

Hortalizas:

Sinónimo de comida sana y baluarte de la dieta mediterránea

JOSÉ LUIS MURCIA



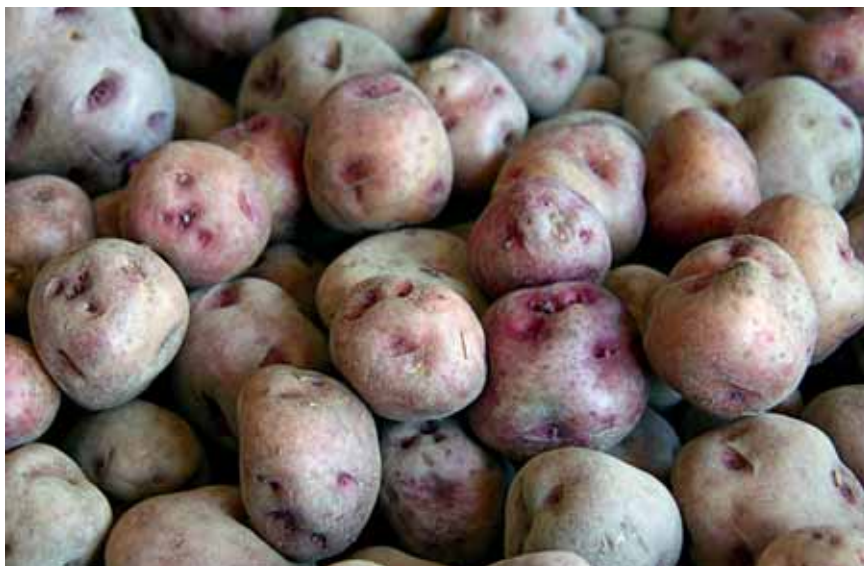
De origen americano en muchos casos, su introducción está ligada a la llegada de los conquistadores españoles, con Cristóbal Colón a la cabeza, a tierras del Nuevo Continente. Otras llegaron por diversas vías desde Oriente, tanto el Próximo como el Lejano, y finalmente algunas hunden sus raíces en Europa, incluso en España. Son las hortalizas de fruto, tubérculo, raíz o bulbo cuya historia, producción y extensión vamos a intentar desgranar en este primer capítulo dedicado a la familia de las hortalizas en esta serie de “Alimentación en España”. Todas ellas forman parte inseparable de nuestra cultura, a la que se han asimilado perfectamente, y constituyen uno de los pilares más sólidos de la denominada dieta mediterránea. Alimentos imprescindibles en una dieta sana y equilibrada, las hortalizas aportan uno de los mejores legados gastronómicos y alimentarios de la historia de España.

Una parte importante de la población, todos aquellos que por filosofía, religión o forma de vida apuestan por cualquiera de las modalidades del vegetarianismo, las tiene como pilar imprescindible de su alimentación, pero la práctica totalidad de los consumidores las introduce en su dieta por convencimiento y por las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, que reitera la necesidad de consumir cinco porciones al día entre frutas y hortalizas.

La producción de hortalizas se situó durante 2010 alrededor de los 900 millones de toneladas, lejos aún de las previsiones iniciales de la Organización para la Agricultura y la Alimentación de las Naciones Unidas (FAO) que la situaban en los 1.000 millones de toneladas por primera vez. Esta producción es posible gracias a los 52 millones de hectáreas cultivadas, de los que aproximadamente 1,2 millones constituyen invernaderos o estructuras permanentes bajo plástico.

El comercio internacional de hortalizas, sin embargo, es pequeño ya que afecta únicamente a unos 30 millones de toneladas, poco más de un 3% de la producción total, lo que indica que existe mucho autoconsumo en el sector, al ser productos básicos de alimentación.

Las patatas pertenecen a la familia de las solanáceas y son tubérculos que llegaron procedentes de América gracias a la conquista. Base de la alimentación de países como Perú, donde parece que se sitúa su centro de origen, es también parte casi imprescindible en las comidas europeas, con gran arraigo en España, pero también, y sobre todo, en Alemania, Irlanda o Polonia donde forma parte inseparable de la cultura gastronómica de estos países.



