

Cualidades nutricionales y gastronómicas de las hortalizas

Hortalizas de fruto, tubérculos, raíces y bulbos

ISMAEL DÍAZ YUBERO

Son alimentos en alza. Sus nutrientes, muchos y variados, están en constante proceso de identificación científica, que generalmente va acompañada de una evaluación muy positiva de sus virtudes dietéticas y nutricionales. Se producen en todo el mundo y en todo el mundo se consumen. A veces son muy humildes y otras se convierten en auténticas protagonistas de las cocinas más refinadas. Están recomendadas en todas las dietas y regímenes alimentarios, además con profusión y con tendencia cada vez mayor a que su consumo se refuerce. Su origen es variadísimo, porque proceden de todas las regiones del orbe y en general se adaptan tan bien a muy variados climas y suelos que su cultivo se globaliza, con la particularidad de que cuando se co-

nocen, tras unos pocos años de cultivo, se incorporan a las cocinas autóctonas como si de alimentos de toda la vida se tratasen, ¿o es que no hay que hacer un esfuerzo para recordar que nuestros gazpachos se hacían sin tomate, ni pimiento y que la tortilla de patatas no existió hasta hace relativamente pocos años? Sin embargo, aún nos falta bastante por conocer de las propiedades gastronómicas y dietéticas de estos alimentos, que tienen un futuro muy amplio en la alimentación humana.

¿VERDURAS U HORTALIZAS?

Es evidente que aunque predomina el verde, por su contenido en clorofila, no todas son

de este color, porque también las hay rojas, amarillas, por su contenido en carotenos, moradas, blancas, anaranjadas o negras. También es evidente que, aunque en un porcentaje importante se siguen produciendo en explotaciones familiares, en los tradicionales huertos, hay una importante producción en explotaciones mecanizadas y tecnificadas, con temperaturas, iluminación, humedad ambiental, alimentación y tratamientos sanitarios de las plantas muy evolucionados. También las grandes extensiones dedicadas a un determinado cultivo van siendo cada vez más frecuentes y por todos estos motivos podemos concluir que no todas son verduras ni todas son hortalizas, pero la realidad es que estos dos términos que en origen aludían a características

Verón

[1940]. Cartulina litografiada. 47 x 57,5.

■ El cartel que se comenta aquí, impreso en los cuarenta, es realmente muy prolífico en la enumeración y presentación de distintas hortalizas y verduras. Hasta un total de diecinueve dibujos aparecen recogidos en distintas ventanas, como si fueran el anverso de los sobres que se venden conteniendo sus semillas, repitiéndose en algún caso distintas variedades de una misma especie (de coles hay tres, por ejemplo, y de rábanos dos). Mientras, en los demás están dibujados productos diferentes: cebolla, repollo, coliflor, cebolleta, berenjena, garbanzo, lombarda, cardo, pimiento morrón, puerro, calabaza, tomate y espinacas, y en el centro de todos ellos un fornido y sonriente agricultor, en mangas de camisa y con sombrero de paja, sostiene con sus manos unos pimientos y unas lechugas gigantes.





Bilbao – Olaeta Hermanos

Madrid, Bilbao y Valladolid [1940]. Cartulina offset. 33,7 x 24.

- La imagen recogida en este bonito cartel de los años cuarenta une, a lo atractivo del trazo, la variedad de su contenido. Por un lado aparece una campesina sonriente que va sembrando en la tierra granos que toma de su regazo. Detrás, y en un campo con surcos, aparece al fondo otro campesino plantando, un tractor (de los de ruedas dentadas de hierro forjado), una cosechadora y varios montones de paja. En primer plano aparecen algunos útiles agrícolas (soja, hoz, guadaña, cesto, sacos de abono) y varios productos del campo de tamaño gigante: berenjena, repollo, calabaza, nabo. Esta casa comercial, aunque estaba especializada en semillas "B.O." (siglas de la marca), también ofrecía aperos de labranza, cordelería, material avícola y ganadero, árboles e insecticidas.

muy diferentes, la práctica diaria, la alimentación, la nutrición y la gastronomía les han convertido, casi, en sinónimos que se emplean indistintamente y con aceptación popular generalizada.

