

Los productos de la huerta: frutas y hortalizas

La fruta

Con el extraordinario desarrollo agrícola que conoció la España musulmana, se cultivaron toda clase de árboles frutales y hortalizas, algunas ya conocidas desde tiempos antiguos, otras, aclimatadas a nuestro suelo por vez primera, provenientes de lugares tan dispares como la India, Siria o Persia, como dijimos anteriormente.

Los valles más fértiles, al abrigo de los vientos, se cubrieron de árboles de todo tipo que en primavera se cuajaban de flores blancas y en verano y otoño ofrecían voluptuosos sus frutos: higos, granadas, dátiles, albaricoques, plátanos, duraznos... También se cultivaban las especies de secano que crecen a ras de tierra, demasiado grandes para desafiar la fuerza de gravedad sujetas de una rama: la sandía (*al-sandi*), el melón... Crecían también a millares los cítricos: naranja amarga (*naranya*), limón (*laymun*), toronja (*turunya*), lima y cidra.





Hemos hecho bajar del cielo agua bendita, mediante la cual hacemos que crezcan jardines y el grano de la cosecha, esbeltas palmeras de apretados racimos, para sustento de los siervos. Y, gracias a ella, devolveremos la vida a un país muerto. Así será la Resurrección. (Corán, azora 50, aleya 9-11.)

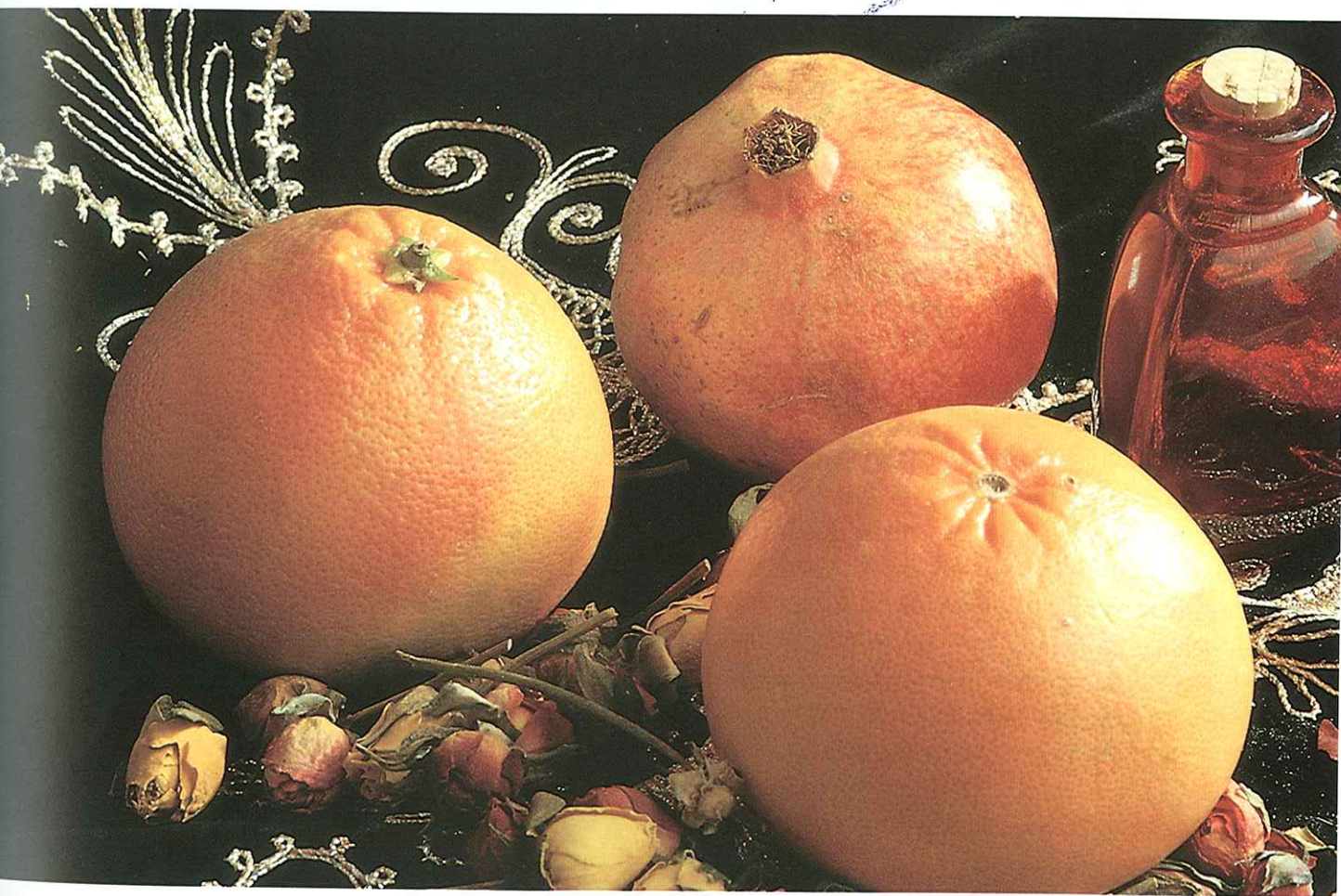
En cuanto a los higos, esos frutos tan dulces y tan mediterráneos —despreciados por los árabes de Oriente en aquel entonces— eran muy estimados por las gentes de al-Andalus, que los consumían ya fuesen frescos o pasos. Ibn Luyun recomendaba, para prensarlos, rociarlos previamente con zumo de uva. Los mejores, o al menos los más reputados, eran los de Málaga. Y si los higos no eran entonces lo suficientemente delicados para los árabes de Oriente, hoy, en cambio, el tener una higuera ante la puerta de cualquier casa árabe constituye un auténtico símbolo de bendición divina. Según algunas teorías, de su nombre árabe: *tin*, procedería el nombre de *tunos* que reciben en Canarias los higos chumbos. La higuera, además, no sólo se consideraba beneficiosa por el regalo de sus frutos, sino también por sus ramas, que se usaban para cocer la carne y cuajar la leche. Existe en algunos lugares la costumbre de cocer las primeras castañas otoñales con un puñadito de anís y una hoja o una ramilla de higuera, lo cual resulta delicioso.

