

Crítica de libros

Hortalizas y verduras en la alimentación mediterránea

Vegetables in Mediterranean diet

José Mataix Verdú y Francisco Javier Barbancho Cisneros. 403 páginas. Editorial: Universidad de Almería.
Año de edición: 2007. ISBN: 97682408293.

El libro de Mataix y Cisneros, editado por el Ayuntamiento de El Ejido, constituye una obra de gran valor. Ambos autores han tenido la intuición de reunir en un solo volumen informaciones sobre la historia del cultivo de verduras y hortalizas, de su consumo y de sus principios dietéticos y terapéuticos. En el pasado, para conocer estos datos era necesario consultar textos de historia de la alimentación, de horticultura, de consumo alimentario y de farmacología y dietética.

Después de una descripción muy detallada y de una exhaustiva documentación sobre las verduras y las hortalizas desde la prehistoria hasta nuestros días en la primera parte del libro, en la segunda se examina su cultivo, uso culinario y las propiedades dietéticas y terapéuticas de las verduras y hortalizas más comunes en la época greco-romana, de las hortalizas introducidas por los árabes y las de origen americano. Las muchas figuras insertadas en el texto convierten la lectura de esta obra en agradable y entretenida.

En este libro se pretende estudiar los productos vegetales desde sus orígenes hasta el presente, examinando en los distintos momentos de su historia diversos aspectos que incluyen, el consumo de sus antecesores más remotos en los tiempos prehistóricos, los inicios de su cultivo en las primeras civilizaciones y su ulterior desarrollo durante las distintas etapas históricas, desde la Antigüedad a nuestros días, analizando sus usos alimenticios, culinarios, dietéticos, médicos, culturales, etc. Los autores escriben no solo la realidad científica que hoy se conoce, sino también la historia humana de estos alimentos, que con otros pocos (trigo, aceite, vino, etc.), pertenecen a una élite alimentaria plena de simbolismo y trascendencias dentro de la alimentación mediterránea.

Jesús Culebras