Su clasificación es muy difícil y casi siempre con algunos picos, que hacen que en ningún caso sea completamente satisfactoria. A algunas, a veces, se les considera frutas y en otros casos la clasificación de una misma especie va a estar en función de la parte de la planta que se consuma, como es el caso de los grelos, una hortaliza de hoja que procede de una raíz tan clásica como el nabo, o el de los emergentes calçots, que son la parte aérea de una cebolla.

HORTALIZAS DE FRUTO

La más extendida en producción y consumo es el **tomate**, porque se adapta muy bien a muchos climas, porque es muy apetecida, porque se comercializa con cierta facilidad y porque la diversidad de variedades hace que se le pueda dar muy distintas utilidades. Crudo es componente de ensaladas, gazpa-

chos, pipirranas granadinas y piriñacas gaditanas, asado participa en asadillos, escalibadas catalanas y firigollas aragonesas, frito es componente indispensable de pistos manchegos, de zorongollos extremeños o de fritadas navarras o riojanas, interviene en tantos guisos y en tantas salsas que su enumeración sería muy larga, se emplea como postre en forma de mermeladas, cada vez más en auge, y su zumo es un elemento importante de la alimentación infantil, de convalecientes o la base de un poderoso cóctel. Tiene muchas ventajas nutricionales y el relativamente reciente conocimiento del licopeno ha llevado su consideración dietética y funcional a niveles muy altos. Además se produce a lo largo del año y con variedades excelentes, como es el caso del raf o el kumato.

Le sigue en importancia de consumo el **pimiento**, que es muy variable en su presentación, porque según la variedad y el grado de maduración puede ser verde, amarillo, rojo o morado, de tamaño minúsculo o de volumen considerable, de sabor suave, dulzón incluso, o de una intensidad pungente tan intensa que puede hacernos llorar cuando se pone en contacto con nuestras papilas. Se consume crudo, muchas veces acompañando al tomate en sopas frías y en ensaladas, y también comparte plato en pistos, asadillos, salsas y guisos, por su forma, sabor y textura es excelente para rellenar con carnes o con pescados, para formar parte de tapas y para encurtir como aperitivo e incluso cuando el

estómago está en forma para facilitar la digestión y desarrollar su poder eupéptico como guindillas, frescas o encurtidas, que abren una comida o acompañan a un cocido madrileño. No podemos olvidar al pimentón, base de nuestra chacinería y elemento fundamental de algunas cocinas centroeuropeas, sobre todo de la húngara, en donde el páprika se ha consagrado como emblema del gulash, que es su plato nacional.

La **berenjena** es una hortaliza histórica que tuvo un mayor protagonismo cuando todavía el tomate y el pimiento no habían llegado a nuestras latitudes. Encandiló, acompañada de queso, a Baltasar de Alcázar tanto como Doña Inés, los árabes españoles tuvieron en la alboronía una de las estrellas de su cocina, extendida en la actualidad en la cocina del norte de África como ingrediente principal de los babaganush. Es parte importante de muchos guisos, y rebozadas y fritas, acompañadas de miel de caña una especialidad gaditana de interesantísima mezcla de sabores. Encurtida, en salmuera, con una pizca de pimentón, las de Almagro son una deliciosa preparación.

Aunque el origen de la **calabaza** está en el Asia Meridional, la realidad es que su cultivo se extendió, y su consumo se difundió, cuando llegaron las variedades procedentes de América porque entonces pasó de ser un fruto, del que se aprovechaban sus semillas, a ser una hortaliza que tenía, y tiene, su valor en la pulpa un tanto dulzona y muy sabrosa, rica en fibra y con virtudes diuréticas y depurativas. Hay muchas variedades de calabaza, de diferentes formas, tamaños y colores, y sus usos son muy diferentes pero es muy buena para hacer cremas, indispensable en el

zarangollo murciano para determinadas ollas y pucheros, es básica en la cocina griega, en las musakas, en las lasañas italianas e incluso como postre, en muy variadas presentaciones desde el cabello de ángel al arnadí valenciano. El **calabacín** es una especie próxima a la calabaza que se suele consumir antes de que alcance su desarrollo total, y a veces se adelanta tanto que sus flores rellenas de diferentes componentes, aunque las prefiero con pasta de anchoas, son un plato exquisito. También se emplea en la elaboración de ensaladas, de algunos pistos, rebozado y frito, y en variados guisos.

