

Verduras y granos básicos autóctonos: su papel en la seguridad alimentaria



Autor: [Guisela Chavarría y Johanne](#)

Area: [Agroecología](#) » [Artículos](#)

Muchos países pobres tienen una gran variedad de alimentos aborígenes que cayeron en desuso por la influencia del proceso colonial, por los efectos de la tecnología agrícola conocida como "Revolución Verde", y más recientemente por la imposición de proyectos prefabricados en países del Primer Mundo.

Al igual que el resto de Mesoamérica, Nicaragua tiene una gran variedad de alimentos aborígenes que cayeron en desuso por la influencia del proceso colonial, por los efectos de la tecnología agrícola conocida como Revolución Verde, y más recientemente por la imposición de proyectos prefabricados en países del Primer Mundo. Aunque muchas personas en el campo, en su mayoría de edad avanzada, conocen una gran variedad de plantas alimenticias y medicinales, no existe una entidad o movimiento específico que impulse su revalorización y utilización para beneficio de la generación presente y la futura.

Más bien, de parte de la población, persiste el prejuicio de que cuando se las utiliza es por ser «muy pobre» o que se «come monte». Por otro lado, los organismos gubernamentales y las entidades de desarrollo pasan por alto el valor nutricional y cultural de estas plantas, y su capacidad de adaptación a las condiciones productivas del campo nicaragüense sólo porque estos cultivos no son ahora comerciales y, así, dejan de lado los demás beneficios que estas plantas aborígenes pueden aportar.

Una hortaliza: la hoja del quelite o árbol de espinaca

Entre las más valiosas de las hortalizas de la familia de las Euphorbiaceae, están el quelite (*Cnidoscolus urens*) y la chaya (*Cnidoscolus chayamansa*). Estas dos especies presentan variedades con y sin espinas, y crecen en Centro América en las zonas de clima subhúmedo, pero se adaptan a climas semiáridos y húmedos hasta los 800 m. de altitud. Tenemos la experiencia con cinco variedades, básicamente todas tienen el mismo sabor aunque la *C. chayamansa*, variedad sin espina, es mucho más suave al cocinarse que las otras. Los niveles de nutrientes de las hojas, en el estudio de Kuti y Torres (1996), coinciden con otros reportes publicados (Martin y Ruberte 1978; Munsell et al., 1949; Booth et al., 1992) y están de dos a tres veces más altos que la mayoría de vegetales verdes frondosos. El valor nutricional promedio de las hojas de quelite [14.9] es muy superior a otros vegetales verdes frondosos como la espinaca [6.4], bledo [11.3], repollo chino [7.0], o la lechuga [5.4] (Grubben 1978; valores nutricionales combinados según método del autor). Mientras algunas hortalizas verdes frondosas que se encuentran en el mercado, son buena fuente de micronutrientes (Levander 1990), las hojas de quelite –fáciles de adquirir– suministran cantidades apreciables de varios de los micronutrientes minerales necesarios para la salud humana. Su cultivo es rústico y no tiene plagas o enfermedades que afecten la economía del productor. Existe información sobre sus usos medicinales, pero aún no han sido comprobados científicamente.

Tenemos buena experiencia, plantando el quelite en curvas a nivel (estacas de 30 ó 40 cm) como medida de conservación de agua y suelo; su crecimiento es rápido y a las dos semanas ya tiene rebrotes. Así se obtiene una sobreproducción, la cual se aprovecha ventajosamente al usarla como forraje para animales

menores en el patio (gallinas, patos, gansos, cerdos y cabras lecheras) y/o ganado mayor en andaderos. Crece bien bajo sombra, aunque mejor a pleno sol y con suficiente agua, para que pueda producir suficientes hojas todo el año. También se aprovechan los tallos tiernos.

