

Hortalizas de hojas, tallos e inflorescencias

JOSÉ LUIS MURCIA

Tras el primer capítulo dedicado en el número 117 de *Distribución y Consumo* a las hortalizas de fruto, los tubérculos, las raíces y bulbos, en este segundo capítulo se analizan las hortalizas de hojas, tallos e inflorescencias, cuyas familias más conocidas y populares de nuestras mesas son, entre otras, las lechugas, las acelgas, las alcachofas, los espárragos o las coles, verduras de los orígenes más diversos, con gran implantación mediterránea.

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 ubicaba en los 1.000 millones de toneladas por primera vez. Esta producción es posible gracias a los 52 millones de hectáreas cultivadas, de las 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.

LA TRADICIONAL LECHUGA

La lechuga es una planta de regiones semitempladas que, debido a su cultivo en invernaderos, puede consumirse durante todo el año. Habitualmente se emplea cruda como integrante de ensaladas, aunque algunas variedades de origen chino, con mayor textura, se cuecen al modo y manera de las coles. Su origen se sitúa en Asia o en la India, aunque hay quienes sostienen que viene de América del Norte, y se extiende por todo el planeta, con variedades aún silvestres. De la familia de las astaráceas, que abarca más de 1.000 géneros y 20.000 especies, de las que se cultivan muy pocas, la lechuga es una de las hortalizas más populares, tanto en Oriente como en Occidente.

Su nombre *lactuca* proviene del latín *lactis* (leche) que hace referencia a la savia blanquecina que exudan los tallos cuando son cortados. Dentro de la variedad sativa o cultivada podemos encontrar los tipos beluga, de cogollos prietos y densos, semejantes a las coles, que se



ubica en regiones donde no se da el cultivo de forma natural, ya que puede provenir incluso de preparaciones hidropónicas.

La lechuga romana es de cogollo largo, con hojas lanceoladas y crujientes. En España se le conoce como oreja de mulo. La boston o mantecosa, conocida también como lechuga francesa, es de cogollo redondo, sabor delicado e intenso y de hojas fuertes. La variedad iceberg es redonda y sus hojas grandes, prietas, crujientes, verdes por fuera y blancas por dentro, con forma de repollo. La lechuga de roble es de hojas onduladas y tonalidades verdes y marrones. La lechuga batavia es de color verde, que se convierte en rojizo en los extremos de las hojas; la lollo rosso es una lechuga rizada, de color rojizo y sabor amargo, de origen italiano. Por último, los cogollos son lechugas de tamaño pequeño muy populares en la Ribera del Ebro, donde son famosas las de Tudela.

La producción mundial de lechuga ascendió en 2008, según datos del Departamento de Estado de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), a 23,5 millones de toneladas, de los que 11,2 correspondieron a China y 5,1 millones de toneladas a Estados Unidos. Más lejos quedaron España, tercera productora mundial, con algo más de un millón de toneladas, Italia con 850.000 toneladas e India con casi 800.000 toneladas.

En 2010, España, con una superficie cercana a las 32.000 hectáreas, produjo un total de 832.500 toneladas. La Región de Murcia, con

305.000 toneladas, es la comunidad autónoma con mayor producción, seguida de Andalucía con 278.900 toneladas y Extremadura con 158.000 toneladas, muy lejos de las 63.500 toneladas de la Comunidad Valenciana. España importó durante 2009 un total de 16.175 toneladas de lechugas y exportó 568.564 toneladas, según datos de la Federación Española de Asociaciones de Productores y Exportadores de Frutas y Hortalizas (FEPEX).

También de la familia de las astaráceas y pariente cercana de la lechuga, la escarola se erige en una planta formada por miles de flores diminutas al modo y manera de los girasoles. Aunque su origen es un misterio, lo cierto es que los egipcios ya la utilizaban en su cocina y fue también apreciada por griegos y romanos. Su introducción en Europa se produce en el siglo XIII, goza de gran popularidad y, a veces, es confundida en las traducciones, ya que en algunos países se la denomina endivia, vocablo con el que nosotros identificamos otra hortaliza. Aunque existen escarolas lisas y rizadas, en España, la popularidad es para las segundas. Las principales producciones se centran en Cataluña, Valencia y Murcia, y Francia es el principal destino de nuestras exportaciones, con un 40% del total de las ventas externas, muy por delante de Alemania, con un 23%, y Holanda, con un 14%. La escarola lisa entró en los años 60 y se ha hecho popular en las provincias de Badajoz, Granada y Toledo. En 2010, España

contó con un total de 2.253 hectáreas de escarola que produjeron 57.400 toneladas, con la mayor producción en Cataluña, seguida de la Región de Murcia.