Otra hortaliza procedente de Asia es el **pepino**, que por su frescura, textura crujiente y sabor agradable es componente de ensaladas, de sopas y de gazpachos. Congenia estupendamente con los lácteos, sobre todo con el yogur en cuya compañía está con frecuencia presente en la cocina griega, turca e india, en sopas de verano entre las que destaca el tarator y en salsas como el tzatziki,

aunque según los componentes que le acompañan se pueden hacer muy variadas especialidades. En España son muy valorados los pepinillos en vinagre, que son un excelente aperitivo para acompañar a una cerveza bien fría.

Dentro de una vaina ofrecen sus frutos los **guisantes**, que es una de las hortalizas más antiguas, de las que se tiene constancia, que sirvieron como alimento. Crudos, a veces formando parte de comidas rituales como en el caso de que acompañe al queso de oveja en los primeros días de mayo, saludando a la etapa más feraz naturalmente del año. Se consume también como protagonista de algunas elaboraciones, acompañado a veces de taquitos de jamón o simplemente de menta y es una importante guarnición de variados platos. Hay una variedad que se conoce con el nombre de **bisalto** o **tirabeque** que se consume con su vaina y que destaca por la elegancia de su sabor y por su textura crujiente. Aunque su producción es antigua,

se han hecho famosos recientemente los **guisantes de lágrima**, típicos de la costa guipuzcoana, que se producen en pequeñas cantidades en huertos especializados, que tienen tal calidad que se les ha denominado caviar vegetal y que alcanzan precios astronómicos. Han sido en-

cumbrados por los principales cocineros vascos, sobre todo por Berasategui, Arzac y Subijana, y en Madrid por Iñaki Camba. En Cataluña tienen fama los guisantes del Maresme y en su época más propicia, que va desde primeros de abril a primeros de mayo, los restaurantes de Llanerres, Argenton, Calella, Mataró, Arenys de Mar y otros pueblos de la comarca ofrecen excelentes especialidades, en las que alterna con otros ingredientes como el bacalao o la butifarra.

Las **habas** fueron básicas en la cocina mediterránea una vez secadas y compitiendo con garbanzos y lentejas, pero la llegada de las alubias procedentes de América desplazaron a esta legumbre que ya sólo queda, con la denominación de michirones, en Murcia y con butifarra en Cataluña. Perdimos una legumbre pero ganamos una hortaliza que desgranada se expresa maravillosamente guisada en olla de barro, con abundante cebolla, un punto de hierbabuena y unos taquitos de jamón o pasada por una sartén acompañada de huevos fritos y unas lonchas de jamón, o fritas en su vaina, con "calzón", o a la catalana con piñones y pasas, con morcilla, o con arroz, porque las habas por su sabor fresquísimo, sobre todo cuando son pequeñas y tiernas, se adaptan a muchas preparaciones tanto de cocina popular como de alta gastronomía.

Las **judías verdes** se han convertido en una hortaliza de presencia frecuente en nuestras mesas. Se consumen enteras con su vaina por lo que es necesario, cuando se emplean como hortaliza, recolectarlas cuando todavía están en pleno desarrollo y siempre antes de que lignifiquen. Durante mucho tiempo



SEMEPA

Burgos [1940]. Cartulina litografiada. 100 x 70.

■ Este cartel de los años cincuenta tiene un contenido similar al de PROPASI, visto en otro lugar, ya que anuncia también "patata certificada y seleccionada de siembra", y originaria de una provincia, la de Burgos, muy conocida por este tipo de alimento.

