

El hinojo, una verdura poco conocida

► Texto: Rosa Barasoain

Fotografías: Fernando López

De la familia de las umbelíferas, el hinojo es una excelente hortaliza mediterránea que podemos incluir en nuestro huerto. La variedad Florencia o hinojo dulce es una especie vivaz originaria de Oriente Medio y Europa Meridional diferente del hinojo común o silvestre. Con una altura de entre 50 y 70cm, de hojas divididas, sus peciolos alargados y envainados forman engrosamientos o bulbos que pueden llegar a tener el tamaño de un puño y que son los que cosecharemos para comerlos de muy diferentes maneras



.....
Bulbos recién cosechados

Aunque el hinojo es todavía poco conocido en la mayoría de nuestras autonomías, si se cultiva cada vez más es sobre todo para la exportación, porque su uso es muy habitual en el resto de Europa, sobre todo en Italia y Francia. Popularmente el hinojo silvestre era muy apreciado por sus virtudes para facilitar la leche materna. En mi infancia tuve conocimiento directo de cómo las madres gitanas lo recolectaban en los campos para ponerlo en sus pucheros, o lo cogían muy tierno –apenas un brote– para las ensaladas, pero fue en la corte francesa, con los reyes Enrique IV y Luis XIII cuando se puso de moda el hinojo cultivado. Después desapareció en el olvido, hasta que en la década de los 70 volvió con fuerza a través de libros de cocina europea, sobre todo vegetariana, y en catálogos de semillas. ¿Por qué? Tal vez por su cultivo sencillo, su fácil conservación y porque sirve para tener más variación en los platos de verdura de verano y otoño.

Propiedades de este alimento

Es rico en vitaminas A, B y C así como potasio, calcio, fósforo y magnesio. También contiene aceites esenciales, aunque en menor proporción que el hinojo silvestre. Es

aperitivo, carminativo, diurético, tónico y desde antiguo se conocen sus propiedades para estimular la leche materna.

Los bulbos, que son las bases engrosadas de las hojas, son tiernos y carnosos, con un sabor aromático, algo anisado, más suave que el apio. Se puede comer crudo en ensalada (finamente cortado, con aceite de oliva y limón, o con algo de cebolla y trocitos de manzana), cocido y luego gratinado con una bechamel o asado con sal y un poco de limón; o estofado con zanahorias, calabaza, cebolla, patatas, etc. combina bien con carnes y pescados y con cereales como el mijo.

Hay quienes sufren una ligera flatulencia después de comerlo, pero también es bueno saber que si después de comerlo tomamos una infusión de semillas de hinojo (previamente machacadas en el mortero) podremos normalizar las digestiones. ⁽¹⁾

Manera de cultivarlo

El hinojo tiene una tendencia a ponerse enseguida a semillar, es la principal dificultad de este cultivo, por eso hasta una fecha reciente lo que se hacía era sembrarlo como si fuera una bianual, cuando el sol declina, es decir en julio-agosto. Pero como tarda unos 3 o 4 meses en hacer-

se, sólo se podía cosechar ya en noviembre, lo que lo hacía difícil para zonas frías. Pero poco a poco se han ido seleccionando variedades de verano que se pueden sembrar en primavera, a partir de abril (Hatif de Genova, De Mantoue raza Solar, Zefa fino, Zefa tardo), y variedades de tipo meridional sembradas entre el 15 de julio y el 15 de agosto (Dulce de Florencia, Latina, Cristal..), para recogerlo en invierno.

Se puede sembrar en semillero o cama caliente protegido del frío y luego hacer un repicado a macetitas o cespellones cuando las plantas tengan un par de hojas. Pero si recordamos los consejos de Gertrud Frank ⁽²⁾ las hortalizas que se trasplantan tienen más tendencia a subirse, que es justo la tendencia innata del hinojo, por eso se recomienda hacer la siembra directamente cuando la tierra ya se va calentando. Puede ser abril o mayo según el clima de la zona donde estemos. Al tratarse de una planta meridional, suele preferir los climas suaves y con veranos cálidos.

Si estamos en una zona húmeda con posibles problemas de hongos, un buen preventivo es mezclar las semillas con polvo de carbón vegetal y sobre todo no sembrarlas demasiado temprano. El hinojo sólo brotará cuando la tierra se caliente, unos diez días después de sembrado. Haremos entonces un aclareo dejando un espacio de 20-25cm entre las plántulas.

