USO Y APROVECHAMIENTO TRADICIONAL DE LA VID Y OTRAS ESPECIES VEGETALES EN LA TIERRA DE REQUENA - UTIEL

Fernando Moya Muñoz
Cronista Oficial de Fuenterrobles

La luna llena embebía
en sus plateados haces
la tenue policromía
de los enveros agraces.
Feliciano A. Yeves

SUMARIO

Introducción. La vid. El olivo. El almendro. Otros frutos. Guijas. La colmena. Frutos silvestres. Hierbas silvestres de uso culinario. Plantas aromáticas. Otros. Azafrán. Formas de preservación y conservación de los alimentos. Anexo-recetas.

INTRODUCCIÓN

Aunque básicamente se siguen cultivando las mismas especies que cultivaron nuestros antepasados, hemos asistido a unos cambios considerables que han ido condicionado nuestra forma de entender algo tan importante como es la alimentación, no solo los cambios han sido en el ámbito cuantitativo, pues lógicamente las extensiones de cultivo han ido variando, así podemos seguirle la pista perfectamente al incremento del cultivo de la viña, del almendro, e incluso del olivo, en detrimento de los cultivos de cereal y hortícolas, así como de las zonas naturales de arbolado y monte bajo; también ha habido cambios a nivel cualitativo, hemos visto como poco a poco han dejado de cultivarse especies de distintos tipos, sustituidas en principio por otras más "modernas" o más productivas, esto ha afectado sobre todo a las especies hortícolas, muchas de las cuales hace ya mucho que dejaron de cultivarse, con lo cual lamentablemente se perdió un material genético muy importante, pero también ha afectado a frutales como manzanos, ciruelos o almendros. Por suerte no ha sido tan drástico en la vid y olivos, preservándose todavía especies perfectamente aclimatadas a nuestras tierras.

Hemos encarado el siglo XXI con un panorama devastador en lo referente a los cultivos tradicionales, incluso en los extensivos. Por un lado prácticamente ha desaparecido el cultivo del cereal y por otro las formas tradicionales del cultivo de la vid y el olivo se han

transformado drásticamente, apareciendo la mecanización o el riego en tierras de secano, estos cambios en mi opinión no necesariamente han mejorado estos cultivos en especial el riego, pues las variedades antiguas están perfectamente aclimatadas y está de sobra demostrado que con sistemas de cultivo tradicional los resultados desde un punto de vista cualitativo son inmejorables. Sobre todo tendríamos que reflexionar sobre la tendencia actual hacia los cultivos y métodos ecológicos, que en muchos casos no es otra cosa que una revisión y actualización de los métodos tradicionales de cultivo.

La intención de este trabajo es reflejar algunos aspectos de la forma que tradicionalmente se han aprovechado en nuestra tierra algunas especies vegetales, tanto cultivadas como silvestres. El uso y aprovechamiento de estos vegetales viene dado como es lógico por una necesidad alimenticia de otras épocas, por una experiencia acumulada a través del tiempo y el ingenio la curiosidad y habilidad de los agricultores para obtener unos aprovechamientos adicionales que sirviesen para completar la dieta cotidiana. Algunas de estas prácticas se perdieron con el paso del tiempo, y otras sobreviven, ya sea su recuerdo o por el contrario se mantienen en la actualidad como parte de nuestra dieta habitual, bien en el día a día o por temporada.

No se trata aquí de realizar una descripción exhaustiva de todas las especies vegetales, no, más bien una descripción de aquellas menos usuales o bien de uso menos frecuente de las especies cultivadas mas abundantes en la actualidad, que lo fueron menos en otras épocas. Por ejemplo todos sabemos del uso de la uva madura, pero ya es menos habitual el uso y consumo de la uva en verde asi como otras partes de la vid.

También tenemos que desglosar este trabajo en dos partes totalmente diferenciadas. Por un lado las plantas cultivadas, sobre todo la vid y por otro lado las plantas silvestres a las cuales se les ha dado algún uso para alimentación. Además considero interesante incluir aquí parte del aprovechamiento de las colmenas, en este caso la parte referente al uso tradicional de la miel.

Especies cultivadas:

- Vid
- Olivo
- Almendro
- Otros frutos: Higos, pumas, membrillos, nueces, manzanas, etc..
- Guijas
- Cañamones.

Especies silvestres :

- Collejas
- Espárragos silvestres.
- Espárragos de tamarilla.
- Sanjuanillos.

- Cadillos.
- Ababoles.
- Verdolagas.
- Cebollas de todo el año.
- Berros.
- Setas: Hongos (nízcalos), seta de cardo, de chopo y de olmo.
- Frutos silvestres: Piñones, bellotas, madroños.

Plantas aromáticas:

- Hierba santa.
- Perejil.
- Otras: Ajedrea, tomillo, pimentero.
- Flor de alcachofa y cardo.
- Azafrán.

La Colmena:

- Aguamiel.

LA VID

Hablar del aprovechamiento de la vid en nuestra comarca es pensar inmediatamente en vino, y estaríamos en lo cierto pero también se han utilizado la uva para otros fines y otras partes de esta planta. Mucho más de lo que en apariencia podríamos pensar. Aunque en parte se sale un poco del tema no podemos dejar de mencionar el uso de cepas y sarmientos como combustible, ya fuese para calentar o para cocinar, pues han sido y siguen utilizándose hasta ahora. De igual modo los pámpanos después de la vendimia se han considerado un buen pasto para ganados.

Pero lo que nos interesa en este trabajo básicamente son:

- Las uvas, verdes y maduras.
- Los tronchos, brotes tiernos.
- El mosto.