Según Galeno, el higo es, junto con la uva, el rey de las frutas, y es que la uva —que no sólo sirve para ser fermentada— ha sido siempre estimada como una de las frutas más alimenticias y más completas en vitaminas y polisacáridos de cuantas existen. No en vano Averroes decía a su respecto que es «la mejor fruta; alimenta mucho y rápidamente»¹. Por no mencionar esa carnosidad y ese explotar dulcísimo de su pulpa en el paladar. Con ella se elaboraban arropes, mostos y, naturalmente, vino, que nunca faltaba en la buena mesa andalusí, demasiado liberal para atenerse a restricciones.

¹ M. C. Vázquez de Benito, *La medicina de Averroes: comentarios a Galeno*, Zamora, 1987, p. 36.



La ciencia del injerto,
plasmada en estos vistosos pomelos,
se desarrolló en al-Andalus
hasta límites insospechados





Ibn al-Awam describe dos tipos de uvas, a las que denomina de una forma romántica y evocadora los «dedos de virgen», que son esas uvas negras y alargadas, y el «corazón de cabrito», que es una clase de uva bermeja. Las más reputadas eran las procedentes de Málaga y Cártama.

El membrillo es un fruto aromático y rotundo en consistencia que no faltaba en la cocina, usándose en numerosos platos agridulces, al igual que en algunos arropes. A decir de Abu-Abdallah, al que los comiera «Desata Dios su lengua en sabiduría por el discurso de cuarenta mañanas». ² Así que ya saben ustedes...

Acerca de las virtudes estéticas y olorosas del membrillo, existe un elocuente poema de El Moshafi, visir de al-Hakam II (siglo X):

Es de color amarillo, como si llevase una túnica de narcisos, y huele como el almizcle de penetrante aroma.

Tiene el perfume de la amada y su misma dureza de corazón; pero tiene el color del amante apasionado y macilento.

Su palidez es un préstamo de mi palidez; su olor es el aliento de mi amiga.

Cuando se irguió fragante en la rama y las hojas le habían tejido manos de brocado,

Extendí ni mano suavemente para cogerlo y colocarlo como pebetero en el centro de mi sala.

Tenía un vestido de pelusa cenicienta que revoloteaba sobre su liso cuerpo de oro.

Y cuando quedó desnudo en mi mano, sin más que su camisa de color narciso,

Me hizo recordar a quien no puedo decir, y el ardor de mi aliento lo marchitó entre mis dedos. ³

² Ibn al-Awam, *op. cit.*, vol. I, p. 33.

³ E. García Gómez, *Poemas arabigoandaluces*, Madrid, 1930, p. 68.





