

Las familias de hortalizas y sus propiedades

WENDY COOK*

En la planta podemos ver una imagen microcósmica del ser humano. Éste se experimenta como el centro del ser del universo; la planta experimenta al universo como el ser que fluye a su interior desde la periferia del cosmos y desde la Tierra. Esta diferencia es importante. Platón expresa esto cuando dice que el ser humano es una planta invertida, con las raíces que alcanzan los cielos, y las ramas la tierra.

La planta depende del ciclo diario y nocturno del Sol para su ritmo; la transpiración está directamente vinculada al Sol. El ritmo solar anual afecta al tiempo, a la precipitación, y de este modo al ritmo anual del crecimiento vegetal. Su calor es el del Sol. Su "sangre" es la savia verde, que es una imagen espejular de la sangre roja, hasta en su fórmula química. La molécula de clorofila es la imagen exacta de la hemoglobina, excepto en que la clorofila tiene un ión magnesio donde la hemoglobina tiene un ión hierro. Pero no se puede formar la clorofila sin que esté presente el hierro, igual que no se puede formar sangre sin que esté presente el magnesio. Rojo y verde son colores complementarios, y si mirarnos suficiente tiempo a uno, la retina lo compensa produciendo el color opuesto.

Cultura and horticultura, Wolf D. Storl

La planta es un espejo para el ser humano y el animal cuando se la ve en el acto de la respiración. El ser humano inhala oxígeno, lo asimila, lo combina con carbono, y lo exhala como dióxido de carbono. Las plantas hacen lo inverso: absorben el carbono y exhalan oxígeno.

Con estos cuadros comenzamos a ser conscientes de nuestra deuda hacia el mundo vegetal. En la imagen del lirio y de la rosa tenemos una representación arquetípica de todas las plantas alimentarias, surgiendo como lo hacen de estos dos grupos principales: las monocotiledóneas y las dicotiledóneas. ¡Qué paciencia, perspicacia y habilidad deben tener los hortelanos que trabajan con la Naturaleza para desarrollar la miríada de variedades de hortalizas y frutas de que hoy podemos disponer! Veremos algunas de las principales familias de cultivos alimentarios, muchos de los cuales datan del tiempo de Zoroastro y los persas, que fueron los primeros agricultores.

* La autora fue nutricionista de Emerson College (Inglaterra) y parle del proyecto Casiopea (véase la Revista de Iniciativas Antroposóficas nº 5). Actualmente vive en Mallorca realizando actividades biográficas, artísticas, de observación goetheana y cocina con los visitantes antropósofos británicos con problemas de salud que eventualmente aloja en su casa. Otro artículo sobre el arte de cocinar, la calidad del fuego y de quien cocina, aparece en el nº 7 de la revista antroposófica Taller de Conciencia.

Las hortalizas forman una parte importante de nuestra dieta, y cuando nuestra alimentación viene principalmente del reino vegetal, es de gran importancia que hayan sido cultivados ecológicamente, recogidas frescas y frescas preparadas. En esas condiciones recibiremos el máximo de fuerzas vitales (también llamadas etéricas). Color, buen olor, aroma y textura crujiente son cualidades que podemos percibir en tales alimentos, junto a gran cantidad de importantes vitaminas y la presencia de oligoelementos, particularmente magnesio. Es ideal que podamos cultivar nuestras propias hortalizas, pues así nos aseguramos la frescura y la calidad, y cultivar es muy terapéutico en sí mismo.

La planta manifiesta la triplicidad que corresponde a la triplicidad del ser humano, donde las partes concretas de la planta nutren y fortalecen las zonas concretas del ser humano.

El almidón se ha formado en las hojas verdes como resultado de la luz solar, y ocurren más cambios a medida que el calor y otros efectos ambientales conducen a la planta a florecer. Entonces los almidones se refinan a azúcares; los azúcares se vuelven glicósidos y contribuyen al olor y color de la planta, y los frutos aparecen después.

En contraste con este proceso de refinamiento ascendente, a medida que nos acercamos a la raíz solemos hallar los tejidos vegetales más contraídos. En ella el almidón está endurecido en forma de celulosa, que es un material estructural excelente. Lo hallamos por toda la planta formando el armazón y es un componente muy valioso en la dieta humana (la "fibra"). La raíz puede hallarse endurecida hasta adquirir casi un estado de "madera", y esto le puede ocurrir también al tallo.

