

NOTAS VARIAS

CURIOSIDADES HORTICOLAS

En las fincas de la antigua Roma, se llamaba "hortus conclusus" al recinto cerrado donde se cultivaban diversas plantas: frutales, ornamentales, medicinales y también lo que actualmente designamos con el nombre de hortalizas, que entonces se llamaban "olus".

Hasta no hace mucho tiempo se conocía con el nombre de huerto al lugar donde crecían juntas todas las plantas mencionadas, por eso es que en el Diccionario de la Real Academia se lee: "Huerto, sitio de corta extensión donde se plantan verduras, legumbres y principalmente árboles frutales", y respecto al vocablo hortaliza: "Verduras y demás plantas comestibles que se cultivan en las huertas". De tal modo que los frutales, entre otras plantas, serían también hortalizas. En la actualidad las cosas han cambiado y llamamos hortalizas a las plantas herbáceas destinadas a la alimentación humana que se consumen sin sufrir un proceso de industrialización previo y, huerta o huerto al lugar donde se les cultiva, definiciones éstas que conviene tener presente para evitar confusiones.

Hechas estas aclaraciones consideradas necesarias por el autor de este trabajo, invita al lector a hacer un paseo por un huerto donde crecen muchas plantas, la mayoría de las cuales le son muy familiares pues siempre han formado parte de su alimento cotidiano. Por serle tan familiares y tan necesarias, ha de interesar al lector tener ciertas noticias y conocer algunas curiosidades relacionadas con esas plantas. Lo invita así a comenzar este breve paseo.

LEGUMINOSAS Y LEGUMBRES

Suelen ser confundidas estas dos palabras. A veces se desconoce su verdadero significado. Antiguamente se llamaba "legumen" o "legumentum" a las plantas cuyos frutos se recogían y "frumentum" al trigo y por extensión a todas las plantas que se cosechaban segándose: cebada, arroz, etc.

Morrison fue quien por primera vez aplicó a fines del siglo XVII el término "legumen" a la familia botánica Leguminosae (Leguminosas) (7).

El vocable legumbre lo usamos en nuestro país para designar a los frutos de las plantas hortícolas de esta familia (arveja, poroto, haba, lenteja, garbanzo, lupino, etc.) pese a que el Diccionario de la Real Academia dice respecto a la palabra legumbre: "Todo género de fruto o semilla que se cría en vaina. 2. Por extensión hortaliza".

Varias son las legumbres hortícolas cultivadas en el mundo, todas las cuales se caracterizan por su gran valor alimenticio, lo que justifica su amplia difusión, no obstante ser más difíciles de digerir que los cereales a causa de la mayor cantidad de materia proteica que contienen y la dureza del tegumento.

ARVEJA o ALVERJA

La patria de esta legumbre, llamada guisante por los españoles, es desconocida, pero se sabe que el hombre hace uso de ella desde tiempos remotos. El paleontólogo Virchow y el botánico Wittmack creyeron reconocer granos carbonizados de arvejas en la ciudad incendiada de Hissarlik, que se supone ha sido la Troya de Homero.

También en viviendas lacustres de Suiza y Savoya se encontraron granos de arvejas. Aparentemente los egipcios y los hebreos no la cultivaban, pero sí los griegos en la época de Teofrasto, quienes la conocían con los nombres de "pison" o "pison", de donde deriva el vocablo latino "pisum" que es el actual nombre botánico del género correspondiente a esta planta.

En la Edad Media, junto con otras dos leguminosas, las habas y las lentejas, se cultivaba tanto como el trigo y fue uno de los principales recursos que tuvo el hombre para combatir los frecuentes períodos de hambre de aquellos tiempos.

En la corte de Luis XIV estuvo de moda el consumo de los granos tiernos de arvejas, hasta tal punto, que en un carta de Mme. Maintenon fechada en mayo de 1695 decía: "Le chapitre des pois dure toujours: l'impatience d'en manger, le plaisir d'en avoir mangé et la joie d'en manger encore sont les trois points que nos princes traitent depuis quatre jours".

De la arveja por lo común se comen los granos frescos, secos triturados o en forma de harinas. Pero hay variedades (*Saccharatum*), rara vez cultivada en nuestro país, de las cuales se come toda la legumbre, que es tierna, como las chauchas, porque las vainas que guardan a los granos son dulces y no apergaminadas.