Un grano básico: El ojoche (nuez de pan)

Otra valiosa especie olvidada en los trópicos es el ojoche (*Brosimum alicastrum* Sw Moraceae), un árbol que crece de manera silvestre en las zonas cálidas y húmedas, pero que era ya cultivado por los mayas en las zonas subhúmedas premontanas. Sus semillas contienen 20 por ciento de proteínas, con un alto contenido del aminoácido triptófano y un índice de digestibilidad mayor de 60 por ciento. Según Geilfus (1989) el ojoche silvestre produce normalmente de 15 a 20 kg de semillas por año. Sin embargo los árboles cultivados en México rinden de 50 a 75 kg. Los campesinos del departamento de Carazo afirman que fácilmente recolectan de 75 a 100 kg por árbol adulto. Estas variedades seguramente son el resultado de una selección humana muy antigua, considerando que el ojoche - además del maíz - era un grano básico de los mayas (Puleston, 1979).

La recolección se realiza cuando el fruto cae al suelo, se procede luego a eliminar la pulpa ya sea comiéndosela o secándola al sol en un lugar que esté fuera del alcance de los animales domésticos. El fruto, ya seco, está listo para su almacenamiento, y es entonces mejor dejarlo con el pegamento que envuelve la semilla y no con la cáscara seca. Puesta en sacos cerrados y en un lugar limpio y seco, la semilla o grano se conserva sin problemas durante un año.

Para prepararlo aquí en Nicaragua se ‘nesquiza’, procedimiento que también se utiliza para preparar el maíz (llevar a hervor el grano, agregándole ceniza y cal), con lo que se logra quitarle la mayor cantidad de «pegamento». El grano queda de un color verde claro a oscuro, y así se puede refrigerar o utilizarlo para preparar una masa o comerlo como legumbre.

Con el ojoche hemos experimentado varias recetas de pan, tortillas (mitad ojoche, mitad maíz), etc. Según los campesinos, antes se comía más frecuente por la tradición de los abuelos, ahora se come rara vez o en periodos de crisis. Su cultivo es poco común, por lo que en algunas zonas del país es conocido sólo por referencias. Además, por la falta de información su producción ha sido mayormente usada como forraje. También se ha utilizado en la alimentación de perros, gatos, gallinas y patos. En Nicaragua, el ojoche es conocido por sus efectos en el aumento de la producción lechera.

El ojoche posee una corona densa pero no ancha y su tronco basal se desarrolla alto, permitiendo que los rayos solares lleguen al suelo durante el día. Soporta bien las podas, y los restos de follaje son aprovechados por el ganado en la misma milpa o en el andadero. También se usa como poste vivo para cercos, como árbol de sombra o estrato superior en el café, y como cortina rompevientos. Se recomienda un distanciamiento de 12 m x 12 m, o más, cuando se siembra en la pastura. Es probable que sea un fijador de nitrógeno, considerando el alto contenido de proteína en su semilla (20 %) y follaje (10% a 14%), aunque científicamente no se puede explicar por completo el mecanismo.

Algunos platos típicos

En los cinco meses de ejecución se elaboraron varios platos típicos como el ‘nacatamal’ (masa de maíz y un trozo de carne de cerdo envuelto en hojas de plátano), pero sin incluir la carne; la masa era de ojoche y

maíz, y el quelite como ingrediente principal con las demás hortalizas de hoja promovidas por el Proyecto.

Un plato muy típico es el «indio viejo», que se elabora con las tortillas (alimento de forma circular y plana hecho de la masa del maíz cocido con agua y cal, y molido) que sobraron de días atrás, se ponen en remojo en un poco de agua y cuando están suaves, se echa en una sartén que esté con manteca de cerdo caliente, un poco de ajo machacado, una cebolla mediana y ‘chiltoma’ o pimiento dulce (*Capsicum annuum* L.) en trocitos. Por otro lado se ha cocido el quelite que se pica finamente, porque el quelite al cocerlo queda como una masa de hojas. Se agrega a la masa y se puede agregar queso rallado o trozos de carne de res, condimentar con naranja agria, hierbabuena (*Mentha spicata* L.) hoja de camarón y sal. El agua del quelite cocido se utiliza para evitar que la masa espese. El resto puede ocuparse para cocer los frijoles o el arroz.

La práctica culinaria dio los mejores resultados para el cambio de actitud de los niños y adultos, y algo que vino a reafirmar este cambio fue la posible comercialización de los ‘nacatamales’ que popularmente se comen los domingos. En el 2003 se realizaron visitas a las participantes, observando que los cultivos estaban en forma natural en sus patios, eran utilizados en la alimentación y que siempre habían experiencias que contar.