Con unos 7.000 años de antigüedad desde su adaptación culinaria en el continente americano, son tantas las variedades de papas o patatas, que por ambos nombres se la conoce, que podemos disponer de ella todo el año. En Perú, por ejemplo, hay más de 3.000 variedades de patatas tanto nativas como criollas y su cultivo se liga al aprovechamiento del estiércol de animales que se cazaban para su domesticación, como es el caso del guanaco, la llama, la alpaca o la vicuña.

Antes de llegar a España, los conquistadores la cultivaron en la provincia colombiana de Vélez, según el historiador Pedro Cieza, y se cree que viajó hasta nuestro país en 1554, más como curiosidad que como alternativa de cultivo. Pero las hambrunas de finales del siglo XVI empujaron a una comunidad de frailes en Sevilla a sembrarlas y sirvieron de base alimenticia de pobres y soldados. En estos años viaja hasta Italia, donde se la llega a denominar pequeña trufa, y Francia, donde el gastrónomo Antoine Parmentier la popularizó. En el siglo XVII se introdujo en Irlanda donde, desde entonces, forma también parte de su cultura gastronómica.

El mercado mundial de la patata ha sufrido cambios constantes desde finales de la década de los 90 del siglo anterior, ya que hasta entonces Europa tenía la primacía. Ahora es China, como en casi todo, el líder mundial con una producción en 2008 de 57 millones de toneladas, según el Departamento de Estado para la Agricultura de Estados Unidos

(USDA, en sus siglas en inglés), del total de 313 millones de toneladas que se produjeron en el mundo.

Tras China se sitúa India, con 34,5 millones de toneladas, Rusia con 29 millones de toneladas y Ucrania y Estados Unidos con 19,5 y 19 millones de toneladas anuales, respectivamente. La Unión Europea, como bloque, se sitúa en primer lugar de la producción con 61,5 millones de toneladas, de los que España aporta únicamente 2,5 millones, con Castilla y León como principal productor, con más de un millón de toneladas, seguida de Andalucía, con 480.000 toneladas, y Galicia, con 345.000 toneladas.

Pariente de la patata es el boniato, patata o camote, que todas estas acepciones y algunas más tiene. Originario también de América Central se le conoce en Ayacucho (Perú) desde hace 8.000 años y llega a Europa en el siglo XVI, desde donde se extiende rápidamente por todo el mundo. China, con 102 millones de toneladas, se erige en el principal productor del mundo y acapara el 80% del total mundial. Tras el gigante asiático se sitúan Nigeria y Uganda, con 3,5 y 2,6 millones de toneladas, respectivamente. Su presencia en la Unión Europea es testimonial, aunque cuenta con aplicaciones gastronómicas en Cataluña, Comunidad Valenciana y Canarias, donde forma parte, junto al gofio, de platos tan arraigados como el puchero y el sancocho.

También de la familia de las solanáceas, el tomate se presenta como una de las hortalizas

españolas más consumidas y populares de nuestra cocina. Originario de los Andes y de tierras aztecas, el tomate llega a España en 1540 y crece con facilidad por todo el Mediterráneo. A principios del XVII se empieza a utilizar en Sevilla como parte integrante de las ensaladas, junto al pepino.

Con una producción mundial de 126 millones de toneladas en 2008, China recolectó un total cercano a los 34 millones de toneladas, por delante de los 11,5 millones de toneladas de Estados Unidos, de los casi 10 millones de toneladas de Turquía y de los 8,5 millones de toneladas de India. Italia se presenta como uno de los mayores cultivadores mundiales con una cosecha superior a los seis millones de toneladas. De los 16 millones de toneladas que corresponden a la Unión Europea, España acapara más de 4,6 millones de toneladas.