Astarácea es también la achicoria, una planta que generalmente crece de manera salvaje y espontánea en prados, barbechos y a la vera de los caminos en buena parte del continente europeo, aunque los cultivos más tradicionales se centran en el norte de Francia, Bélgica, Alemania y España, donde goza de enorme predicamento en la localidad segoviana de Cuéllar. También se ha popularizado en varios rincones de África y América.

Los tallos se emplean como verdura para ensalada, mientras sus raíces sirven desde el siglo XVII para hacer una infusión tostada que se utiliza como sucedáneo del café. Entre las variedades más populares debemos destacar el radicchio italiano, que tiene un cogollo de color violáceo y que se consume tanto en ensalada como cocida.

También astarácea es la endivia belga o endivia común, una hortaliza que parece procede de la achicoria silvestre y que se distingue por su sabor amargo. Se cultiva en completa oscuridad para evitar que las hojas se tornen verdes y produzcan en exceso intibina, un alcaloide de efectos tónicos pero de sabor muy amargo. El paraíso de la endivia es Flandes y más concretamente la Universidad de Lovaina, donde se ubica un museo dedicado a esta hortaliza.



Entre endivias y escarolas, España exportó en 2009 un total de 44.466 toneladas por valor de 39 millones de euros, e importó 4.172 toneladas por importe de 3,6 millones de euros.

CARDOS Y ALCACHOFAS

Dentro de la familia de los cardos, el utilizado para la cocina, también de la familia de las astaráceas, ofrece sus tallos. Crece de forma espontánea en la Europa mediterránea y norte de África, donde se consume desde tiempos inmemoriales. Pero en la actualidad se ha extendido por toda Europa y su cultivo se centra, por este orden, en Italia, Francia y España. Su cultivo es paralelo a la otra planta de la familia, en que se consume la flor, la alcachofa y se ubica, sobre todo, en Navarra, Zaragoza, La Rioja, Cataluña y Comunidad Valenciana.

Y muy parecido al cardo es la alcachofa o alcaucil, también astarácea, de la que se consume la hoja. Un auténtico manjar. Se trata de una planta cultivada en climas templados con una altura de hasta cuatro metros que brota todos los años si el invierno no la heló. Es originaria de los países mediterráneos y el Noroeste de África, hay quien sitúa su hábitat inicial en Egipto, y su pariente más próximo es el cardo borriquero o cardo común. Tras ser consumida y apreciada por griegos y

romanos, su adaptación actual la obtuvo durante la Edad Media y en el siglo XV era cultivada en La Toscana. La florentina Catalina de Médicis la introdujo en Francia tras su casamiento con Enrique II. Fueron españoles y franceses quienes la llevaron hasta California, donde es hoy una auténtica plaga como planta invasora.

La variedad de alcachofa más común en España es la blanca de Tudela, alargada y de color verde, y extendida por Navarra, La Rioja, Murcia, Alicante y Castellón. En Italia aprecian la espinosa, la mejor de las alcachofas crudas; la romanesco, gruesa, redonda y de color violeta; y la brindisino o catanese, utilizada en la industria. En Francia destacan la camus de Bretaña, la más grande de todas; la violeta de Provenza, una de las más apreciadas del mundo, y la verde de Laon, más rústica y pequeña.

La producción mundial de alcachofas la encabeza Italia con cerca de medio millón de toneladas, del total de 1,5 millones que se producen en el mundo, por delante de España con 210.000 toneladas, Argentina con 91.000 toneladas, Egipto y Perú con 72.500 y Estados Unidos con 32.000 toneladas.

Durante 2010, en España se dedicaron un total de 15.615 hectáreas al cultivo de alcachofas con una producción total de 178.200 toneladas, de las que 75.000 toneladas se produjeron en la Región de Murcia, 38.500 toneladas en la Comunidad Valenciana y

32.000 toneladas en Andalucía. Cataluña obtuvo 10.300 toneladas, 8.800 toneladas Navarra y 3.800 toneladas La Rioja.

España exportó en 2009 un total de 10.654 toneladas de alcachofas por importe de 16,6 millones de euros e importó 186 toneladas por un total de 153.000 euros.

LAS POPULARES AMARANTÁCEAS

La espinaca, cuyo mito sobre su elevado contenido en hierro se debe al científico Von Wolfe, que multiplicó en 1870 por diez, debido a un error, la cantidad de hierro que portaba, es una planta de la familia de las amarantáceas, que proviene de Irán y que fue introducida en España por los árabes hacia el siglo XI y se extendió por Europa durante la Edad Media. Además de variedades de invierno y verano, existen también dos tipos con hojas rizadas y con hojas lisas.