GARBANZO

Su origen es desconocido. En el antiguo Egipto ya se cultivaba. Los griegos lo llamaban "krios" a causa de la semejanza de los granos con la cabeza del carnero. Los latinos "cicer". El nombre botánico del garbanzo es *Cicer arietinum*, derivando el segundo vocablo de "aries", que también significa carnero.

El nombre de Cicerón, según dice Plinio el Viejo en su "Historiarum" (9), probablemente lo adoptó como sobrenombre algún miembro de la familia Tulia de las Arpinas, a la cual el filósofo romano pertenecía, que descolló en el cultivo de esta legumbre, como los Lentulo tomaron su nombre de las lentejas y los Fabia de las habas (faba). En cambio Plutarco lo atribuye a que uno de los individuos de la familia Tulia tenía en la nariz una verruga como un garbanzo, por cuyo motivo llevaron el nombre de Cicerón.

La palabra garbanzo, según De Candolle (4), no es latina ni árabe: aparentemente tiene un origen anterior a la conquista de España por los romanos.

Dada la gran rusticidad de esta planta, en particular a causa de su resistencia a la sequía, se cultiva principalmente en las regiones templado-cálidas. En España, Italia y norte de Africa es donde está más difundida.

Con los granos se elabora el popular fainá de los italianos, se preparan harinas y un sucedáneo del café. En Italia actualmente se los suele comer tostados como el maní, igual que en la vieja Roma, cuando se decía despectivamente de quienes lo consumían: "Frictis ciceris emptor...".

LENTEJA

Esta planta, que como muchas otras cultivadas no se la ha hallado en estado silvestre y sólo se perpetúa por el cultivo, es citada en la Biblia como alimento importante. Los hebreos la apreciaron mucho; recuérdese que por un plato de lentejas vendió Esau su derecho de progeneración.

Se han encontrado lentejas en palafitos de la Edad de Bronce y en el Museo del Louvre pueden verse varios granos provenientes de las tumbas egipcias, perfectamente conservados. Leyendo a Aristóteles uno se entera que era alimento popular en Grecia.

Según el Diccionario de la Real Academia, la palabra lenteja deriva del latín "lenticula". Plinio (op. cit.) decía que provenía de "lenis" que quiere decir suave, porque las lentejas suavizan al espíritu. En realidad si no suavizan al espíritu, por lo menos son suaves para el estómago, pues las lentejas se distinguen de las otras leguminosas hortícolas porque se cuecen y se digieren con facilidad.

Por último recordaremos que la palabra lente deriva de "lens", lenteja, por el parecido que hay entre los cristales que usamos para ver mejor y los granos de esta leguminosa.

LUPINO BLANCO o ALTRAMUZ

Ha sido cultivado como planta alimenticia desde tiempos remotos en Egipto, Grecia y Roma.

Los lupinos, macerados en agua salada para quitarles el amargor y hervidos, tal como se vendían hasta no hace mucho por las calles de Buenos Aires (en la actualidad sólo hemos visto venderlos en algunos mercados de Buenos Aires), se vendían también en las calles de la vieja Roma imperial, donde eran muy apreciados. Se estimaban tanto, que los ciudadanos que aspiraban al poder, principalmente en ocasión de las festividades, hacían distribuir por los ediles al pueblo, granos de lupinos, como regalo. Y lo mismo hacían los militares después de sus triunfos.

Las semillas de esta especie (*Lupinus albus*), contienen diversos alcaloides (lupinina, lupinidina, etc.), tóxicos para el hombre, que es necesario eliminar macerándolos. Otras especies llamadas lupinos dulces: (*Lupinus angustifolius* y *Lupinus luteus* entre otras) tienen baja cantidad de alcaloides, no obstante lo cual están poco difundidos en el país.

HABA

Los hebreos mencionan a esta planta en su Libro de las Leyes y Homero también la cita, pero el consumo de las habas por el hombre parece ser mucho más antiguo pues se han hallado granos en palafitos suizos de la Edad de Bronce.

También se encontraron granos en tumbas faraónicas de la 12ª dinastía, pese a que según Herodoto en su Historia, los egipcios consideraban a las habas como cosa que no debía ser comida ni tocada.

