

Cualidades nutricionales y gastronómicas de las hortalizas

Hortalizas de hojas, tallos e inflorescencias

ISMAEL DÍAZ YUBERO

Cada vez que se habla de la alimentación en el mundo desarrollado, y en España en particular, se hace referencia a las estadísticas que reflejan el estado de sobrepeso y obesidad de nuestra población. Hay infinidad de consejos para disminuir el índice de masa corporal (IMC), que es la cuantificación objetiva del exceso de peso, pero en todos los casos, desde las dietas más científicas a las más fantasiosas y "milagrosas", siempre se hace referencia a la conveniencia de que se dé protagonismo a las hortalizas, y de todas ellas las más recomendadas son las que vamos a tratar en este capítulo, es decir las de hojas, tallos e inflorescencias, con la ventaja además de que están presentes en las más variadas recetas, desde las más clásicas a las más creativas e innovadoras, porque además se tiene la seguridad de que siempre son muy bien aceptadas.

"Cuentan de un sabio, que un día tan pobre y mísero estaba, que sólo se alimentaba de las hierbas que cogía". Cuentan de los sabios de hoy que dan preferencia a unas hierbas iguales o muy parecidas a las que el sabio de referencia se vio obligado a utilizar, las mis-

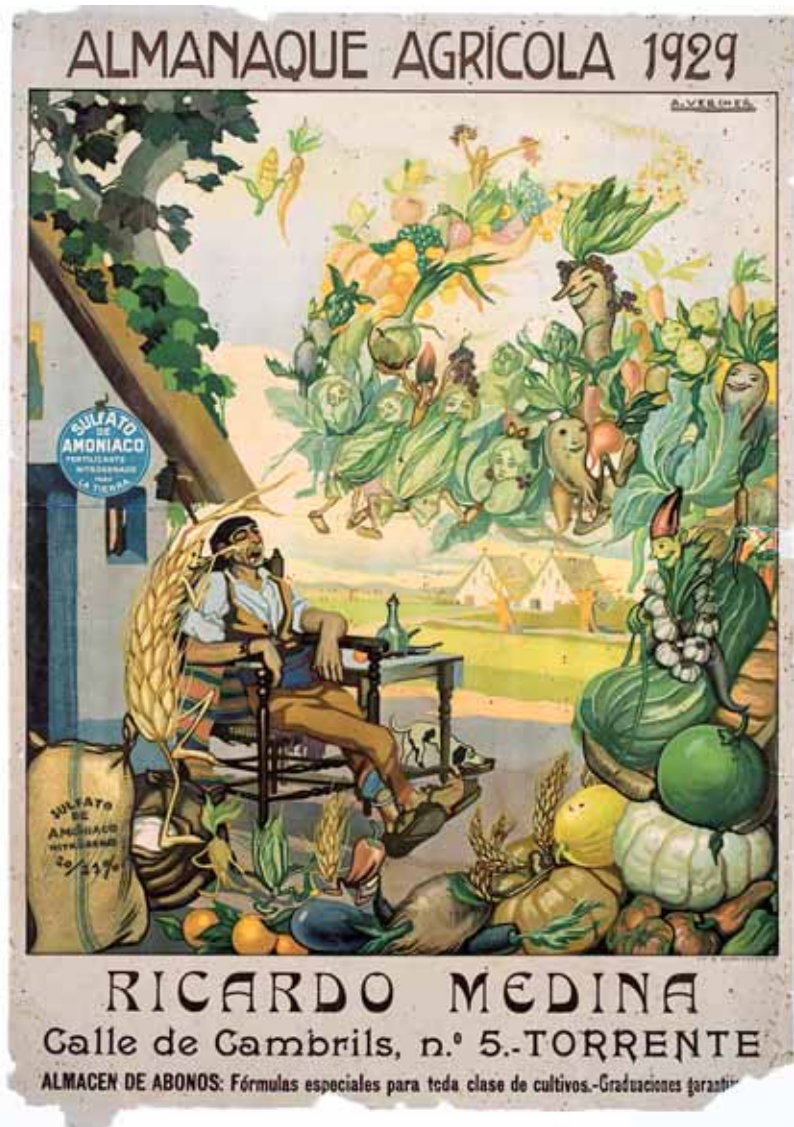
Ricardo Medina

Valencia. A. Vercher, 1929. Papel litografiado. 47,5 x 34.