De las más de 14 millones de toneladas que se produjeron en el mundo en 2008, China acaparó el mayor cultivo con un total de 12 millones de toneladas, seguida muy de lejos por Estados Unidos, con 360.000 toneladas; Japón, con 303.500 toneladas, y Turquía, con 226.500 toneladas.

España, que dedicó en 2010 un total de 2.866 hectáreas al cultivo de esta hortaliza, consiguió una producción de 55.800 tonela-

liquids

bebidas | cremas | helados

Feria Internacional Sectorial de Bebidas
15,16 y 17 de septiembre 2011. CÁCERES

Palacio de Congresos y Exposiciones de Cáceres



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE CÁCERES
Concejalía de Turismo



INSTITUCIÓN FERIAL DE CÁCERES

ASUMEX
ASOCIACIÓN DE LA
SUMILLERÍA EXTREMEÑA



JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de
Economía, Comercio e Innovación

www.liquids.es

das; 13.300 de ellas en Navarra, 13.000 en Castilla-La Mancha y 8.800 toneladas en Andalucía.

La exportación española de espinacas en 2009 fue de 9.217 toneladas por valor de 13,4 millones de euros, mientras las importaciones ascendieron a 849 toneladas por valor de 1,4 millones de euros.

De la misma familia, la acelga es nativa del sur de Europa donde crece espontáneamente en las áreas mediterráneas. Es de la misma familia que las remolachas, aunque en este caso son las hojas y los tallos los que se consumen. Existen documentos del siglo V antes de nuestra era que prueban que los griegos ya consumían esta verdura. Parece ser que los árabes comenzaron a cultivarla a partir de la Edad Media tras una hibridación que la separó definitivamente de su hermana la remolacha de mesa.

En España, Cataluña y la Comunidad Valenciana destacan como principales productoras, mientras en el mundo se extiende por Reino Unido, Italia, Francia, Bélgica, Holanda y América del Norte. Las dos variedades más cultivadas son la amarilla de Lyon y la verde de Bresanne.

Un total de 3.342 toneladas de acelgas, por valor de 2,5 millones de euros, fueron exportadas por España en 2009, mientras las im-

portaciones alcanzaron sólo 49 toneladas por un importe de 54.000 euros.

LAS BRASICÉAS Y SUS VARIEDADES MÚLTIPLES

La col, berza o repollo pertenece a la familia de las brasicáceas y es la más popular de la familia, gracias a que las dos variedades más comunes se distinguen por ser tempranas o tardías. Aunque se producen en prácticamente todo el mundo, los repollos son originarios de las zonas costeras de Europa central y meridional, pero eran ya conocidas y apreciadas por egipcios, griegos y romanos, aunque el comercio del Medioevo las llevó a todas partes.

Entre las variedades más definidas están el repollo verdiblanco o berza, que es la más común y representativa con hojas externas verdes e internas blancas. Su sabor es fuerte y su estructura consistente; la col blanca o de Milán es conocida como repollo rizado y sus hojas son arrugadas y rizadas. La col lombarda o repollo morado es de color violáceo y se ha hecho muy popular en la cocina navideña de Madrid, así como en las cocinas alemana y sueca donde se mezcla con cometa de manzana y vinagre. Las coles de

Bruselas, de historia reciente, son repollos o brotes pequeños que aparecen hace un siglo en los alrededores de Bruselas y que se han extendido por otros países como Holanda o Inglaterra. Son utilizadas para platos invernales centroeuropeos.

El mundo produjo en 2008 un total de 69 millones de toneladas de coles y coles de Bruselas, de los que 36,3 millones de toneladas se produjeron en China y 5,3 millones en India. Rusia produjo cuatro millones de toneladas y Corea del Sur tres millones.

Sobre una superficie total de 6.881 hectáreas, en 2010 la producción española de coles subió hasta 231.600 toneladas, de las que 88.900 toneladas se cultivaron en Galicia, 37.900 toneladas en Andalucía y 21.800 toneladas en la Comunidad Valenciana.

