



La Gaceta

de la



ACADEMIA ARAGONESA DE GASTRONOMÍA

Hortalizas y verduras aragonesas: gastronomía y salud a todo color

POR CRISTINA MALLOR
de la Academia Aragonesa de Gastronomía

Aragón dispone de un gran patrimonio hortícola, con multitud de variedades de hortalizas y verduras propias, originadas tras su cultivo generación tras generación en los diferentes agrosistemas que conforman nuestra comunidad. Algunas de estas variedades se mantienen tradicionalmente en los huertos de autoconsumo, como las de borraja, tomate, acelga o calabaza, un número reducido las podemos encontrar en los mercados, como la cebolla dulce de Fuentes o el tomate rosa de Barbastro, y otras se conservan ex situ (fuera de su zona de origen) en los denominados bancos de germoplasma, como el del CITA-Aragón que mantiene cientos de semillas de variedades hortícolas aragonesas a la espera de retornar al campo.

Parte de esta biodiversidad se evidencia en la amalgama de colores que los hortelanos han cultivado y seleccionado en las huertas aragonesas durante décadas, aspecto muy relacionado con la salud, puesto que el color es un indicativo de su composición, y que tiene un creciente interés en la gastronomía, dado que los colores inciden en nuestra apreciación del sabor, siempre que comemos lo hacemos con los cinco sentidos, y uno de ellos es la vista.

En Aragón, cabe destacar la diversidad de colores que encontramos en los diferentes cultivos, siendo en ocasiones un rasgo tan diferenciador y característico que en las variedades tradicionales forman parte de su nombre local. Este es el caso de los siguientes cultivos hortícolas y sus localidades de origen, según la información extraída del Banco de Germoplasma Hortícola

de la CITA donde se conservan sus semillas: cebolla roja (Gallur, Tauste), blanca (Fuentes de Ebro, Huesca) y morada (Ainsa, Torres de Alcanadre); cardo blanco (Aldorra, Cadrete, Huesca), morado (Gallur) y rojo (Tauste); acelga verde (Barbastro, Zaragoza), blanca (Huerta de Vero, Pozán de Vero, Zaragoza), amarilla (Beceite, Caspe, La Codoñera) y roja (Torres de Arcas); Tomate rojo (Agüero, Ainsa, Bolea, Beceite, Camporrotuno, Castillazuelo, Ejulve, El Pueyo Morcat, Esquedas, La Fueva, Lleret, Lumpiaque, Monzalbarba, Quinta Julieta, Torre la Ribera, Triste, Vera de Moncayo), rosa (Ainsa, Alcorisa, Almazorre, Alquézar, Ayera, Barbastro, Buera, Burbáguena, Caspe, Castejón del Puente, Ejulve, El Frago, Esquedas, Estada, Estadilla, Huesca, Isuerre, La Puebla de Roda, Laperdiguera, Lleret, Lumpiaque, Mas de las Matas, Novales, Nueno, Panillo, Pozán de Vero, Quicena, Rasal, Sarvisé, Tierrantona, Triste, Zuera), morado (Alagón, Olba, Vera de Moncayo, Labuerda, Lleret, Alcañiz, Mas de las Matas), anaranjado (Bierge, Miralsot de Abajo, Novales, Pozán de vero), negro (Sieso de Jaca) y amarillo (Ladruñán); lechuga verde (Tauste, Zaragoza), morada (Barbastro, Beceite, Bernués, Molino Villobas, Sorripas, Zaidín), blanca (Abnozozas), negra (Daroca) y amarilla (Sádaba); zanahoria morada (Alconchel de Ariza, Mas de las Matas, Tauste, Valbona), amarilla (Mas de las Matas) y naranja (Ateca, Gistain, La Codoñera); berenjena blanca (Caspe) y morada (Barbastro). Normalmente estos colores se asocian a un componente mayoritario, aunque hay que considerar que un mismo color puede deberse a distintos componentes. Así, el



rojo debe su color al licopeno, pigmento del grupo de los carotenoides que encontramos en el tomate, la sandía o el pimiento; el naranja se relaciona con los carotenoides α -caroteno y β -caroteno que encontramos en zanahorias y calabazas; el color verde de las verduras se debe en mayor o menor medida al contenido en los carotenoides luteína y β -caroteno, presentes en la espinaca y la lechuga; Los pigmentos responsables del color amarillo pertenecen al grupo de los flavonoides, aunque en el caso del maíz es debido a su contenido en zeaxanteno, que es un carotenoide; Las hortalizas moradas o violetas, como la cebolla morada, presentan un alto contenido de antocianinas, que son pigmentos que pertenecen al grupo de los flavonoides, y las hortalizas de color blanco son ricas en flavonoides, como la quercetina que encontramos en la cebolla.

Todos estos compuestos, denominados fitoquímicos por sus propiedades beneficiosas para la salud, junto a su composición en nutrientes (principalmente vitaminas y minerales) y fibra, hacen

que el consumo de hortalizas y verduras sea altamente recomendable y constituya una parte importante de todas las dietas saludables. La Organización Mundial de la Salud recomienda consumir dos raciones de hortalizas y verduras al día, unos 300 gramos, para mejorar la salud general y reducir el riesgo de determinadas enfermedades no transmisibles, como las cardiopatías o algunos tipos de cáncer. Para ello, este consumo debe ser prolongado y variado, con más colores en la dieta obtendremos mayores beneficios para nuestra salud.

El color es uno de los primeros atributos que el consumidor valora cuando determina la apariencia y calidad de un alimento. En ocasiones la formación previa del consumidor puede influir decisivamente en esta valoración. Un estudio sobre la aceptación por parte de los consumidores de una zanahoria morada mostró un rechazo inicial de este alimento por su color. Los evaluadores desconocían que en origen las zanahorias eran de color blanco, amarillo o morado, surgiendo con posterioridad

las populares zanahorias naranjas. El estudio continúa proporcionando información a los componentes del ensayo: "Se trata de una variedad local, denominada Zanahoria Morada del Maestrazgo, en riesgo de erosión genética, y producida en una localidad turolense", tras este conocimiento la valoración del producto aumenta, y todavía obtiene una puntuación mayor cuando se continúa informando: "Debido a su color morado, proporcionado por los pigmentos antocianínicos de reconocidas propiedades antioxidantes, su consumo es beneficioso para la salud".

El color en la gastronomía resulta de gran importancia, la comida primero entra por los ojos y un plato con contraste de colores despierta el apetito. La armonía cromática en un plato es por ello fundamental y combinar colores se puede considerar un arte en sí mismo. La cocina creativa, que innova con nuevas técnicas, sabores, aromas y texturas, lo hace también con los colores, y en este sentido, las hortalizas y verduras suponen una extraordinaria fuente de diversidad.