

Zanahoria borracha, pan de centeno . . .

Alimentación tradicional y medio ambiente en Castilla-La Mancha

José Fajardo
Alonso Verde

Grupo de Investigación en Etnobiología y Taxonomía Vegetal del Sureste Ibérico. Instituto Botánico.
Universidad de Castilla-La Mancha. Campus de Albacete

*A Arturillo, Abundio, Eduvigis, Federica, Justa...,
vuestra sombra y vuestra huella caminan
por los montes y los huertos que cuidasteis*

“Zanahoria borracha, pan de centeno, llenando la tripa, todo está bueno”. Este dicho popular manchego refleja la historia de nuestra alimentación tradicional, que no se ha basado en criterios nutricionales o de salud, sino en pura supervivencia. La alimentación tradicional refleja la adaptación al medio y a sus posibilidades alimenticias, resultado de siglos de interacción con el entorno y de los rasgos culturales de la población local (Fajardo, 2008).

**La alimentación tradicional
refleja la adaptación al medio y
a sus posibilidades alimenticias,
resultado de siglos de interacción
con el entorno y de los rasgos
culturales de la población local**

La meseta manchega y las montañas que la circundan no siempre han sido un medio generoso en alimentos. Sólo la existencia de un complejo sistema de gestión del medio ha garantizado la seguridad alimentaria de las generaciones que nos han precedido. En ocasiones, circunstancias como guerras, sequías, plagas de langosta o epidemias han supuesto periodos de escasez de alimentos, de hambruna, donde no toda la población ha visto cubiertas sus necesidades alimenticias.

Este sistema ha estado básicamente gestionado por las mujeres, responsables de la alimentación y nutrición de las familias (Verde y cols., 2004a). Adiestradas en cada casa, nuestras madres y abuelas han sabido obtener las máximas posibilidades de las materias primas producidas en nuestro entorno, un entorno mediterráneo, marcado por una dura sequía estival y un frío y largo invierno.

Este sistema ha estado básicamente gestionado por las mujeres, responsables de la alimentación y nutrición de las familias. Adiestradas en cada casa, nuestras madres y abuelas han sabido obtener las máximas posibilidades de las materias primas producidas en nuestro entorno, un entorno mediterráneo, marcado por una dura sequía estival y un frío y largo invierno

En cualquier caso, enclavada en un entorno puramente mediterráneo, Castilla-La Mancha presenta unos altos niveles de biodiversidad para el contexto europeo, complementados con la existencia de numerosas variedades locales de plantas cultivadas y razas ganaderas autóctonas (hoy en día, en clara regresión).

En el Convenio sobre la Diversidad Biológica de Naciones Unidas se reconocen los vínculos entre diversidad biológica, alimentación y nutrición, de forma que los componentes nutricionales básicos dependen de la diversidad biológica (UNEP, 2006).

El consumo de pan, arroz, pasta y patatas como fuente básica de hidratos de carbono, con verduras y legumbres, el queso como producto lácteo más importante, el cerdo como carne más consumida, el aceite de oliva como grasa alimentaria, apenas pescado, la mayoría de las veces salado y cuando era fresco, siempre procedente de nuestros ríos, junto con todo un repertorio de alimentos silvestres recolectados (verduras, hongos, caza y pesca), señalan nuestro modelo de alimentación tradicional como del tipo "mediterráneo occidental" (Noah y Truswell, 2001).

Vinculado con la alimentación, existe un vasto cuerpo tradicional de conocimientos (Sistema Tradicional de Conocimiento), un saber que aglutina la gestión de las variedades agrícolas, las técnicas agronómicas aplicables a cada especie, los conocimientos zootécnicos, la identificación de plantas y animales silvestres, las técnicas de caza y pesca, así como las de transformación y conservación de alimentos, la gastronomía tradicional, etc., y un inmenso vocabulario específico para designar todo este saber.

En este artículo mostraremos los rasgos básicos del patrón alimenticio tradicional en Castilla-La Mancha y sus implicaciones ambientales, todo ello, como fruto del trabajo de investigación de nuestro grupo en el campo de la etnobiología mediterránea (www.etnofloravegetacion-clm.com).

