

BOTÁNICA

Plantas comestibles desde la raíz hasta las hojas

El profesor Eugenio de Jesús Marcano identificó el valor nutricional de 87 especies de la flora

En el país hay plantas de las que tan sólo se aprovecha una parte de su potencial como alimento y otras a las que se ignora y ni si quiera se les considera para ocupar un lugar en la mesa, a pesar de que podrían convertirse en platos ricos en nutrientes y en una alternativa económica porque son fáciles de obtener. Son silvestres. Esa fue la conclusión a que llegó el eminente investigador dominicano Eugenio de Jesús Marcano luego de analizar 87 especies. Los resultados de su investigación los recopiló en la obra "Plantas comestibles no tradicionales en República Dominicana", un libro que autoridades de la Universidad Autónoma de Santo Domingo (UASD) califican como un gran aporte no sólo para la comunidad científica y educativa, sino para las familias que buscan alimentos sanos y económicos.

El curador de herbario de la UASD identificó en una cantidad significativa de plantas que crecen en patios, caminos y montes de distintas partes, altos contenidos en hidratos de carbono, aceites, proteínas, vitaminas y minerales. Esos nutrientes tan importantes para una dieta balanceada se pueden ingerir si son cocidos siguiendo ciertas reglas de cocción.

"El autor nos enseña que comer no es lo mismo que ingerir alimentos. Comer es tomar lo que necesitamos para conservar la vida y desarrollarla con buena salud", afirmó el padre Julio Cicero, quien tuvo a su cargo la obra.

La directora de Investigaciones Científicas de la UASD también se refirió al aporte de la investigación. "Es un libro de consulta para toda la familia. Es pequeño en tamaño, pero grande en beneficios", afirmó Idalia Acevedo Monegro.

Ajo, albahaca cimarrona, alfalfa, algarrobo, almendra, almendro de playa, apio, batata, bledo, auyama, buen pan, cactus con hojas, calabacito, cebolla, cebollín, guácima, gallito, gengibrillo, guama, guáyiga, jobo, mango, maíz, molondrón, moco de pavo y musú, son algunas de la plantas de las que según explica Eugenio de Jesús Marcano se puede comer más que su fruto. Pero faltan muchas más. En el listado de plantas comestibles no tradicionales el botánico incluye las especies conocidas como pitahaya, pomo, rábano, tayota, topí, servilleta de pobre, sangre de Cristo, remolacha, uva cimarrona, verdolaga, vinagrillo, yagrumo, yuca y patilla.

Subutilizados

Si bien es cierto que hay plantas que muchos no conocen, también es verdad que hay otras que aunque siempre están en la casa, igual se sabe poco de todo lo que pueden aportar en la cocina. Por ejemplo, el ajo, que responde al nombre científico de *Allium sativum* L y que pertenece a la familia de las Liliaceae, se usa mucho su bulbo, pero las hojas largas y aplanadas que tiene también son comestibles. Tienen calorías, proteínas, grasas e hidratos de carbono.

La yerba aromática conocida como albahaca cimarrona (*Ocimum micranthum* Willd) se usan las hojas como condimento. Para los que le es familiar la planta de alquitira (*Opuntia ficus-indica*), que pertenece a la familia de la Cactaceae, y que se distingue por ser un cactus arborescente con cladiolos o pencas gruesas y glaucos con espinas blancas, flores amarillas y fruto rojo, también hay una alternativa de alimento. Las pencas, después que se pelan se pueden comer como verduras, tanto en forma natural como hervidas. Esta planta tiene considerables cantidades de calorías.

La auyama (*Cucurbita pepo*) que es tan usada en la cocina también muchos nutrientes no sólo en su fruto y flores, sino en las semillas, con las que se pueden preparar un rico dulce. De sus propiedades nutricionales sobresalen las calorías, proteínas, grasas y carbohidratos.

Hay otra variedad de auyamas, la *Cucurbita moschata* L. Que se distingue porque sus hojas están manchadas de blanco, que las flores y las hojas pueden ser usadas en sopas para aportarle buen sabor y color.

Otra variedad incluida en por el profesor Eugenio de Jesús Marcano es una planta trepadora de raíces tuberosas conocida como auyen (*Pachyrrhiz erosus*). Es silvestre y puede aportar calorías, proteínas, grasas e hidratos de carbono a través de la cocción de sus raíces. Se cuece similar a los víveres. Hay que descartar las flores y semillas.

El fruto de la batata (*Ipomoea batatas*) es rico en frituras, pero sus hojas cuando están tiernas y jóvenes se pueden añadir en ensaladas, tanto cocidas como crudas.

Entre las hierbas hay gran variedad, como el bledo (*Amaranthus dubius* Mart.), cuyas hojas y tallos tiernos se pueden utilizar en la preparación de cocidos y para sazonar con vinagre o limón agrio y aceite. Ahí no termina su función porque las hojas crudas se pican, se mezclan con harina de trigo o de maíz y se fríen.

Si se quiere granadillo no hay que esperar necesariamente que madure, ya que cuando éste está verde se puede hervir y comerlo como ensalada.

La lechosa que se usa mucho en jugo y dulces también tiene mucho que aportar. Si sus hojas tiernas se hierven dos veces se pueden comer como verduras. Igual que el granadillo, su fruto verde se salcocha y se sirve como una ensalada de tayota.

Una clara subutilización de plantas comestibles lo representa la guáyiga (*Zamia debillis* L.). Es una planta con tallo carnoso subterráneo. Su almidón es utilizado para preparar los panecillos que se conocen como "cholo" y los llamados "roqueticos" de San Cristóbal.

"A pesar de su extraordinaria cantidad de guáyiga que crece en el llano costero oriental son escasas las familias que usan tan útil almidón", destaca el profesor Marcano en su libro. El fruto verde del popular mango (*Mangifera indica* L.) si se hierva con sal es un plato más en la mesa.

Del maíz (*Zea mays* L.) no sólo hay que aspirar al fruto, ya que las hoyas y el cogollo cuando empiezan a crecer se pueden consumir tanto crudos o como cocidos.

Para preparar alimentos con las hojas y demás partes de las plantas hay deben ser hervidas varias veces y botar el agua de la primera cocción. Luego se sazonan con sal, aceite o limón agrio.

Martha Ortiz