La raíz, al crecer en las frescas profundidades de la tierra, se extiende con sus finas raíces laterales y cubre grandes zonas. Quizá pueda verse aquí una correspondencia con el sistema nervioso del ser humano, con su centro en la cabeza, donde prevalece nuestra temperatura más fría. Las raíces, con su elevado contenido mineral, nos aportan calor y en particular fortalecen el sistema nervioso y ayudan a combatir las enfermedades inflamatorias -desde los diviesos a la meningitis.

El despliegue rítmico de la parte foliar de la planta, con su proceso clorofílico, ayuda particularmente a fortalecer al pulmón, el corazón y la sangre o los procesos rítmicos humanos, mientras que los frutos, incluidos los granos, estimulan los procesos metabólicos.

Observemos primero las umbelíferas, la familia de la zanahoria, características por sus densas y abultadas raíces, y por encima de la tierra por sus hojas plumosas y finas, sus flores delicadas (en paraguas, umbelas) que en algunos casos producen semillas aromáticas. Es una familia muy desarrollada para atraer y elaborar las fuerzas de la luz, y nos da muchos de nuestros alimentos más nutritivos, hierbas culinarias y plantas medicinales. La integran la pastinaca, el perejil de raíz o de Hamburgo, el apionabo y el apio de pencas, el hinojo de Florencia; entre las hierbas el levístico, el hinojo, el perifollo, el eneldo y el perejil; y en las semillas tienen aceites esenciales el coriandro, el anís y la alcaravea.

En esta familia hay algunas plantas muy venenosas, como la cicuta, el perejil loco y la hierba cicutaria.

La zanahoria merece una atención particular, maravilloso alimento cuyo proceso floral puede verse adentrándose en la raíz en su intenso color, aroma y dulzor -al igual que en la remolacha-. Ahí se hallan muchos minerales: magnesio, hierro, calcio, potasio, fósforo, arsénico, níquel, cobalto, cobre, yodo, manganeso. Es más, particularmente en la zanahoria hay cantidades considerables de ácido silícico, con su relación con la luz -aquí podemos ver la base del viejo dicho "*las zanahorias te ayudarán a ver en la oscuridad*", pues el silicio de la zanahoria puede fortalecer al del ojo. El caroteno también está en la raíz en forma cristalina y por tanto tiene un carácter "salino". El niño pequeño puede beneficiarse de tener zanahorias en su dieta, que estimularán la organización silíceo, pues sus órganos sensoriales y cerebro aún están en desarrollo. Él necesita un "proceso salino" adecuado -no confundirlo con la sal de mesa- para estimular el sistema nervioso y el esqueleto. Cuando la formación dental del niño es deficiente, se le ayuda dándole zumo de zanahoria o zanahoria rallada. Tomada cruda ayuda particularmente en el tratamiento de la piel seca, uñas y cabello quebradizos y deslustrado. También es útil para fortalecer frente a la sinusitis crónica y contra la disminución de las capacidades olfativa y gustativa. En forma de jugo -usado ampliamente en ciertas dietas para curar el cáncer- contribuye con un proceso limpiador más "abrasivo", mientras que en su forma cocida donde la celulosa está ablandada y los azúcares realzados, produce una limpieza más pausada y nutriente. También es significativo su gran contenido de azúcares, que alimentan a los procesos cerebrales que necesitan aprovisionarse sobre todo con azúcares naturales.

Desde luego que es importante la calidad de la zanahoria, pues si se debilita -por ejemplo cuando está infestada por la mosca- entonces no puede hacer surgir las fuerzas de resistencia en el organismo humano. Si se ha cultivado con abonos químicos, en verdad no es adecuada para hacer zumo, donde estos residuos están más concentrados.

Las umbelíferas suelen ayudar en los procesos degradativos y excretorios, ayudando a que los productos degradados salgan del cuerpo; fomentan la secreción de sudor, leche y orina. Las semillas aromáticas de ciertas especies de umbelíferas como el coriandro, el hinojo, la alcaravea y el anís actúan medicinalmente en casos de metabolismo de carbohidratos débil, donde puede haber bloqueos de gases. El eneldo, el perifollo y el perejil se emplean en salsas aromáticas y aderezos, y facilitan la ascensión de los nutrientes.