UN PAISAJE ALIMENTICIO

A La Mancha, manchegos, que hay mucho vino, mucho pan, mucho aceite y mucho tocino (canción tradicional).

El medio es heterogéneo, las diferentes calidades y fertilidad del suelo, la mayor o menor disponibilidad de agua, las condiciones microclimáticas, la vegetación natural, la orientación y otros factores, determinan que los alimentos vayan ligados a unos contextos específicos de producción u obtención.

En nuestra interacción como especie con el entorno, hemos aprendido a optimizar la producción de alimentos y recursos de cada ecosistema o espacio.

Donde un ecólogo ve ecosistemas, teselas, asociaciones vegetales... , un campesino ve el lugar donde sembrar melones, poner trampas para cazar algún conejo, o el sitio donde encontrará un buen puñado de espárragos. La visión y gestión del paisaje es básicamente práctica.

Este paisaje alimenticio se puede contemplar desde una perspectiva espacial y otra temporal,

teniendo en cuenta tanto el ciclo anual de la naturaleza como la evolución histórica del recurso.

Desde una perspectiva espacial, encontramos que los alimentos se distribuyen en el medio de forma diferenciada. En cuanto a productos agrícolas, las tierras más fértiles se localizan en las vegas de los ríos. Tras la deforestación del bosque de ribera que las ocupaba, se transformaron en suelo agrícola de regadío, dedicado sobre todo a huertas y frutales. El entorno fluvial se modificó para adaptarlo con la construcción de la infraestructura necesaria para mantener las huertas; azudes, acequias, malecones, hormas... Es un lugar donde se produce mucho alimento; patatas, judías, tomates, calabazas, manzanas, peras, nueces, higos...

A través de la gestión de estos espacios, por ejemplo, en la lucha contra las plagas, se obtienen alimentos como los caracoles, las ratas de agua o ciertas verduras silvestres, que crecen como competidoras de los cultivos (Rivera y

cols., 2006). En el terreno que se gana al bosque crecen espinares y zarzales que conforman la orla forestal de los bosques de ribera y de montaña, son un entorno rico en caza, hongos, espárragos y frutos silvestres; moras, majuelas, endrinas..., que se encuentran aquí en abundancia.

En secano, las tierras mejores, las hazas, ocupadas ancestralmente por encinares, se dedican en las zonas más cálidas de La Mancha a melonares y huertos de secano (Verde y Fajardo, 2007). Los melones, llamados también melones de año, se producen en verano para irse consumiendo como postre durante todo el invierno. Los huertos de secano también producen berenjenas, patatas, tomates y cohombros, que proporcionan ensaladas hasta bien entrado el otoño... Estos suelos fértiles producen también garbanzos y trigo candeal, esencial para el alimento básico, el pan.

Las tierras de secano menos profundas se dedican a cereales como cebada y avena o legum-



Huertas tradicionales en Jorquera (Albacete).

bres, como lentejas o guijas. Finalmente, los secanos menos productivos se han dedicado al cultivo del centeno.

En estas labores, la rotación de cultivos era fundamental para mantener la productividad de los campos, alternándose cereales, legumbres y barbechos.

Por otra parte, los frutales de secano son fundamentales en La Mancha, especialmente la viña, que proporciona uva, mosto, vino, aguardiente, mistela..., pero también el olivo (que proporciona fruta y aceite) y el almendro.

En los campos de cultivo, en sus lindes y ribazos, se recolectan verduras silvestres (Verde y cols., 2004b), un alimento complementario y estacional vinculado a la primavera; collejas, cardillos, espárragos trigueros o de tamarilla, etc.

Los campos cosechados de cereal, llamados rastrojos y las zonas de pastos, alimentan una importante cabaña ganadera dominada por el ganado ovino y en menor medida, cabras. Tierra de pastores, La Mancha y las sierras que la circundan, albergan una raza de oveja secularmente adaptada a estos rasos, la oveja manchega, que proporciona leche y carne, vitales en nuestra alimentación y materia prima para uno de nuestros productos más conocidos, el queso manchego.