■ Este es otro cartel curiosísimo del ya comentado aquí, en otros anuncios, célebre ilustrador valenciano Vercher, con su también más que conocido humor imaginativo a la hora de representar los productos anunciados.

En este caso, y para dibujar de forma original, y a la vez clara, lo que él pensaba que significaba el sulfato de amoníaco para el campo, se le ocurre hacerlo por medio de un campesino valenciano (barracas detrás) que, en el sueño de la siesta (con la colilla entre los labios), imagina múltiples hortalizas y verduras que, antropomorfizadas convenientemente (caras, piernas, brazos), le sonríen desde el aire: nabos, patatas, zanahorias, alcachofas, lechugas, cebolleta, limones, repollo y maíz.

En la parte de abajo, y como algo más acorde con la realidad, aparecen múltiples cultivos de gran tamaño, encabezados por un gnomo que monta, cual jinete, a una gran calabaza: ajos, tomates, melón, calabaza, pimiento, lechuga, trigo, nabo (estos cuatro con las extremidades humanas ya citadas), berenjenas y naranjas. Completando la imagen, una enorme espiga de trigo en primer plano, humanizada, parece estar acariciando y ayudando al campesino a soñar con estos enormes productos de la tierra.

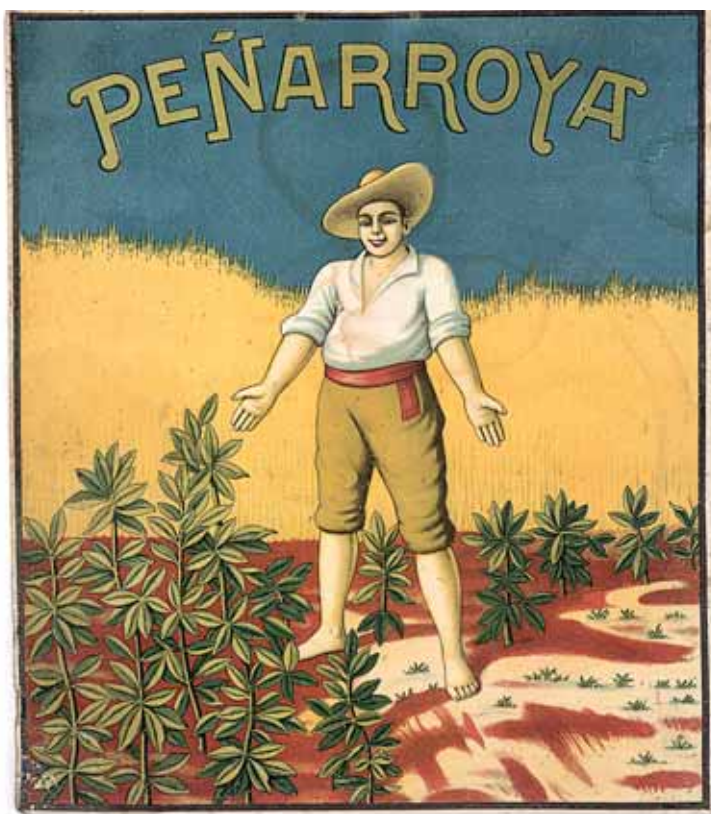


Peñarroya

[L. Capiello] [1930]. Litografía sobre cartulina. 42 x 36.

■ La característica más relevante de este cartel, que era en realidad un calendario de pared, es su escaso texto. Peñarroya se refiere a unos abonos y superfosfatos cuya efectividad se visualizaba fácilmente en los dos trozos de campo cultivado: el de la derecha, con unas plantas de crecimiento raquítico (sin abono lógicamente), y el de la izquierda, con otras de envergadura vigorosa que, se supone, habían sido tratadas con Peñarroya.

Dos aspectos más pueden destacarse en el anuncio. Por una parte, la vestimenta del sonriente campesino, difícil de ubicar en su procedencia a primera vista, y, por otro lado, la autoría del dibujo, que aunque no aparece con su firma, es del francés Leonetto Capiello (por encontrarse en otros idénticos hechos para tarjetas postales), tal vez el más afamado cartelista mundial de los años veinte del pasado siglo.



mas que entonces estaban consideradas como alimentos de escasas virtudes nutricionales, porque no se conocía el valor energético de los alimentos, ni la importancia de las vitaminas, los minerales y la fibra para una correcta nutrición. Hoy se han convertido en un apreciado manjar y sobre todo en un alimento absolutamente necesario en todas las edades y estados fisiológicos.

