

## Hortalizas de hojas verdes

Dawn Berkelaar

Las hortalizas de hojas verdes son una fuente importante de vitaminas y minerales. En áreas donde comer hojas no forma parte de la cultura, el polvo de hojas puede ser una adición importante en la dieta. Hemos escrito en el pasado acerca de la diferencia positiva que el polvo de hojas puede hacer en términos de nutrición. Aquí compartimos nuevamente la importancia que tienen las hortalizas de hojas verdes y el polvo de hojas, ya que muchos miembros de nuestra red quizás no hayan leído los primeros números de *EDN*.

La EIAC del año pasado incluyó un taller dirigido por Andrea Suarez, una estudiante de Ciencias de la Alimentación en la Universidad Nacional de Agricultura (UNA) de Honduras. En su taller, titulado “Fortificación de los alimentos locales usando polvo de hojas para combatir las deficiencias de micronutrientes en los niños”, Suarez habló a los participantes sobre el polvo de hojas, mostró los pasos a seguir para secar y pulverizar las hojas, y preparó un batido para que lo probaran los participantes, también compartió algunos consejos útiles para preparar y usar el polvo de hojas:

- Coseche las hojas antes que la planta florezca y así lograr una mayor nutrición.
- Limpie las hojas sumergiéndolas en agua limpia y fresca por alrededor de cinco minutos.
- Hierva las hojas de la chaya por 25 minutos antes de secarlas para eliminar los glucósidos cianógenos. [Lo mismo se aplicaría para las hojas de yuca.]
- Los batidos son una buena manera de consumir el polvo de hojas. Los bananos son una adición útil para los batidos tanto para edulcorar como para ayudar a mantener suspendido el polvo de hojas.



**Figura 12.** Andrea Suarez, Kathy Bryson, y Cecilia González (izquierda a derecha) durante un taller en la Conferencia Internacional de ECHO en 2017. *Fuente: Andrea Suarez*

- En recetas (p.ej., para las tortillas), hasta un 20% de la harina puede reemplazarse con polvo de hojas, esto para maximizar tanto la nutrición como el sabor.

*Lea más sobre la participación de Andrea Suarez en proyectos que se ocupan de la desnutrición en Honduras en el Número 4 (<http://edn.link/rexhe2>) de las Notas de Latinoamérica y el Caribe (LACN).*

## **Documentos sobre hortalizas de hojas verdes de *Leaf for Life*:**

En su taller, Suarez hizo circular varios libros escritos por David Kennedy de [Leaf for Life](https://www.leafforlife.org/) (<https://www.leafforlife.org/>). Estos útiles recursos están disponibles gratis en internet:

*21st Century Greens: Leaf Vegetables in Nutrition and Sustainable Agriculture* (<https://www.leafforlife.org/twenty-first-century-greens/tfcg-pdfs.html>). Del prólogo: “La premisa de este libro es que se puede beneficiar la salud de todos en forma significativa comiendo una ración de hortalizas de hojas verdes una vez al día en vez de hacerlo una vez por semana. Es significativamente difícil cambiar sus hábitos alimenticios. Este libro ofrece ayuda práctica para lograr este cambio. Ustedes descubrirán como eliminar las texturas duras y liberar los nutrientes en las hortalizas de hojas verdes. Descubrirá algunos secretos simples para lograr que quienes evitan las hortalizas, incluyendo los niños, comiencen a comer alegremente hortalizas de hojas verdes. Ustedes aprenderán las mejores maneras de preservar las hortalizas de hojas verdes en el punto óptimo de su frescura para usarlas todo el año. Se le dará a conocer algunos nuevos cultivos de hortalizas de hojas verdes impresionantes de todas partes del mundo y algunos nuevos aspectos de cultivos que ya le son familiares. Ustedes podrán comenzar a producir en abundancia nutritivas hortalizas de hojas verdes para su familia, sin importar donde viva. Más aún, aprenderán formas de integrar hortalizas de hojas verdes comestibles en sus hogares y hortalizas de formas ecológicamente saludable”.

*Leaf for Life Handbook*: ([https://www.leafforlife.org/assets/downloads/LFL\\_Handbook-WEB.pdf](https://www.leafforlife.org/assets/downloads/LFL_Handbook-WEB.pdf)). Cómo combatir la desnutrición y mejorar la seguridad alimentaria con hortalizas de hojas verdes ([http://www.leafforlife.org/assets/downloads/SPAN\\_LFL\\_Handbook-r201609j.pdf](http://www.leafforlife.org/assets/downloads/SPAN_LFL_Handbook-r201609j.pdf)) (disponible en inglés ([http://www.leafforlife.org/assets/downloads/LFL\\_Handbook-WEB.pdf](http://www.leafforlife.org/assets/downloads/LFL_Handbook-WEB.pdf)), francés ([https://www.leafforlife.org/assets/downloads/FREN\\_LFL\\_Handbook\\_2015w.pdf](https://www.leafforlife.org/assets/downloads/FREN_LFL_Handbook_2015w.pdf)) y español ([https://www.leafforlife.org/assets/downloads/SPAN\\_LFL\\_Handbook-r201609j.pdf](https://www.leafforlife.org/assets/downloads/SPAN_LFL_Handbook-r201609j.pdf))). De la introducción: “Este libro fue escrito principalmente para personas que trabajan con comunidades de bajos ingresos: trabajadores de extensión agrícola, trabajadores de la salud, maestros, grupos para el desarrollo, estudiantes de agricultura y salud pública, productores y hortelanos. El lenguaje utilizado es por lo general simple de manera que pueda ser fácilmente comprendido y traducido. Los dibujos ayudan a describir las técnicas sugeridas. Este libro es un compañero práctico de *21st Century Greens: Leaf Vegetables in Nutrition and Sustainable Agriculture*”.