La coliflor, por su parte, es uno de los platos más comunes y apreciados en diferentes partes del mundo. Su origen se sitúa en el Cercano Oriente y más concretamente en Siria y Líbano. Pero hasta el siglo XVII no llegó a Europa, concretamente a Francia e Inglaterra, y habrían de pasar dos siglos más para extenderse por toda Europa e introducirse en España. Entre las variedades más comunes están la blanca, la más extendida; la verde, con mayor desarrollo de la clorofila, y la morada, con pigmentos antioxidantes como





**Frutas
Hermanos Ruiz Gómez**
MAYORISTAS DE FRUTAS Y VERDURAS

www.frutashrg.com

frutashrg@frutashrg.com



MERCAMADRID
NAVE E. Puestos 38-40-42-44
28053 MADRID
TEL. 91 785 14 20/91 786 34 13
TEL./FAX 91 785 60 01
FAX 91 785 90 23

DENOMINACIONES DE ORIGEN Y DE CALIDAD DIFERENCIADA

► **DOP Alcachofa de Benicarló.** La zona de producción ampara la comarca norte de la provincia de Castellón conocida como el Baix Maestrat y comprende los términos municipales de Benicarló, Cáliz, Peñíscola y Vinarós. Los terrenos se encuentran prácticamente al nivel del mar y eleva la variedad blanca de Tudela a la categoría de arte. En el registro de la DOP figuran 200 agricultores y ocho empresas. La superficie protegida llega hasta las 361 hectáreas que producen unos 1,3 millones de kilos al año, de los que se comercializan bajo el marchio de la denominación de origen unos 370.000 kilos en fresco y 310.000 en conserva, casi todos en el mercado nacional.



► **IGP Alcachofa de Tudela.** El área de producción se extiende por un total de 33 municipios de la Ribera de Navarra. El producto es conocido popularmente como la flor de la huerta navarra y la variedad es la blanca de Tudela. En el Consejo figuran inscritas un total de 1.102 hectáreas, con 115 agricultores, ocho comercializadoras y seis industrias elaboradoras. La producción media asciende a 1,7 millones de kilos, de los que sólo 362.000 en fresco y 267.000 en conserva obtienen la calificación.



ro, Arnedo, Autol, Calahorra, Cervera del Río Alhama, Pradejón, Quel y Rincón de Soto con una extensión de 2.200 hectáreas. En el registro están inscritos 72 productores y 170 hectáreas de cultivo, con una producción media anual de cuatro millones de kilos, de los que sólo 6.000 kilos son comercializados por seis industrias adscritas a la IGP.

► **IGP Coliflor de Calahorra.** La IGP se ubica en los términos municipales de Aguilar del Río, Alhama, Alcanadre, Aldeanueva de Ebro, Alfa-

► **IGP Espárrago de Huétor-Tájar.** La zona de

producción y elaboración se ubica en la zona occidental de la Vega de Granada en los términos municipales de Huétor-Tájar, Illora, Loja, Moraleda de Zafayona y Salar. Los espárragos, muy similares a los trigueros silvestres, proceden de la variedad Huétor-Tájar tetraploides. Es un espárrago delgado, de color verde morado, sabor amargodulce e intenso aroma. El Consejo Regulador tiene registradas 105 hectáreas de cultivo y sólo una empresa elaboradora y comercializadora que amparó durante 2010 un total de 250.000 kilos de espárragos.

► **IGP Espárrago de Navarra.** La superficie amparada por la IGP comprende 188 municipios del Valle del Ebro, en su mayor parte de Navarra, pero en zonas colindantes con La Rioja y Aragón. El espárrago de Navarra es blanco, de textura muy suave y sin apenas fibras. La superficie asciende a 1.194 hectáreas, que pertenecen a 383 agricultores y 38 empresas. La producción llega hasta los 2,5 millones de kilos, de los que se certifican 2,2 millones, tanto en fresco como en conserva.

Otras figuras de denominaciones de origen y calidad diferenciada son la Carxofa del Prat, los Espárragos de Aranjuez, las Borrajas de Aragón, los Productos Hortícolas del País Vasco y el Apio, Brécol, Coliflor, Coles, Escarola y Lechuga de Murcia, adscritos a Producción Integrada. ■

las antocianinas, que queda de color amarillento cuando es cocida.

Pariente muy cercano de la coliflor es el brécol, cultivado y consumido por los romanos a los que llegó también desde el Cercano Oriente, pero su expansión data de hace 20 años gracias a la enorme expansión del cultivo en California, mientras en España se centra sobre todo en Barcelona y Valencia.

Un híbrido de coliflor y brécol es el romanesco, de color verde y terminación piramidal en pequeña torre. Su cultivo se centra, sobre todo, en la Bretaña francesa, sur de Inglaterra, Italia y España, con alrededor de 3.000 hectáreas en total, de las que unas 800 se cultivan en nuestro país, concreta-

mente en la Comunidad Valenciana y la Región de Murcia.