El significado de este acrónimo corresponde, en este caso, a la Sociedad Española para la Mejora de la Patata, S.A., que era una entidad concesionaria del Estado para su producción, como un ejemplo más del enorme intervencionismo estatal en todos los órdenes de la economía, en este caso la agricultura.

El dibujo es simple y muy expresivo: un saco de arpillera lleno de patatas, delante de una planta del mismo tubérculo.



MERCAJEREZ

Con todo lo que el detallista necesita:
pescados,
mariscos, frutas,
hortalizas, carnes,
pan y bollería

MERCAJEREZ uno de
los más importantes
mercados en el sur de
España donde se
comercializa más de
50.000 toneladas de
alimentos frescos

PIONERO EN EL
PROYECTO
MERCAJEREZ DE
CLIMATIZACIÓN
DE TODAS LAS
SALAS DE VENTA
con 500m²



PROPASI

Valencia (Central), Burgos y Palencia (Producción) [1940]. Papel litografiado. 99,5 x 69,7.

■ Con este acrónimo, que respondía a una sociedad limitada, la de Productores de Patata de Siembra, se anunciaban unas patatas que no eran las normales para el consumo, sino las que se utilizaban para la siembra. Se aseguraba que era una "patata de siembra seleccionada", y que estaba "producida en las mejores zonas de Burgos y Palencia". En términos gráficos, la ilustración, de la década de los cincuenta, es agradable y curiosa, al situar una planta de la patata, con flores, encima de un mapa de España, extendiéndose sus diferentes raíces, con tubérculos, desde las dos provincias citadas.



las variedades cultivadas eran las mismas que se empleaban para obtener las distintas variedades de legumbres, pero actualmente se ha producido una especialización que busca variedades de sección plana o redonda que se distingan no sólo por la calidad de las semillas, sino también por la terneza, la "mantecosidad" de la vaina, y que los hilos que la recorren periféricamente a los costados no sean perceptibles. Aunque se pueden comer crudas, sólo partidas, en ensaladas sobre todo, la forma más habitual es comerlas cocidas, con apenas un chorrito de un buen aceite de oliva o acompañadas de jamón, tomate, patatas cocidas, etc., como plato, como guarnición o, aunque menos frecuente, en cremas.

LOS TUBÉRCULOS

Tardaron en llegar y cuando llegaron, no se les aceptó fácilmente, pero cuando se implantaron fueron una de las causas más im-

REFRANES DE HORTALIZAS

No siempre se han apreciado las hortalizas como un alimento principal. Más bien se han considerado como sucedáneos de otros alimentos valorados como más compactos y nutritivos (carnes, lácteos, huevos o pescado), y por eso las referencias del refranero son frecuentemente negativas, pero en los últimos años las cosas han cambiado y las hortalizas se han impuesto por sus virtudes, dietéticas y nutricionales, que con frecuencia se plasman en sentencias más o menos científicas sobre la necesidad de su consumo. A pesar de todo, y como no podía ser de otra forma, estos productos han estado siempre presentes en nuestra dieta y se ha valorado el papel que han jugado para combatir el hambre y las virtudes gustativas que han aportado a nuestra cocina.

Una huerta es un tesoro si el que la labra es un moro. Una parte importante de las hortalizas españolas llegaron con la invasión de nuestra península por los mahometanos, y sobre todo fue determinante el alto nivel de sus conocimientos tanto de las plantas como de los suelos y de los regadíos, que en estas especies es casi siempre factor limitante de sus cosechas. Sus enseñanzas, al final, se impusieron pero antes se consideró que el esfuerzo era tan desproporcionado con respecto al rendimiento que también se popularizó el dicho que dice: "huerto, mujer y molino quieren uso de continuo", o el todavía más exagerado "si quieres a tu

marido muerto, cómprale un huerto", lo que no habla excesivamente bien del arraigo de la horticultura en nuestras producciones alimentarias.