### Secando hojas verdes en el sol

(<http://www.leafforlife.org/PDFS/english/Drynglvs.pdf>). De un artículo publicado en EDN 73: "Secado al sol de las hortalizas de hojas verdes contiene información sobre las características de las mejores hojas, las mejores familias de plantas y otros cultivos de hortalizas de hojas verdes. El manual también contiene información sobre cómo cultivar hortalizas de hojas verdes, aspectos básicos sobre el secado de alimentos, elaboración de un de un secador solar de hortalizas, cómo secar hojas y cómo usar hojas secas. Por ejemplo, si usted va a almacenar hojas molidas por mucho tiempo, usted puede poner las hojas al vapor por tres minutos o en un horno microondas antes de secarlas para mejorar el sabor y reducir el riesgo de pudrición".

## Aspectos específicos sobre cómo escoger hortalizas de hojas verdes

Algunas veces se nos pregunta en ECHO cuáles hortalizas de hojas verdes son apropiadas para secarlas y transformarlas en polvo. Aquí se encuentran algunos consejos a tomar en cuenta sobre hortalizas de hojas verdes en general. Busque hojas verde oscuro, generalmente mientras más oscuras son las hortalizas de hojas verdes, más nutrientes contienen. Siembre plantas perennes como el marango y el katuk, que pueden proporcionar hojas por años luego de sembradas. Consuma diferentes hortalizas de hojas verdes, evite las hojas que sean conocidas por ser venenosas/tóxicas, incluyendo la del tomate y el ruibarbo. *Leaf for Life* posee [aquí](https://www.leafforlife.org/PAGES/TOPINDEX.HTM) (<https://www.leafforlife.org/PAGES/TOPINDEX.HTM>), una lista de los 16 cultivos de hortalizas de hojas verdes más recomendables y una lista de 50 "menciones de honor" [aquí](https://www.leafforlife.org/PAGES/HONORABL.HTM) (<https://www.leafforlife.org/PAGES/HONORABL.HTM>). El manual de *Leaf for Life Handbook* contiene un capítulo que lista hortalizas de hojas verdes nutritivas, *21st Century Greens* también lo tiene (comenzando en la página 151). El sitio en la red de *Leaf for Life* lista algunos consejos útiles para encontrar hojas comestibles: no coma hojas de al lado del camino [o provenientes de un sitio en donde las plantas pudieran haber sido fumigadas con químicos]; evite hojas que tengan savia blanca lechosa, ya que puede contener alcaloides tóxicos e introduzca una hortaliza de hojas verdes a la vez, en pequeñas cantidades.

Cuando se trata de polvo de hojas, el *Leaf for Life Handbook* sugiere los siguientes criterios:

1. **Hojas que son comestibles en grandes cantidades.** Algunas hojas son seguras consumiéndolas en pequeñas cantidades pero pueden no serlo en grandes cantidades, esto se aplica al katuk y también a las hojas de *Leucaena leucocephala*, las cuales contienen mimosina.
2. **Hojas con buen sabor y textura.** Evite hojas que tengan sabor muy amargo, también evite las hojas que son muy secas y fibrosas, de acuerdo con *Leaf for Life* "muchas hojas de árboles tienen esta limitante, así como también las hojas de plantas anuales después que han florecido".
3. **Hojas altamente nutritivas.** Como se mencionó anteriormente, las hojas color verde oscuro generalmente contienen más nutrientes.
4. **Hojas que crecen silvestres o que son fáciles de cultivar.** Muchas plantas silvestres y malezas comunes no necesitan sembrarse o recibir

muchos cuidados, ejemplos de estas son las ortigas y quelites. Las plantas perennes como el marango son fáciles de cultivar.

5. **Hojas que son fáciles de cosechar.** Las hojas que crecen muy alto en los árboles o sobre plantas espinosas serán difíciles de cosechar, las plantas que crecen muy cerca del suelo serán difíciles de limpiar. Algunas plantas como el marango pueden podarse a una altura en la que sea fácil cosechar las hojas.
6. **Hojas que son fáciles de secar.** Las hojas que contienen mucha agua se secarán lentamente y producirán menos polvo seco de hoja que las que contienen menos agua. Las hojas del marango poseen una cantidad relativamente alta de materia seca y son fáciles de secar. La forma de la hoja también tiene un impacto en el tiempo de secado, "las hojas que son rizadas como el perejil permiten que el aire circule con facilidad y, como resultado de esto, se secan más rápido que las hojs que son casi planas como la acelga suiza".
7. **Hojas que están libres de contaminantes** no consuma hojas verdes provenientes de plantas que crecen en sitios en donde se bota o quema basura, en donde haya sumideros cercanos o en donde el suelo contenga pintura raspada de edificios.

