

UNA MIRADA AL CONSUMO DE PLANTAS COMESTIBLES NO CONVENCIONALES DURANTE EL PERIODO ESPECIAL EN CUBA

Por **Laura Beatriz Montes de Oca Vázquez***

Est. de la Universidad de Ciencias Gastronómicas de Pollenzo, Italia*

E-mail: laurabeatrizarual@gmail.com

Resumen

El trabajo presenta una aproximación al consumo de plantas comestibles no convencionales durante el Periodo Especial en Cuba. El objetivo es determinar niveles de consumo o aceptación estas plantas, así como las perspectivas de su incorporación en la paleta alimentaria del cubano. Para ello, estaremos analizando los basamentos de la cultura alimentaria en el país y la situación del consumo de alimentos en el Período Especial, a partir de 16 entrevistas realizadas. Se valoró el consumo de 26 plantas de mayor difusión en la etapa. Se enuncian las diversas razones de su escasa aceptación; se argumenta la importancia de su incorporación a la dieta y las vías para promover un mayor consumo.

Palabras clave: Plantas comestibles no convencionales, cultura alimentaria, consumo, biodiversidad.

AN OVERVIEW AT THE CONSUMPTION OF NON-CONVENTIONAL EDIBLE PLANTS DURING THE SPECIAL PERIOD IN CUBA

Abstract

This work presents an approach to the consumption of non-conventional edible plants during the Special Period in Cuba. The objective is to determine levels of consumption or acceptance of these plants, as well as the perspectives of their incorporation in the Cuban food palette. For this purpose, we will be analyzing the basics of food culture in the country and the situation of food consumption during the Special Period, based on 16 interviews. The consumption of 26 plants of greater diffusion in the stage was evaluated. The different reasons for their scarce acceptance are enunciated; the importance of their incorporation to the diet and the ways to promote a greater consumption are argued.

Keywords: Non-conventional edible plants, food culture, consumption, biodiversity.

I. Introducción

Cuando se analiza la cultura alimentaria en Cuba hay que remontarse a la etapa precolombina. A juzgar por las crónicas de la época que se conservan y por los estudios arqueológicos recientemente realizados, los pobladores primitivos se alimentaron de diversos tipos de frutas y plantas silvestres, así como de diferentes especies del reino animal. Jutías, quelonios con sus huevos, almiquíes, majás, manatíes, patos, ostiones, moluscos y cangrejos formaban parte de la dieta de los aborígenes, junto con

la iguana, reptil que constituía un manjar muy apreciado y que se reservaba para los jefes de las tribus. La riqueza de la flora y la fauna cubanas les permitió conformar un régimen de alimentación muy variado [Vázquez, 2008].

Se sabe que a la llegada de los españoles cultivaban el boniato (*Ipomea Batatas* L.), guaguí (tipo de malanga nativa cubana, *Colocasia antiquorum*), la calabaza (*Cucurbita moschata*), el maíz (*Zea mays* L.) y el ají (*Capsicum annum* L.), así como diversos tipos de frijoles, entre los que preferían el caballero (*Phaseolus lunatus* L.) y el de carita

(*Vigna sinensis*). Cultivaban también, en una mayor proporción, una variedad amarga de yuca (*Manihot esculenta* Crantz) con la que producían el casabe, que constituyó la base fundamental de su alimentación. Los aborígenes contribuyeron notablemente a la alimentación de los colonizadores, los que aprendieron a conocer diversos frutos, como la papaya (*Carica papaya* L.), la piña (*Ananas comosus* L.), el coco (*Lecythis tyurana*), la guayaba (*Psidium* spp.), el marañón (*Corylus americana*), la guanábana (*Annona muricata*), el anón (*Annona squamosa* L.), el caimito (*Chrysophyllum oliviforme*), la jagua (*Genipa Americana*) y el tamarindo (*Tamarindus indica* L.), entre otros, y asimilaron algunas técnicas de las artes de cultivar, pescar y hacer cerámica. También conocieron algunos métodos para cocer y conservar los alimentos, como es el caso del secado de pescados y carnes, para lo que utilizaban una especie de parrilla sobre fuego que denominaban barba-coa [Vázquez, 2008].