Dijo la cebolla al ajo: acompáñame siempre, majo. Son muy buenos compañeros entre sí y de casi todos los alimentos. Su presencia es constante en una gran parte de las elaboraciones culinarias, para aportar sabor y para dar la textura necesaria, con la particularidad además de que no hay ni una sola cocina regional española que no emplee, en variadas preparaciones, tan importantes productos que además sirven de condimentos e incluso juegan un papel importante sustituyendo, muchas veces con ventaja, a muy diversas especias.

Más valen patatas en paz que tajadas en guerra. Buscar situaciones más confortables, alimentos más sabrosos y un mayor bienestar es una obligación de la humanidad y en ello debe esforzarse, pero el problema es que con frecuencia nos complicamos la vida exageradamente, con el inconveniente adicional de que las consecuencias pueden ser graves y a veces irreversibles. La oportunidad de este refrán es grande cuando no valoramos bien la importancia que tienen unas producciones sostenibles, que nos permitan vivir suficientemente bien a nosotros, a nuestros semejantes y a nuestros descendientes. ■

Mercalgeciras

Unidad Alimentaria

Puerta Sur de Europa

www.mercalgeciras.es
Tfno.: 956 669 947
956 626 811
Fax: 956 630 552



MERCALGECIRAS, S.A.
P. Industrial "La Menacha" s/n
11204 ALGECIRAS
Cádiz



Campana contra el escarabajo de la patata

[1950]. Papel litografiado. 97,5 x 64.

- Hoy, cualquiera entiende que los abonos y los insecticidas forman parte fundamental en la mejora de los rendimientos agrarios del siglo XX, hasta haberlos hecho crecer en unas proporciones tan enormes que se quedan muy lejos de los que se obtenían hace cincuenta o cien años. Este anuncio, de los años cuarenta (la referencia a la C.N.S., o Confederación Nacional de Sindicatos, del sindicalismo vertical del régimen de Franco), tenía una estética tan escasamente agraciada como visualmente efectiva, con los míticos escarabajos de la patata comiéndose vorazmente las hojas de este tubérculo. Como curiosidad, hay que observar lo poco mecanizado que estaba su tratamiento: "recoje a mano (sic) los escarabajos y puestas", y el poco cuidado que se tenía con los riesgos para la salud, pues se pulverizaba con "arsenicales".

portantes para acabar con el hambre en Europa. Su aspecto no era muy apetecible para aquellos que las desconocían y además hubo una cierta confusión inicial entre los dos tubérculos que vinieron de América, porque patata y batata son similares en su cultivo y sus formas y porque, aunque llegaron más o menos al mismo tiempo, sus destinos no fueron paralelos.

Fuimos los españoles los primeros europeos que trajimos la **patata**, los primeros que la cultivamos, los primeros que la comimos, los que la describimos, primero en lenguaje vulgar y luego científicamente, y además los que la difundimos por todo el continente. Es cierto que su cultivo fue primero ornamental y que más tarde su destino fue la alimentación animal, porque fracasó la iniciativa de emplearla en la alimentación de los acogidos en el Hospital de Sangre de Sevilla, que estaba ubicado en donde hoy reside la Presidencia del Gobierno de Andalucía. Después sirvió de rancho a nuestros ejércitos en su campaña en Flandes y muchos años después es cuando Parmentier consiguió difundir su

tendida por todo el mundo, es la hortaliza que más se produce y se ha convertido en la base de la cocina de muchos países.

Para consumirla necesita someterse a calentamiento, pero a todas las formas responde muy bien y tanto frita como asada o cocida cumple con las esperanzas que en su sabor y textura se depositan. Cada variedad de patata tiene una aplicación preferencial en su destino culinario, lo que unido a las exigencias de terreno y a su aptitud estacional hacen que haya una gran variedad de cultivares. Su aporte nutricional es sobre todo de hidratos de carbono complejos, y por lo tanto muy recomendable para equilibrar las dietas occidentales que generalmente pecan de exceso de proteínas y de grasa. Por sus características sensoriales armoniza muy bien con hortalizas en ensaladas, ensaladillas y en cocciones con judías verdes, alcachofas, guisantes, etc. Con los huevos fritos forma un excelente conjunto, al que si se le añaden unas lonchitas de jamón es un plato digno de ocupar un puesto en la alta gastronomía, en Canarias bordan las papas arruga-

das, sobre todo si son de las variedades negra, bonita o quineua (King Edward en origen) y la tortilla de patatas es un emblema, y muy prestigiado, de la cocina española. Son componente acertado de todos los guisos, que incluso en algunos casos llevan su nombre como en el caso de las patatas a la riojana o en las revolconas.

