Historia de...

La espinaca

■ **Hay también otras especies de hojas comestibles a las que llaman "espinacas falsas".**

Hugo Giambanco de Ena
hugogiambanco@gmail.com

EEl botánico francés Pyramus de Candolle en su libro "Origen de las Especies Cultivadas" (1883), sostiene que esta planta procede de Oriente Medio, pues su nombre parece derivar del persa "aspanach" o del árabe "isfinag". El botánico ruso Vavilov, autor del libro "Origen de las Especies" (1883), ubica su centro de dispersión en el Cáucaso, Irán y Afganistán.

El botánico inglés Boswell, autor del libro "Nuestros Vegetales Viajeros" (1949), nos dice que es oriunda del Sudeste Asiático. De allí habría sido traída por el conquistador macedonio Alejandro Magno a Grecia, adaptándose al lugar. Los antiguos griegos y romanos, la consumían como medicina. En las viejas civilizaciones ha recibido diversos nombres: Spanachi en idioma georgiano, Spanchión " griego, Spinachium " latino.

La cultura árabe prestaba mucha atención a los aspectos medicinales de las plantas. La espinaca les proporcionaba un alimento fácilmente digerible, estimulante, beneficioso para el hígado y el páncreas, y remineralizador del organismo.

Los escritores árabes la mencionan con frecuencia. Así, el escritor Ibn al Auwam, conocido como Abu Zakaria, en su"Libro de Agricultura" (siglo XII), nos dice que la espinaca es la reina de las verduras por su finura, usos y propiedades, y redacta un manual: "El Cultivo de la Espinaca", donde describe su cultivo y sus usos. Se han desarrollado distintos tipos, uno de semilla lisa, y otro de semilla rugosa y espinosa.

Según el etimologista español Díez, las características de este último tipo junto con las del cáliz de la flor, nos indican que su nombre significa "espinosa". La espinaca que hoy conocemos, se cultivaba con profusión en Sevilla, España, ya en el siglo XI. También se plantaba en Francia 1en el siglo XIII. En el libro "Anónimo Toscano", se citan varias recetas que tienen a la espinaca cómo base.

San Alberto Magno conocía la espinaca de semillas espinosas y alabó sus cualidades. Santa Catalina de Siena, recomendaba un consumo continuo de espinacas (siglo XIV). Antiguamente se consideraba a la espinaca como emoliente y laxante, y se le atribuía la virtud de curar o aliviar a los asmáticos.

El escritor español Arnau de Vilanova, (siglo XIV), autor del libro "Thesaurus Pauperum" (tesoro de los pobres), nos habla de las espinacas y de los bledos como alimentos corrientes en el valle del Ebro, y sobre todo en el reino de Aragón.

En Cataluña ya se usaba la olla de verduras, que incorporaba espinaca, calabaza, cebolla, col, endibia y habas, en la época del "Llibre del Coch" (1525), escrito por Robert de Nola, cocinero mayor del Rey Católico Fernando I de Aragón y Nápoles. De acuerdo al escritor francés Rebouis, en su libro "La Peste" (1888), la espinaca, según documentos encontrados, ya se cultivaba en Francia en el año 1348, y se la llamaba "spinarchia".

El botánico francés Eugene Rollanad, autor del libro "Flora Popular de Francia", (1898), nos dice que la "spinarchia", se cultivaba con ese nombre en el año 1490. El botánico alemán Gustav Hegi, autor del libro "Flora de Europa central" (1906), nos dice que la especie silvestre de la espinaca se conocía ya desde la antigüedad.

El naturalista, teólogo y botánico alemán Otto Brunfels, publicó un libro sobre plantas en el año 1530. En él comenta que la espinaca era conocida por los eruditos con el nombre de "Atriplex hispaniensis" por su parecido con la planta "armuelle", y por creer que su origen era español, ya que reinando Carlos V los españoles introdujeron su cultivo en Flandes.

El médico y botánico alemán Carl Leonard Fuchs, en su libro "Historia Sobre Comentarios Sublimes de las Plantas", (1542), cuenta que a la espinaca se le llamaba "spanach" o española, y alaba sus virtudes alimenticias y su efecto en la recuperación de las personas débiles o enfermas.

El escritor español José Acosta, autor del libro "Historia Natural y Moral de las Indias", (1590), nos dice que los conquistadores españoles llevaron el cultivo de la espinaca a América.

Por otra parte, se sabe que los cocineros que acompañaron a Catalina de Médicis a la corte francesa antes de su casamiento, cargaron consigo espinacas de las que la futura reina era entusiasta. Se sabe que los misioneros españoles, llevaron el cultivo de la espinaca a los EE.UU., en el siglo XVII, adaptándose bien en Texas y California.

El botánico sueco Carlos Linneo, la denomina "Spinacea oleracea"en su libro "Species Plantorum" (1753). El botánico inglés Phyllip Miller, en su libro "Diccionario de Jardinería", (1768), estudia la espinaca llamando "variedad glabra" a la de semilla lisa.

Por su parte el rey francés Luis XVIII, y su esposa Mª Antonieta, se hacían servir sofisticados platos a base de espinaca, ya que eran entusiastas consumidores de esta verdura en su palacio de Versalles.

El botánico y químico alemán Conrad Moench, autor de un método de clasificación de plantas, (1804), estudia la espinaca y sus virtudes medicinales. El botánico y jardinero español Claudio Boutelou,

Nombres que recibe la espinaca en los distintos países.

SPINAFRE	*Portugués*
EPINARD	*Francés*
SPINACIO	*Italiano*
SPINACH	*Inglés*
SPINAT	*Alemán*
SPINAT	*Danés*
SHPINAT	*Ruso*
SZPINAK	*Polaco*
SPENAT	*Checo*
ISPANAK	*Turco*
SPANAKI	*Griego*
SPINAZIE	*Holandés*
HOORENSOO	*Japonés*
BOCAI	*Chino²*
SPINAT	*Noruego*

autor del libro "Tratado de la Huerta", (1813), nos dice como se cultiva esta planta y las variedades que se conocen.

El agrónomo español Buenaventura Aragó, autor del libro "Cultivo de la Huerta" (1873), nos describe su cultivo y menciona la existencia de tres variedades, la de semilla espinosa o resistente al frío, la de semilla redonda o de las cuatro estaciones y la de hoja de lechuga, mas conocida como espinaca de verano. En Francia, una variedad muy antigua se desarrolló en la comarca de Yvelines, en la ciudad de Viroflay. Se la denominó "gigante" por el tamaño de sus hojas..

Hay también otras especies de hojas comestibles a las que llaman "falsas espinacas". Éstas son: Basella rubra o espinaca de Ceilán, Atriplex hortensis o " de montaña, Tetragonia expansa o " de Nueva Zelanda, Amaranthus gangeticus o " de Tampala. El "horenso" es una variedad de espinaca, originaria del Japón, caracterizada por sus hojas en forma de lanza y su sabor dulce.

La espinaca contienen un elevado número de vitamínas y sales minerales, entre los que predomina el hierro, seguido por el calcio y el fósforo. Contiene además proteínas, lípidos y glúcidos.

Es un alimento reconstituyente de primer orden para atletas y estudiantes, así como en estados de convalecencia. No debe servirse recalentada, debido a posibles formaciones de sustancias tóxicas. No es conveniente para los reumáticos, enfermos del hígado o riñón, por su alto contenido en sales minerales.