A partir de la conquista comienza una larga historia, que marca la desestabilización de los ecosistemas primitivos. Los habitantes aborígenes mueren paulatinamente a consecuencia de enfermedades y del exceso de trabajo; también se dispersan para zonas aisladas y pierden su identidad racial. Mientras, los nuevos pobladores impusieron sus tradiciones y comenzaron a introducir gradualmente las técnicas de la ganadería y de la avicultura. Aves de corral, caballos, toros, vacas y cerdos comenzaron a delinear un nuevo panorama donde los antiguos y exuberantes bosques primitivos fueron cediendo espacio, paso a paso, a las plantaciones de caña de azúcar y a los potreros. También fueron importados cereales de otras latitudes como la harina de trigo, la avena y el arroz, que rápidamente se convierte, junto a los frijoles, en la base de la nueva dieta cubana. Para conservar y condimentar las comidas comienza a difundirse el uso de la canela, la nuez moscada, el clavo de olor, el jengibre y el comino, así como las hierbas aromáticas encabezadas por el ajo y la cebolla, y seguidas por el perejil, el orégano, la albahaca, el tomillo, el hinojo, el anís, la mejorana y el cilantro. Las aceitunas, las alcaparras, las pasas, los frutos secos y especialmente las almendras adquieren paulatinamente un lugar importante en la confección de los cocidos y en la elaboración de pasteles y postres nacionales. Se comienzan a introducir hortalizas como la remolacha, zanahoria, coles, rábanos y pepinos. Las tradiciones de consumo de vino, café y azúcar también llegaron de Europa, y forman parte del proceso de colonización en la esfera doméstica y cultural. Con la trata de esclavos se intensifica el consumo de bacalao, tasajo y arroz [Vázquez, 2008]. De la misma manera introducen procedentes de otros países americanos conquistados, el tomate, el cacao y la papa [Figuerola *et al.*, 2005].

Con la llegada de los esclavos desde diferentes regiones de África, el país recibió una importante inyección de hábitos alimentarios. Muchas etnias africanas eran consumidoras de tubérculos y cereales, apreciaban poco la carne de res y preferían comer ovejas y cabras. No empleaban la leche ni los huevos. Conocían la caña de azúcar (*Saccharum officinarum* L.), y empleaban la miel de abejas para endulzar. Los ñames (*Dioscorea* spp.), el quimbombó (*Abelmoschus esculentus* L.), la malagueta (*Capsicum*

frutescens), la pimienta de Cayena (*Capsicum frutescens* L.), algunas variedades de malanga (*Colocasia esculenta*) y los plátanos (*Musa* spp) llegaron al Nuevo Mundo con los barcos negreros. Según cuenta en sus textos Don Fernando Ortiz —poeta, etnólogo y crítico literario cubano—, ellos trajeron también a la isla las ensaladas de verdolaga (*Portulaca oleracea* L.) y de bleo blanco (*Amaranthus viridis* L.), y algunos dulces elaborados con tallos de frutabomba [Vázquez, 2008].

Durante los siglos posteriores a la conquista se hizo más intenso ese proceso de transculturación, en el que los esclavos africanos, los culíes provenientes de China, yucatecos, árabes, europeos, norteamericanos, entre otros, marcaron las características del yantar cubano. De esta forma se va cincelandando el paladar cubano en un proceso de «toma y daca interétnicas», a decir de Martha Vesa Figueras, investigadora y antropóloga cubana [Vesa, 1990].

Antes de 1959 el país presentaba una notable vulnerabilidad económica: se importaba, como promedio por persona al año, unas 1200 kcal y 30,4 g de proteína, representando 47 y 53 % del total disponible, respectivamente [Nova, 2019]. La Revolución Cubana contrajo el ineludible deber de distribuir los alimentos de una forma equitativa entre todos los ciudadanos, lo que marcó, junto al bloqueo económico decretado por el gobierno de los Estados Unidos de Norteamérica, el inicio del racionamiento de los productos alimenticios, aunque aparecen otras alternativas en la red popular de alimentación social.

Antes del Período Especial, la población cubana sobrepasaba los indicadores de consumo recomendados de energía y proteínas, no sufría de carencias alimentarias que se manifestaran en enfermedades crónicas visibles, aunque en los indicadores de salud aumentaban los índices de enfermedades no transmisibles. Durante ese Período la producción nacional de alimentos se redujo considerablemente, entre 20 y 50 %, así como la importación de alimentos. En términos nutricionales, por ejemplo, en 1993 la ingestión de energía per cápita disminuyó a 1863 kcal/día y las proteínas a 46 g/día, lo que significa una reducción de 63 y 59 %, respectivamente, con relación al cuadro de 1988. En situación similar se produjo un decrecimiento en la ingestión de grasas, vitamina A, vitaminas del complejo B, hierro, calcio y otros nutrientes [Figuerola *et al.*, 2005].