Se reconoce a las crucíferas o familia de las coles, por los cuatro pétalos de las flores, que forman una cruz. La col y sus parientes surgen de la silvestre Brassica marítima, que crece en las riberas del Mediterráneo y resiste la tierra "salina". El azufre es un elemento característico de las crucíferas; tiene una calidad calorífica y su capacidad plástica aporta una enorme variedad de formas posibles, como vemos en las diferentes especies del grupo de las coles, que forman "cabezas" o repollos en todas las zonas de la planta, de arriba abajo:

colinabo	Raíz
colirrábano	base del tallo
repollo	hojas
col roja	hojas
col rizada	hojas
coles de Bruselas	yemas foliares
coliflor, brócoli	yemas florales

Las diversas plantas tienen la misma fina capa de cera glauca (verde-azulada) en sus hojas y tallos, y los aceites están a medio camino entre las grasas y las resinas. Todas las semillas de las crucíferas son ricas en aceite, por ejemplo la colza tiene el 40% de aceite. Otros miembros de esta familia tan rica en azufre son el berro, el rábano y el rábano rústico. Sus fuerzas penetrantes aceleran el metabolismo lento, y el rábano rústico en particular estimula al hígado y su actividad biliar; también ayuda a acelerar a los procesos de pensamiento perezosos (usado con cuidado, desde luego). La calidad sulfúrea de la familia activa ciertos procesos de fermentación; en el ser humano es capaz de causar flatulencia, y esto puede atemperarse con la adición de una pequeña cantidad de semillas de alcaravea o eneldo durante la cocción.

Las quenopodiáceas o familia del bleto tienen muchos azúcares y sales. Aquí encontramos la remolacha -cuyas propiedades son parecidas a las de la zanahoria-, la remolacha azucarera, la acelga, la espinaca y el cenizo.

Las compuestas o familia de las margaritas tienen muchas aportaciones al ámbito culinario y medicinal. Sus cabezas florales complejas manifiestan una estructura realmente armoniosa y rítmica. Están aquí todas las lechugas, la escarola, la achicoria y la endivia, el salsifí, la alcachofa y la aguaturma y su pariente el girasol. Las plantas medicinales son la manzanilla, el diente de león -ambas empleadas en los preparados biodinámicos- el árnica, ajeno, estragón, maravilla o caléndula...

Muchas de las leguminosas o familia de las legumbres se originaron en América, por ejemplo la judía pinta, la judía verde y de enrame; la soja se originó en China. Los garbanzos y los guisantes, el trébol y la alfalfa, también forman parte de esta familia cuyas flores características se asemejan a mariposas descansando, y muestran en la planta la acción de cierto proceso astral que se manifiesta en la capacidad de fijar el nitrógeno que tienen las raíces. Esto conduce al infrecuente contenido proteico presente en las semillas, que pueden ser de naturaleza un poco basta y más bien indigestas. Las semillas del hinojo y otras especias pueden ayudar a contrarrestar estas propiedades, así como una cocción correcta; y ponerlas en remojo -el agua se tira- y utilizar un trozo del alga durante la cocción en vez de sal ayudan a volver las judías más digeribles. Los tetrasacáridos rafinosa y estaquiosa causan flatulencia en el colon. Las lentejas, la pequeña judía aduki y los guisantes verdes son más digeribles que las judías secas.

Las cucurbitáceas o familia de las calabazas abarcan también a los pepinos, los calabacines, los melones y sandías, que con su elevado contenido en agua

tienen un efecto refrescante sobre el metabolismo; y para desarrollarse necesitan calor y una tierra rica.

La familia de las poligonáceas es pequeña y la caracteriza el alforfón - empleado tradicionalmente en los Balcanes y considerado un cereal por su capacidad harinera-, la acedera y el ruibarbo, cuyo ácido oxálico revela sus efectos purgantes.

La familia de las convolvuláceas, además de dar las delicadas flores de la correhuela, nos da las exquisitas azules del boniato o batata y sus tubérculos comestibles. Las malváceas o familia de las malvas da el quingombó y la malva arbórea.

Todas las familias citadas pertenecen a las dicotiledóneas. En las monocotiledóneas tenemos los cereales (gramíneas) y la familia del lirio (liliáceas), compendiada en la pureza y misterio del símbolo del lirio de la Madonna, que también nos da ciertas plantas comestibles con determinada calidad azufrada: cebolla, puerro, ajo y cebollino, muy apreciados por los egipcios y caldeos cuyas razas arias o portadoras de la luz comenzaron a desarrollar la fuerza del pensamiento. Estas plantas aceleran la digestión, estimulan el apetito y la excreción; pueden considerarse más bien condimentos (cebollas, ajo y cebollino).

Las labiadas se caracterizan por su gesto de entrega. Por sus hojas o flores exudan potentes aromas que ayudan a los procesos de asimilación y transubstanciación presentes en la sangre. Ejemplos son las varias mentas, melisa, mejorana y tomillo, salvia, romero... que revelan un desarrollo rítmico conectado con el calor y las sales...