Otras hortalizas

Las hojas de la verdolaga (*Portulaca oleracea* L.) se utilizan en ensaladas y sus tallos como cebolla. El bledo rojo y el bledo blanco (*Amarantus spinosus* y *A. dubius*), igual que el camote (*Ipomoea batatas*), dan una verdura algo más suave y fina que la hoja de quelite, pero están disponible sólo por temporadas. El tomate (*Lycopersicon lycopersicum* var. *cerasiforme*; antecesor del tomate cultivado), se utiliza por su sabor fuerte como condimento, ornamento o tomate ‘cocktail’, al igual que la hoja de camarón o anís (*Tagetes filifolia*).

Trabajos relacionados y promoción Inflorescencia del quelite mulato

Eco-Tierra, una organización consultora, había observado a través de los trabajos realizados en diferentes regiones de Nicaragua y Honduras, dos cosas generalizadas: por un lado, la poca diversidad en la alimentación del poblador rural y urbano, lo que genera enfermedades, malnutrición, etc., y, por el otro, el esfuerzo de organismos e instituciones por hacer más nutritiva y variada la alimentación de la población de estos países. Motivada por estas experiencias, Eco-Tierra consideró la necesidad de dar una respuesta sólida y permanente a través de acciones que, revirtiendo la situación de carencias nutricionales encontrada, sea consecuente con las necesidades del hombre y la naturaleza que lo rodea. Para ello contaba con: un especialista en agroforestería, conservación de suelos y cultivo orgánico; una promotora, un campesino a sueldo; y una finca de 7,5 manzanas (1 manzana = 7.049,65 m²).

En el 2001, con el organismo internacional Terre des Hommes de Italia, se desarrolló un proyecto piloto de tres meses en una comunidad del departamento de Masaya. Se dieron charlas sobre cómo alimentarse balanceadamente a un grupo de nueve mujeres. Por ejemplo en Nicaragua la mayoría de la población rural tiene como dieta diaria: arroz, frijoles, yuca o tortilla y café. Presentamos la alternativa arroz, frijoles, hojas de quelite con huevo revuelto, o como ensalada con un poco de tomate y cebolla, y un fresco natural. Posteriormente se hizo un paseo por nuestra finca con el grupo de mujeres, para reconocer las plantas, hablar sobre la poca atención que reciben, y escuchar sus opiniones para saber si deseaban contar con un huerto propio. Todas las mujeres aceptaron, y se comprometieron a buscar un pequeño sitio en sus patios

para sembrar las semillas y estacas que les fueron entregadas como material vegetativo. Al principio fue difícilmente aceptado en sus casas o vecindades pues los lugareños consideraban a las semillas y estacas como maleza: «es una locura sembrar monte o alimentarse como las cabras». Cuando se hizo la primera actividad culinaria, con familiares y vecinos había un ambiente de recelo, pero al final quedaron satisfechos.

En el proyecto, también se trató de reflejar el conocimiento altamente desarrollado por las culturas de los pueblos indígenas -antes de su conquista- donde se utilizaban estos cultivos. Por ejemplo, el cultivo del blado fue prohibido por los invasores simplemente porque su grano era de uso ritual en las ceremonias religiosas. El resultado de éstas ‘Clases de Historia’ fue que las participantes empezaron a sentirse orgullosas de haber conservado y tener estas plantas aborígenes.

Basada en esa buena experiencia, al año siguiente la organización Terre des Hommes nos incorporó como componente del programa de seguridad alimentaria en su Proyecto Integral de Atención a la Niñez, que se desarrollaba en otras cinco comunidades de Masaya, y como consecuencia el grupo meta fue mayor.