La carne de corderos y cabritos se consume fresca. En algunos casos, la carne de ovejas y cabras se conserva salada en forma de salón o somarro, que se cocina con tomate.

Un producto ganadero fundamental ha sido y es el estiércol. En algunas zonas de montaña se barrían los prados para recoger los preciados excrementos de las vacas, esenciales para fertilizar la tierra. Otra práctica era el estercolado con las ovejas. En la Sierra de San Vicente (Toledo), se llevaban a dormir las ovejas al trozo de tierra que se quería estercolar. Allí, encerrado en una red, el ganado pasaba la noche, abonando la tierra con sus excrementos. Al día siguiente, se cambiaba la red para abonar otro trozo de tierra y así, cada día.

En cuanto a hongos, en los añojales y pastos se recolecta una seta muy apreciada, la seta de cardo. Otros hongos recolectados en el mismo ambiente son las criadillas y monegrillos, mientras que las setas de chopo y de olmo se localizan en las riberas de los ríos y los niscalos en los pinares (Fajardo, Blanco y Verde, 2001).

El monte mediterráneo, chaparrales, espartizales y romerales, además de ser fuente de combustible para hornos y cocinas, también proporciona alimentos, uno de los más conocidos, la caza, sobre todo menor, conejos y perdices, pero también, la bellota, la miel de las colmenas y caracoles serranos. Ciertos reptiles eran también consumidos como alimento, especialmente lagartos y culebras; así como numerosos condimentos, obtenidos a partir de las plantas aromáticas tan frecuentes en la vegetación mediterránea: tomillo, romero, ajedrea, orégano, mejorana..., todos ellos fundamentales para la conservación de los alimentos.

Nuestras ciudades no producen alimentos, sin embargo, en el mundo rural, una parte de la casa se dedica a este fin. Por un lado, la jardinería popular integra plantas de uso alimenticio, condimentos como perejil, hierbabuena, laurel... e incluso frutales, como higueras y parras. Además, el corral doméstico se gestiona como una despensa, albergando diferentes especies animales, alimentadas a menudo con desperdicios de la casa o subproductos del huerto (todo se usa, nada se tira). Animales fundamentales son las gallinas, una docena garantiza el suministro de huevos, una pareja de conejos proporciona carne, sustento en proteínas y grasas, suficiente para todo el año y uno o dos cerdos, según el tamaño de la familia, permite obtener suficientes embutidos y tocino para todo el ciclo anual.

LA CASA Y LA ALIMENTACIÓN

La arquitectura tradicional ofrece soluciones constructivas adaptadas a las materias primas disponibles en el entorno, a factores culturales, al clima local y a las necesidades prácticas de



Las gallinas son animales esenciales en la alimentación tradicional.

los habitantes. En este contexto, varios espacios de la casa manchega están diseñados especialmente para la alimentación de la familia:

Cocina: espacio destinado a la preparación y elaboración de alimentos. A menudo, existe una “cocinilla”, donde se hace la matanza u otras tareas.

Despensa: almacenaje de los productos alimenticios de uso más frecuente; orzas con la matanza, arroz, cereales, condimentos, etc.

Cueva: destinada a la elaboración de vino y quesos y almacenaje de productos que necesitan temperaturas más bajas.

Cámara: piso superior de la vivienda, se emplea para la curación de embutidos, almacenaje de frutas (melones colgados de las vigas), uvas

pasas y cosechas separadas en diferentes atrosjes (pequeños tabiques separadores).

Corral y patio: como ya se ha comentado, espacio para el cultivo de plantas y la cría de animales domésticos estabulados.

Horno: dedicado principalmente a la cocción de pan (hornos de pan cocer). Las casas aisladas en el campo suelen disponer de horno propio, mientras que en muchas aldeas existen hornos comunales. En los pueblos se solían utilizar hornos particulares.