La producción de tomate se reparte especialmente entre dos comunidades autónomas: Andalucía y Extremadura, con 1,6 y 1,9 millones de toneladas, respectivamente, en datos de 2009. Más lejos quedan Murcia, con 378.000 toneladas, y Navarra, con algo más de 182.000 toneladas.

Hay miles de variedades de tomates con diferentes formas, colores y tamaños. Podemos encontrar los *cherries* con un centímetro de diámetro hasta los que cuentan con más de seis centímetros. Sus colores van desde el amarillo, pasando por el rosa y el rojo hasta el casi negro de la variedad kuma-



to. En España está alcanzando una especial notoriedad el *raf*, cultivado en zonas salinas de Almería y Murcia y que ofrece una calidad excepcional. Tan es así que se le conoce popularmente como *pata negra*.

La tercera pata de las solanáceas corresponde al pimiento, del género *capsicum*, y que comprende algunas variedades oriundas del continente americano como el ají, el chile, la guindilla, el morrón o el pimentillo (peperoncino). Dulces o picantes, los pimientos forman parte de la cultura de países tan diversos como México, Perú o Venezuela o incluso Argentina o Uruguay, donde los pimientos dulces reciben el nombre de morrones. En España hay variedades como las de Padrón, piquillo de Lodosa (Navarra) y Calahorra, en La Rioja.

La historia nos sitúa en el suroeste de Ecuador hace unos 6.000 años para empezar a hablar de los primeros pimientos, que fueron descubiertos y alabados por el propio Cristóbal Colón. Los chiles se extendieron por todo el mundo a través de Filipinas, India, China y Corea.

Tras China, número uno también en pimiento, con más de seis millones de toneladas, se sitúan India, Rusia y Estados Unidos, con 3,5,

1,2 y 1 millones de toneladas, respectivamente, con una producción mundial aproximada de 21 millones de toneladas. España supera ya las 950.000 toneladas de producción. Andalucía es la reina del pimiento con una producción de 600.000 toneladas, por delante de las 162.000 toneladas de Murcia y las 51.000 toneladas de Castilla-La Mancha.

La berenjena, cuarta de las plantas solanáceas más importantes, no proviene de América como las anteriores. Su cultivo es antiquísimo y se remonta al Sudeste Asiático. Existen datos de su existencia unos 2.000 años antes de Cristo al noroeste de la India (As-

sam), Birmania y China. Fueron comerciantes árabes quienes la llevaron hasta África y desde allí la introdujeron en Europa en la Edad Media, donde el Mediterráneo se convirtió en su hábitat.

Al contrario que las anteriores variedades, España fue la introductora de la berenjena en América, tras lograr aquí su desarrollo. Es una hortaliza que debe tomarse siempre cocinada o aliñada. Forma parte de platos típicos tan importantes como la sanfaina o la escalibada catalanas, la caponata italiana, la mousaka griega, el imam bayildi turco o el ratatouille provenzal francés.

Aunque los nutricionistas consideran que no es muy adecuado freírla, por su facilidad para absorber aceite por su composición esponjosa, es muy apreciada de esta forma y también al horno. Una variedad local conocida popularmente como berenjena de Almagro se produce en varias localidades de esta localidad castellanomanchega (Aldea del Rey, Bolaños de Calatrava, Granátula de Calatrava y Calzada de Calatrava) y se sirve como un encurtido.

China produce aproximadamente el 60% del total mundial de berenjena, con una cosecha en 2008 algo superior a los 18 millones

de toneladas, seguida de lejos por India, con 8,5 millones de toneladas, y Egipto, con un millón de toneladas aproximadamente. España produce anualmente unas 200.000 toneladas de esta hortaliza, conocida como planta del huevo por los anglosajones.

CRECE LA PRODUCCIÓN DE CURCUBITÁCEAS

Aunque existen en el mundo alrededor de 760 especies diferentes de curcubitáceas, vamos a detenernos en las tres principales que se cultivan en España: pepino, calabaza y calabacín. Estas dos últimas, con estadísticas mundiales unificadas donde manda de nuevo el gigante chino en producción.