Dada la evidente reducción de recursos alimentarios que se importaban, se inicia un fuerte movimiento en el país para el desarrollo de la Agroecología y la agricultura urbana y suburbana. Ello trajo consigo que investigadores, campesinos, agroecólogos, nutricionistas y personal vinculado a la rama agroalimentaria, comenzaron a valorar la amplia diversidad alimentaria del país, y se promocionara el consumo de algunas plantas consideradas como no convencionales. Múltiples iniciativas en torno a estos presupuestos cobraron auge, y por ende, el consumo de plantas saludables formó parte de toda una campaña para mejorar la condición alimentaria del pueblo cubano.

Se desarrollaron acciones como:

- Apertura del Mercado Libre Campesino.

- Surgimiento del movimiento agroecológico de campesino a campesino y el programa nacional de permacultura.
- Fomentar la creación de autoabastecimiento o huertos familiares, con el fin de satisfacer las necesidades de las zonas residenciales e instituciones públicas (huertos urbanos e periurbanos). Se fortalece el sistema productivo-extensionista Programa Nacional de Agricultura Urbana y Suburbana, que se desarrolla sobre bases agroecológicas [Casimiro Rodríguez *et al.*, 2017].
- Reducir las pérdidas poscosecha mediante la venta directa de productores a consumidores en las ciudades.
- Reforzar la política agraria mediante la descentralización de la propiedad y la gestión de la tierra y diversificación de la producción agrícola.
- Motivar a la población a participar en labores agrícolas.
- Incorporar los presupuestos de la educación nutricional en programas de desarrollo agrícola.
- Impartición del Curso *Los vegetales y las frutas en la salud humana* en el programa televisivo «Universidad para Todos», y publicación de Tabloides como materiales de base.
- Mayor impulso al Movimiento de Usuarios del Biogás en Cuba, por Cubasolar, como una forma de introducir las fuentes renovables de energía (FRE) en la producción de alimentos; mayor aplicación del secado solar y otras tecnologías FRE en la agricultura.

Otras acciones:

- Difusión del Catálogo *Plantas silvestres comestibles*, Minfar, 1987.
- Publicación del libro *Construyendo con vegetales*, 1988.
- Fundación del Eco-Restorán *El Bambú* en el Jardín Botánico Nacional (El primer restaurante ecológico de Cuba fue creado en 1992 en el Jardín Botánico Nacional. Promovió la amplia diversidad de plantas alimenticias en el país. Acciones como la creación de ciclos cerrados, uso de energías renovables, huertos organopónicos y productos locales ocurren por primera vez en este lugar. En este marco se realizaron tres eventos nacionales en 2001, 2002 y 2003 llamados «Talleres de Alimentos No Convencionales», con la participación de varias provincias del país.
- Fundación del Proyecto Comunitario Conservación de Alimentos, del municipio Marianao, con más de 40 publicaciones sobre el consumo de vegetales y frutas, y centenares de entrenamientos a promotores del Proyecto.
- Publicación del libro *Cocina ecológica en Cuba*, de Madelaine Vázquez (tres ediciones, 35 000 ejemplares, 2001-2003).

En la actualidad se están produciendo grandes transformaciones en el campo cubano para acelerar los procesos de transición hacia una agricultura sostenible. Aun así, la agricultura familiar, a pesar de producir más de 75 % de los alimentos cubanos, en 30 % de las tierras y con 20 % de los escasos recursos; parte de sus producciones se

pierden. La mayoría de los cuales ni siquiera pueden beneficiarse o almacenarse porque carecen de los recursos necesarios para la transformación, el envasado o el almacenamiento [Casimiro, 2021].

El movimiento agroecológico es clave dentro de este proceso. La aprobación por el Estado cubano, en junio de 2019, del Plan de Soberanía Alimentaria y Educación Nutricional (Plan SAN) también coadyuvará por su carácter integrador a mejorar los hábitos del comer y los resultados de la agricultura cubana. Las alianzas entre Slow Food Internacional, Slow Food Cuba y el Movimiento de Alimentación Sostenible (grupo de trabajo de Cubasolar), también aportan su granito de arena para el logro de nuestra soberanía alimentaria [Vázquez, 2019; Casimiro *et al.*, 2021].