EL TRUEQUE

La diferente productividad de alimentos entre comarcas se corregía con el trueque. Alimentos producidos en un entorno determinado

se intercambiaban por otros que se producían en comarcas cercanas, los pueblos de montaña cambiaban castañas, patatas u hongos por cereales a los del llano.

A través del comercio se obtienen los productos que no da la tierra, azúcar, especias para la matanza, café, chocolate...

Esto nos lleva a percibir, además de esta **variabilidad espacial** en la producción de alimentos, una **variabilidad temporal**: el calendario de los alimentos tradicionales sigue los ciclos y ritmos de la naturaleza.

Por otra parte, el abanico de alimentos que consumimos refleja nuestros avatares históricos y culturales.

A partir de los ecosistemas climáticos ibéricos obtuvimos nuestros primeros alimentos, bellotas, caza... La neolitización supuso la incorporación de alimentos de origen agrícola domesti-



Lentejas con bellotas, un plato ancestral.

cados en el Creciente Fértil, cereales, legumbres, frutas... que forman parte desde entonces de nuestra dieta. La ganadería nos trajo el uso de la leche, el queso y la carne de animales domésticos. Desde los centros de origen asiáticos, poco a poco, se fueron incorporando nuevos alimentos, con un gran impulso a partir de la llegada de los árabes a la península que introdujeron con fuerza muchos de aquellos productos. Tras la reconquista, se impuso el consumo de carne de cerdo y vino. El descubrimiento de América supuso un cambio radical en nuestra alimentación. Productos tan habituales hoy como tomates, pimientos, calabazas o patatas se añadieron a nuestra dieta, en detrimento de otros anteriores como los humildes nabos, desplazados por las patatas. En la actualidad, las redes internacionales de distribución de alimentos permiten que podamos utilizar en nuestra cocina alimentos producidos en regiones lejanas del mundo, casi en cualquier época del año, de manera que, en apariencia, se ha diversificado extraordinariamente la alimentación, aunque en la práctica, se ha simplificado a nivel de cultivos. Por ejemplo, tradicionalmente en Castilla-La Mancha se consumían manzanas camuesas, reinetas, verdedoncella, morroliebre, espedriega, peros, peros de vino..., hoy simplificadas a las manzanas Starky y Golden que podemos encontrar en las fruterías. Hemos perdido muchos alimentos locales a favor de



Ciclo anual de los alimentos tradicionales. Dibujo: J. Fajardo.



El descubrimiento de América supuso un cambio radical en nuestra alimentación. Productos tan habituales hoy como tomates, pimientos, calabazas o patatas se añadieron a nuestra dieta, en detrimento de otros anteriores como los humildes nabos, desplazados por las patatas. Foto: Roberto Anguita

alimentos producidos a miles de kilómetros, no comemos las peras de invierno de los huertos de la sierra pero tenemos uvas argentinas, piñas de Costa de Marfil...

Evidentemente, con la globalización del mercado de alimentos, estamos trasladando el impacto ecológico de nuestra alimentación hacia otras regiones del planeta. La alimentación tiene enormes implicaciones ambientales, tanto a escala local como global.

AL QUE CUECE Y AMASA, DE TODO LE PASA...

No basta sólo con producir alimentos en forma de materias primas, hay que saber procesarlos y transformarlos. En este sentido, existen varios contextos tradicionales de procesado de alimentos, desplazados en la actualidad por el procesado industrial.

El horno

Alimentado con la leña que proporciona el entorno, al horno moruno viene el trigo de los secanos en forma de harina, los huevos del corral, el mosto de la viña, las almendras, la manteca de la matanza, etc., para transformarse, casi mágicamente, en pan, tortas de man-

teca, bollos de mosto, hornazos, magdalenas, pastas...

Cuando el horno no es propio ni comunal, se paga al hornero con los propios panes o con harina.