Frutos míticos

Entre las frutas que gozaban de un significado casi místico y emblemático dentro de la cultura islámica, constaban las granadas y los dátiles. Acerca de ellas, al igual que del olivo, existen numerosas referencias en los textos religiosos, tanto en el Corán como en la *Sunna* (conjunto de tradiciones recogidas del Profeta), así como en la poesía. Ibn al-Awam en su *Libro de Agricultura* recoge numerosos *hadices* (tradiciones) acerca de la granada:

Cuidad del granado; comed la granada, pues ella desvanece todo rencor y envidia.⁴

A la granada, por lo demás, se le atribuye el contener un grano secreto del paraíso:

Refiérese haber dicho Járets: «Vi ensanchársele a Alí el corazón al comer una granada, y preguntado de esto, respondió: No puede, ¡oh Járets!, venir esto de la granada sin contenerse en ella algún grano del paraíso. ¿Quándo alguno comió suficiente porción de ellas y necesitó de médico?»[...]. De Abu Abdallah se cuenta haber dicho: «No habiendo granada que dexé de contener grano del paraíso, a nadie quiero dar parte al comerla».⁵

También en algún relato sufí se hace presente esta fruta cuya belleza plástica, dientes de rubí o huevas de algún pez extraordinario, nunca dejó de fascinar a cuantos la contemplaron. El escudo de España, el de la ciudad de Granada y los tejidos nazaríes de los siglos XIV-XV, así como los escudos de algunas ciudades de origen morisco como Xauen en el norte de Marruecos, incluyen en su iconografía una granada henchida y a punto de reventar.

Por lo demás la granada, que aún decora platos tan estéticos y cru-

⁴ Ibn al-Awam, *op. cit.*, vol. I, p. 279.

⁵ *Ibid.*, pp. 279-80.





«Cuidad del granado; comed la granada,
pues ella desvanece todo rencor y envidia».

Así se refiere a esta hermosa fruta
una tradición del profeta Mohamed recogida
en el *Libro de Agricultura*
del autor andalusí Ibn al-Awam

de cultura
islámica
fundación
BIBLIOTECA



jientes como la castellana ensalada de escarola y granada, se utilizaba en al-Andalus y en la cocina posterior cristiana en forma de zumo y vinagre y también para condimentar ciertos guisos, ya que, al parecer, disipaba el sabor a humo de las marmitas requemadas de tanto trajín en la lumbre.

Según nuestro insigne agrónomo Ibn al-Awam, para que un granado crezca convenientemente, es menester enterrar unas habas junto a sus raíces.

La palmera, ese árbol altivo que —según proverbio árabe— gusta de tener los pies en el agua y la cabeza en el fuego, era otra de esas especies semisagradas de la cultura beduina. La virgen María, según narra el Corán, dio a luz a Jesús bajo una palmera que la cobijó con su sombra reconfortante, doblegando una de sus ramas hacia ella para ofrecerle sus frutos. El Profeta iniciaba el *iftar* (la ruptura del ayuno) en el mes de Ramadán con un dátil, y éste fue también el alimento que primero le fue brindado a su llegada a Medina tras largos meses de penurias por el desierto de Arabia, y aún se sigue ofreciendo en el mundo árabe a los visitantes más ilustres como signo de deferencia.

Los dátiles, por otra parte, con su gran poder calórico, desde siempre han constituido junto con los productos derivados del camello (carne seca, leche...) el principal sustento de los pastores trashumantes del desierto.

La palmera no consta en ninguna fuente española hasta el siglo XIII, en que Ibn al-Abbar la menciona, relatando a su respecto una bonita historia de añoranza. La palmera, con su ágil y estirada silueta que se recorta limpia sobre esos cielos del sur, cautivaba el corazón de reyes y príncipes musulmanes venidos de Oriente, constituyendo en su memoria un poderoso elemento de nostalgia que les rememoraba la generosidad de los oasis en los que crecieron.

Cuenta Ibn al-Abbar que el príncipe Abderrahman I (el Inmigrado), cuando bajó por vez primera a la almunia de ar-Rusafa en Córdo-





ba, al contemplar una palmera solitaria que se mecía con el viento, exclamó:

- 1 — En mitad de ar-Rusafa apareció una palmera alejada —en tierras de Occidente— del país de las palmeras
- 2 — Le dije: Eres mi igual en el exilio, la lontananza y larga distancia que me separan de mis hijos y mi familia,
- 3 — Has crecido en una tierra en la que eres una extraña; al igual que tú, me siento alejado, y como yo, tú estás muy lejos.
- 4 — Puedan las nubes matinales regarte con sus lluvias abundantes, tomándolas de los Dos-Simaks.⁷

El cultivo de la palmera datilera se extendió poco a poco en España, si bien el único lugar en donde realmente proliferó, quedándonos hoy como testimonio, fue en Elche, con su soberbio palmeral, el único en Europa.