II. Materiales y métodos

La flora cubana es la más rica en especies de los países antillanos. También tiene un alto porcentaje de especies que solo viven en nuestro territorio (endémicas, 51,3 %). Sin embargo, no se ha aprovechado todo el potencial alimentario cubano, con gran dependencia de las importaciones. Las frutas, hojas y verduras convencionales que la humanidad conoce, desde hace años se mantienen en el mercado. Es por ello que pretendemos con esta investigación ofrecer la posibilidad de utilizar, en condiciones adversas, otras plantas que han servido de alimento a nuestra población, como una fuente eficaz de supervivencia y mejor calidad de vida.

Para determinar los niveles de consumo o aceptación de plantas silvestres comestibles en diferentes grupos de edades, se analizaron 26 plantas (Anexo 1). Las plantas fueron seleccionadas a partir de criterios empíricos y por lo reflejado en la literatura disponible, cuya base nos permitió la catalogación de estas como «plantas comestibles no convencionales».

Se utilizó documentación estadística de una metodología cualitativa: las entrevistas. Se entrevistó a 16 personas. De estos 16, 13 fueron seleccionados para realizar un cuestionario (Entrevista a consumidor medio en Cuba). Estos 13 encuestados tuvieron que responder sobre el consumo individual de estas 26 plantas y otras preguntas pertinentes (Anexo 2).

Los tres restantes son expertos en el tema (Entrevista general). Ver Anexo 3.

III. Resultados y discusión

La investigación se realizó a 16 ciudadanos cubanos, quienes vivieron durante todo el Período Especial en el país. Del total de encuestados, 6 eran hombres y 10 mujeres. También se valoró el rango de edades de los entrevistados, intencionando que fuera mayores de 40 años, pues tenían mayoría de edad en la etapa objeto de investigación (Cuadro 1, Fig. 1).

Cuadro 1. Rango de edades de los encuestados

Rangos de edad	Cantidad de personas
40 - 50	2
51-60	10
61-70	3
Más de 80	1

Rango de edades

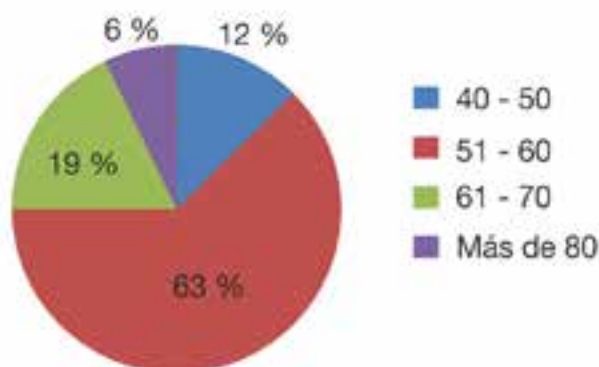


Fig 1. Rango de edades de los encuestados.

Para entender las diversas tendencias alimentarias, se abordó el área de origen de los encuestados (Cuadro 2, Fig. 2).

Cuadro 2. Área de origen de los encuestados

Área de origen	Cantidad de personas
Rural	3
Urbana	13

Área de origen

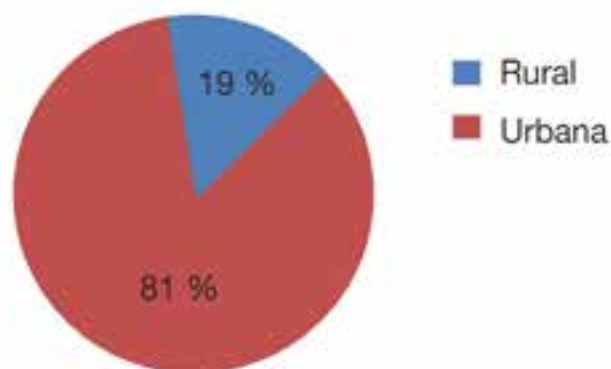


Fig 2. Gráfico de la zona de origen de los encuestados.

Ello permitió valorar que la mayoría provenía del área urbana (81 %), lo que sin duda influye en la configuración de hábitos alimentarios. Se conoce que la población rural es más proclive al consumo de plantas locales [Vázquez y Casimiro, 2019].