Los métodos se afinaron pero se desarrollaron los mismos aspectos: talleres, establecimientos de huertos sencillos, clases de historia / cultura / alimentación y experimentación culinaria. El objetivo durante los talleres fue razonar sobre las cualidades nutricionales, ventajas agrícolas, la usanza indígena y el por qué de su desuso. En los huertos, no se utilizaron grandes recursos para establecerlos ya que generalmente no son atacados por animales domésticos. Se usaron estacas de quelite para hacer o reforzar los cercos de las casas y se hicieron camas altas para sembrar las semillas; más bien como algo más para aprender pero que en la práctica, demostraron no ser muy necesarias. Los huertos han sido de mucha importancia, porque el quelite, al igual que las otras plantas, estaba desapareciendo en las comunidades. Además, el uso del quelite como alimento previene y cura la anemia por su alto contenido de hierro.

Poseer los cultivos garantizaba la apropiación de lo aprendido y su uso posterior. En el caso del ojoche, por ser un árbol de crecimiento lento, la primera cosecha es después de los ocho años, lo que hizo necesario que en la zona se realizara la identificación de los árboles y su época de producción.

Las actividades culinarias cumplieron su objetivo aún antes de su práctica, ya que las participantes empezaron a elaborar su comida de diario agregando las hojas, pues en sus comunidades consiguieron material de manera «sorprendente». Una experiencia muy alentadora fue con un grupo de adolescentes que recogieron de su campo de juego de pelota, dentro de un potrero, un cubo de verdolaga que llevaron a una de las participantes a cambio de comer «arroz con verdolaga».

Conclusiones y reflexiones

No existe credibilidad de parte de organismos estatales e internacionales en la importancia y utilidad de estos cultivos autóctonos y, consecuentemente, tampoco tienen interés en su conservación y cultivo. A esto hay que agregar la idiosincrasia del nicaragüense que no muestra interés por los cultivos propios de la región. Pero, por otro lado, se invierten millones de dólares para atenuar el hambre y la pobreza con donaciones y proyectos, sin que se logren los loables objetivos. Muchas veces la gente del campo y de la ciudad nos dice: «He escuchado que esta planta se come, pero como no estoy seguro, no la como». ¿Por qué no invertir uno de esos tantos millones en compilar información para elaborar programas de seguridad alimentaria con las verduras y granos básicos autóctonos según la zona de impacto de los proyectos, rescatando valores y promoviendo un cambio de actitud? La educación para estos cambios, sobre todo en

los niños, es fundamental para garantizar que esta tradición olvidada vuelva a la vida. No cabe duda que después de probar un buen pan de ojoche o un rico nacatamal, los niños son los más entusiastas por tener una alternativa de alimentación basada en las plantas subutilizadas.

Guisela Chavarría y Johannes Füssel
Consultora Eco-Tierra / Instituto Tropical de Árboles
Del Monumento 2c E, 1c S; Nueva Guinea; Nicaragua
Casilla 63; Esquípuas, Managua, Nicaragua
www.eco-tierra.com
Publicado en Revista Leisa. Perú.

Referencias

- Booth, S., R. Bressani y T. Johns, 1992. Nutrient content of selected indigenous leafy vegetable consumed by Kekchi people of Alta Verapaz, Guatemala. *Journal of Food Composition and Analysis* 5: 25-34.
- Geilfus, F., 1989. El árbol al servicio del agricultor. Enda-caribe, Santo Domingo.
- Grubben, G.J.H., 1978. Tropical vegetables and their genetic resources. Int. Board Plant Genetic Resource, FAO-UN, Roma.
- Kuti, J.O. y E.S. Torres, 1996. Potential nutritional and health benefits of tree spinach.
- Levander, O.A., 1990. Fruit and vegetable contribution to dietary mineral intake in human health and disease. *HortScience* 25: 1486-1488.
- Martin, F.W. y R. Ruberte, 1978. Chaya, *Cnidoscolus chayamansa* includes composition and nutritional value, culture in Puerto Rico. En: *Vegetables of hot humid tropics*. USDA, ARS. Nueva Orleans.
- Munsell, H.E., L.O. Williams, L.P. Guild, C.B. Troesch, G. Nightingale y R.S. Harris, 1949. Composition of food plants of Central America. *Food Res.* 14: 144-164.
- Puleston, D., 1989. El ramón como base de la dieta alimenticia de los antiguos Mayas de Tikal. *Revista de Antropología e Historia de Guatemala*, Vol I. En: Becerra, L.: Copan, tierra de hombres y dioses. Ed. Universitaria, Tegucigalpa.