Cuando los hermanos Boutelou, jardineros del Botánico de Madrid, escribieron a principios del siglo XIX el *Tratado de la Huerta* tuvieron críticas algunas por desviarse de su función de embellecer el paisaje y otras por dedicar sus esfuerzos a tan secundaria materia. También obtuvieron algunas alabanzas, pero sobre todo lo que consiguieron es que se difundiese una actividad que solucionaba situaciones deficitarias de alimentación en muchos lugares, con frecuencia como consecuencia de la difusión de determinadas hortalizas que hasta entonces eran poco conocidas.

LAS HORTALIZAS DE HOJA

Los componentes de este grupo son muy heterogéneos por procedencia, clasificación

botánica, composición y utilización culinaria. Casi todas ellas se empezaron a consumir cuando crecían espontáneamente en los campos, a veces hasta se consideraron malas hierbas que invadían los cultivos de cereales o viñedos, más tarde la necesidad aconsejó utilizarlas en ollas y pucheros y todavía quedan algunas que se aprecian especialmente cuando su producción no está controlada, como es el caso de los berros, canónigos, corrujas, cardillos o collejas.

Todas las hortalizas de hoja son muy ricas en ácido fólico (vitamina B9) que tiene una importante función en el metabolismo y muy concretamente en la prevención de la espina bífida –por lo que es importantísimo el consumo de estas plantas durante el embarazo– y en algunos tipos de anemias. Son también ricas en caroteno, en vitamina C, calcio y hierro y su contenido en fibra actúa como un importante regulador de la actividad intestinal.

De todo este grupo la más consumida es la **lechuga**, que se cultiva en todo el mundo y aunque su consumo es preferentemente en crudo, también tiene aplicaciones cocida en guisos diversos. Hay muchas clases de lechuga, algunas tienen hojas apretadas formando un cogollo, como la trocadero, la ba-

tavía o la iceberg; en otros casos las hojas tienden a crecer y abrirse, como la romana, también llamada oreja de mulo. Algunas presentan coloraciones rojizas como la *lollo rossa*, variedad de origen italiano, muy apreciada por la nota de color que, como la variedad roble, pone en las ensaladas y finalmente en otros casos se aprovecha el tallo como en la denominada angustiana.

La **escarola** tiene aplicaciones similares a la lechuga, aunque un punto especial de amargor le da una personalidad marcada. La **endivia**, que es una achicoria como la anterior, es de relativamente reciente cultivo en España. Exige ausencia de luz para que mantengan su color blanco y ligeramente verde en los bordes de las hojas. Hay algunas variedades de achicoria como las "barbas de fraile", difundidas en Italia y poco conocidas en España, que aportan importantes valores gastronómicos. Otra achicoria, de color rojo, y por lo tanto muy atractiva visualmente, es el **radicchio** de un interesante amargor, que va muy bien en ensaladas, o asada como guarnición de carnes y pescados a la plancha.

La **acelga** se consume principalmente cocida, tanto las hojas como los tallos o pencas, que están excelentes con patata temprana,

unos taquitos de jamón y un chorro de aceite virgen, crudo, de arbequina o empeltre, por ejemplo. Admite muchas otras preparaciones, especialmente las pencas que, con besamel y gratinadas al horno, son una delicia. Las **espinacas**, que aunque no tienen tanto hierro como nos hizo creer Popeye, sí son ricas en casi todas las vitaminas. A España las trajeron los árabes y hoy están difundidas por todo el mundo. Cuando las elijamos hay que exigir que las hojas sean de color verde intenso, brillante. En ensalada están muy sabrosas, son imprescindibles en los potajes, con besamel, piñones y pasas y pasadas por la sartén, aderezadas con un buen aceite, son un ingrediente excelente de una tortilla francesa. Además van muy bien con pescados y con salsas de queso.