Los encuestados refieren algunos de los alimentos no convencionales consumidos durante el Período Especial, como: bistec de toronja, croquetas de frijoles rojos, fideos con frijoles, rebozado de berenjenas con tomate sobre

yuca, panetela de pan viejo, mortadela de conejo, arroz *microjet*, croqueta de plátano verde, chicharrones de pollo, agua con azúcar prieta, cáscara de plátano hervida, croquetas de col, té y ensalada de hibisco y picadillo de cáscara de plátano verde. También refieren el uso del aceite de coco y la bija natural. Desde la antropología de la alimentación estos datos aportan elementos novedosos sobre la creatividad y resiliencia de la población en tiempos de escasez de alimentos.

Los resultados referidos al consumo de las 26 plantas se presentan en la Fig. 3, así como los porcentajes de mayor y menor consumo (Fig. 4).

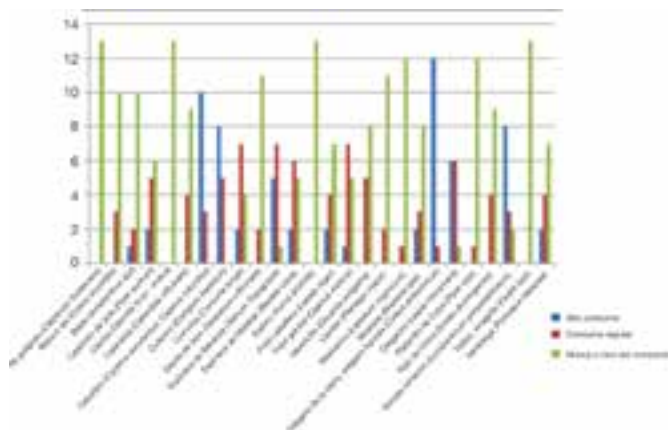


Fig 3. Gráfico general del consumo de las 26 plantas.

Consumo general de plantas no convencionales

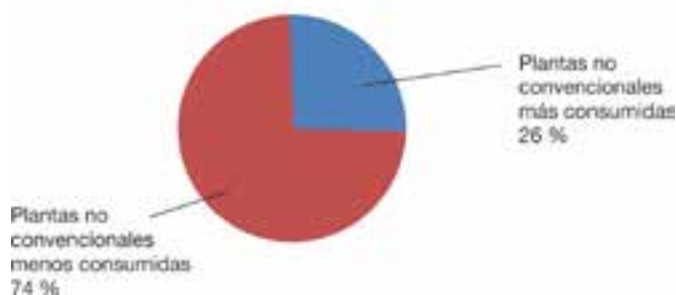


Fig 4. Gráfico del consumo general de las 26 plantas.

En la Fig. 3 se puede aver que de las 26 plantas propuestas, alrededor de nueve: cebollino, culantro, cúrcuma, espinaca de Baracoa, espinaca de Malabar, frijol gandul, orégano de la tierra (francés), oreganito y tomate cimarrón todavía se consumen con alguna regularidad (aunque de manera diferenciada para cada una de estas plantas). Ello significa que es predominante el consumo regular y escaso (o nulo) de estas plantas comestibles no convencionales, en 74 % (Fig. 4).

Se analizó cuántas personas en la actualidad están cultivando al menos una de estas plantas, con lo cual se obtuvo que 12 personas las cultivan, mientras que solo cuatro no las cultivan. Con respecto al consumo de hojas de al menos una de estas plantas, 13 refieren que las han consumido, mientras que tres nunca lo han hecho. Las más

consumidas fueron la hoja del boniato (*Ipomoea batatas* L.), la hoja de la remolacha (*Beta vulgaris* L.) y la hoja de la zanahoria (*Daucus carota* L.).

Las principales plantas mencionadas para agregar a sus menús actuales fueron: caisimón de anís, todos los ingredientes de pru, frijol caballero, frijol glandul, espinaca de Malabar, verdolaga y mastuerzo. Ello expresa que algunas variedades de estas plantas pudieran resultar atractivas para el consumidor común.

Cuando se analizan los niveles de consumo de estas plantas, se aprecian diversos factores socioculturales, históricos y económicos, los cuales fueron referidos por los expertos; se citan las apreciaciones más relevantes:

«En muchas ocasiones se desconoce la importancia de su producción y consumo, y en otras, la falta de semillas en el mercado local afecta su multiplicación. Además, no hay mucha cobertura mediática de sus ventajas y poca presencia en la cultura gastronómica de la familia tradicional cubana».

«La mayoría de estas plantas no forman parte de la cultura agroalimentaria del país. En general, existe un desconocimiento de su uso culinario y sus valores nutricionales. Por esta razón, estos alimentos no se cultivan y no hay acceso al mercado. En la actualidad, el consumo nacional solo se reduce a las plantas convencionales».