Es difícil situar el lugar exacto donde nació el cultivo del pepino, aunque todo parece indicar que es oriundo de la India, donde se utilizaba con frecuencia unos mil años antes de nuestra era. Parte importante de las gastronomías clásica griega y romana, el pepino es hoy ingrediente básico de la mayoría de las ensaladas de la cuenca mediterránea y su utilización como encurtido se encuentra, también, muy extendida. Los españoles lo llevaron a América, tras su introducción en Europa por parte de los romanos, en ese intercambio constante de plantas entre uno y otro continente.

Su uso en ensaladas no impide que algunos platos de los países del norte de Europa lo incluyan en sus sopas, muy populares allí. China, primer productor, ha pasado de los 15 a los casi 30 millones de toneladas actuales, que suponen el 75% de la producción mundial. Por detrás se sitúan Turquía, Irán y Rusia, con 1,9, 1,7 y 1,4 millones de toneladas. España produce alrededor de 650.000 toneladas anuales.

Parece que calabazas y calabacines tienen su origen en los estados mexicanos de Puebla, México y Oaxaca desde tiempos inmemoriales, hasta que en el siglo XVI dan el salto a Europa. Su uso era tanto para alimentación humana como animal y forman parte, desde siempre, de las gastronomías populares.

Calabazas, calabacines, zapallos, zapallitos se emplean en múltiples preparaciones culinarias tanto dulces como saladas y son base

El EPS en el envasado y embalado de productos hortofrutícolas

Las frutas y hortalizas son productos sólidos, voluminosos, no uniformes y de geometrías muy dispares; características que vienen definidas por la variedad del producto, las prácticas agrícolas, el clima, las condiciones de la tierra donde se vayan a cultivar, etcétera.

Sobre este tipo de productos –desde el momento en que son recolectados– se suceden una serie de transformaciones físico químicas debidas a procesos metabólicos internos que van a condicionar tanto el tipo de almacenamiento como el tipo de embalaje que los va a contener, proteger y distribuir.