Las uvas verdes

Actualmente llamamos "agraces" a las uvas verdes y en especial a las de bobal cuando están maceradas en salmuera, o salmorra como coloquialmente decimos aquí; en castellano "agraz" son los racimos sin madurar. Podríamos pensar que el tema de las uvas verdes no tiene mucho interés si lo valoramos en la actualidad, pero es sorprendente la información existente desde antiguo y las frecuentes referencias que regulan su aprovechamiento. La información más antigua que encontramos procede del fuero de Cuenca de finales del siglo XII, donde con el elocuente titulo de "**El que vende agraz**", se estipula que se pague un maravedí por racimo quien lo venda antes de la vendimia ya sea judío o cristiano. Pero mas interesante para nosotros es la regulación descrita en, nuestro propio fuero o sea el de Requena de 1257,

en el libro I, título IV, enunciado como "**de la guarda de las vinnas**" en el apartado noveno entre otras cosas interesantes sobre la viña nos dice " *..et quien agras vendiere antes que las vinnas sean vendimiadas, peche vn marauedi, si quier sea judio, moro o xristiano, et esta calonna partanla el querelloso et el almotaçan commo fuero es*" Otras noticias y referencias encontramos en las Ordenanzas Antiguas de la Villa de Utiel de 1514: " *Otrosí : cualquiera persona asi hombre como mujer que cogiere de viña agena agraz o uvas en tiempo que sean maduras.*" También en el Catastro de Ensenada en 1751, en las respuestas de Camporrobles se menciona que parte de la producción de las viñas no llegaba a madurar porque se consumía en verde. Fue precisamente lo habitual de su consumo en otros tiempos que se hizo necesario regular su recolección pues condicionaba después la producción de uvas maduras para vinificación. Tenemos que situarnos en otros tiempos para entender su utilidad, ya desde la edad media tenemos reflejado el uso de los agraces y su zumo, bien como sustituto del vinagre y por supuesto de los limones, que eran un producto de lujo, incluso para elaborar un popular refresco denominado en Castilla "agrazada" y que no era otra cosa que zumo de agraces diluidos con agua fresca y azúcar o miel. En el siglo XVIII se dice que esta bebida habitual del verano es más conocida como "Agua de agraz". De aquel antiguo uso solo ha perdurado la elaboración de agraces en salmuera, las uvas seleccionadas se recogían antes del envero, después de lavarlas se ponían a macerar en una salmuera sencilla solo a base de agua y sal, aunque hemos visto variantes como añadir ajedrea de forma similar a las olivas. Una vez preparadas lo habitual es consumirlas acompañando las comidas. Su sabor, muy característico, es ácido y salado que define perfectamente el nombre de "agraz", todavía se siguen preparando, incluso se comercializan dentro de los encurtidos.

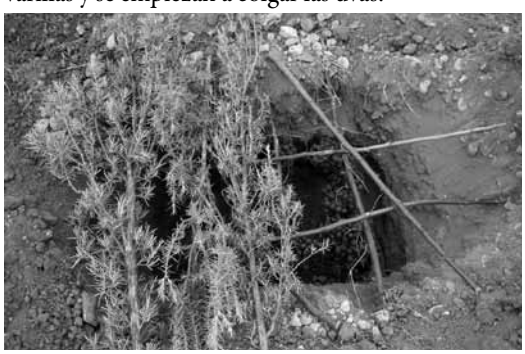
Agraces listos para el consumo.

Las uvas maduras

Su consumo directo como fruta fresca es la forma más directa de aprovechamiento, sobre todo por ser un fruto dulce muy apetecible y gran valor nutricional. Tenemos que tener en cuenta que dado que predomina en nuestra tierra la variedad bobal se buscaron y se plantaron otras variedades de uva sobre todo para comer, bien porque fuesen distintas o más dulces al paladar, como puede ser el moscatel, crujideras, etc... o bien porque aguantaban mejor la conservación, sobre todo aquellas de piel más dura que permitían prolongar su periodo de consumo: el bobal sin ir mas lejos o la "camporruteña" de granos alargados y piel basta y dura, pero también se plantaron variedades para consumo que madurasen fuera del periodo habitual del bobal, ya fuese antes, las llamadas "tempranas", donde encontramos distintas variedades o las llamadas "tardanas" donde destaca una variedad de uvas blancas conocida comúnmente con ese nombre. Sobre todo con las variedades de maduración normal y con las tardanas se buscaron fórmulas para preservar y conservar el mayor tiempo posible los racimos. La más común fue dejar algunas cepas sin vendimiar o recolectar en propia vendimia, seleccionando racimos de buena calidad, que posteriormente se limpiaban y atadas con esparto se colgaban en "latas" o vigas, en las cámaras o desvanes de las casas, donde se consumirían durante el invierno, incluso cuando llegaban a quedar casi convertidas en pasas.

Preparado ya el foso con una azada, se colocan las varillas y se empiezan a colgar las uvas.

Las uvas colocadas sin tocarse



Una vez colgadas las uvas y las varillas sobre el foso, se procede a cubrir con ramas de romero y sabina.

Después de la cubierta de ramas se cubre con una capa de boteas. A continuación se cubre todo con tierra.

Otro sistema antiguo muy eficaz, pero en desuso desde hace ya muchos años, era un "guardadero" de uvas. Este forma de conservación ya fue habitual entre los romanos, de hecho Paladio (S.IV-V d. C.) describe una forma similar de guardar las uvas hasta la primavera en su Tratado de Agricultura. En vendimia o poco después se recolectaban racimos sanos; previamente se había excavado en un lugar protegido y bien reconocible del campo una zanja de unos 50 cm., de profundidad, 50-60 cm., de ancho y longitud variable en función de la cantidad de racimos a guardar. Después se colocaban por encima unas cañas o varas donde se ataban los racimos quedando estos suspendidos sin tocarse dentro de la zanja, posteriormente con romeros y otras hierbas, boteas etc. se cubría totalmente la zanja para posteriormente cubrirlo con la tierra extraída, adecuándolo para que en caso de lluvia no lo inundase el agua, creando un espacio totalmente oscuro y con una temperatura controlada bajo tierra. De esta manera y perfectamente señalizado se dejaban para sacarlos durante el invierno. Esta peculiar forma de guardar las uvas fue también muy popular entre los pastores. Las fotografías muestran un pequeño ejemplo, tenemos documentados algunos en los que se almacenaban un centenar de racimos.

Los tronchos

Popularmente se han llamado "tronchos" a los brotes tiernos de la vid, o sea las puntas de los sarmientos siempre de bobal ya que suelen ser gruesos y tienen mejor sabor que otras variedades de vid. Durante el "rayuelo" y aprovechando el "despunte" se recolectaban las puntas más gruesas y tiernas, con aproximadamente 20-25 cm. Luego en casa se despojaban de pámpanos y zarcillos así como de la punta más pequeña y seguidamente se maceraban en salmorra. La forma de consumirlos era acompañando las comidas, previo pelado de la piel exterior, quedando para comer el interior más tierno y gustoso.