La otra hortaliza que pertenece al capítulo de los tubérculos es la **batata**, confundida en la llegada a España y hoy casi olvidada que sin embargo es excelente complemento de platos de caza o simplemente asada. Es maravillosa la producida en la Costa del Sol malagueña y sobre todo la de Maro. **Ñame** y **yuca** están irrumpiendo en nuestra cocina apoyadas en la demanda de africanos e hispanoamericanos, por lo que ya es relativamente fácil encontrarlas en fruterías.

RAÍCES COMESTIBLES

Aunque la parte comestible de estas hortalizas es la raíz, que está a punto cuando ha engrosado y almacenado los nutrientes y que debe recolectarse antes de la floración, porque en ese momento empieza a perder valor nutricional ya que destina parte de su composición a la función reproductora, en algunos casos como en el del **nabo** se aprovechan las hojas, como sucede en Galicia en donde se valoran mucho a los **grellos**, que van muy bien en caldos, potes y sobre todo acompañando al lacón. La raíz es un buen ingrediente de guisos y en algunos platos regionales como el valenciano **arroz al horno con "fesols i naps"** y en ocasiones es una

Sulfato de amoníaco

Grao (VALENCIA). Vercher [1930].
Papel litografiado. 64,5 x 88.

■ Este bonito y simpático cartel de finales del primer tercio del siglo pasado está firmado por el conocido dibujante Vercher, con su inconfundible sentido del humor, al presentar los temas agrarios (los de casi todos sus carteles) con personajes, animales, frutos y plantas de forma curiosa y original.

En este caso, un cansino burro (con la lengua fuera) arrastra un carromato algo desvencijado con un campesino resfriado a pesar de la manta (va moqueando) y unas hortalizas y verduras de tamaño gigante: calabazas, pimientos, calabacines, repollos, coliflores, tomates, etc., todas ellas dentro de una gran perola.



excelente guarnición, como sucede con el pato asado con nabos.

La más consumida de todas las raíces es la **zanahoria**, que simplemente cruda, disfrutando de su textura crujiente, tiene un alto valor gastronómico. Se utiliza en jugos, en batidos, mermeladas, en guisos, caldos, cremas y como guarnición de carnes. Su participación en la dieta es muy apreciada por su riqueza en fibra y en carotenos, aunque estos son variables, y en gran parte dependiendo del color. Las primeras que se describieron eran de color morado debido a su alto contenido en antocianos, pero algunas mutaciones dieron lugar a zanahorias blancas, amarillas, anaranjadas (muy ricas en carotenos) y actualmente negras, que se valoran mucho por su matiz estético. Muy próxima a la zanahoria está la **chirivía** y no muy lejana la **escorzonera**, que son raíces comestibles que han perdido mercado aunque a veces se utilizan para recordar platos históricos. El **rábano** es una crucífera, como las coles, pero a diferencia de ellas su parte más apreciada es la raíz, que tiene un sabor muy intenso, con diferentes niveles de picante y un alto contenido en vitamina C. El **wasabi** es un rábano muy picante de reciente implantación en nuestra alimentación, a la que

la ha aportado la cocina japonesa. Casi siempre se consume molido, formando una pasta, aunque ya se empieza a usar rayado sobre platos de pescado o carne, con los que contrasta por su color verde intenso y por su sabor. El **daikón**, también llamado rábano blanco, es de origen oriental y como el anterior se utiliza mucho en la cocina japonesa, que le atribuye la propiedad de evitar la absorción de grasas. Su uso es incipiente en España.