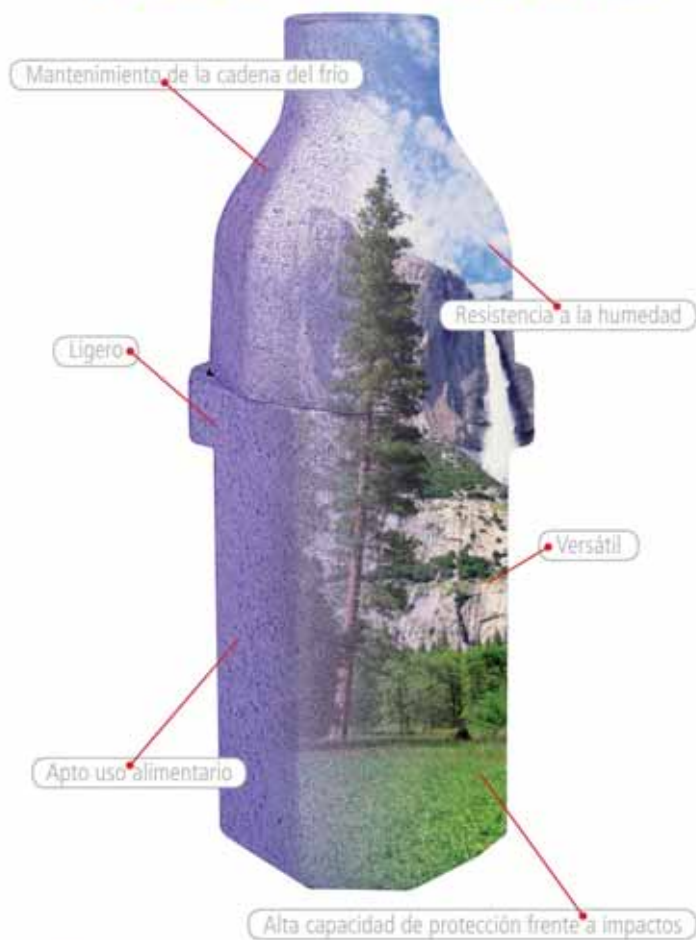
VENTAJAS DEL EPS COMO MATERIAL DE ENVASE DE PRODUCTOS HORTOFRUTÍCOLAS

- 100% reciclable.
- El EPS conserva las características organolépticas de frutas y verduras.
- Las frutas y verduras envasadas en EPS conservan mejor el contenido vitamínico y otros indicadores de calidad (avalado por estudios científicos).
- Por su carácter aislante, se mantienen las bajas temperaturas evitándose la interrupción de la cadena del frío.
- Resistencia a la humedad del EPS. El Producto envasado en EPS admite rociado con agua. El EPS no es absorbente de la humedad.
- Protección frente a los golpes que pudieran dañar el producto.
- No necesita montaje.
- Se facilita el emallado del palet.
- El EPS puede combinarse con otros materiales para formar un envasado y/o embalado mixto que reúna las propiedades deseadas del EPS a las que una las del material con el que se combina.
- Resulta perfecto para el envasado de pequeñas cantidades.
- Permite la diferenciación clara del producto en el punto de venta.

El EPS es un material óptimo para el envasado de productos hortofrutícolas, tanto por sus propiedades físicas en cuanto a protección y conservación de la frescura de los productos, como por su versatilidad y ligereza.

Para más información pueden visitar www.anape.es

Todo en uno...



100% Reciclable

Centros de reciclado distribuidos por toda España



deposita tus envases de
Poliestireno Expandido
en el contenedor amarillo



Guarda, protege y conserva de forma natural



eps **anape**

asociación nacional de poliestireno expandido

Pº de la Castellana, 203 - 1º Izq. / 28046 Madrid / eps@anape.es
www.anape.es

de la elaboración de postres conventuales. El calabacín es bastante empleado en la elaboración de pistos y mezclas de verduras en una Europa que ha acogido ambas especies con mucho interés.

También en este caso, China es el responsable del aumento de la producción mundial, que ha pasado de 50 a 70 millones de toneladas. La cosecha del gigante asiático en 2008 superó los 36 millones de toneladas, por delante de India, con casi 5,5 millones de toneladas, y Rusia, con algo más de cuatro millones de toneladas. España supera ya las 375.000 toneladas de producción entre ambas especies.

LA POPULARIDAD DE LAS LEGUMINOSAS

El consumo de las leguminosas verdes es bastante popular en las zonas rurales europeas. Quizás la más conocida sea la judía verde, pero también tienen su hueco importante el guisante y el haba.

Las judías verdes, habichuelas, porotos verdes, chauchas, frijoles, ejotes o vainas son bastante conocidas y apreciadas en el mundo hispanohablante. Distribuidas universalmente, su origen se sitúa en América Central y América del Sur. Tras la conquista de América se popularizó en todo el mundo. Aunque se consumen hervidas generalmente, también forman parte de ensaladas o se hacen a la parrilla.

Este es uno de los pocos cultivos de escasa

popularidad en China. De esta forma, Estados Unidos se ubica como mayor productor mundial con algo más de un millón de toneladas, de los casi tres millones de toneladas que se cultivan en el mundo. Tras él se sitúan México y Francia, con 725.000 y 360.000 toneladas, respectivamente. España produce unas 180.000 toneladas cada año. El ranking lo encabeza Andalucía, con 75.000 toneladas, por delante de Galicia, con 46.000 toneladas.

Los guisantes, arvejas o chícharos se cultivaban en Próximo Oriente hace casi 10.000 años y se extendieron por Europa hace algo más de 4.000, aunque hasta el siglo XVI se utilizaban únicamente como grano seco o forraje. Habitualmente se consume el grano, pero cuando la vaina es muy tierna se llama tirabeque y se considera un manjar exquisito. Su uso culinario va desde la elaboración de sopas y cremas al consumo como verdura cocida o acompañamiento de platos de carne y pescado, muy populares en Francia.