Tronchos preparados par su consumo.

El mosto

La uva como fruta con gran contenido en azúcares lógicamente da un zumo muy dulce y partiendo de este zumo dos han sido las formas más frecuentes de aprovecharlo. Como arrope, eligiendo mostos muy dulces sobre todo de bobal muy maduro; una vez limpio, utilizando una caldera de cobre se ponía a fuego lento moviéndolo con asiduidad, con la finalidad de que poco a poco se evaporase el agua y se concentrasen los azúcares de la uva. Cuando se alcanzaba el punto máximo sin que se quemase ya estaba el proceso terminado, obteniéndose una especie de almíbar muy concentrado y oscuro. Solía añadirse al arrope distintos tipos de frutas y alguna hortaliza que previamente peladas, lavadas y pasadas por una disolución de cal viva, para darles consistencia, se maceraban. Lo más frecuente era poner peras, manzanas, pumas y calabaza, pero no de asar sino de calabacín ya granado.

Mistela

Cuando se generalizó el uso del alcohol de vino, éste se utilizó para añadir al mosto más dulce de uvas con la finalidad de evitar la fermentación etílica y preservar los azucares naturales de la uva. Durante mucho tiempo fue la forma más habitual de tener en las casas un licor dulce para días señalados y también para la elaboración de algunos dulces.

El vino

El vino el producto por excelencia en la actualidad de nuestra tierra, nos interesa aquí como producto alimenticio, pues dadas sus características durante mucho tiempo su uso tenía una clara aportación a la dieta alimenticia acompañando comidas e incluso regado sobre pan y azúcar como alimento para los más pequeños, lo que conocemos como "sopanvino", pero también se ha usado con otros fines. Algunos medicinales aprovechando el alcohol o como medio para suministrar otra sustancia, una forma de combatir los enfriamientos es el uso de vino caliente con miel y su administración a los enfermos ha sido algo a tener muy en cuenta hasta el extremo que tenemos constancia de normativas municipales donde queda constancia de la importancia que tenia cuando se utilizaba para estos fines, así según un acta del Ayuntamiento de Requena de 1541 se dice: *"Hordenança sobre vino. Estando hen el dicho Ayuntamiento se platicó sobrel hechar del vino viejo y nuevo porque no se venden sino vinos agrios y los enfermos reçiben muchos perjuiçios, dixeron que mandavan y mandaron que cualquiera persona que quisiere echar vino así viejo como nuevo que vendan con tanto que no le suban de seys maravedíes y mandaron pregonar".* En la misma línea tenemos una Ordenanza del Ayuntamiento de Albacete de 1533, donde se autorizaba a vender vino de fuera porque el de la villa estaba malo, era de uvas podridas y por lo tanto malo para dar a los enfermos.

El vinagre

Otro uso muy interesante del vino, fue el vinagre. Esto se producía cuando el vino sufría la fermentación acética normalmente de forma espontánea. Lo habitual era guardarlo en

garrafas de donde se extraía regularmente una cantidad reponiéndola con vino, siempre por supuesto con luna menguante. Periódicamente se añadían unos garbanzos con la finalidad de mejorar la "madre" del vinagre. Cuando en alguna casa se perdía o se descomponía el vinagre se pedía a algún vecino o familiar un poco de "madre" que previa incorporación al vino y pasado un tiempo volvía a disponerse de este producto para uso doméstico. Una peculiaridad de nuestros vinagres era que al obtenerse casi siempre a partir de vino de bobal, eran vinagres muy oscuros. El vinagre se ha utilizado como condimento y para ayudar a preservar alimentos, pero también fue un medio de refrescarse en verano con los llamados refrescos de vinagre, estos refrescos que sustituyeron a los de agraz, consistían en diluir vinagre en agua fresca añadiéndole azúcar o miel. En el recuerdo ha quedado su uso en el aseo personal cuando fue habitual echar un poco de vinagre en el agua para el último aclarado después de lavarse el pelo.

EL OLIVO

Si bien el consumo de aceite es antiquísimo como combustible y uso alimenticio, y sobre esto tenemos infinidad de datos, nos interesa aquí más otros usos de este árbol. Su cultivo extensivo en nuestra comarca es relativamente reciente, dado que nuestro clima y situación geográfica han hecho difícil a lo largo del tiempo su aclimatación, en especial en las zonas más altas donde los inviernos largos y fríos producían verdaderos estragos en estos árboles. Tenemos también que recurrir a las informaciones del Catastro de Ensenada (1752) para ver que la mayor parte de la producción de los olivos se utilizaban para consumo directo de las aceitunas, mientras que la mayor parte del aceite consumido se obtenía de otros lugares; no debemos olvidar que el aceite de oliva no gozó de mucha consideración en la Edad Media y el Renacimiento para uso alimenticio ya que se prefería y era más fácil de obtener la grasa y manteca de cerdo, por esta razón el aceite se asoció junto con el pescado a los momentos de abstinencia y penitencia depreciándose su valor gastronomico. Aparte de las aceitunas, la leña de olivo ha sido muy apreciada para combustible y la rama obtenida de la poda se recogía y se utilizaba par alimento del ganado.

El consumo de las aceitunas ha sido y sigue siendo algo común y habitual, sobre todo de aquellas variedades de olivo que al final acabaron adaptándose mejor a nuestro clima. Podemos mencionar las cornicabras, las manzanillas, las de piñón etc.... La forma más frecuente de uso, tanto en verde como maduras, ha sido después de su recolección y selección, previo paso de "desamargarlas" y casi siempre sé "navajeaban", operación que consistía en hacerles unas incisiones con una navaja o cuchillo una por una, para así facilitar la pérdida del amargor, también se construyeron algunos ingenios caseros. Sobre agujeros practicados en tablas se insertaban unas cuchillas a distintos grosores con la finalidad de introducir las aceitunas a través y conseguir un navajeo mucho más rápido.