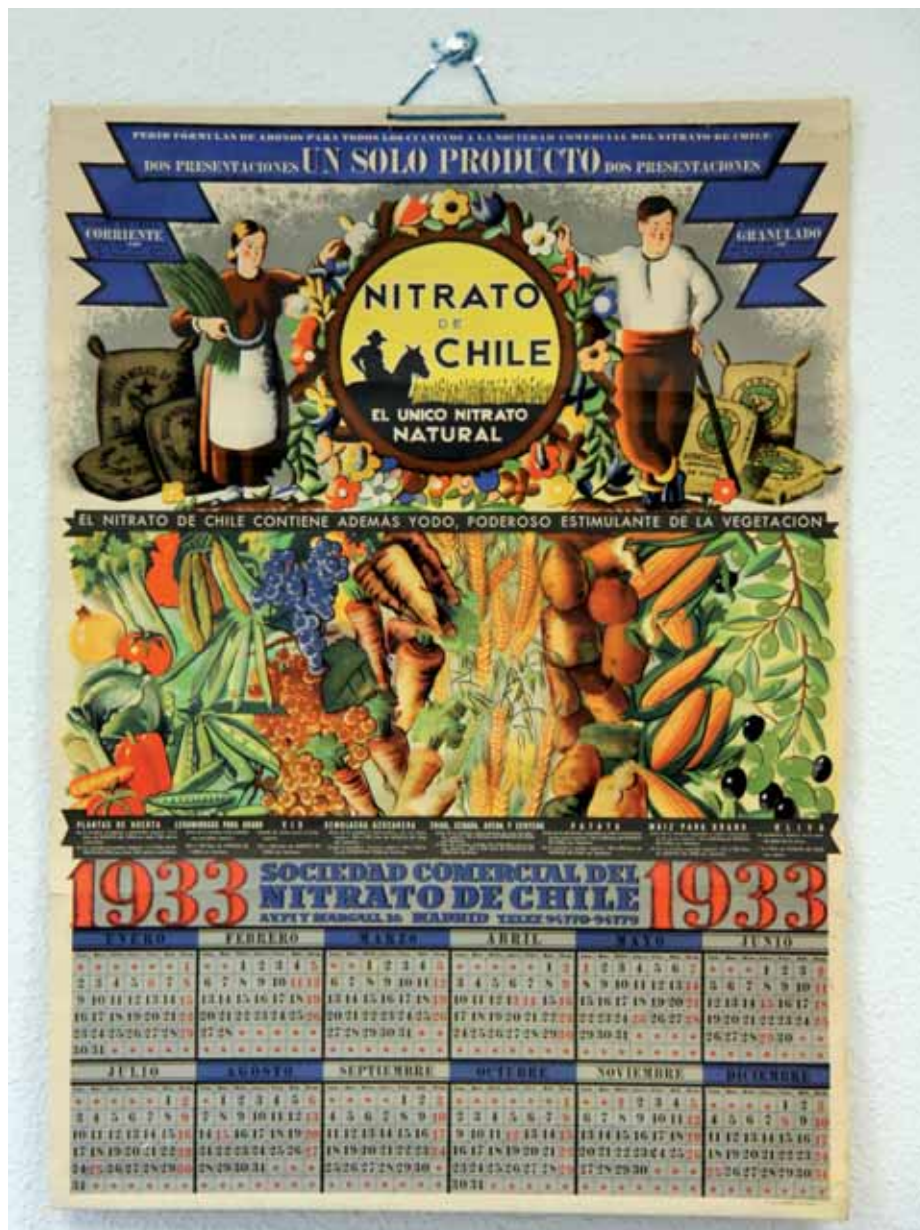
La **remolacha** de mesa es de un color rojo o morado muy atractivo y de un sabor ligeramente dulzón que contrasta con el resto de los componentes del plato y de los aderezos. Se consume siempre cocida, sobre todo en ensaladas y ensaladillas, y a veces en crema acompañada de nata. Si se asa se concentra el sabor dulce y a veces se utiliza este procedimiento para crear contrastes sápidos.