China e India se disputan la primacía del cultivo, con ligera ventaja inicial para la primera que produjo en 2008 un total de 2,5 millones de toneladas por 2,3 millones de la segunda. Estados Unidos, tercero en discordia, y Francia producen 875.000 y 355.000 toneladas, respectivamente. La producción española de 2010 se situó en 76.500 toneladas. La mayor producción, con 20.000 toneladas, correspondió a Castilla-La Mancha, por delante de Aragón, con 17.000 toneladas.

El haba verde es originaria probablemente

de la cuenca mediterránea, aunque otros la sitúan en Asia central. Los principales países productores son Australia, China, Egipto y Etiopía. Suelen consumirse tanto en vainas como en granos y en algún caso se estofan como los michirones murcianos. La producción española alcanzó en 2010 las 71.000 toneladas.

AJOS, CEBOLLAS Y PUERROS

La familia de las aliáceas en las que se ubican los diversos tipos de ajos, cebollas, puerros y chalotas es una de las más populares en la gastronomía universal, ya que forman parte de multitud de platos, tanto como ingrediente principal como aditivo para incrementar el sabor de los guisos.

El ajo es una hortaliza cuyo bulbo se emplea asiduamente en la cocina mediterránea, pero no es tan apreciado por los anglosajones que prefieren tenerlo como acompañante ocasional por su sabor fuerte y ligeramente picante. Se le considera oriundo de Asia y fueron también los españoles quienes lo llevaron a América.

Se emplea en la cocina como saborizante natural, pero también es empleado en verde (ajetes), deshidratado, en encurtido o incluso los brotes tiernos de sus hojas, que se preparan en revueltos y guisos. En España hay multitud de platos populares en que cuenta como estrella, tales como el atascaburras, gazpacho, ajo pringue, salmorejo, alioli, sopa





MERCA laspalmas

la calidad de la distribución con el mejor servicio

- Mercados de Frutas y Hortalizas
- Mercado de Pescados
- Complejo Cárnico
- Actividades Complementarias
- Zona Comercial y de Atención a los Usuarios
- Alimentación en General



MERCADOS CENTRALES DE ABASTECIMIENTO DE LAS PALMAS, S.A.
Lomo Cuesta Ramón, s/n
35229 Las Palmas de Gran Canaria, Marzagán
Tfno.: 928 71 78 60 · Fax: 928 71 78 61
e-mail: mercalaspalmas@mercalaspalmas.es
www.mercalaspalmas.es

DENOMINACIONES DE ORIGEN Y DE CALIDAD DIFERENCIADA

► **IGP Ajo Morado de Las Pedroñeras.** La zona de producción abarca alrededor de 6.000 hectáreas de 27 localidades diferentes de Cuenca, Toledo, Albacete y Ciudad Real, con Las Pedroñeras, Mota del Cuervo y San Clemente, en la provincia de Cuenca, como términos municipales más representativos. En el Consejo Regulador se encuentran inscritas un total de 1.600 hectáreas de cultivo y nueve industrias que comercializan 600.000 kilos de esta indicación geográfica protegida de un ajo de tamaño medio y forma de cruasán con carne amarillenta.

► **IGP Calçots de Valls.** La producción se constituye en los términos municipales catalanes de Alt Camp, Baix Camp, Tarragonés y Baix Penedés en la provincia de Tarragona. Pertenecen a la variedad de cebolla blanca tardía de Lleida y están inscritas 49 plantaciones y tres empresas comercializadoras con un potencial anual de cinco millones de unidades.

► **IGP Berenjena de Almagro.** La IGP se ubica en los términos municipales ciudadrealeños de Aldea del Rey, Almagro, Bolaños, Calzada de Calatrava, Granátula de Calatrava y Valenzuela de Calatrava, con un total de 65 hectáreas y 36 agricultores que producen 2,5 millones de kilos al año, que comercializan un total de cinco empresas.