Posteriormente, bien en casa o en alguna fuente o corriente de agua, las aceitunas metidas en un saco se les renovaba el agua hasta quedar limpias. El paso siguiente era el aliñado en orzas con agua, sal y hierbas, que en nuestra tierra casi siempre fue ajedrea como ingrediente principal aunque lógicamente variaba de unas casas a otras, podía incluirse algún diente de ajo, rodajas de limón, hierba pimentera, etc... Para preservar las aceitunas durante buena parte del año, aparte de controlar rigurosamente en qué luna se ponían, pues tenia que ser en menguante, se las cubría en las orzas con hojas de caña, para así evitar que se pusiesen "blandas" y pudiesen aguantar más tiempo. Las aceitunas aliñadas fueron y siguen siendo un buen complemento en las comidas e incluso como un buen y recurrido postre en otras épocas. No podemos hablando del olivo, dejar de mencionar una forma antigua de preservar algunas hortalizas, sobre todo tomates, cuando ya finalizaba la temporada, sobre todo los más grandes y sanos, se limpiaban muy bien con un paño seco y se sumergían en recipientes con aceite de oliva puro, ya fuesen orzas u otros recipientes. La ausencia de contacto con el oxígeno del aire creaba un aislamiento que retrasaba el deterioro de tal modo que se podían ir sacando durante el invierno en un estado relativamente fresco, y el aceite siempre era aprovechable.

EL ALMENDRO

Aunque en la actualidad sea un árbol abundante y su cultivo se ha extendido bastante en nuestra comarca, siempre fue un árbol de ribazo, en los límites y no demasiado frecuente teniendo en cuenta su rusticidad y la facilidad de aclimatación a estas tierras a pesar de lo mal que combina su temprana floración y las heladas tardías. De forma similar también se plantaron nogales, pero a diferencia de los almendros éstos necesitan tierras más frescas y profundas, de ahí que fuesen más habituales los almendros limitando el uso del nogal en muchas ocasiones como árbol de sombra para el verano aparte de las nueces que pudiese dar usadas como fruto seco, como postre.

Pero las almendras se han usado más que las nueces, incluso las almendras amargas. Como dato de interés tenemos que mencionar que en Utiel existe una calle del entramado medieval llamada de "Las Amargosas" cuyo nombre hace referencia a las almendras amargas y los almendros que las producían utilizadas para elaborar medicamentos, muy probablemente por la comunidad judía de esta población. Las dulces, aparte de su consumo como postre, cuando las había en más cantidad se han utilizado en infinidad de postres y guisos, quedando en nuestra gastronomía una buena relación de productos que no vamos a enumerar aquí y que darían para mucho, pero tenemos que citar aquí los turrones, tortas, casquiñones, suspiretes, etc. Pero ya se han olvidado otros usos como la almendrada, o la leche de almendra, que no es la que actualmente se comercializa, sino algo parecido a la horchata. De hecho su preparación era similar, y que bien fría o natural era una apreciada bebida en casa de nuestros antepasados. Las almendras tenían una ventaja que era su buena conservación en

seco, pero además se tenia la precaución de usarlas muy secas, evitando sobre todo el consumo de frutos tiernos. La razón es que todas las almendras, sobre todo las amargas y algunas variedades antiguas, poseen una sustancia llamada amigdalina, que al consumirla y entrar en contacto con la saliva libera ácido cianhídrico lo que puede provocar envenenamiento. En el caso de las dulces todavía conservan parte de esa sustancia mientras son tiernas.

OTROS FRUTOS.

Higos

Fruta mediterránea por excelencia, en algunos casos dando dos cosechas, la primera flor o "albacora" y la segunda propiamente los higos. La forma más habitual fue su consumo en fresco, como fruta del tiempo para postre, pero también cuando abundaban se intentaba preservarlos, sobre todo secos. Los higos se recolectaban y se ponían a secar en un lugar bien aireado. Si se podía se ataban en ristras sin tocarse entre ellos y se colgaban o bien se colocaban sobre sacos en el suelo. Una vez secos se seleccionaban y pasados por harina de trigo de compactaban dentro de cajas u otros recipientes.

Membrillos

Árbol de cultivo antiguo, no era excesivamente abundante pero sí frecuente en huertos o plantados cerca de cursos de agua o zonas húmedas. Su uso como fruta se limitaba casi exclusivamente a la elaboración de "carne de membrillo", dulce ideal para su consumo durante todo el invierno y de alto poder energético por el aporte que se le hace de azúcar o miel. También se elaboraba en algunos lugares partiendo del agua de cocción de los membrillos para la obtención de la "carne", una "jalea" concentrada mucho más fina al paladar, no tan consistente pero de sabor exquisito. Como fruta fresca apenas si se utilizan salvo la excepción de colocar membrillos en despensas y armarios para perfumar ropas y espacios.

Manzanas, peras, pumas, albaricoques, melocotones

Su uso se limitaba casi siempre como fruta fresca de temporada, obteniéndose de los árboles plantados en huertos y secanos. Los más frágiles como albaricoques, melocotones, peras de verano y ciruelas se consumían directamente, salvo alguna excepción de algún tipo de mermeladas como la de pumas, las típicas claudias o de "gota de miel" o en el caso de los albaricoques que recolectados en verde se maceraban en salmuera. Las peras de invierno y las manzanas eran más apreciadas para su conservación, metidas entre la paja o colocadas en cámaras sobre sacos o directamente sobre el yeso de los suelos. De aquellas antiguas variedades sobre todo de manzanas se apreciaban especialmente las "pedriegas", con esa peculiar cristalización del fruto que las dotaba de una duración más larga y un sabor muy característico, o las de morro de liebre, entre otras.

Guijas

Esta planta leguminosa fue muy abundante en otros tiempos. Gracias a su rusticidad y resistencia a la sequía se cultivó con frecuencia para utilizarlas secas, dependiendo del lugar. En poblaciones con terreno de riego se cultivó menos que otras leguminosas, también cultivadas para seco como las habas y las judías, pero en general más que los garbanzos, así lo podemos ver en las relaciones del Catastro de Ensenada. La guija como nosotros la denominamos se le conoce en castellano con el nombre habitual de almorta (*Lathyrus sativus L.*). Su aprovechamiento se ha limitado básicamente a la elaboración de harina, y su uso casi exclusivamente para elaborar un popular plato típico de la época de la matanza del cerdo: las gachas o cachuli, donde se combina la harina de guijas con el hígado de cerdo. En la actualidad se consume poco, su abuso produce una enfermedad denominada latirismo, que provoca parálisis musculares por causa de uno de los componentes de esta planta, hermana del altramuz.