LOS BULBOS

Hace poco más de medio siglo que en la provincia de Tarragona, concretamente en Valls, alguien tuvo la ocurrencia de asar unos tallos de una variedad de cebolla, la dulce de

Lleida, que habían crecido tapados por la tierra, como sucede con los espárragos blancos. El éxito fue impresionante y una "colla" de la localidad decidió instituir una comida anual con este plato, al que denominaron "calçots". Se asan sobre tejas hasta que se ennegrecen las capas exteriores, pero de tal forma que las interiores permanecen blancas y cocidas en sus jugos. El plato exige un ritual, consistente en la colocación de un gran babero o una "samarreta" (camiseta) que se manchará durante la ingesta, que debe hacerse mojando los tallos limpios en una salsa que se asemeja mucho al romesco, pero que los puristas denominan "salvitxada" y señalan algunas diferencias con su predecesora. El plato empieza a difundirse por toda España y ya son muchas las provincias en las que se puede degustar en los meses invernales.

El **ajo** es componente fundamental de la gastronomía española, hasta el punto de que lo han identificado con nuestra cocina desde Alejandro Dumas a Vicky Beckham. Han cantado sus excelencias diferentes autores españoles y algunos muy señalados de la Provenza y sus defectos algunos que, sin pertenecer al grupo de las Spice Girls, se alinean con su componente. Da sabor a una



Nitrato de Chile

Madrid, 1933. Papel litografiado. 58,3 x 42.

Este cartel-calendario, de 1933, reúne dos bloques de ilustraciones bastante originales. Por un lado, en la parte superior, y con cierto estilo naïf, una pareja de campesinos presenta los dos tipos de este abono que existían en el mercado, el corriente y el granulado, en sacos diferenciados.

Y más abajo se recogen las principales especies vegetales que se podían beneficiar de su aporte con atractivos y coloristas dibujos: leguminosas para grano (guisantes, judías verdes, habas), uvas, remolacha azucarera, trigo, cebada, avena, centeno, patata, maíz para grano, olivo y todas las plantas de huerta (tomate, repollo, cebolla, pimiento, zanahoria, puerro, apio y nabo).

gran cantidad de platos y bien usado, además, aporta elegancia y categoría. Unas sopas de ajo, acompañando a una modesta rebanada de pan con tomate, a unas deliciosas y elitistas angulas a la bilbaína, en casi todos los pescados al horno y en general en casi todos los platos españoles, ollas, pucheros, peroles, cazuelas, etc., se deja sentir y se agradece. Son buenisimos los ajos morados de las Pedroñeras, pero el culmen de la calidad está en los ajos finos de Chinchón, a pesar de que el tamaño, excesivamente pequeño, y la dificultad de pelarlos no los acompañan comercialmente. También se consumen sus tallos con el nombre de "ajetes", que son especialmente sabrosos en revueltos

De consumo tan frecuente como los ajos son las **cebollas**, que intervienen en una gran cantidad de platos, dejando notar su impronta expresada en la textura, aroma y sabor de la elaboración. Es imprescindible en muchas variedades de morcilla, en ensaladas, en asadillos y escalibadas, guisos variados, especialidades consagradas como el hígado o el bonito encebollado, en una buena **sopa de cebolla** que aunque se haya consagrado en Francia se consigue estupenda en España y, sobre todo, en la tortilla de patatas que sólo alcanza el nivel óptimo cuando la cebolla le presta su melosidad. Los tallos frescos de **cebollleta** con su bulbo alargado son acompañante ideal de un buen cocido, el **puerro** es el protagonista de las porrusaldas vascas y los dientes de **escalonia** o **chalota** son imprescindibles en muchos platos de la cocina innovadora, especialmente si sus raíces son francesas. ■

Los originales de los carteles que ilustran este artículo forman parte de la colección de más de 5.000 ejemplares de Carlos Velasco, profesor de Economía en la UNED. Para contactar: www.vecamugo.es