Los griegos y romanos la consumían, aunque en Grecia no mucho. Se cree que Pitágoras trajo de Egipto la superstición de considerar a esta planta como algo impuro. Se supone que esta superstición está relacionada con la metempsícosis, al creer en la transmigración de las almas a las habas. Este carácter fúnebre estaría vinculado con las manchas oscuras que tienen las alas de la flor, lo cual se consideraba un símbolo de la muerte.

En el famoso código médico *Flos Medicinæ* (6) redactado en el siglo XII por la Escuela de Salerno, se hacen algunas advertencias respecto a las habas en el hexámetro siguiente:

*Faba corpus constringit cum cortice ventrem
Desicat phlegma stomachum lumenque relidit
Sed miniam fabam caveas parit illa podagram
Purgat, constipat necnon aggravat inflat.*

Cuya traducción libre sería:

El haba nutre al cuerpo, pero comida con la corteza es astringente
Reduce los humores flemáticos del estómago y contrae la vista
Pero guárdate de comerla con exceso pues engendra la gota
Purga, restringe, da hinchazón y dolores de cabeza.

HORTALIZAS PARA "GOURMETS"

ALCAUCIL

Planta rica en vitamina A. De ella se comen las brácteas y el receptáculo de la inflorescencia, vulgarmente llamado corazón. También suelen comerse los pedúnculos florales y los peciolos como en los cardos.

Recuerda las características del alcaucil o alcachofa, este gracioso

verso que tuvo cierta popularidad en la España de fines del siglo pasado:

Doña alcachofa compuesta
A imitación de las flacas
Basquiñas y más basquiñas
Poca carne y muchas faldas

Especie originaria del norte de África y sud de España, se considera que deriva del cardo (*Cynara cardunculus*). Según Plinio (op. cit.), en su época era una hortaliza cara, que se cultivaba en Cartago y el sur de España, para las personas pudientes de Roma. En la actualidad sigue siendo por lo común una hortaliza cara, que no suele verse con frecuencia en las mesas familiares de nuestro país.

ESPÁRRAGO

El consumo de los espárragos también es muy antiguo. Los egipólogos han reconocido a esta planta en bajos relieves y pinturas de monumentos del Egipto de los faraones.

En Roma era un alimento que sólo podía comer la gente pudiente. Según Bois (1), Catón el Censor en su libro "De Re Rustica", enseña el cultivo de esta hortaliza, tal como suele practicarse en las pequeñas explotaciones europeas y sudamericanas en la actualidad.

Durante la Edad Media, esta hortaliza también considerada de lujo, sólo se cultivaba en los conventos junto con los alcauciles, cardos y otras plantas. Únicamente en España había cultivos de cierta importancia, dirigidos por expertos horticultores árabes. En aquella época se consideraba al espárrago un alimento exclusivo para refinados en el arte de comer.

CARDO

El cardo comestible, también llamado Cardo de Castilla o Cardón (*Cynara cardunculus*), es una especie muy próxima al alcaucil (*Cynara scolymus*) y como éste, originaria del norte de África y sur de España.

Crece adventicio en la Argentina desde mediados del siglo XVIII, viéndoselo desarrollar abundantemente en la pampa húmeda de la provincia de Buenos Aires.

Suelen hacerse diversos usos del cardo. Por lo común se comen los pecíolos, en algunos países también las raíces. Las semillas sirven para alimentar a las palomas. Con las hojas se coagula la leche.

El cardo es planta heráldica en el escudo de Escocia y las hojas se usaron como modelo ornamental en el Gótico Tardío.

LAS COLES

REPOLLO

No obstante no haberse hallado evidencias arqueológicas, debido a que las hojas del repollo son muy carnosas, se supone que fue una de las hortalizas utilizadas por el hombre primitivo para su alimentación.

Según Bois (op. cit.), Catón en "De Re Rustica", hace un gran elogio del repollo, considerándolo alimento de primera calidad y remedio universal para las más diversas dolencias. Dice: "facilita la digestión y disipa la embriaguez, cura la melancolía, cura todo".