La matanza

La matanza anual del cerdo marca un punto de referencia en el calendario rural de nuestros pueblos (Fajardo y Verde, 2009). Celebrada como una fiesta, la matanza suponía un momento de encuentro familiar. En el origen de su extensión y prevalencia, posiblemente haya influido la importancia de mostrar públicamente que se come cerdo, como prueba de limpieza de sangre, si tenemos en cuenta que hace unos cientos de años, en España, no comer cerdo podía costar la vida. Por otra parte, existía una gran dependencia de los productos de la matanza como aporte de proteínas y grasas saturadas a lo largo de todo el año. Los días de matanza son los únicos que se come carne fresca de cerdo.

Del cerdo se aprovechan hasta los andares. En la elaboración tradicional de embutidos, cada una de las carnes que se obtienen del des-

**Celebrada como una fiesta,
la matanza suponía un momento
de encuentro familiar.
En el origen de su extensión
y prevalencia, posiblemente
haya influido la importancia
de mostrar públicamente que se
come cerdo, como prueba
de limpieza de sangre, si tenemos
en cuenta que hace unos cientos
de años, en España, no comer
cerdo podía costar la vida**

piece del cerdo va destinada a un embutido concreto, con unas especias determinadas. Existen unos embutidos básicos que se han ido ampliando con otros más recientes. Entre los básicos, más antiguos, destacan las morcillas, elaboradas con la sangre, con la carne se harían las salchichas y con las vísceras, la güeña. Posteriormente, se incorporaron el salchichón, la sobrasada, etc.

La cocina

La imaginación de nuestras abuelas permite que se pueda preparar un plato saciante y sabroso con una cabeza de ajos y poco más.

La cocina tradicional ya era “*slow-food*” desde siempre..., junto al fuego, el puchero hervía poco a poco, cociendo un guisado, unas legumbres estofadas..., o cualquier producto del que se disponía en ese momento.

Los alimentos, ya sea en forma de materias primas o procesados, se recombinan de mil formas posibles en la cocina para crear nuestra rica gastronomía popular. Condimentos esenciales son el ajo y el pimentón. Harinas cocidas en forma de gachas, legumbres y pan son la base de muchas recetas. El pan que se pone duro se puede aprovechar de muy diversas formas: torrijas, picatostes, rellenos, migas, etc. Las orzas aportan la base cárnica.

El bacalao salado, comprado en el comercio, se reserva para los días de vigilia o para platos especiales, como el “*atascaburras*” que se hace en Albacete los días de nieve.

El pollo se reservaba para consumir en ocasiones y

días de fiestas señaladas. Los potajes en Semana Santa, con legumbres, bacalao, a menudo con verduras recolectadas como las collejas, las primeras disponibles.

Del mismo modo que la cocinera sabe combinar los ingredientes de que dispone de muy diversas maneras, también es cierto que no sabe qué hacer con ingredientes y condimentos exóticos, no empleados tradicionalmente en nuestra cocina. Así, si proporcionamos a nuestra cocinera jengibre, cardamomo o quinoa no sabrá cómo utilizar esos alimentos desconocidos, porque, en cierta manera, la gastronomía tradicional es bastante conservadora, aunque puede recombinar y sustituir unos alimentos con otros.

En resumen, la gastronomía tradicional muestra las posibilidades de recombinación y uso de los alimentos producidos en el entorno. Cada receta refleja una técnica de procesado de los alimentos, una combinación única de productos.

Huevos con escopeta...

Hace poco, caminando por el campo de Montiel, Ramón, en el Ojuelo, muy cerca del nacimiento del Guadiana, nos contó una anécdota



Uno de los embutidos más populares: las morcillas, secándose al calor de la lumbre.

ta muy graciosa que refleja la agilidad mental de nuestras cocineras. En plena posguerra, la abuela de Ramón estaba friendo unos conejos cazados furtivamente, cuando apareció en la aldea la pareja de la guardia civil; precipitadamente, la mujer esconde los conejos y les ofrece un almuerzo a los guardias, así que les pone en la mesa una buena fuente de huevos fritos y una jarra de vino. Empiezan a comer los guardias y al poco, aparece entre los huevos un plomo de escopeta, el guardia, extrañado, lo aparta junto al plato y sigue comiendo, poco después, aparece otro plomo y otro y otro... Y ya, con la mosca detrás de la oreja, pregunta: “pero, mujer, ¿cómo coges los huevos?” y la mujer respondió: “con escopeta, señor guardia, con escopeta”.