La **col**, **repollo** o **berza** ha sido siempre una hortaliza muy utilizada en sus muy variadas presentaciones locales que hace que aparezca con diferentes formas, tamaños y colores a lo que se puede añadir las variadas utilidades que tiene en las diferentes cocinas. Se pueden tomar crudas y frescas, en ensaladas, fermentadas –que son la base de una importante especialidad francesa y alemana que constituyen el chucrut o col ácida– y su consistencia permite la participación en muy diversos guisos tan variados como el cocido madrileño, la olla de berza gaditana,

el pote gallego o las alubias con berza y morcilla vascas. Hay unas variedades de hojas lisas y otras de hoja rizada, algunas son de muy pequeño tamaño, como las **coles de Bruselas**, otras son de color morado intenso como la col **lombarda**, elemento tradicional de la cocina madrileña de Navidad, y últimamente se está comercializando en nuestro país el **pak choi** o **col china**, que es de utilización muy versátil en sopas, guisos, salteada ligeramente o cruda. La **coliflor** está botánicamente muy cerca y está muy recomendada en los regímenes de hipertensos, por su riqueza en potasio. Hay gran diversidad de variedades y a veces se han fijado algunas que como el **brécol** o **brócoli** o el **romanESCO** que es un híbrido de brécol y coliflor, están alcanzando una importante cuota de mercado interior y exterior, por sus formas muy singulares y por la particularidad de ser muy poco flatulentas. El **bimi**, que se ha comenzado a cultivar en España hace muy pocos años, es un híbrido de brécol y col china y se comen los tallos, las hojas y las flores. En ensaladas o ligeramente cocido, si se adereza con un buen aceite de oliva, resulta muy interesante.

Los **berros** y los **canónigos** son especies muy próximas que necesitan disponer de muy abundante y limpia agua, por lo que su cultivo está poco desarrollado y una gran

parte de su presencia en el mercado se debe a recolección de plantas espontáneas en manantiales y corrientes muy poco, o nada, contaminadas. Su utilización principal es en ensaladas y, salvo que las hayamos recogido nosotros mismos, es muy conveniente que las compremos limpias y debidamente envasadas y etiquetadas, para asegurarnos de que han superado los oportunos controles sanitarios. También de procedencia salvaje suelen ser las **acederas**, las **collejas** y algunas otras que se ponen de moda en un determinado momento como el **ficoide glacial**, popularizado por Ferrán Adriá, la **salicornia** que crece en terrenos muy salinos y arenosos, sobre todo en las proximidades de las playas mediterráneas, y el **tarasaco** o **diente de león**, que crece con profusión en nuestras tierras, incluso en cunetas y caminos, aunque lo aprovechemos muy escasamente a diferencia de Italia, en donde lo valoran mucho.

LOS TALLOS COMESTIBLES

Aunque en algunas hortalizas la separación de tallos y hojas no siempre se produce, la realidad es que en las que hemos tratado en el apartado anterior la parte más apreciada es la hoja, aunque en casi todos los casos



Tomás Banegas

Aranjuez (MADRID) [1920]. Chapa litografiada en relieve. 35,2 x 50,5.

■ Este cartel en chapa litografiada, espectacular no sólo por su tamaño, sino sobre todo por la riqueza, variedad y belleza de sus dibujos, en relieve casi todos, es de una fábrica de conservas vegetales que, para anunciarse, decide ilustrar lo que hacía con una vista del Palacio Real de Aranjuez, con un par de botes de sus productos, y el dibujo detallado de todo lo que podían ofrecer. Y así, además de frutas como las cerezas, peras, melocotones, uvas y fresas (típicas de Aranjuez), reproduce en imágenes que se salen literalmente de la chapa no sólo unos niscalos, sino verduras y hortalizas variadísimas: rábanos, pimientos, coliflor, tomates, nabos, guisantes, alcachofas, espárragos, repollo, zanahorias y apio. Realmente precioso.



Ibérica
de Patatas



Las vemos nacer y crecer.
Y, claro, al final nos cogen cariño.

Sembrando confianza. Las vemos nacer, utilizando las mejores semillas y siguiendo prácticas de cultivo sostenible. Observamos cómo crecen, frescas, ricas en nutrientes y sanas. Las almacenamos y transportamos en unas condiciones de climatización óptimas. Muestra de ello es que contamos con sistemas internos de control APPCC de seguridad y sistemas de gestión de calidad ISO 9001:2000. Y, por último, antes de entregarlas al consumidor, las vestimos con las mejores galas. En definitiva, en Ibérica de Patatas hacemos lo imposible para que sigan siendo las mejores patatas. Y es normal. Al final, también nos cogen cariño.



también se aproveche el tallo, incluso ocasionalmente en algunas como la lechuga, en las que durante mucho tiempo y actualmente de forma residual el "troncho" es considerado como perfectamente comestible, especialmente en La Mancha y en Andalucía.