REPOLLO CHINO (*Brassica pekinensis*)

El nombre vulgar de esta especie, alude al país donde está muy difundida. Suele cultivarse en la Argentina, pero mucho menos que el repollo común.

Los chinos la llaman Pe Tsaï, vocablos que significan verdura blanca, recordando el color claro de las hojas (8).

Se comen las hojas crudas o cocidas, a veces también los pecíolos que son muy anchos, como los de la acelga.

En la provincia de Buenos Aires florece rápidamente.

COLIFLOR

De esta hortaliza se come la inflorescencia modificada (la flor de la col), de ahí que deba decirse "la coliflor" y no "el coliflor".

Plinio en su "Naturalis Historia", habla del repollo de Chipre o del repollo de Pompeya, refiriéndose posiblemente a la coliflor o al brócoli, ambos de la misma especie.

Las hojas de la coliflor, junto con las del cardo, han sido usadas como motivo ornamental en el estilo ojival.

LA CEBOLLA Y EL AJO

La cebolla es una planta originaria de Asia Central, cultivada desde muy antiguo. La conocían los caldeos y posiblemente los egipcios desde antes de la cautividad de los hebreos, ateniéndonos a la Biblia.

Herodoto dice en su Historia, que 500 años antes de Cristo, existía en la Gran Pirámide una inscripción lapidaria, en la cual se indicaba haber pagado 1600 táels de plata por los ajos y cebollas consumidos por los obreros que construyeron aquel monumento.

Los romanos también incluían abundante cantidad de cebolla en la dieta de sus soldados porque consideraban que aumentaba notablemente su fuerza y su coraje.

El ajo era comido por los egipcios. En la Roma imperial se usaba mucho como condimento y aún se sigue empleando mucho en Europa meridional. También tenía gran valor en medicina. Plinio (op. cit.) dice en forma encomiástica: "neutraliza todos los venenos, cura la lepra, el asma, la tos. Es un vermífugo, un odontálgico, un diurético; el mejor preservativo contra la peste".

¿QUE ES EL BERRO?

Según el diccionario de la lengua, se llama berro a "la planta de la familia de las Crucíferas, que crece en lugares aguanosos, con varios tallos, de unos tres decímetros de largo y hojas compuestas de hojuelas lanceoladas. Toda la planta tiene un gusto picante y las hojas se comen en ensalada". esta descripción aunque imprecisa, corresponde al berro llamado De fuente o De agua (*Nasturtium officinale*), que por tener sabor picante se llama *Nasturtium* (de "nasus" nariz y "tortus" torcer; que hace torcer la nariz).

Nosotros usamos el vocablo berro para designar a varias plantas de diversas familias que se caracterizan por su sabor picante y se comen en ensalada. Las más comunes son Crucíferas: el llamado Berro de tierra o de jardín (*Lepidium sativum*); el Berro de invierno (*Barbarea verna*) y el tan conocido mastuerzo o quimpe (*Coronopus didymus*), maleza de la cual se suelen comer los brotes tiernos.

El berro que crece en los arroyos serranos de Córdoba, San Luis y otras provincias, es una Escrofulariácea, cuyo nombre botánico es *Mimulus glabratus*. Y por último, de la muy difundida planta de jardín llamada Capuchina o Taco de Reina (*Tropaeolum majus*), cultivada principalmente por sus flores, también suelen comerse los brotes tiernos picantes, y por consiguiente puede considerarse un berro.

HORTALIZAS DE RAIZ COMESTIBLE

NABO

Lo mismo que el rábano, tuvo gran importancia como alimento de los primitivos pueblos de Europa, y aún cumple papel destacado en la alimentación de los países pobres, donde los suelos no son aptos para el cultivo de otras plantas menos rústicas.

Muy consumido por galos y germánicos, fue desplazado por la papa y la batata cuando estas dos plantas se trajeron de América.

ZANAHORIA

En Grecia y en Roma se dio muy poca importancia a esta hortaliza. Aparentemente, cuando los griegos hablaban del "daucus" y los romanos del "daucus", se referían a la zanahoria silvestre, que entonces se empleaba como planta medicinal.

La etimología correspondiente al nombre de esta hortaliza es confusa, por cuanto los griegos la llamaban también "karoton" y los latinos "carota", de donde derivan las palabras "carotte" en francés y "carota" en italiano, que designan a la zanahoria en esos idiomas.