En el caso de hacer semillero y luego trasplante hay que tener previsto un inmediato y abundante riego, para que las plántulas no se mueran de sed, porque con el trasplante se les ha quitado la raíz pivotante, que es la que busca la humedad en la tierra. El marco de plantación será de 35-40cm entre líneas y de 20cm entre plantas.

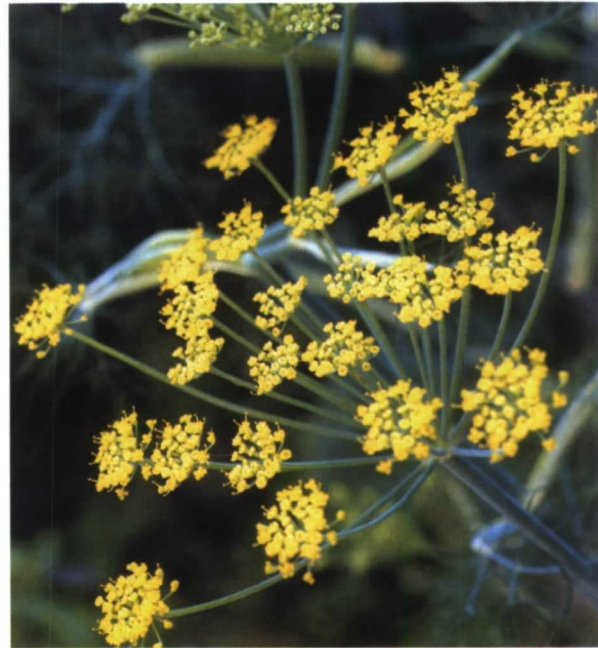
Los cuidados de este cultivo son muy simples: riegos abundantes –sobre todo si el suelo es ligero–, luego binar y escardar (para retirar plantas adventicias cuando aún son pequeñas y para que no se evapore el agua de la tierra por capilaridad) y una vez formados los bulbos, como muy tarde en septiembre, les haremos un acaballonado para que la tierra de encima no se apelmace y se haga dura con los riegos y para que los bulbos sean blancos y tiernos en vez de verdes y fibrosos. También hay quien unos quince días antes de cosecharlos los rodea con un acolchado de paja para blanquearlos bien.

Si queremos obtener semillas para resembrarlo o para hacer infusiones, dejarlo subir, luego florecer y sembrar. En otoño cortaremos las inflorescencias ya con semillas maduras y las pondremos a secar sobre un tejido fino, para recogerlas y evitar que se caigan al suelo, en un lugar seco y ventilado.

Qué tierra le gusta

No es muy exigente en cuanto a la naturaleza del suelo, pero prefiere la tierra ligera, bien mullida, rica en humus y fresca.

En cuanto al abonado, es bastante exigente y requerirá aportes de compost o estiércol descompuesto de entre 2 y



Hinojo
en flor

4kg por m² y añadir algo de compost superficialmente cuando hagamos binas o escardas a lo largo del cultivo, necesarias porque le gusta el riego abundante, la tierra ligera y un ligero acaballonado para blanquear los bulbos y que crezcan tiernos y jugosos.

Rotaciones y buenas compañías

Antes de cultivar el hinojo es recomendable ponerlo después de un cultivo de lechugas. El rábano negro, la coliflor y el colirábano, que retiraremos enseguida de la tierra, son también buenos antecesores en una misma fila o bancal. Después de poner hinojo, aunque no es una planta muy esquilante, tardaremos al menos tres años en ponerlos en el mismo sitio.

En cuanto a las asociaciones, o cultivos que pondremos junto con el hinojo porque se favorecen mutuamente, tendremos en cuenta que son buenos vecinos el pepino, la endibia, la lechuga y el apio. En cambio no se desarrolla bien en la cercanía de colinabos, alubias verdes y tomates.

Lo empezaremos a cosechar en octubre y hasta comienzos de noviembre. La planta puede soportar temperaturas bajas de hasta -3°C. Una vez cosechado el hinojo se puede conservar en la bodega, cortándole los tallos cuatro dedos por encima del bulbo, y cortándole las raíces por la mitad. Una tierra húmeda o la arena conservarán el frescor de los bulbos durante algunas semanas, pero si queremos disfrutar de todas sus propiedades y de todo su sabor, siempre es preferible comerlos recién cortados. ■

Notas

(1) Oriol Avila y José Soler. 2001. *Diccionario de los alimentos*. Ediciones Cedel.

(2) Los cultivos asociados según Gertrud Frank. *La Fertilidad de la Tierra* números 19 y 20