Hay algunas hortalizas que tienen su área de consumo limitada a una región, o por lo menos especialmente difundida en ella. Es el caso del **cardo** y de la **borraja**, que aunque cada vez se van extendiendo más son especialmente apreciadas en la Ribera del Ebro y en menor proporción en Cataluña, Levante y País Vasco. No son alimentos populares, ni siquiera fáciles de encontrar, creo que debido a su desconocimiento, pero cuando se conocen tienen verdaderos fanáticos en todas las regiones. Francia e Italia las valoran mucho incluso como plato de celebración y,

como su mejor época es el invierno, en las fiestas de Navidad es muy frecuente que constituyan un plato tradicional.

No se sabe muy bien cómo nació el dicho "agua de borrajas", en referencia a cosas de poco valor, porque la realidad es que desde hace muchísimos años ha sido muy valorada como planta medicinal. Se le atribuyen propiedades diuréticas, laxantes, emolientes, expectorantes, antirreumáticas, combate la hipococondría, el nerviosismo, las palpitaciones, las nefritis y las litiasis y, además, tiene efectos antipiréticos, pero si todas estas propiedades no le parecen suficientes, y no se conocen sus virtudes gastronómicas, le recomiendo que se interese por ella y no se limite exclusivamente a contemplar las bellísimas flores de color purpúreo que en primavera abundan en nuestros campos. En el mercado

se presentan los tallos, que terminan en hojas de color verde oscuro, con numerosos pelillos largos, ásperos, espinosos, punzantes y en consecuencia poco agradables al tacto, lo que seguramente es la razón de su limitado consumo. Para prepararla hay que eliminar las hojas y cortar los tallos, en trozos de 3 o 4 centímetros, y a continuación frotarlos con un paño hasta que desaparezcan los pelillos. Se cuecen en agua y sal y cuando están tiernos se escurren y se pueden añadir taquitos de jamón, previamente pasados por la sartén, añadiendo al conjunto un chorrito de aceite de arbequina o empeltre.

En el caso del cardo, el problema está también en la eliminación de las espinas (aunque ya se han conseguido algunas variedades inermes), pero una vez hecho el trabajo estamos ante un excelente producto, al que

REFRANES DE HORTALIZAS

La mayoría de los refranes y sentencias populares que se refieren a las hortalizas de hoja, tallo o inflorescencia no son precisamente encomiásticos, porque casi todos ellos hacen referencia a los conocimientos existentes en materia de alimentación en el momento en que se popularizaron y por entonces primaban los denominados alimentos consistentes, ricos en grasas y proteínas, sin tener en cuenta el alto valor dietético, su riqueza en fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes de estos productos que hoy son valorados de una forma muy distinta y muy positiva. No obstante hay algunos que dejan entrever unos valores especiales, basados en la intuición corroborada después científicamente.

"De cólico de acelgas no se murió una reina". Este refrán, que en otra versión asegura que **"de cólico de espinacas no se murió ningún Papa"**, tiene dos acepciones y muy distintas. La primera se refiere a que ninguna de estas dos hortalizas eran consumidas por las clases sociales más altas, que por lo tanto no era posible que les causasen ningún cólico y quizás, en el transcurso, sugieren, por supuesto erróneamente, que lo que no es capaz de producir un torozón no merece la pena como alimento. Por otra parte, y más acorde con los conocimientos actuales de dietética y nutrición, podemos aplicarlo a la calidad de estas hortalizas, que aportan nutrientes muy beneficiosos para el organismo y muy difícilmente causan algún mal.

"Por Santa Catalina la berza es gallina". La mejor época para el consumo de berzas son el otoño y la primavera. Es la época natural de recolección, atendiendo a su ciclo biológico, porque en ese momento ateso-

ra más nutrientes y además sus cualidades organolépticas se aprecian mejor. La duda surge porque este periodo corresponde a seis meses y la celebración de un santo se limita a un solo día. He buscado en el santoral y encuentro que hay seis santas que se llaman Catalina. La que se conoce como de Alejandría se conmemora el 25 de noviembre, la de Laboure el 28 del mismo mes, la de Ricci el 13 de febrero, la de Bolonia el 9 de marzo y el 22 de este mes la de Suecia y finalmente la de Siena el 29 de abril, fecha en la que, aunque ya ha entrado la primavera, todavía se dejan sentir los fríos. Llegado a este punto y sin pretender que recuerden las fechas conmemorativas de estas santas, y sin que personalmente me comprometa a hacerlo, sí me atrevo a recomendarles que el consumo de berza lo centren en los meses fríos y recuerden que hay otro refrán que dice: **"La que quiera a su marido matar, le dé berzas por San Juan"**.