Guijas, vainas y semillas secas.

Cañamones

Dentro de aquellas plantas que se cultivaron para el uso textil y que fueron abundantes, no podemos olvidar que el cañamo aparte de su utilidad textil, sus semillas, los cañamones tostados se consumían habitualmente y ademas se elaboraba un turrón de cañamones.

LAS COLMENAS

Bien es conocido por todos la importancia de las colmenas en la economía agrícola tradicional. De la producción apícola nos interesa aquí la miel y sus derivados.

La miel

Edulcorante tradicional por excelencia, la miel ha sido y en parte sigue siendo una parte fundamental de la alimentación tradicional, bien como aporte alimenticio o con utilidad medicinal. Se ha usado sola para endulzar infinidad de cosas, como leche, vino, infusiones, dulces, huevos etc...o como ingrediente de otras cosas sobre todo en repostería destacando el alajú y los turrones, y otros postres .

Aguamiel

Dulce obtenido de la cocción de panales y restos del corte de las colmenas, para conseguir un concentrado de azucares en agua; el proceso era similar a la obtención del arrope de mosto de uva. Al final también se añadían pedazos de calabaza, manzana, ciruelas previamente pasadas por cal.

Aguamiel con pedazos de calabaza.

FRUTOS SILVESTRES

Desde antiguo el hombre ha recolectado para su alimentación muchos productos vegetales. A través de la observación por ejemplo de otros animales y de la propia experiencia se fueron seleccionando frutos que en mayor o en menor cantidad se convirtieron en una fuente importante de nutrientes en la alimentación. Muchos de estos frutos se acabaron cultivando y adaptándose a las necesidades humanas y a un medio rural controlado, otras por su dificultad, rareza o por su temporalidad solo se ha accedido a ellas recolectándolas de forma silvestre. Algunas de ellas con el paso del tiempo dejaron de utilizarse.

Setas comestibles

Las setas comestibles, todavía se recolectan silvestres la mayor parte de ellas, son apreciadas y forman parte de nuestra dieta alimenticia habitual.En nuestra tierra las setas que se han recogido tradicionalmente han sido los nízcalos, que nosotros popularmente les llamamos "hongos". Por un lado el más común el *Lactarius deliciosus* y también el más rojo el *Lactarius sanguifluus* (hongo de rodeno). Después tenemos las setas propiamente dichas, en este caso las de cardo, las *Pleorotus eryngii.* En menor cantidad también se consume la seta de chopo y la de olmo. Curiosamente crecen en nuestros pinares y campos otras variedades comestibles y utilizadas en otras zonas e incluso en lugares próximos, pero se ha mantenido con bastante rigidez el uso prácticamente exclusivo de las especies citadas anteriormente, posiblemente por miedo a envenenamientos Lo que en otros tiempos fue una necesidad alimenticia en la actualidad es una extendida afición con fines gastronómicos y lúdicos, la de "buscar hongos", formando parte de más de una receta de nuestra gastronomía tradicional. Solo citar los hongos asados, las patatas en caldo con bacalao y hongos, los gazpachos con setas de cardo, etc.

Citaremos también el uso de otro tipo de hongo conocido de antiguo como "yesca", o hongo yesquero, el *Fomes fomentarius*, que no debemos confundirlo con otro que produce en la viña una enfermedad de igual nombre. En este caso es un hongo que no se parece a las setas habituales. Es una seta de la madera, que después de recogido se dejaba secar y triturado se llevaba en algún recipiente caja o bolsita junto con el encendedor de pedernal. Su peculiaridad es su alto poder inflamable al aplicarle las chispas del encendedor.

Setas de cardo

Hongos, nízcalos

OTROS FRUTOS

Bellotas

Consumidas desde antiguo, formaban parte de la alimentación del ganado y también de la humana. Ha sido costumbre podar y guiar para hacer árboles, las carrascas de bellotas más grandes y dulces para así conseguir buenos árboles y aprovechar mejor sus frutos que se han consumido hasta la actualidad, bien crudos, cocidos o asados al fuego como las castañas.

Es frecuente encontrar referencias en ordenanzas municipales y otros acuerdos al aprovechamiento de las bellotas. Por ejemplo en la conocida sentencia del Doctor Pedro Sánchez del Castillo por las desavenencias entre Utiel y Requena en 1387 vemos *"que los vecinos de Utiel que tuvieren carrascas o pinos en sus piezas en término de Requena que cojan las bellotas e otra renta de tales árboles y que los puedan cortar y llevar a Utiel francamente si quisieren.."* y de más antiguo en el Fuero de Cuenca encontramos *"cualquiera que corte un roble o una encina , por las bellotas pague la misma multa que por un arbol frutal (30 maravedíes)"*. También se consumían otros frutos silvestres menos frecuentes que en la actualidad prácticamente ya no se recolectan, encontramos entre ellos los frutos del madroño, la zarza mora o las moras.

HIERBAS DE USO CULINARIO

Muchas fueron las hierbas silvestres que se han venido usando para alimentación en nuestra comarca. Muchas de ellas ya hemos perdido la memoria de su uso y otras están a punto de desaparecer. Algunas todavía se siguen utilizando e incluso las podemos encontrar cultivadas y comercializadas.

Collejas

De todas quizás la más conocida y utilizada es la colleja (*Silene vulgaris*) cuyos brotes tiernos antes de florecer se recolectan en primavera. Es frecuente esta planta en márgenes y campos de cultivo, sobre todo en cereal; su uso es amplio y similar a las espinacas. Se utiliza en múltiples guisados como potajes, tortillas, revueltos, etc...Es interesante mencionar que esta planta vivaz es muy rica en vitamina A y C.