CARNE EN CALCETA, PARA EL QUE LA META... (SISTEMAS DE CONSERVACIÓN)

La producción de alimentos es estacional en la naturaleza y, en ocasiones, imprevisible. Para prolongar la conservación de alimentos y almacenar excedentes, se han desarrollado diferentes sistemas de conservación.

Aguasal

La sal es uno de los conservantes más apreciados desde la antigüedad. En el interior existen manantiales de agua salada y salinas, lugares muy valorados, estratégicos para la obtención de este producto.

En La Manchuela, comarca a caballo entre Cuenca y Albacete, encontramos una cultura alimentaria del aguasal (Blanco, López y Grijalbo, 2007). Se conservan en salmuera, piñas verdes de pino piñonero, albaricoques verdes, almendras verdes, tomates verdes, cebollas, etc., como una forma de aprovechar aquellos frutos que no han llegado a madurar, sorprendidos por los fríos del otoño, o que se descargan de los frutales, para favorecer el crecimiento y maduración de los frutos restantes, nada se tira, todo se aprovecha...

La sal y la salmuera se emplean para conservar las aceitunas, salar quesos, elaborar embutidos, etc.

Secado

El clima mediterráneo, y la baja humedad ambiental que existe durante gran parte del año, favorecen la deshidratación. Empleada a menudo como un medio de conservación de alimentos: higos, uvas, pimientos, tomates, setas... que desde finales de verano hasta bien entrado el invierno ocupaban las cámaras de nuestras casas.

ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

Sin duda, la actividad humana que más ha modificado nuestro paisaje es la agricultura, dirigida esencialmente a la producción de alimentos para consumo humano o bien para la alimentación de la cabaña ganadera. La obtención de suelo agrícola supuso la deforestación de la cubierta vegetal de los suelos más profundos y fértiles. Las manifestaciones de bosque mediterráneo que han llegado a nuestro tiempo se ubican a menudo en suelos poco productivos, en lomas y montes descarnados. Las escasas encinas centenarias que, de forma dispersa, encontramos hoy, fueron sesteros para el ganado, sombras junto a las eras de los pueblos o en los campos para segadores y algunas respetadas como frutales por la excelencia de sus bellotas.

El medio natural mediterráneo no se puede entender sin la influencia milenaria de los pueblos que lo habitan y lo han habitado. Lugares donde hoy vemos cañas y frutales que creemos silvestres, fueron en algún momento huertos. Especialmente, la presencia de la caña, una planta estéril que no forma semillas, introducida en tiempos remotos, indica esta influencia ancestral.

Estos espacios especialmente seleccionados por nuestros antepasados nos revelan la gestión que hemos hecho de nuestro entorno, apro-

vechando al máximo todos los recursos, tanto animales como vegetales y, a la vez, manteniendo un equilibrio con el mismo (posiblemente no de forma intencionada, sino práctica): seleccionando y cultivando variedades adaptadas a las condiciones locales (suelo, clima y plagas), gestionando estos cultivos a través de las escardas y clareos para emplear a la vez esas plantas competidoras como alimento o medicina, controlando las poblaciones de animales depredadores a través de la caza o recolección de los mismos, como complemento alimenticio, o bien recolectando frutos y verduras silvestres que servían de complemento vitamínico, esenciales para el ser humano. Pero todo ello, bajo el prisma de la supervivencia, gracias a la gran capacidad de nuestra especie para el cambio y la adaptación.

La interacción del ser humano con el paisaje no lleva siempre a la simplificación. Existen ejemplos notables como las dehesas extremeñas y manchegas o los paisajes en mosaico donde se alternan diferentes tipos de cultivo con parches de vegetación natural. Son lugares de gran biodiversidad, superior a la de las formaciones climácicas existentes previamente en estos mismos espacios.