Antiguamente en Italia se llamaba a esta hortaliza "pastinaca" siendo éste, otro de los nombres que actualmente tiene en castellano la chirivía (*Pastinaca sativa*).

SALSIFÍ

La palabra salsifí, parece provenir del vocable que se emplea para designar a esta planta en italiano: "sassefrica".

A dos especies distintas de la familia de las Compuestas, se les da el nombre de salsifí: *Tragopogon porrifolius* es el salsifí blanco y *Scorzonera hispanica* es el salsifí negro. El primero, el más cultiva-

do, se caracteriza por producir una raíz de piel blanca y el segundo de piel oscura, de ahí el nombre del género de este último, derivado del italiano: "scorze", corteza; "nera", negra.

El salsifi es una hortaliza relativamente moderna, que comenzó a cultivarse en Italia, de donde salió para difundirse por diversas partes del mundo.

En la antigua farmacopea figuraba como planta medicinal importante, que tiene las más diversas propiedades, entre otras, las de ser un preservativo contra la peste y los venenos. Atribuíasele también la virtud de provocar la orina y hasta la muy maravillosa de alegrar el espíritu del hombre...

HORTALIZAS DE HOJAS COMESTIBLES MUY APETECIDAS

APIO

Los griegos y romanos lo empleaban como planta funeraria, lo sembraban sobre las tumbas y con él eran coronados los muertos, porque el apio simbolizaba el duelo y estaba dedicado a los dioses infernales. Es el "selinon" de Teofrasto (11), el "eleoselinon" de Dioscórides Pedanio (5) y el "helioselinum" de Plinio (op. cit.).

En caso de enfermedades graves, cuando no quedaba esperanza de salvar al enfermo, los antiguos habitantes del Lacio decían: "Apium epiget" (no queda para él más que el apio).

Pero en ciertas épocas y en determinadas circunstancias, sirvió esta planta para coronar a vencedores. En Grecia, al ganador de los juegos ístmicos, se le entregaba una guirnalda de apio y en los de Nemea también se coronaba a los vencedores con ella. Luego y hasta el Renacimiento solo se usó como planta medicinal ("radiz" y "semen apii").

Comenzó a cultivarse en las huertas por las láminas de sus hojas, ya que los pecíolos, que en la actualidad se prefieren, eran duros, hasta que se obtuvieron razas mejoradas, con pecíolos tiernos y blancos.

El apio-nabo (*Apium graveolens* var. *rapaceum*) es muy anterior al apio común, como planta hortense. Desde la Edad Media es cultivado por el hombre quien aprovecha su raíz carnosa.

ESPINACA

Parece que fue introducida en Europa por los árabes, quienes la apreciaban tanto que la llamaban "princesa de las legumbres". En Grecia y en Roma era desconocida.

A otra especie distinta (*Tetragonia expansa*) se le da en nuestro país también el nombre de espinaca. Por lo común se la llama espinaca de Nueva Zelandia, espinaca rastrera o tetragonia. Fue descubierta por uno de los ayudantes del capitán Cook en Nueva Zelandia (10) y empleada por los expedicionarios quienes privados de hortalizas, estaban amenazados por el escorbuto.

Suplanta a la espinaca común en lugares de clima templado-cálido. En la región paranense y en el centro y norte del país es donde está más difundida.

LECHUGA

El nombre botánico es *Lactuca sativa*. La palabra "lactuca" deriva de "lac", que significa leche, aludiendo al látex que tiene la planta.

En el Lacio del Imperio Romano, se cultivaban muchas variedades. Era común en aquella época, terminar las comidas nocturnas con una ensalada de lechuga, porque se suponía que esta hortaliza tenía la propiedad de ser sedante y predisponía para el sueño. Pero en el siglo I, el orden fue invertido y la lechuga junto con el rábano y otras hortalizas se comía como aperitivo.

VERDOLAGA

Esta maleza, tan común en nuestra pampa húmeda, suele cosecharse y sus hojas carnosas suelen comerse crudas o cocidas.

En algunos países, no en el nuestro, se cultiva, empleándose en tal caso razas de hojas más grandes que las de la silvestre.