► **IGP Patata de Galicia.** La patata de Galicia



abarca una extensión de 610 hectáreas de las comarcas de Bergantiños, Terra Chá-A Mariña, Lemos y A Limia con un total de 30 municipios. La variedad protegida es la kannebec de carne blanca y piel amarilla, clara y lisa. Hay 732 productores inscritos y 13 empresas de comercialización, con una producción anual de 20 millones de kilos, de los que sólo 6,32 millones están amparados por la IGP.

► **DO Pimiento del Piquillo de Lodosa.** La Denominación de Origen del Pimiento del Piquillo de Lodosa ampara los términos municipales de Andosilla, Azagra, Cárcar, Lerín, Lodosa, Mendavia, San Adrián y Santaguada en Navarra. El Consejo tiene inscritas 154 hectáreas con 94 agricultores y 13 empresas elaboradoras que comercializan 1,3 millones de kilos al año. El pimiento es triangular en dos caras.

► **IGP Tomate de la Cañada-Níjar.** El tomate de La Cañada-Níjar es cultivado en los términos municipales de Almería, Níjar, Viator, Pechina, Huércal y los parques naturales de Cabo de Gata y Sierra Nevada, en la provincia de Almería. La producción de este tomate alcanza las 70.000 toneladas en cuatro variedades y cuenta con seis empresas comercializadoras.

Otras figuras de denominaciones de origen y calidad diferenciada son la DOP Cebolla Fuentes del Ebro, en Aragón; Cebolla de La Mancha; Pimiento Asado del Bierzo, Pimiento de Fresno-Benavente, Pimiento de Arnoia, Pimiento de Oimbra, Pimiento de Couto, Pimiento de Herbón, Pimiento Riojano, Pimiento de Gernika, Pimiento Sol del Pilar y Guindillas de Ibarra; Tomate del País Vasco, Tomata de Peñar, Patatas de Álava, Patatas de Prades, Ajo Blanco de Chinchón y Grelos de Galicia. ■

de ajo, mojo, ajoblanco o pollo o conejo al ajillo.

China es el gran productor mundial de ajos con más de 12 millones de toneladas anuales, más del doble que hace diez años, seguido de India, con 650.000 toneladas, y Corea del Sur, con 330.000 toneladas. La producción española de 2010 se situó en 134.000 toneladas, hay variedades como las de Chinchón o Las Pedroñeras muy apreciadas tanto a nivel nacional como internacional. Castilla-La Mancha, con 75.000 toneladas, es la mayor productora, seguida de Andalucía, con 45.000 toneladas.

La cebolla proviene, casi con toda seguridad, de Asia central y entra en Europa con grie-

gos y romanos. De hecho, la famosa salsa provenzal (elaborada con ajo, cebolla, aceite de oliva, laurel, perejil, albahaca y romero) era ya consumida por gladiadores y legionarios como un preparado alimenticio que les fortalecía.

La cebolla es un alimento relativamente barato de producir y forma parte del consumo de las clases más populares. Se usa como saborizante y como componente de algunos platos, como el revuelto de cebolla o las ensaladas. China, que ha subido su producción más de un 50% en ocho años, produce alrededor de 20,5 millones de toneladas de los más de 60 millones de toneladas que se recogen en el mundo. India es segunda con

más de ocho millones de toneladas; Estados Unidos tercera, con 3,6 millones de toneladas, por delante de Pakistán, que produce algo más de dos millones de toneladas. España produjo en 2010 alrededor de 1,15 millones de toneladas de cebollas. La mayor producción correspondió a Castilla-La Mancha con más de 800.000 toneladas.

La escalonia o chalota es una variedad originaria de la ciudad israelí de Ascalón. Ha sido asimilada por la cultura culinaria francesa que la utiliza con frecuencia para la elaboración de salsas de carne.