"Quien nísperos come y bebe cerveza, espárragos chupa y besa a una vieja ni come, ni bebe, ni chupa ni besa". El níspero es la primera fruta que la naturaleza ofrece cada año (aunque ahora se le adelantan forzosamente otras, como las fresas de invernadero), su sabor es excelente y su contenido en antioxidantes y otros principios bioactivos altísimo. A la cerveza se le han descubierto muchas ventajas, además de las diuréticas, e incluso se recomienda en algunos regímenes de adelgazamiento. Los espárragos no se chupan, salvo que estén demasiado duros por haber sido recolectados fuera de estación y como producto de alta gastronomía está universalmente reconocido. Y besar a una vieja puede ser lo más enternecedor, si es tu madre, por ejemplo. Engañoso refrán que privará a quien lo siga de inmensos placeres. ■

Flor de



AZALEA

COSMÉTICS, S.A.

Tu línea cosmética



www.azaleacosmetics.com - azalea@telefonica.net

Azalea Cosméticos S.A. Ctra. de Sabadell a Granollers, Km. 12,4 · 08185 Lliçà de Vall - Barcelona. Tlf.: 93 843 62 22 Fax: 93 843 61 03



Azamon

Madrid - Valencia. A. Vercher, 1927. Cartulina. 50 x 34.

■ Este cartel, ilustrado también por Vercher, como el otro del sulfato de amoníaco, nos presenta en este caso otro abono inorgánico, el nitrato de Greda, con un planteamiento temático, de contenido y humorístico muy similar al otro.

En este caso, y utilizando como excusa un personaje de la literatura universal, don Quijote y su caballo Rocinante, los presenta vestidos prácticamente en su totalidad de frutas y verduras existentes, cabalgando sobre un campo de trigo bien crecido. Entre las frutas aparecen melocotones, naranjas, uvas, peras, limones, ciruelas y plátanos. A su vez, y entre las verduras y hortalizas, se aprecian pimientos, calabazas, berenjenas, rábanos, alcachofas, maíz, nabos, acelgas y zanahorias.

Al final, una última nota de humor: en su casco y pintado a mano, don Quijote lleva escrito: "Viva mi dueño".

Plinio valoró como una verdura de lujo reservada a la élite pudiente, y el refinamiento árabe la encumbró como un auténtico manjar, sobre todo si se prepara en salsa, con almendras que le dan un punto especial o con unas almejas hechas a la marinera, ligeramente, sólo hasta que se abran y se acompañan con un vino blanco, un godello de Barco de Valdeorras por ejemplo, mejor sometido a un periodo corto de maduración en barrica. El **apio**, que es diurético y rico en vitaminas y minerales, tiene un sabor muy particular, intenso y aromático que le hacen muy interesante en crudo, por ejemplo en ensalada aderezada con salsa de queso azul, y en muy variados guisos, pucheros y cocidos, que caracterizan especialmente a la preparación como es el caso del rabo de toro, que cuando tiene en su composición esta hortaliza es bastante diferente a las elaboraciones en las que no se utiliza. El **hinojo** añade un sabor intenso a los guisos y los pucheros en los que interviene, muy típicos del litoral andaluz,

tienen un sabor ligeramente anisado que los hacen inolvidables.

Los **calçots**, brotes tiernos de cebolla, son un producto de consumo reciente y de divulgación más reciente todavía, que reúne unas condiciones de sabor, terneza y aromas francamente interesantes, a lo que hay que añadir la fiesta obligada que su consumo lleva aparejado, porque si ésta falta y no se siguen los obligados ritos, a esta hortaliza le falta algo fundamental. Su origen está en la provincia de Tarragona y su centro comercial es la villa de Valls. Los originales son brotes de la variedad "grande tardía de Lleida", que tiene las particularidades de ser dulce y de producir muchos brotes, que necesitan para conseguirlos un cultivo complejo, que exige sembrarlas y transplantarlas sucesivamente, cortar la punta de los primeros brotes, haciendo que los siguientes no se pongan en contacto con la luz, para lo cual hay que "calzarlos", es decir cubrirlos con tierra, de la misma forma que se hace con los espárragos

para que el tallo sea blanco. Se recolectan entre noviembre y marzo y se consumen asándolos a la brasa, lentamente sobre ascuas, preferentemente de sarmientos, consiguiendo que las capas exteriores de los tallos se carbonicen, protegiendo a las capas interiores, que se asan concentrando sus jugos, para conseguir que se muestren sabrosos y aromáticos. Tradicionalmente se sirven en tejas curvas, que facilitan la conservación del calor. Para comerlas se eliminan las capas externas, que están requemadas, y se les añade una salsa, que se parece al romesco, denominada "salvitxada". Cada vez se extiende más su consumo y ya es casi habitual en algunos restaurantes, casi siempre de origen catalán, distribuidos por toda España, que recomiendan que se acompañe con un vino servido en porrón, aunque esta práctica no es imprescindible y se pueda disfrutar mejor si el vino está servido en la copa que se merece.