«Las plantas descritas son un ejemplo de la amplia diversidad vegetal de Cuba con fines alimentarios, que han sido marginadas por la agroindustria. Algunos de carácter endémico, como el chile guaguo, son prácticamente desconocidos. Son portadores de altos valores nutricionales, gustativos y medicinales, y su propagación es sencilla. Su consumo podría ampliar el espectro de hábitos alimentarios cubanos. También podrían incentivar el consumo local».

«El uso de estas plantas mejoraría la condimentación de los platos con ingredientes nacionales (orégano, cúrcuma, ají guaguo, etc.)».

«El aumento en el consumo de estas plantas elevaría la calidad de la pirámide alimenticia de la población cubana, sobre todo si se trata del consumo de minerales y vitaminas, sin mencionar la fibra dietética y en algunos casos, la proteína vegetal (frijol caballero, frijol glandul)».

«La baja demanda se debe a los patrones de consumo habituales de la población que no incluyen el consumo de estas plantas».

«Los patrones conservadores de consumo a su vez se deben a la insuficiente educación nutricional (como ejemplo, se puede notar la alta tasa de sobrepeso en la población cubana)».

«El consumo de la mayoría de estas plantas es muy importante para fortalecer el sistema inmunológico. También pueden enriquecer la oferta culinaria por su capacidad para potenciar o modificar sabores e incluso colores en

algunas preparaciones. Además, tienen usos medicinales y son un buen complemento de la medicina preventiva ».

«Hoy, la baja producción se debe a la poca demanda de estas plantas por parte de la población y los pocos beneficios económicos que representa su cultivo para los agricultores de los cultivos tradicionales».

En opinión de la autora el acto alimentario tiene un carácter multidimensional y las políticas a desarrollar deberían estar encaminadas a una mayor educación nutricional, en la que prevalezca el pensar lo que se come, como vía para una mayor salud personal y planetaria.

Reflexiones sobre las especificidades de consumo de las 26 plantas

La población cubana históricamente consumía poco pescado, verduras y frutas, si lo comparamos con la ingesta de azúcar, grasas, arroz o productos refinados. Estos hábitos están arraigados desde la época colonial y neocolonial: las prácticas de la cultura alimentaria se heredan de generación en generación.

En la etapa que se analiza dichas plantas fueron objeto de mayor atención, se realizaron estudios y muchas de ellas se comenzaron a cultivar en los organopónicos.

Podemos decir que cada planta exhibe una historia diferente. Pero, en general, muchas se cultivaron más en centros de investigación especializados, mientras que otras eran más conocidas por su cultivo en muchas partes del país. Algunas ni siquiera necesitan mucha tierra.

Además, el mayor problema ha sido el notable desconocimiento de su consumo. En el caso de Cuba, las plantas convencionales de hojas verdes más consumidas son la lechuga (*Lactuca sativa* L.), y la acelga (*Beta vulgaris* var. Cicla); en ocasiones la berza (*Brassica oleracea* var. Viridis L.). Al decir de uno de los expertos entrevistados: «El consumo de verduras no es muy popular en nuestra cultura popular. La frase común que se suele decir es: ¡no como hierbas!».

De la investigación se pudo deducir que nueve han sido las plantas que reportan mayor consumo (Fig. 3). En el caso del cebollino (*Cyperus esculentus*; *Cyperus rotundus*) pudiera estar dado porque reemplaza a la cebolla y es asimilado dentro del espectro de sabores; proviene de la cocina china en el imaginario cubano. El culantro es un condimento típico de la parte oriental del país y se usa como saborizante de los frijoles negros. Similar situación presenta el orégano francés y el oregano; ambos de fácil cultivación, y de mayor arraigo dentro de los principios de la condimentación en Cuba. El escaso consumo de ají guaguo (*Capsicum frutescens*) pudiera justificarse por el desplazamiento del sabor picante por la cocina francesa en el siglo xx.

Por otra parte, la cúrcuma (*Curcuma longa*) ha sido recientemente redescubierta. Se utiliza como colorante para cocinar. De hecho, la cultura cubana es muy famosa por el uso de salsas rojo-anaranjadas en los platos, y la cúrcuma ayuda a esa preferencia alimentaria.