Por su parte, el puerro o ajo porro era conocido ya en el antiguo Egipto hace más de 6.000 años y apasionaba a los romanos, es-



pecialmente a Nerón, que lo consumía en sopas. Se utiliza tanto en sopas como cocido y en ensaladas. Forma parte de platos nacionales como la porrusalda vasca, el waterzooi belga o la vichyssoise francesa. La producción española de puerro se situó en 2010 en 78.500 toneladas.

LA POPULAR ZANAHORIA

La zanahoria es una de las hortalizas más populares en el consumo familiar y resulta apreciada por la práctica totalidad de los pueblos asiáticos, americanos y europeos. Oriunda de Europa e Irán, se cultiva por su sabrosísima raíz. Perteneció al grupo de las apiáceas, junto al apio y la chirivía.

Pueden consumirse crudas, cocidas, fritas, al vapor, en ensaladas... Es, sin duda, uno de los alimentos más universales y se utiliza mucho en las comidas de bebés. Antaño se cultivaba por sus hojas y semillas aromáticas, como el perejil, el eneldo, el comino o el hinojo, pero desde el siglo VIII es popular en Europa, aunque la variedad naranja, oriunda de los Países Bajos, no aparece hasta el siglo XVII. En zonas rurales del centro de España se conservan aún variedades amarillas y moradas de gran sabor.

China ha duplicado su producción hasta los 9,5 millones de toneladas, por delante de Rusia con dos millones de toneladas y Estados Unidos, con 1,6 millones de toneladas.

En la Unión Europea, Polonia produce más de 900.000 toneladas y más de 850.000 toneladas Gran Bretaña. España produjo en 2010 un total de 443.000 toneladas.

Pariente de la zanahoria, la chirivía es una raíz que se emplea como sustitutivo de la patata, así era hasta la introducción del popular tubérculo en Europa. Su consumo es típico en España como parte del cocido. Da sabor anisado y se utiliza en guisos y sopas.

OTRAS RAÍCES: ASTARÁCEAS Y CRUCÍFERAS

El nabo es una de las hortalizas más populares de Europa, especialmente de los países de climas más fríos, y de América del Sur. Pueden consumirse crudas tanto la raíz como las hojas, denominadas grelos y muy populares en Galicia, o cocinado como complemento del cocido o en platos populares como la oca con nabos, elaborada en la provincia de Girona.

El nabo se cultivaba tanto en la antigua Grecia como en el Imperio romano, aunque se desconoce el lugar de origen y únicamente hay hipótesis que lo sitúan en Pakistán, Afganistán o incluso en el Mediterráneo. Alimento básico durante siglos en la cocina europea, la llegada de la patata desde América desplazó su consumo. La gastronomía moderna, sin embargo, lo ha incorporado como ingrediente de asados, purés y guarniciones.

España produce cerca de 100.000 toneladas de esta hortaliza.

China parece ser el origen de los rábanos, otra hortaliza bastante popular, que fue consumida y apreciada por egipcios y babilonios hace más de 4.000 años, aunque 2.000 años antes era ya popular en China y Corea. Se consumen en general crudos en ensalada, con o sin piel, en función de que los queramos más picantes o dulces, como acompañamiento de salsas, aderezados con aceite, sal y pimienta o rehogados.

Otras variedades importantes en la cocina actual de fusión es el daikón japonés, el chino o el gigante de Oriente que sirven de aderezos a platos como el sushi, a sopas y salsas o como complementos de las hamburguesas orientales. Al año se producen en el mundo alrededor de siete millones de toneladas de rábanos con Japón, Corea del Sur, Taiwán y Yemen como principales cultivadores.

Aunque la escorzonera, que crece silvestre en la Península Ibérica en terrenos arenosos y baldíos, que van desde Andalucía a Cataluña, pertenece a la familia de las astaráceas, a las que dedicaremos el próximo capítulo, lo cierto es que la hemos ubicado en esta primera parte al consumirse su raíz, tanto cocida en comidas y ensaladas como asada o frita con mantequilla para acompañamiento de carnes. Luis XIV era un entusiasta de esta planta, también conocida como salsifí de España, de la que pueden utilizarse sus flores cocidas y también las hojas. ■