## Otros recursos útiles sobre hortalizas de hojas verdes (con breves extractos de los artículos):

Hortalizas de hojas verdes de la familia de la mostaza

(<https://www.echocommunity.org/en/resources/211a4b81-a046-4d52-81da-9789b802f60a>) por Grace Ju (de EDN 87). Este artículo se enfoca en hojas de la familia de la mostaza, incluyendo coles, kale, pak choi, hojas de mostaza, hojas de nabo, y kale etíope. "Las hortalizas de hojas verde oscuro son buena fuente de vitamina A, vitamina C, riboflavina, ácido fólico, carotenos, hierro, calcio, magnesio y potasio. Las DGLV son fuentes de minerales traza que forman parte de reacciones enzimáticas clave en nuestro cuerpo. También son una gran fuente de fibra. Como regla práctica, cuanto más oscuras son las hojas, tanto mayores son los nutrientes".

Vegetales de hojas autóctonos

(<https://www.echocommunity.org/en/resources/1b4d91cf-9272-4442-a169-32802d94e2b6>), (de EDN 103). "En años recientes, organizaciones como el centro *Asian Vegetable Research and Development Center* (AVRDC) [y] *Bioversity International* ... han tenido mucha influencia promoviendo [vegetales de hojas autóctonos (ILV por sus siglas en inglés) ILV. Por consiguiente, quizás haya un creciente interés en y nuevas oportunidades para comercializar ILV. Los productores con pocos recursos pueden cultivar fácilmente ILV, ya que estas plantas son bastante apropiadas para las condiciones locales y prosperan con insumos mínimos (p. ej., agua y fertilizantes). Más aún, las ILV son fuentes importantes de vitamina A y C, hierro y otros nutrientes. Son fácilmente incorporados como suplementos para los alimentos con base de carbohidrato".

Un segundo vistazo a las hortalizas hojosas verdes como fuente de vitaminas y

minerales (<https://www.echocommunity.org/en/resources/31ff5ae6-0cbd-47d8-9126-30c4986d9fdc>), por Laura Meitzner Yoder (de EDN 62). "Realicé un sondeo con recientes informes de investigaciones sobre la nutrición y las hortalizas hojosas

y me encontré con algunas sorpresas. Muchos estudios demuestran que la cantidad de varias sustancias importantes en las hojas, tanto nutritivas como nocivas, varía enormemente incluso dentro de la misma especie y variedad de planta. La cantidad de dichas sustancias puede variar dependiendo de factores como la época de crecimiento y recolección, la etapa de maduración cuando se recolecta, el tiempo y las condiciones de almacenaje la cantidad de sol o sombra en que las plantas crecieron, cantidad de lluvia, fertilidad del suelo, etc...Lo que se sabe con claridad es que la calidad de las hojas se deteriora muy rápidamente después de la recolección. La información puede resumirse simplemente de la siguiente manera: se debe comer una variedad de verduras frescas tan pronto que se posible después de la recolección; se las debe almacenar en lo fresco o en bolsas de plástico; y se las debe cocinar rápidamente para la máxima retención de nutrientes."

#### Baobab Gardens for Leaf Production

(<https://www.echocommunity.org/en/resources/825cb11b-4632-49d6-bccea-d30c8b208e1>), (de EDN 103). "La hojas de baobab (*Adansonia digitata*) también son un tipo de vegetal de hojas autóctono. Son un alimento básico en el Sahel de África Occidental. Las hojas de baobab son nutritivas (particularmente ricas en vitamina A) y se consumen casi diariamente en salsas....El Centro Mundial de Agroforestería en Mali ha experimentado con huertos de baobab y los ha promovido. Las plantas pequeñas de baobab producen hojas tiernas que pueden cosecharse cada dos semana....Jonathan y Ali Nichols probaron la técnica de huertos de baobab en Burkina Faso. Contactaron al Centro Mundial de Agroforestería para aprender lo necesario al respecto."

#### Ventajas de los vegetales perennes

(<https://www.echocommunity.org/en/resources/13af2319-1f17-4c34-be8c-c7944195bdd4>), (de EDN 107). "Los vegetales perennes a menudo tienen un alto valor nutricional, altos rendimientos y proporcionan alimentos durante una larga temporada. Siempre me impresiona la enorme cantidad de hojas verdes comestibles que se encuentran en un arbusto de chaya en comparación con la cantidad mucho menor que puede cultivarse de un vegetal anual como la espinaca o la lechuga, que ocuparían el mismo espacio en el huerto. He visto chaya produciendo hojas comestibles en Haití después de cuatro meses sin lluvia. Un beneficio adicional es que las hojas de los vegetales perennes vuelven a crecer después de cosechadas".