La interacción del ser humano con el paisaje no lleva siempre a la simplificación. Existen ejemplos notables como las dehesas extremeñas y manchegas o los paisajes en mosaico donde se alternan diferentes tipos de cultivo con parches de vegetación natural. Son lugares de gran biodiversidad, superior a la de las formaciones climácicas existentes previamente en estos mismos espacios

Esta interacción con el medio ambiente lo comprobamos dentro de nuestro trabajo de campo etnobotánico, entrevistando a mucha gente mayor del medio rural. Es curioso como, al preguntar por las plagas de los huertos, nos hemos encontrado en varias ocasiones con la misma reflexión; antes había menos plagas..., un día vino alguien a convencer a los hortelanos y a los agricultores que debían utilizar "sulfatos" (productos fitosanitarios) y, sorprendentemente, a partir de ese momento, comenzaron los mayores problemas con las plagas y desaparecieron la mayor parte de aves del campo; ¿qué hemos hecho entonces?, pues ni más ni menos que alterar los equilibrios de la naturaleza, perjudicando en mayor medida a las especies que controlaban los organismos plaga.

Otro error fundamental es no tener en cuenta a los habitantes del medio rural en el diseño y planificación de las políticas de protección ambiental. Cuando se declara un espacio protegido, un entorno gestionado durante generaciones por un colectivo, un paisaje para ellos cercano, cultural y afectivamente, donde han desarrollado sus vidas, no se les puede dejar de lado, tomando decisiones que les afectan desde despachos lejanos por personas que no conocen ese paisaje. Estas políticas ambientales están creando muchos conflictos con la población local, una población rural que debemos mimar. Los aprovechamientos tradicionales sostenibles se deben mantener. Para estas personas, el medio ambiente es el lugar donde desarrollan su vida, no se les puede prohibir circular por él ni utilizarlo, no se les puede ignorar, deben ser los primeros interlocutores antes de tomar ninguna medida, la información e implicación de estos colectivos es fundamental.

El sistema alimentario tradicional estructura los diferentes elementos del paisaje en función de sus posibilidades y fertilidad. Los puntos de agua, aljibes, manantiales y fuentes, son especialmente mimados. Nacida de las entrañas de la tierra, el agua permite incrementar los alimentos vegetales producidos y saciar la sed de

Los aprovechamientos tradicionales sostenibles se deben mantener. Para estas personas, el medio ambiente es el lugar donde desarrollan su vida, no se les puede prohibir circular por él ni utilizarlo, no se les puede ignorar, deben ser los primeros interlocutores antes de tomar ninguna medida, la información e implicación de estos colectivos es fundamental

Fuente de la avellanera, en Huerta del Marquesado (Cuenca).

los ganados. Muchos de estos lugares están hoy abandonados o se restauran incorporándolos a

la modernidad con un buen trozo de tubo de PVC bien recubierto de hormigón, de donde mana el agua en un ambiente aséptico, incapaz de mantener el más minúsculo atisbo de vida. Afortunadamente, hay excepciones. En Valdemeca (Cuenca), desinteresadamente y poco a poco, un grupo de gente, de la mano de Moisés Heras, ha recuperado con mucho gusto y cariño las fuentes tradicionales de esta bonita localidad de montaña.

CONCLUSIONES

¿Quién dice que no somos parte de la naturaleza? No siempre nos hemos alimentado de las bolsas de cuarta gama de las bandejas de los supermercados y de tortillas de patata plásticas. La gestión alimenticia del entorno ha modelado el paisaje mediterráneo como hoy lo conocemos, un paisaje que no se podría en-



tender sin su función esencial como fuente de recursos.

La huella ecológica de los alimentos locales es mucho menor que la de los alimentos producidos en entornos distantes. Cuando un paisano, dando un paseo por las afueras de su pueblo, coge un manojo de espárragos y se hace una tortilla con los huevos de su corral, está produciendo un impacto sobre la naturaleza mucho menor que los que compramos ese manojo de espárragos cultivados y hacemos la tortilla con huevos procedentes de gallinas explotadas intensivamente. Evidentemente, no todos podemos coger un manojo de espárragos dando un paseo por las afueras de nuestra casa, pero colectivamente debemos favorecer los alimentos locales, ya sea como consumidores o como productores.