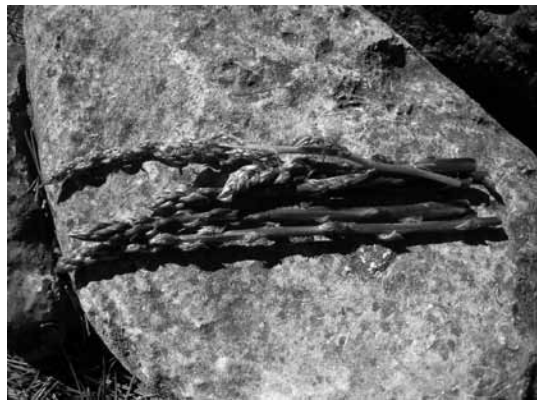
Hongo yesquero (un pedazo)

Collejas

Espárragos silvestres

De la esparraguera (*Asparagus officinalis L.*) se utilizan los brotes tiernos cuando salen del suelo en primavera. En nuestra tierra se han utilizado siempre verdes, pero tenemos que diferenciar bien dos tipos de espárragos. Por un lado esta el espárrago común o verde conocido como trigueros, cultivados en huertos y secanos, y que aun tendríamos que diferenciar, entre los propiamente trigueros más finos y los de huerto más gruesos; y el espárrago silvestre

diferente a los otros pues es rojizo cuando sale, la planta es espinosa y crece espontánea en el campo sobre todo en tierras frescas. En la actualidad apenas si se recolecta. Estos espárragos tienen un sabor más fuerte pero más gustoso, tanto estos como los verdes pueden forman parte de guisos como: gazpachos, tortillas, fritos con huevos.



Espárragos silvestres

Cardillos

Planta utilizada ampliamente en toda la comarca y que en la actualidad ya casi nadie recoge. Esta planta espinosa silvestre, bisanual e incluso vivaz es la *Scolymus hispanicus L.*, muy frecuente en márgenes y campos abandonados. Son aprovechables las hojas tiernas antes de que cree el tallo floral, eliminando todo el follaje donde están las espinas dejando solo el nervio central, igual que se hace con el cardo común pero en este caso de mucho menor tamaño, pero con la misma función, utilizándose para distintos guisos sobre todo potajes. En algún momento al parecer también se usó el jugo de esta planta para cuajar la leche y hacer requesón casero, incluso nos consta que las flores de este cardo tostadas sirvieron para adulterar el azafrán.

Cardillos ya limpios

Espárragos de tamarilla recién recolectados

Espárragos de tamarilla

Esta planta bisanual, la *Sisymbium crassifolium*, también conocida popularmente como "tamarillas", apenas si se usa a pesar de su abundancia en nuestras tierras. La parte utilizada son los brotes florales tiernos justo antes de florecer, lo que da escasos días para su recolección; la ventaja, su robustez y su fácil ramificación. Crece en abundancia en márgenes y tierras de cultivo, bien de cereal como en viñedo, pero con un margen muy reducido de recolección dada la rapidez de su crecimiento sobre todo en su momento de mayor desarrollo en primavera, época de brotación. Para uso culinario tiene un sabor fuerte característico si se consume directamente, peculiaridad que se amortigua si previamente se pasan unos minutos por agua hirviendo. Su uso es similar a las collejas, ideal para acompañar guisos, revueltos y sobre todo en tortillas.

Sanjuanillos

Con este peculiar nombre se conocen los brotes tiernos de la *Chondrilla juncea L.*, planta bisanual muy frecuente en tierras de cultivo, de la cual tradicionalmente se han usado los brotes tiernos de plantas ya adultas cuando brotan en primavera, de tal forma que el brote nace desde dentro de la tierra ya que en invierno solo sobrevive la raíz, que queda protegida por las heladas, de este modo los brotes tiernos cuando afloran a la superficie tienen enterrado una parte blanca. Así de esta manera se obtenía una verdura tierna excelente para ensaladas cuyo sabor recuerda a la escarola. El látex blanco que exuda esta planta también se utilizaba para fabricar "liga", una sustancia pegajosa par cazar pájaros.

Verdolagas

Planta anual carnosa, la *Portulaca oleracea L.* es frecuente en tierras frescas sobre todo de regadío, se ha utilizado y se utiliza recolectada en sus primeras fases de crecimiento, antes de aparecer las flores, cuando esta más tierna, aprovechándose prácticamente toda la planta. Utilizada en fresco para ensaladas, es curioso que nosotros ya no la usemos a pesar de su abundancia y en otras muchas zonas del mediterráneo sigue siendo una verdura muy popular que se comercializa como cualquier otro producto hortícola.

Brotes de sanjuanillos

Verdolagas

Ababoles

Nosotros conocemos como ababol a la *Papaver rhoeas L.* o más conocida por su flor, la amapola. Aunque ha sido más frecuente el uso de sus pétalos en medicina tradicional y las semillas en cocina, solo he podido documentar aquí como uso culinario exclusivamente para acompañar ensaladas la planta muy tierna, o las hojas tiernas en las primeras fases de desarrollo.

Cebolla de todo el año

Esta interesantísima variedad de cebolla ya casi está totalmente extinguida en nuestra comarca, siendo frecuente en otras épocas. Se conoce con este nombre una variedad de cebollas que aunque de difícil clasificación encaja perfectamente con las escalonias o chalotes, variedades muy apreciadas de cebollas de la especie Allium ascalonicum, un tipo de cebollas con ciertas similitudes con los ajos, con una característica peculiar que las identifica perfectamente: su fragmentación constante en varios bulbos, nunca en uno solo como las cebollas comunes, peculiaridad que las hace muy fáciles de multiplicar, aunque su tamaño siempre es pequeño. Su origen está en la ciudad de Ascalon, extendiéndose desde la antigüedad por toda la cuenca mediterránea, por su fácil aclimatación y por su rusticidad, adaptándose a todos los suelos y de muy fácil cultivo en secano. Su sabor es peculiar, intenso y más adecuada para salsas y como condimentación que para consumo en fresco. Plantada en secano y huertos, en márgenes o lugares protegidos de los arados se iban extendiendo constantemente, durante su época vegetativa con la parte aérea visible y en estado de reposo durante el invierno pero podía consumirse durante todo el año, tan sencillo como excavar en un lateral de la mata y arrancar la cantidad de cebollas necesarias, volviendo a cubrir con tierra el resto. De esta peculiaridad le viene su nombre.

Cebollas de todo el año, en invierno.