La espinaca de Baracoa (*Talinum triangulare*) y la espinaca de Malabar (*Basella rubra*), consideradas falsas

espinacas, se propagan fácilmente en las casas. También formaron parte del programa de cultura urbana y suburbana cubana (década de los 90). Con los famosos organopónicos estos cultivos fueron más fáciles de difundir y, como resultado, se hicieron realmente conocidos.

Cuando se analiza un menor consumo en las plantas seleccionadas se aprecia que la causa fundamental radica en el desconocimiento de su uso comestible por parte de la población. Es el caso de trébol o vinagrillo (*Oxalis* spp) y el diente de león (*Taraxacum officinale*). Similar situación presenta la verdolaga (*Portulaca oleracea*), aunque es un poco más aceptada dado su origen africano.

El platanillo de Cuba (*Piper* spp) se considera como una flor y en el espectro de hábitos de la población las flores comestibles (hibiscus, flor del espino, caléndula, coliflor, etc.) no forman parte del menú criollo. Igual situación presenta la flor del espino (*Yucca aloifolia*).

Se sabe que el nopal o cactus (*Opuntia ficus-indica*) es comestible, pero no está incorporado al menú cubano, como es el caso de México. En el caso de esta planta, solo se utiliza con fines religiosos. Se considera un cultivo vulgar, tiene espinas lo que complejiza su manipulación y cuando se cocina libera un mucílago, al igual que el quimbombó, todo lo cual pudiera justificar su escaso o nulo consumo.

En nuestra opinión las plantas y frutas no convencionales por lo general crecen de forma natural y espontánea y aportan a nuestro organismo elementos nutricionales de alto valor nutricional, muchas de ellas con propiedades preventivas y curativas que, en su mayor parte, aún están por descubrir. Vale destacar que las plantas silvestres tienen más vitalidad y mejor calidad biológica, además de tener una mejor capacidad de adaptación al medio que las plantas cultivadas. Esta cualidad de la que disfrutaban los vegetales es que se adaptan a las condiciones especiales y ambientales del hábitat donde crecen. Las plantas y otros alimentos autóctonos nos protegen de muchas influencias negativas debilitantes (bacterias patógenas, radiación y contaminación ambiental, etc.)

Especialmente las plantas silvestres y también las cultivadas orgánicamente, además de una mejor calidad nutricional y terapéutica, conservan una huella energética de cada especie (esta es su radiación específica, que poseen todos los seres vivos). Esta radiación especial no se destruye, incluso después de que la comida ha sido cocinada, y es más alta y de mejor calidad cuanto más salvaje y menos manipulada está la planta.

Estas 26 plantas son solo un ejemplo de la amplia gama de plantas no convencionales más populares consumidas durante el Período Especial. Hubo otras como la chaya (*Jatropha urens*) y la cucaracha de Jardín, Americana (*Setcreasea purpurea*) que fueron aceptadas por muchas personas durante este Período.

Gracias a esta pequeña muestra pudimos apreciar diferentes etapas del consumo de alimentos cubanos, que sin duda marcan un antes y un después en nuestras vidas. Hoy en día, la mayoría de los jóvenes no conocen la mayoría de estas plantas. No vivieron el Período Especial y su familia tampoco mantuvieron después estos comportamientos de consumo.

Hoy Cuba enfrenta nuevamente momentos difíciles con la pandemia Covid-19 y la consecuente escasez de alimentos en el mercado. Puede ser un buen momento para promover la educación alimentaria adecuada que requiere todo hombre, mujer y niño del país de Cuba, y que conozcan la utilidad de la flora que los rodea. De esta forma pueden obtener los mayores beneficios del mismo, sin olvidar el cuidado e importancia de su conservación.

El fomento para el cultivo y consumo de estas y otras plantas, puede contribuir a una alimentación equilibrada en las personas, al mantenimiento de su sistema inmunológico y resiliencia ante virus y crisis sanitarias, lo cual es otro de los elementos importantes a analizar y valorar en futuros estudios.

IV. Conclusiones

Se considera que luego del Período Especial ha habido una notable disminución en el consumo de plantas comestibles no convencionales en Cuba,. Ampliar la muestra pudiera corroborar esta afirmación.

Las plantas comestibles no convencionales han constituido la base de la supervivencia humana y han garantizado una larga vida en la especie humana y el planeta. Especialmente en nuestro país, muchas de ellas contribuyen a una mayor disponibilidad de alimentos, la diversificación de la agricultura, la generación de ingresos y el alivio de la desnutrición.