Si comparamos precios, encontraremos que los alimentos locales pueden ser más caros que otros producidos a miles de kilómetros; sin embargo, el precio de mercado de muchos productos no refleja los costes ambientales de estos, al igual que la producción masiva e intensiva de alimentos suele ser inversamente proporcional a índices cualitativos como aroma, sabor y ausencia de elementos tóxicos (pesticidas).

Durante generaciones, ha costado mucho esfuerzo desarrollar este sistema de conocimiento tradicional para que lo dejemos perder alegremente. Nuestras variedades locales, nuestras razas autóctonas no producirán tanto como las variedades mejoradas, pero están adaptadas a nuestras condiciones microclimáticas y forman parte de nuestro patrimonio cultural y de nuestra memoria sensorial. Como mínimo, debemos evitar que caigan en el olvido.

Este capital genético, esta biodiversidad, junto con los conocimientos tradicionales de gestión, puede garantizar la seguridad alimentaria en un futuro, dentro del marco actual de dependencia creciente de alimentos producidos fuera de nuestros circuitos locales y basados cada vez en menos variedades. ❀

Si comparamos precios, encontraremos que los alimentos locales pueden ser más caros que otros producidos a miles de kilómetros; sin embargo, el precio de mercado de muchos productos no refleja los costes ambientales de estos, al igual que la producción masiva e intensiva de alimentos suele ser inversamente proporcional a índices cualitativos como aroma, sabor y ausencia de elementos tóxicos (pesticidas)

REFERENCIAS

- Blanco, E., López, M. y Grijalbo, J. 2007. *El pino piñonero en la Manchuela. Las piñas en aguasal y la cultura de la sal en la alimentación*. Instituto de Estudios Albacetenses. Albacete. 126 pp.
- Fajardo, J. 2008. *Estudio etnobiológico de los alimentos locales de la Serranía de Cuenca*. Universidad de Castilla La Mancha. (Th inédita). 503 pp.
- Fajardo, J., Blanco, D. y Verde, A. 2001. "Hongos conocidos popularmente en la provincia de Albacete". *Sabuco* 2: 87-120.
- Fajardo, J. y Verde, A. 2009. "La Matanza en Albacete, una perspectiva etnobiológica". *Revista Cultural Albacete*. 14: 89-104.
- Noah, A. and Truswell, A. 2001. "There are many Mediterranean diets". *Asia Pacific J. Clin. Nutr.* 10: 2-9.
- Rivera, D., Verde, A., Fajardo, J., Inocencio, C., Obón, C. y Heinrich, M. 2006. *Guía etnobotánica de los alimentos locales recolectados en la provincia de Albacete*. Instituto de Estudios Albacetenses. Albacete. 470 pp.
- UNEP, 2006. *Convenio sobre la Diversidad Biológica. Conferencia de las partes en el Convenio sobre la Diversidad Biológica. Octava reunión*. Curitiba, Brasil.
- Verde, A. y Fajardo, J., 2007. "Etnobiología de la sierra de Chinchilla". En Gómez-Ladrón de Guevara, R. *La Sierra de Chinchilla. EL Centro de Adiestramiento (CENAD) "Chinchilla" y sus condiciones ambientales*. Iberdrola y Ministerio de Defensa. Madrid 148-159.
- Verde, A., Fajardo, J., Rivera, D., Obón, C., Inocencio, C. y Heinrich, M. 2004a. *La alimentación en Castilla-La Mancha: de la escasez al desperdicio (el valor de los alimentos locales y su utilización sostenible)*. Azarbe. Murcia.
- Verde, A., Heinrich, M., Rivera, D., Fajardo, J., Inocencio, C., Llorach, R. y Obón, C. 2004b. "Plantas alimenticias y recolectadas tradicionalmente en la provincia de Albacete y zonas próximas, su uso tradicional en la medicina popular y su potencial como nutracéuticos". *Sabuco*, 4: 35-72.