Berros

El berro (*Nasturtim officinale*) es una planta vivaz que crece en el agua, en arroyos, manantiales y corrientes de agua en general. En la actualidad se cultiva para su consumo pero en otros tiempos se recolectaba silvestre. Esta planta ideal para ensaladas se ha utilizado con mucha frecuencia y posiblemente no pasó desapercibido a nuestros antepasados su interés alimenticio pues es muy rico en vitaminas y sales minerales, en especial sus propiedades antiescorbúticas por el alto contenido de vitamina c. Se recolectaban antes de la floración.

HIERBAS PARA CONDIMENTAR

No podemos dejar de citar aquellas plantas silvestres o cultivadas que han formado parte de nuestras cocinas para condimentar infinidad de platos a través del tiempo. Solo nos interesan en este trabajo las cultivadas o recogidas en nuestra tierra y solo con uso alimenticio, dejando aparte el uso medicinal, protector o mágico etc... de estas, como de otras, que aunque tengan interés y poseamos una tradición muy rica dan para otro estudio que lógicamente no es éste. Nuestra cocina comarcana ha hecho buen uso de lo que ofrecía la tierra. También se han usado especias más exóticas, pero su precio y sus fuertes sabores las limitaban mucho, mientras que las propias aparte de la facilidad obtenerlas proporcionaban sabores más suaves o por lo menos más familiares, de mi bisabuela de Fuenterrobles procede este antiguo dicho: *"España la necia que deja el ajo y coge la especia"* .

Hierbasanta

Posiblemente, la planta aromática más utilizada en nuestras cocinas desde muy antiguo, fácil de cultivar fue y sigue siendo una planta que no falta en jardines y huertos. Esta vivaz nosotros la conocemos como "hierbasanta" por la deformación de "herbasana" del valenciano, pero en castellano es hierbabuena, una variedad de menta, en este caso la *Mentha viridis L = Mentha spicata L.*, que no debe confundirse con la menta común. Su uso prácticamente se limita a su consumo en seco, la cual después de recolectada se guarda para todo el año y sirve para aromatizar y ser la protagonista en platos tan variados como los guisos de caracoles, las sopas de huevo, la garbanzá, algunos sofritos de tomate, pistos o una variante del gazpacho andaluz en Hortunas.

Perejil

Junto con la hierbasanta, el perejil es otra de las plantas aromáticas más utilizadas, cultivada también en huertos y jardines, ha dado sabor a muchos platos y salsas. En nuestra comarca siempre se ha cultivado el perejil (*Petroselinum sativum*) de hoja pequeña mucho más aromático y gustoso que las actuales variedades de hoja grande o rizada.

Otras

Aunque se han utilizado también pero mucho menos que las anteriores, en algunos casos casi en exclusiva para un determinado fin, por ejemplo la ajedrea (*Satureja montana*) para aliño de las aceitunas, otras como el tomillo (*Thymus vulgaris*), la pimentera (*Thymus*

piperella) o la salvia (*Salvia officinalis*), todas ellas de uso muy puntual, unas más que otras y recolectadas del campo. Mención aparte tendría las guindillas (*Capsicum frutencens*), picantes o no, cultivadas en huerto, utilizadas en fresco, preservadas en salmorra o bien secas como condimento.

Tenemos que mencionar aquí la flor de la alcachofa y también la del cardo, pues aparte de su uso alimenticio, parte de la inflorescencia de de estas plantas se usaron habitualmente para cuajar la leche, sobre todo la de cabra y así obtener un requesón que previo prensado en moldes producía unos quesos tiernos muy usados en la dieta de nuestros pueblos.

AZAFRÁN

No podemos hacer una relación de las especies culinarias cultivadas en nuestras tierras sin mencionar el azafrán. Sobre su cultivo y repercusión económica ya existen publicados algunos trabajos: en este solo citaremos lo relacionado con el uso. Su cultivo fue una interesante fuente de ingresos pero en origen solo se cultivaba a nivel doméstico para la cocina, como condimento y colorante. Además y aunque no hemos podido averiguar su uso sí aparece documentado sobre todo en el siglo XVIII el aceite en el cual se maceraba azafrán. El "espartillo" o parte aérea del azafrán era muy apreciado para alimentación del ganado después de segado y seco. La cáscara seca de la cebolla también se utilizó en muchas ocasiones como relleno de almarregas.

TÉCNICAS DE CONSERVACION Y PRESERVACION DE ALIMENTOS

Hemos venido elaborando una lista variada y un tanto pintoresca de alimentos de origen vegetal o similar, que en la mayoría de las ocasiones tenía un uso estacional. Conforme las estaciones del año los producían tanto silvestres como cultivados se recolectaban y se incluían en la dieta alimenticia, pero al igual que con otros productos, sobre todo los de origen animal, se hizo necesario buscar técnicas para preservar el mayor tiempo posible estos productos. Sobre todo si se producían excedentes, con la única finalidad, tan básica, como la de almacenar alimentos para los momentos de escasez sobre todo en el invierno que en nuestra zona suele ser largo y frío. No tuvieron demasiadas opciones ni medios nuestros antepasados para lograr conservar productos frescos, aunque no les faltó imaginación. Baste recordar los "guardaderos" de uvas, por ejemplo, pero había mas formas, algunas todavía lógicamente en uso.

Salmueras

Nosotros siempre hemos denominado a este sistema "salmorra", consiste en una disolución de sal en agua llevada a su punto de saturación. En algunos casos se añadía también vinagre, dependiendo del producto. La forma de medir esa saturación ha sido algo tan sencillo como sumergir un huevo fresco en el agua y diluir la sal, cuando se alcanza el punto idóneo