Los dátiles se cosechaban en otoño y se dejaban madurar al sol en las azoteas de las casas levantinas. Con ellos se preparaban numerosos dulces como la «receta de *Markaba* hojadreada con dátiles» o la «alcorza hecha con dátiles, uno de los platos de la gente de Ifriqiya», pero también se elaboraba un tosco pan con su pulpa seca y triturada que sustituía al pan de trigo en tiempos de escasez.

En los tratados de la época figuran numerosas especies; entre ellas cabe destacar, por curiosa, una que aparece en el «Kitab al-Harb» llamada «huevos de gallina»: exactamente el mismo nombre (*bed al-jaj*) que reciben en el sur de Marruecos unos dulcísimos dátiles cuyo tamaño realmente hace honor a su nombre.

Otro de los frutales que se vio envuelto durante siglos en un halo especial —malévolo esta vez— era el naranjo amargo. El propio geópomo al-Tignari habla de él como portador de malos augurios. Esta nefasta reputación se hará especialmente patente cuando, durante los reinos de taifas del siglo XI, diversos reyes deciden cultivarlo, siendo víctimas,

⁷ H. Pérès, «Le palmier en Espagne musulmane. Notes d'après les textes arabes», *Mélanges Gaudetroy-Demombynes*, El Cairo, 1935-1945 (trad. de la autora).





acto seguido, de las más duras derrotas militares y desgracias, atribuidas todas al maleficio de estos pobres árboles frutales cuya flor embelesaba por su dulce fragancia. Cabe pensar que su reputación se arrastró a lo largo de siglos, puesto que el propio sociólogo del siglo XIV, el célebre Ibn Jaldun, dice al respecto:

la ciudad en la que se plante recibirá la advertencia de su próxima ruina.⁸

El naranjo amargo procedía de la India, y si bien es cierto que sus frutos no resultaban comestibles, se valoraba sobremanera por sus flores el azahar (*az-zahar*), a partir de las cuales se obtenía, destilándolas, un delicado perfume utilizado tanto en cosmética como en repostería. Con la cáscara de la naranja se preparaba, a su vez, un aceite delicioso descrito por Ibn Bassal. Este aceite se consigue introduciendo la cáscara de una naranja en un recipiente vidriado y agregando media libra de aceite puro de almendra. Se expone después al sol durante 40 días consecutivos y el resultado es, según asevera Ibn Bassal, excelente para la piel y el estreñimiento.

El cidro, también llamado *tofah el-yemeni* (manzano de la Arabia feliz), es un cítrico que ya existía antiguamente en Europa, aunque el empleo de su fruto se indentifique con la Edad Media. Su zumo astringente se empleaba, lo mismo que el de limón o de lima —dos especies introducidas en España por los árabes—, para la elaboración de algunas recetas agridulces. Su plantación estaba curiosamente asociada a una superstición muy española todavía, por desgracia: ¡no debían tocarlos las mujeres en época de menstruación para no echarlos a perder!

⁸ M. C. Montoro, «El cultivo de los cítricos en la España musulmana», *Ciencias de la naturaleza en Al-Andalus*, Granada, 1990, vol. I, p. 270.



Plátanos, manzanas, ciruelas,
melocotones, peras y limones,
eran algunas de las frutas
más populares
entre los andalusíes





Métodos de conservación

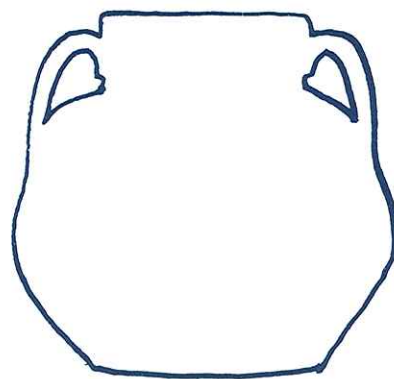
El encurtido de frutas y vegetales era muy popular en al-Andalus y resultaba un modo hábil y cómodo de preservarlos de los rigores climáticos. Para la conservación de los limones se procedía de la siguiente forma: se cortaban a lo largo, se untaban de sal marina las hendiduras y se introducían en un recipiente de barro que hubiese contenido un buen aceite. Se llenaba hasta arriba el recipiente apretándose bien, y se cubrían con el zumo de otros limones. Ibn al-Awam recomendaba comerlos pasado un tiempo, rociándolos con una infusión de azafrán y miel. Probablemente esta explosiva mezcla agridulce no resultase del agrado de nuestra época. Lo que se hace actualmente en Marruecos con estos limones encurtidos lavándolos muy bien y despojándolos de su pulpa, es emplearlos en un guiso de pollo, aceitunas y azafrán que resulta delicioso.