La producción mundial conjunta de coliflor, brécol y romanesco asciende a poco más de 19 millones de toneladas, de las que 8,6 millones de toneladas corresponden a China, 5,3 millones de toneladas a India, 1,25 millones a Estados Unidos y 450.000 toneladas a España.

Durante 2010, España contó con una superficie de 6.844 hectáreas de coliflor que dieron una cosecha de 159.100 toneladas; 39.100 de ellas en Andalucía, 27.000 en la Comunidad Valenciana y 21.800 toneladas en Murcia. La superficie de brécol, por su parte, fue de 21.706 hectáreas con una pro-

ducción de 387.900 toneladas, de las que 171.700 pertenecen a la Región de Murcia, 80.700 toneladas a Andalucía y 43.900 toneladas a Navarra.

Las exportaciones españolas de coles, coliflores y brécoles ascendieron en 2009 a un total de 314.554 toneladas por importe de 306 millones de euros, mientras las importaciones llegaron a 14.983 toneladas por valor de 8,3 millones de euros.

APIO, ESPÁRRAGO Y BORRAJAS

El apio es la tercera hortaliza perteneciente al género de las apiáceas. Aunque se ha po-

pularizado en países como Francia o Bélgica, donde forma parte inseparable de los mejillones cocidos, el apio es de origen mediterráneo y resulta apreciado por sus propiedades diuréticas. Es un magnífico ingrediente para ensaladas y sopas. Esta hortaliza se popularizó bastante en el antiguo Egipto, aunque es en la Edad Media cuando adquiere su auge, especialmente en países como España, Francia o Italia. España produce la nada desdeñable cantidad de 75.000 toneladas anuales.

El cultivo español de apio abarcó en 2010 un total de 1.456 hectáreas que produjeron 74.500 toneladas, 49.900 de ellas en la Región de Murcia, y 8.600 toneladas en Cataluña. España exportó gran parte de su producción con un total de 67.921 toneladas, por un importe cercano a los 49 millones de euros e importó únicamente 9 toneladas por valor de 157.000 euros.

El espárrago pertenece a la familia asparagaceae y es un tallo. Su nombre viene del

persa y significa brote. Además de los espárragos silvestres, de gran valor culinario, existen las variedades blancas, verdes y moradas que se cuecen o se hacen a la plancha en multitud de cocinas en el mundo. Es una hortaliza nativa del Mediterráneo y su origen, como el del Paraíso, se sitúa entre los ríos Tigris y Eufrates. Egipcios, griegos y romanos los utilizaron y la burguesía comenzó a valorarlos a partir del siglo XVIII. Se cultiva en todo el mundo, especialmente en China y Perú, las dos grandes potencias.

En el mundo se producen anualmente algo más de siete millones de toneladas de espárragos, de los que 6,25 millones de toneladas son de China; a la que sigue de lejos Perú con 281.000 toneladas, Alemania con 90.600 toneladas, México con 63.425 toneladas y Estados Unidos con 50.000 toneladas.

En 2010, España dedicó 10.208 hectáreas al cultivo del espárrago con una producción de 50.500 toneladas, de las que 38.200 fueron en Andalucía (30.100 en Granada), 5.100 to-

neladas en Navarra y 3.600 toneladas en Extremadura.

España exportó en 2009 un total de 11.995 toneladas de espárragos por importe de 31 millones de euros e importó 10.197 toneladas por valor de 27,2 millones de euros.

La borraja es una especie perteneciente a la familia de las boragináceas y tiene amplio eco en diversas zonas europeas como Aragón, Liguria en Italia y Baden-Württemberg en Alemania. Es una planta silvestre que allá donde se planta vuelve a nacer. Normalmente se emplean los tallos, pero en Lleida se consumen sus hojas cocidas en salmuera, en Mallorca aromatizan los buñuelos de viento y, en ocasiones, las flores se emplean para ensaladas. En Francia e Italia se considera una verdura de auténtico lujo. Curiosamente fue la primera verdura que los españoles llevaron a América. Su procedencia es probablemente mediterránea o del África septentrional. Su consumo data de la Edad Media, especialmente en Aragón. ■

“Ahora... ¿condimentas o alimentas?”

IGP Ajo Morado de Las Pedroñeras

Plaza Arrabal del Coso s/n,
16660 - Las Pedroñeras
Cuenca (España)

Teléfono: 967 139 333
Fax: 967 139 334
info@igpajomorado.es

