguñidos, y también apareció asilvestrada en algunas otras localidades [1]. Sin embargo, en la sierra de Alcaraz (Albacete) su cultivo ha desaparecido y únicamente se han recogido referencias de su cultivo en el pasado [3].

Siembra o plantación

Se siembra a voleo a comienzos de la primavera, esparciendo sobre la tierra sus semillas [1]. Otra forma de manejo es dejar cada año en el huerto alguna planta sin recolectar, de manera que se resiembra sola a partir de la dispersión de sus propias semillas, como ya indicaba José Quer a mediados del siglo XVIII [8].

Asociación y rotación de cultivos

Esta planta se solía poner en cultivo asociada con patatas. Una vez que las patatas estaban ya sembradas, se echaban a voleo por encima las semillas de armuelle. Conforme iban naciendo se arrancaban al escardar, siendo esta la primera verdura disponible en el huerto [1].

Cosecha y conservación

Las hojas se van recolectando tiernas a lo largo de la primavera, conforme se van necesitando [1]. Actualmente, en la Serranía de Cuenca, algunas personas las guardan congeladas, dándoles previamente un hervor, escurriendo el agua y formando unas bolas que se mantienen durante meses en el congelador [3].

PROPAGACIÓN, SELECCIÓN Y MEJORA

Al tratarse de una planta anual, se cultiva únicamente por semillas. En la Serranía de Cuenca, estas se guardan de una temporada a otra o se dejan semillar algunas plantas en el huerto para que se resiembren por sí misma [3].

■ REFERENCIAS HISTÓRICAS

Entre las primeras referencias escritas de esta planta, encontramos las de Teofrasto (siglos IV-III a.C.) que la menciona repetidas veces al hablar de las verduras cultivadas junto a otras especies como bledos, romazas, apio caballar, oruga, eneldo, acelgas o rábanos [10]. En España se han encontrado semillas de *Atriplex* en varios yacimientos ibéricos de esa misma época, que podrían ser de esta misma especie [11].

En el siglo I, Dioscórides (II, 110) dice que “los armuelles son una especie de hortaliza muy conocida de la cual se hallan dos diferencias, una hortense y otra salvaje. Cómense los armuelles cocidos como la otra hortaliza, y molifican el vientre. Aplicados así crudos como cocidos resuelven cualquier divieso. Su simiente bebida con aguamiel suele curar la ictericia” [12]. En este mismo siglo, Columela (XI, 3) apunta que “el perifollo y también la hortaliza llamada armuelle conviene sembrarlas alrededor de las calendas de octubre, en un lugar que no sea muy frío; pues si el país tiene los inviernos rigurosos, se han de trasladar estas plantas desde la almáciga dividiéndolas después de los idus (día 13) de febrero” [13].

Entre los autores andalusíes, el toledano Ibn Bassāl (siglo XI) la cita y trata su cultivo [14], información que más tarde (siglo XII) recoge Ibn al-'Awwām [15], junto con los conocimientos que aparecen en la *Agricultura Nabatea* (siglo X). No obstante, Ibn al-'Awwām manifiesta

tener experiencia directa del cultivo de esta verdura en Sevilla y dice que se siembra a principios de enero, sobre suelos bien estercolados, y revolviendo bien la semilla con tierra fina antes de sembrar. El traductor, Banqueri, a comienzos del siglo XIX no duda en interpretar que la planta que el sevillano andalusí llama hortaliza romana sea el armuelle, y es significativo que en este tratado se mencione justo antes de la espinaca, especie introducida por la agronomía andalusí [15].

Ya en el siglo XVI, Andrés Laguna, en sus comentarios a la traducción de la obra de Dioscórides, describe la planta, indicando que pudo haber sido introducida en Italia desde España y añade que “dan al cuerpo muy poco mantenimiento y muy malo. En suma, son muy propios para ayunar y morir de hambre” [16]. Sin embargo, su coetáneo Alonso de Herrera no la menciona en su *Agricultura General* [17].

En el siglo XVIII, José Quer, en su *Flora de España* [18], atestigua que los armuelles se cultivaban en las huertas de verduras comestibles y reconoce sus virtudes medicinales. Dice igualmente que “es tanto lo que produce esta planta que una vez sembrada no necesita sembrarse más”, por la gran cantidad de semilla que produce. También señala que, aunque sea verdura conocida, “no es propia de las cocinas grandes y de calidad, pero sí de las de mediana esfera”. Comenta extensamente cómo a pesar de que en la Antigüedad (Pitágoras y Plinio) se tenía prevención respecto al abuso de su consumo, él al menos había observado que “los habitantes de Cataluña y de otras partes de nuestra España lo comen con frecuencia sin el menor indicio de enfermedad, bien al contrario, los tienen por tan sanos que los dan a los convalecientes” [18].



Hojas de armuelle recolectadas para cocinar. José Fajardo



Frutos secos con semillas. José Fajardo



Ilustración de *Atriplex hortensis* en la traducción del Dioscórides de Laguna (1555)

Font Quer insinúa que la llegada de las espinacas desde el Próximo Oriente fue la causa de la marginación de los armuelles a partir del Renacimiento, que antaño fueron cultivados como ahora las espinacas [4].

■ VALORACIÓN

Cultivada desde tiempos remotos como alimento humano, es hoy un cultivo relegado al olvido. Apenas un puñado de informantes en zonas de montaña del este ibérico la conocen y muy pocas la cultivan. Subsisten poblaciones asilvestradas en los alrededores de algunos pueblos, y aún se recolectan como verdura en Castilla-La Mancha. Posiblemente, las causas de este declive haya que buscarlas en el auge o mayor aprecio de otras verduras como las espinacas. Como ocurre a menudo, los recursos etnobiológicos son intercambiables en muchos usos, como la cocina, donde esta especie ha ido siendo sustituida poco a poco por otras verduras de hoja consideradas de mayor calidad. Sin embargo, su rusticidad permite su puesta en cultivo en suelos salinos, lo que aporta un interés a este cultivo casi abandonado.

■ OBSERVACIONES

Su composición nutricional ha sido estudiada por varios autores que han encontrado unos valores similares a los de la espinaca en proteína, calcio, potasio, magnesio, cobre y manganeso, pero con un mayor contenido en compuestos fenólicos [19]. Por ello, se ha propuesto como una verdura susceptible de ser un buen cultivo alternativo, del que se han medido producciones de 40 t/ha [8].

Igualmente, se considera una buena especie forrajera, con una composición química similar a la alfalfa, por lo que se ha propuesto como una buena alternativa de cultivo en zonas secas [20], que además es tolerante a la salinidad y precisa suelos con alto contenido en calcio [21].

■ REFERENCIAS

1. Fajardo *et al.* 2007; 2. Rivera *et al.* 2006; 3. Fajardo 2017a; 4. Font Quer 1961; 5. Labayru Fundazioa 2018; 6. Real Academia Galega 2012; 7. INIA 2017; 8. López Donate *et al.* 2005; 9. Danfín Cereceda 1943; 10. Teofrasto 1988; 11. Buxó 1997; 12. Laguna 1555; 13. Columela 1988; 14. Ibn Baṣṣāl 1995; 15. Ibn al-ʿAwwām 1988; 16. Laguna 1555; 17. Alonso de Herrera 1981; 18. Quer 1762-1764; 19. Carlsson & Hallqvist 1981; 20. Carlsson & Clarke 1983; 21. Wilson *et al.* 2000.