El **puerro** pertenece a la familia de las cebollas y de los ajos y sus tallos resisten muy bien al frío, aunque hay algunas variedades de verano, que suelen ser más gruesos pero su interior es más duro y tienen una coloración más verde que va aparejada a una mayor dureza. Todos ellos son ricos en fibra y entre los minerales destaca el potasio, que contrarresta los efectos negativos del sodio, por lo que su ingesta se recomienda a los hipertensos. Se puede consumir crudo en ensaladas, cocido con salsa vinagreta o mahonesa, sustituyendo a los espárragos, en cremas, purés y guisos variados, y es protagonista en la purrusalda, plato vasco en el que se encuentra con patatas, zanahorias y bacalao, formando un excelente conjunto.

ESPÁRRAGO: EL REY DE LAS HORTALIZAS

El espárrago es el tallo de una planta de crecimiento rapidísimo, que se da espontáneamente en el norte de África, el sur de Europa y gran parte de Asia. Prefiere terrenos arenosos, permeables, ligeros y bien drenados. Si el tallo recibe la luz sintetiza gran cantidad de clorofila que hace que adquiera un color verde intenso, si se mantiene bajo tierra es

Espárragos Moreno

Calahorra (LOGROÑO) [1920]. Chapa en relieve. 19,5 x 45,3.

■ La particularidad de este precioso cartel de los años veinte está en un triple motivo. En primer lugar, está hecho litográficamente en chapa en relieve, en segundo se refiere a un solo producto (los espárragos) y no a una serie de ellos, aunque en la etiqueta del bote sí aparecen otros que fabricaba la casa: mermeladas, pastas, almíbares, jaleas de frutas y frutas escarchadas.

La tercera cuestión es más curiosa y, desde el punto de vista actual, se podría enmarcar en lo que hoy se llamaría lenguaje políticamente incorrecto. El fabricante, Francisco Moreno, de Calahorra, decidió aprovechar el doble sentido de su apellido, e ilustrar sus latas con la figura de una especie de botones de un hotel de lujo (gorra, botones, guantes) que era... de tez negra, o morena, y que llevaba una bandeja de frutas variada.



completamente blanco y cuando tiene la punta morada es señal de que se ha recogido nada más empezar a darle la luz.

Sorprende su sabor, su textura y su aroma, incluso en sus reminiscencias tardías debidas a la esparraguina. Es la más importante de las hortalizas, una de las apreciadas en todo el mundo y en todas las culturas. Constituye un plato por sí mismo y ennoblece a cualquier acompañante. Hay muchas clases de espárragos y muchas presentaciones; se ha intentado, y conseguido, que estén siempre presentes en el mercado, pero todavía no se ha logrado que su calidad sea uniforme, porque es una planta que cultivada o espontánea todavía sigue las leyes de la naturaleza y da su mejor calidad con la llegada de la primavera. Completamente blancos o intensamente verdes deben estar rígidos y han de ser lisos y brillantes, con la punta firme y bien cerrada y cuando se dan estas circunstancias es casi seguro que además serán tiernos, sabrosos y aromáticos. Su valor nutricional es bajo, ya que sólo tienen 22 calorías por 100 gramos, algunas vitaminas y minerales y algo de fibra, lo que significa que están muy indicados en los regímenes de adelgazamiento. Gastronómicamente son una delicia.

Además del color es determinante el grosor, lo que ha dado lugar a investigaciones que han cristalizado en variedades especializa-

das para surtir a un mercado que demanda espárragos blancos y verdes, gruesos y delgados. En España hay dos denominaciones que cubren los dos tipos principales de esta hortaliza, que son el espárrago de Navarra, que se destina sobre todo a conserva aunque en fresco es una maravilla y el de Huetor-Tájar que tiene preferencia por el verde, que es excelente, aromático, lleno de sabor y un punto amargo. De él, lo más elogioso que se puede decir es que se ha conseguido que sus características se aproximen mucho al trigo salvaje. Se comercializan frescos y en conserva. La competencia, especialmente para el blanco, que exige mucha mano de obra y muy especializada, ha hecho que nuestras producciones estén disminuyendo en detrimento de los importados, sobre todo de países asiáticos y sudamericanos.