de saturación el huevo flota. En estas salmorras tradicionalmente se han preservado las uvas verdes o agraces, los tronchos, las pumas (ciruelas) verdes, los tomates verdes, los albaricoques verdes, pepinos, pimientos verdes, bajoquillas, coliflores, guindillas y por supuesto las aceitunas. El aliño o no con hierbas aromáticas, ajos y limones ya era opcional, en la mayor parte de las ocasiones no se aliñaba, también era una forma de evitar algo más el ataque de mohos. En algunos casos como agraces, pumas, albaricoques y aceitunas se hacía destinando una parte de la cosecha lógicamente, antes de la maduración, aunque fuese una pequeña porción de esa cosecha, pero en el caso de los tomates, pimientos verdes, pepinos o coliflores, lo habitual era meter en salmorra el final de la cosecha, cuando las matas todavía tenían mucho fruto y el clima en otoño ya impedía la maduración en el campo. Esto ocurre sobre todo con los tomates. Una planta hortícola que también se cultivó de antiguo para consumo en fresco y sobre todo para poner en salmorra fue el alficoz. Esta es una variedad antigua de pepino más productivo y resistente que los pepinos actuales. No he podido aclarar con seguridad con qué nombre se les denominaban aquí, pero sí que se cultivó en toda la comarca. El recipiente ideal para preparar las salmorras eran las orzas medianas y pequeñas que se tenían preparadas en las casas para esta función y no solo en casas particulares. Tenemos por ejemplo en el inventario de desamortización de los bienes del Convento del Carmen de Requena en 1821, donde en la relación de enseres muebles aparecen útiles de cocina y encontramos en esta relación en el apartado denominado "bodega" que estaba contigua a la despensa: " Dos pequeñas (tinajas) para los pimientos en vinagre", en este caso era para la salmorra que sí que llevaba vinagre.

Alficozes

Deshidratación

Otra de las formas habituales de guardar productos a medio y largo plazo era la deshidratación. Ya se ha comentado antes al citar los higos y las uvas, pero también se usó para las setas de cardo en años de abundancia, sobre todo las pequeñas. Estas pasadas o atadas por hilos se colgaban para secar en las cámaras y así secas podían utilizarse en otras épocas del año, volviendo previamente a hidratarlas. Con esta misma técnica se guardaban guindillas y hierbas condimentarias y previo un delicado proceso de secado al fuego se conservaban las hebras de azafrán.

Almibarado

Proceso ya descrito al hablar del arrope de mosto y del aguamiel. Proceso por medio de calor por el cual se condensan los azúcares naturales consiguiendo un producto espeso susceptible de conservarse algún tiempo, además en el se preservaban los pedazos de calabaza, manzanas, peras, pumas, etc.. con que se solía acompañar.

ANEXO – RECETAS CULINARIAS

Me ha parecido lógico, ya que se han descrito plantas y formas de aprovechamiento de una forma tradicional en algunos caso con gran raigambre en nuestras casas, acabar con una pequeña relación de recetas relacionadas con este trabajo y que seguro estoy que con esta escueta muestra apenas se hará justicia a la cantidad y variedad de posibilidades que podemos encontrar en nuestros pueblos.

Almendrada o leche de almendras

Esta receta usada en Fuenterrobles procede de un recetario de 1817, dice textualmente: *"Para doce vasos, una libra de azucar (485 grs) doce onzas (360 grs) de almendras, se mondan y se van echando en agua fria porque no salga parda la leche, luego molerás la almendra y cuando estuviese molida la desatarás con dichos doce vasos de agua, desatarás y colarás el azucar y almendra del mismo modo, pero esta se ha de colar hasta que no le quede sustancia, torciendo bien el colador y aquel residuo inútil lo arrojarás y compondrás la nieve como queda dicho".* No tiene nada que ver con lo que entendemos actualmente por leche de almendras, mas bien es un especie de horchata para consumir en verano fresca, de ahí que se mencione el uso de la nieve a modo de granizado.

Revuelto de espárragos de tamarilla

Recolectados los espárragos se lavan bien y se elimina la parte más dura del tallo si la hubiésemos cogido y a continuación se ponen en agua hirviendo con algo de sal, durante unos minutos, sin llegar a cocer, después se dejan escurrir. En una sartén se pone un poco de aceite de oliva y un diente de ajo troceado, cuando se dore se añaden los espárragos escurridos, se rehogan un momento y se añaden los huevos al gusto y con una pizca de sal se remueven como cualquier otro revuelto.

Ensalada de cebollas de todo el año y naranjas

Esta receta de ensalada procede de las recetas de mi bisabuela Felisa de Fuenterrobles. En ella se combina el sabor fuerte de la cebolla de todo el año, pero lo ideal sería utilizar las más tiernas recolectadas en primavera y de matas nuevas, ya que producen las cebollas más grandes y jugosas, también la podemos hacer con cebollas comunes. Las naranjas convienen que sean más bien ácidas o que les falte un poco de maduración, de hecho el origen de esta receta no es otra cosa que aprovechar las naranjas que en otros tiempos llegaban a las comarcas interiores y lo frecuente es que no fuesen muy dulces. En una proporción de partes iguales o tal vez algo más de naranja, se trocean la cebolla en fino y la naranja a dados, se aliña con aceite de oliva generosamente y se sazona. Es conveniente prepararla unas horas antes de servirla para que macere un poco.

Lechuga tierna con miel

Postre muy frecuente en otros tiempos, sobre todo en casa de colmeneros. Es algo tan sencillo como preparar un cogollo de lechuga romana a ser posible de aquellas variedades que todavía se tienen que atar, separando las hojas más blancas y jugosas. En un platillo se vierte con generosidad miel de romero fresca. La forma de comerlas es mojando las hojas de una en una en la miel y comerlas directamente.

BIBLIOGRAFÍA y DOCUMENTACIÓN

Ballesteros Viana, M, *Historia de Utiel*, Utiel, Ayuntamiento, 1988.

Domingo Iranzo, E, *El Fuero de Requena*, Requena, Ayuntamiento, Centro de Estudios Requenenses. 2008

Paladio. *Tratado de Agricultura*. Biblioteca Clásica Gredos. Madrid 1990.

Pardo Pardo, F, *Ntra. Señora de la Soterraña en el Convento de Requena*, Requena . Centro de Estudios Requenenses, 2011.

Valdaña Vicente, F, *Fuero de Cuenca*, Cuenca, Introducción y traducción. 1978.

Archivo Municipal de Requena

Diccionario de la Lengua Castellana. Real Academia de la Lengua Tercera edición. Madrid 1791.

INFORMACIÓN ORAL

Francisco Arroyo Martínez.
Ignacio Latorre Zacarés.
Virtudes López López
José Luis Martínez Martínez
Enrique Moya Moya
Crescencio Muñoz Cárcel
Celsa Muñoz Chaves
Fermín Pardo Pardo