Ibn Luyun aconsejaba, en cuanto a él, encurtir la lima con berenjenas y aceitunas.

Para conservar la manzana el mayor tiempo posible, plantándole cara al invierno, existían diversos métodos que todavía se utilizan en la actualidad. La manzana gustaba cruda, por supuesto, pero también en platos tan sugerentes como aquella «receta del plato de pollo o perdiz con membrillo o manzana», que a simple vista resulta muy británica. Según Ibn al-Jatib la manzana dulce tendría efectos antidepresivos y a decir de Avicena «alegra y fortalece el corazón».

La pera, que también era una fruta muy del gusto de los andalusíes y se agregaba en algunos guisos de carne, se conservaba sellando su palito con pez, como esas peras francesas carnosas y extraordinarias que encontramos cada otoño en nuestros mercados.

Y en lo que respecta al plátano, introducido en España por los hispanomusulmanes, no queda constancia de ninguna receta en la que se emplease, aunque se describe detalladamente su cultivo en los tratados geopónicos de la época.





No sólo eran éstas las frutas consumidas, sino infinidad más cuya enumeración y descripción de sus usos resultaría, cuanto menos, interminable y tediosa. Se escribían capítulos enteros acerca de la ciencia de los injertos, el almacenamiento y conservación de la fruta, así como la modificación de su color y su aroma, mediante complejas operaciones que se llevaban a cabo en el tronco y las raíces del árbol... Un auténtico alarde de refinamiento y técnica agrónoma en gran parte olvidada.

Las hortalizas

Las hortalizas, al igual que la fruta, crecían abundantes en las huertas entre pletóricos frutales, hierbas aromáticas y flores multicolores. Algunas, como la col, los nabos, la zanahoria y la cebolla, ya se cultivaban en época visigoda; otras, entre las que caben destacar la berenjena y la alcachofa como grandes favoritas, fueron traídas por los hispanomusulmanes desde Oriente. Se consumían ya fuesen crudas, como guisadas o hervidas, acompañando carnes y pescados. Su variedad era mucho mayor que la que hoy conocemos si consideramos que los andalusíes utilizaban en sus recetas y aclimataban en sus huertas hierbas silvestres como la verdolaga y la achicórea (hoy tímidamente utilizadas en la cocina moderna), los jaramagos —con los que se hacen en Canarias unos potajes estupendos—, la alcachofa silvestre o cardo, el armuelle o la chirivía, que a decir de Ibn Bassal «incrementa el coito» y resulta deliciosa aliñada con aceite, vinagre y especias. Al bledo —que al igual que el armuelle y otras plantas se ha usado hasta hace poco en la cocina de Extremadura— se le llamaba «verdura del Yemen», lo que elevaba de rango a esta humilde hierba que hoy poca importancia tiene entre nosotros. La dentelaria podía sustituir a la pimienta en su función de animadora; en cuanto a los berros, muy populares en la cocina canaria de siempre, se usaban crudos en ensalada, lo mismo que la lechuga «precoz» y la «lengua de buey».





Otra de las hortalizas cuyo empleo hoy nos resulta más que extraño era la dragontea. Su raíz se cocinaba y sazónaba junto con otras hortalizas como las hojas de cidra y las de ruda. Por cierto que esta última se usaba no sólo en cocina sino también en farmacopea para la elaboración de colirios, y contra el mal de ojos, un mal que los andalusíes temían más que a la propia peste. Tanto la dragontea silvestre como la cultivada se asociaban con la superstición, algo que todavía hoy sucede en los países del Magreb. Según aparece en el *Dioscórides*, existe un refrán que enfatiza sus sospechosas propiedades y reza así:

Si la mujer supiera las virtudes de la ruda, iría a buscarla a la luna.⁹

Y es que, por lo visto, la ruda ayuda a facilitar la menstruación y es ligeramente abortiva.