Cuenta Alejandro Dumas una curiosa anécdota del abate Terrasson y de Fontanelle, a los que les unía su afición por esta hortaliza, aunque diferían en la forma de prepararla, porque mientras el primero los prefería con una salsa muselina, el segundo era partidario de la vinagreta, lo que les llevaba a frecuentes discusiones que decidieron solventar en una cata abundante, con cada aderezo, que les permitiese alcanzar un consenso. Prepararon la prueba, pero cuando iba a comenzar el abate sufrió un ataque de apoplejía y se desplomó. Fontanelle se dirigió inmediatamente a la cocina y ordenó: "Todos con vinagreta".

LA REINA ES LA ALCACHOFA

La alcachofa, que es una pariente próxima del cardo borriquero, la trajeron los árabes y árabe es el origen de la palabra en español, francés e italiano. En Andalucía y algunas zonas mediterráneas también se la conoce como alcaucil, que puede traducirse por "cabeceita", en recuerdo de su forma. La obtención de variedades productivas, las técnicas de cultivo, su participación en muchos platos tradicionales e incluso sus aplicaciones terapéuticas, especialmente como diurético, tratamiento de insuficiencias hepáticas y renales, colecistitis, litiasis, ictericias y como estimulante de la secreción biliar, están descritas en diversos libros publicados en Al-Andalus. Muy recientemente se han comenzado a estudiar y aplicar, por la puntera industria farmacéutica, los efectos positivos en el retraso del envejecimiento y en la disminución del colesterol, que están ligados a la presencia de dos principios activos que son la cinarina y el ácido clorogénico.

La alcachofa se introdujo en Francia en el siglo XVI, y según cuentan fue Catalina de Médicis una gran consumidora. Al parecer, en su corte se puso de moda un plato denominado "beatilles" en el que a nuestra verdura protagonista se le unían riñones y mollejas de cordero y crestas de gallo, que tenía la propiedad, según contaban las damas de la Corte, en voz baja o cubriendo su boca con el abanico, que su efecto predisponien-



Superitram

Novelda (ALICANTE) 1963. Cartulina offset. 47,5 x 33.

■ Este calendario, de un insecticida agrícola, presenta un dibujo en tono de humor sobre cómo este producto, al estar protegiendo un campo de verduras y hortalizas con él, tiene unos efectos demoledores sobre los insectos que osan acercarse.

Con mucha gracia, una de las tres larvas o gusanos de distinto color que pretendían entrar a comerse las plantas con sus picos aserrados, y unos simpáticos antifaces y gorras de "cacos", cae fulminada al intentar hacerlo, provocando estupor en los compañeros del frustrado asalto.

do a los placeres sexuales era superior al de cualquier elixir de amor.

Hay dos denominaciones de origen de alcachofas que son la de Benicarló, en donde se producen en otoño, y las de Tudela, que se recolectan en primavera. En ambos casos la variedad más empleada es la blanca de Tudela, que se caracteriza por su suavidad, textura y sabor y que se presta muy bien para ser industrializada, en interesantes conservas con variadas presentaciones.

Se pueden comer crudas, en ensalada, para lo que hay que escoger las hojas tiernas y aliñarlas con aceite y sal, lo que es frecuente en Alicante, o a la brasa en preparación típica aragonesa, fritas y aliñadas, guisadas en su jugo y acompañando a otras hortalizas, carnes de cordero, de conejo y a algunas vísceras como las mollejas, las criadillas o los riñones, a huevos cocidos o escalfados y sobre todo a unas buenas almejas, con las que se llevan tan bien que parece que hortaliza y moluscos potencian sus propiedades sensoriales. Ningún vino le va bien a esta hortaliza, por su sabor metálico y un punto dulzón, que no acepta la presencia de vinos blancos ni tintos, sin embargo proporciona sabores cuando se emplea en algunos guisos interesantes, como ossobuco al vino de Rioja con alcachofas, o pollo con alcachofas al somontano blanco, porque parece como si durante la cocción el vino se adaptase a los sabores de la hortaliza. ■

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