La verdolaga era conocida por Dioscórides, Teofrasto (op. cit.) e Hipócrates (3).

ACELGA

Los griegos y los romanos eran afectos a comer las hojas de esta planta que llamaban "teutlion" y "beta" respectivamente. Esta última palabra es el nombre actual del género (*Beta vulgaris*).

Los árabes la cultivaban y la llamaban "as-silga".

PEREJIL

Es una de las hortalizas cuyo cultivo está más difundido en el mundo. Dioscórides, Plinio y también el agrónomo romano del siglo I, Columela en su libro "De Re Rustica", la citan como planta medicinal y aromática.

ACHICORIA

También llamada en nuestro país radicha o radicheta. Es una planta adventicia en la Argentina, lo mismo que la escarola.

La achicoria silvestre se cosechaba en la antigüedad para usarla en medicina.

Muchas veces en reemplazo de la achicoria y dándole el mismo nombre, se cultiva el Diente de león o Amargón (*Taraxacum officinale*) que en la provincia de Buenos Aires, crece adventicia.

LAS CUCURBITACEAS

MELÓN

Se tienen noticias de que en el siglo IV el cultivo del melón se había difundido mucho en Italia. Fue llevado a ese país desde el Nilo, donde el cultivo ya era antiguo.

Los horticultores de Europa lo apreciaban poco durante el Edad Media, exceptuando a los musulmanes, quienes tenían especial predilección por esta planta.

Los melones "cantaloup", uno de los más apetecidos en la actualidad, llevan un nombre francés que deriva de una palabra italiana: Cantalupi, con la cual se designaba el lugar de recreo de los papas en el siglo XV, donde se lo cultivaba en forma intensiva.

PEPINO

Originario del sud de Asia. Según la Biblia, en el desierto de Sinaí, los israelitas añoraron los pepinos de Egipto. Establecidos los judíos en la Tierra Prometida, nunca dejaron de cultivarlos por ser un alimento muy apreciado por el pueblo.

También lo conocieron los griegos y Plinio en su "Naturalis Historia", cuenta que Tiberio estimaba tanto a esta hortaliza que ordenó fuese servida todos los días en su mesa.

SANDÍA

Se cultiva desde tiempos muy remotos en Egipto, de donde probablemente es originaria la especie. Levingtone la halló en Africa en estado silvestre, cubriendo en algunos lugares grandes superficies de tierra.

De Egipto fue llevada a los países del Mediterráneo, donde quedó incorporada a sus culturas y de allí a otros lugares de clima templado-cálido, en los cuales suele vegetar en forma subespontánea. — *Antonio Enrique Sarli*¹.

BIBLIOGRAFIA

1. BOIS, D. 1927. *Les plantes alimentaires*. Encyclopedie Biologique. Tomo I, p. 489. París.
2. BURKART, A. 1941. *Los berros que se consumen en la Argentina*. Darwiniana N° 5, p. 322-327. Bs. Aires.
3. CLIFORD ALBUTT, 1921. *Greek medicine in Rome*. p. 102. Londres.
4. DE CANDOLLE, A. 1912. *L'origine des plantes cultivées*, p. 261. París.
5. DIOSCORIDES PEDANIO, 1928. *De materia médica*, p. 94. Madrid.
6. *Flos Medicinæ*. (incluida en Higiene del Matrimonio). Versión de PEDRO F. MONLAU, p. 101. Madrid, 1857.
7. KRAUSE, E. 1920. *Die hulsenfruchtartigen Gewächse Elsas-lothringens*. Beihefte Bot. Zentrolblatt 37 (2), p. 210-262.
8. PETERFIELD, W. M. 1951. *The principal chinese vegetable foods plants of Chinatown markets*. Economic Botany 5 (1), p. 3. N. York.
9. RUCK, K. 1898. *Die naturalis Historia des Plinius in Mittelalter*, p. 46. Munich.
10. SYNGE, A. 1897. *Captain Cook's voyage round the world*. Londres.
11. TEOFRASTO, 1901. *Historia de las plantas* (Versión de F. E. MANCINI), p. 49. Roma.

¹ Ingeniero Agrónomo. Profesor Titular de Horticultura y Floricultura en la Facultad de Agronomía de la Universidad Nacional de La Plata.