La endibia (*al-hindaba*) se cultivaba tal y como hoy se hace, al igual que los espárragos: enterrándolas a medida que iban creciendo con el fin de mantenerlas carnosas y blancas.

Otra forma de preparar las verduras era cociéndolas y aderezándolas después con una vinagreta espesa. De este modo se preparaban las espinacas (*al-isfanaj*), que son «muy buenas y atemperadas» —según Averroes—, así como las acelgas (*as-silga*), las judías verdes y las acederas.

Las cebollas y los ajos no eran recomendados crudos debido a su fuerte olor, aunque sí utilizados como medicamentos, ya que el propio Profeta los incluía entre ellos.

Asados a la brasa tenían mayor aceptación, pues su fuerte sabor y olor se atenuaban; lo mismo que a modo de condimentos en los guisos, en los que casi nunca faltaban.

Si su olor llegaba a ser realmente insoportable, entonces convenía poner en práctica un útil consejo dictado por Ibn Luyun: el de comer

Berenjenas, cebollas y judías verdes
se preparaban de muchas maneras,
ya fuesen grisadas, crudas
o a la brasa

⁹ Dioscórides, *Plantas medicinales, el Dioscórides renovado*, Pio Font Quer, Barcelona, 1983, p. 427.





habas o cilantro al final de la comida. En cuanto a la col pasaba a ser, directamente:

la peor de todas las verduras. Genera atrabilis, melancolía, lepra, tuberosa, sarna y epilepsia.¹⁰

Las setas no eran muy apreciadas, y casi todos los autores coincidían en considerarlas algo perjudiciales, aunque consta en los tratados que ya por entonces se cultivaban en los estercoleros.

En lo que respecta a las berenjenas, están incluídas en numerosas recetas hispanomagrebíes, como el «hervido de berenjenas rellenas» o el «plato de berenjenas con azafrán», en el que se rellenaban con su propia carne, huevo y especias, friéndolas posteriormente. Su receta resulta complicada pero muy atractiva, lo mismo que la «gallina con berenjenas rellenas».

Cuenta la historia —o la leyenda, que a veces se confunde con la realidad en la memoria colectiva— que el califa al-Watiq llegó a engullir cuarenta de una sola sentada. A pesar de esta debilidad por las berenjenas que parecían demostrar muchos autores, también es cierto que coincidían en tacharlas de indigestas, como así lo aseguraba el propio Averroes y posteriormente el doctor Laguna en su comentario al *Dioscórides*.

Ibn al-Awam en su *Libro de Agricultura* describe cuatro tipos de berenjenas. Recomienda, al igual que los recetarios, hervirlas unos minutos en agua y sal antes de freírlas o guisarlas (probablemente para atenuar su amargor) y comerlas con murria y vinagre, aceite, zumo de granadas, perejil, ruda y toronjil picados. Existe un poema del poeta del siglo XII Ben Sara que alaba la bondad de esta hortaliza, y se ha convertido en un clásico de su género:

Es un fruto de forma esférica, de agradable gusto, alimentado por agua abundante en todos los jardines. Ceñido por el caparazón de

¹⁰ E. García Sánchez, *El Kitab al-Agdiya de Avenzoar*, p. 118.





su peciolo, parece un rojo corazón de cordero entre las garras de un buitre.¹¹

Con alcachofas se preparaban varios apetitosos platos como la «hechura del plato con alcachofas», que lleva carne con garbanzos, alcachofas, cebolla y cilantro, o la «hechura del plato de alcachofas con carne». Así la describe magistralmente Ben Attala en el siglo XI:

Hija del agua y de la tierra, su abundancia se ofrece a quien la espera en un castillo de avaricia.

Parece, por su blancura y lo inaccesible de su refugio, una virgen griega escondida entre un velo de lanzas.¹²

La receta llamada «hechura de espárragos con carne rellena» es un curioso plato elaborado en cazuela de barro con espárragos, carne picada, cilantro verde y alcaravea. En cuanto a los guisantes, también muy del gusto de los andalusíes por su delicado sabor y textura, se podían preparar en puré o bien con carne picada de cordero en empanada. Los rábanos se recomendaban para ayudar a digerir y para «expulsar la flema». Los pepinos, cohombros, calabazas y puerros, se encurtían con aceite, vinagre, comino, orégano e hinojo, en un intento de aprovechar y disfrutar de todo lo disfrutable.

¹¹ E. García Gómez, *o.cit.*, p. 60.

¹² *Ibid.* p. 124.