En cuanto a la alimentación, los hábitos se han delineado bajo la influencia de la amplia gama de grupos de inmigrantes que formaron paulatinamente la nación cubana. Por eso la forma de comer no siempre ha sido acorde con el clima y los recursos propios del suelo.

En junio de 2020, el Consejo de Ministros de Cuba aprobó el Plan de Seguridad, Soberanía Alimentaria y Educación Nutricional (Plan SAN), que configura una plataforma de amplio espectro en la que las plantas comestibles no convencionales pueden enriquecer su aplicación.

Las plantas alimenticias no convencionales representan una opción de consumo en la pequeña y mediana escalas, para asegurarlos consumos locales y la biodiversidad.

Promover las acciones del Movimiento de Alimentación Sostenible y Slow Food en Cuba referidas a la educación agroalimentaria: preferir el consumo de bebidas naturales (Prú oriental, jugos verdes); evitar el consumo de refrescos industriales y bebidas artificiales; desarrollar diversas actividades de educación nutricional; realizar cursos de formación para familias campesinas; promover campañas para sensibilizar a productores y consumidores; seguir trabajando en el Arca del Gusto de Cuba; fortalecer el movimiento de Fincas Slow en el país, entre otras.

Recomendaciones

Continuar ampliando la muestra para una mayor aproximación a la pertinencia del consumo de plantas comestibles no convencionales en Cuba.

Agradecimientos

A la Dra. C. Leidy Casimiro Rodríguez y a M. Sc. Madeleine Vázquez Gálvez. A los 16 entrevistados en línea.

V. Bibliografía

- BOLÍVAR ARÓSTEGUI, N.; GONZÁLEZ DÍAZ DE VILLEGAS, C. (1993). *Mitos y leyendas de la comida afrocubana*. La Habana, Cuba, Ed. Ciencias Sociales. 158 pp. ISBN: 959-06-0118.
- CABRERA LÓPEZ, C. (2009). *La naturaleza en nuestro hogar y nuestro hogar en la naturaleza*. La Habana, Cuba, Ed. Fundación Antonio Núñez Jiménez de la Naturaleza y el Hombre. 168 pp. ISBN 978-959-230-071-2.
- CASIMIRO RODRÍGUEZ, L. (2016). Importancia de la agricultura familiar agroecológica. *Eco Solar* No. 58, 2016. La Habana, Cuba, Ed. Cubasolar. ISSN-1028-6004.
- CASIMIRO RODRÍGUEZ, L., CASIMIRO GONZÁLEZ, J.A. & SUÁREZ HERNÁNDEZ, J. (2017). *Resiliencia socioecológica de fincas familiares en Cuba*. Matanzas, Cuba, Ed. Estación Experimental de Pastos y Forrajes Indio Hatuey. 254 pp. ISBN: 978-959-7138-29-7.
- CASIMIRO RODRÍGUEZ, L. (2021). Reflexiones sobre agricultura familiar y cadenas cortas de valor. *Eco Solar* No. 76, 2021. La Habana, Cuba, Ed. Cubasolar. ISSN-1028-6004.
- CASIMIRO RODRÍGUEZ, L. ET AL. (2021). «Metodología para la nominación de Fincas Slow en Cuba». *Eco Solar* No. 77, 2021. La Habana, Cuba, Ed. Cubasolar. ISSN-1028-6004.
- CASTLEMAN, M. (1991). *Las hierbas que curan*. Pennsylvania: Rodale Press. 560 pp. ISBN: 0-87857-934-6.
- COLECTIVO DE AUTORES (1987). *Plantas silvestres comestibles*. La Habana, Cuba, Ed. Ministerio de las Fuerzas Armadas de Cuba.
- FIGUEROA, V.; LAMA, J. (2000). *Las plantas de nuestro huerto*. La Habana, Cuba, Ed. Proyecto Comunitario Conservación de Alimentos. 245 pp. ISBN 959-7098-14-8
- FIGUEROA, V.; LAMA, J.; CARRILLO, O. (2005). *Cómo alimentarnos mejor*. La Habana, Cuba, Ed. Proyecto Comunitario Conservación de Alimentos. 252 pp. ISBN 959-7098-36-9.
- FIGUEROA, V.; LAMA, J. (2010). *Cocina cubana Con sabor*. La Habana, Cuba, Ed. Proyecto Comunitario Conservación de Alimentos. 420 pp. ISBN: 97-959-7098-75-1.
- FUNES-MONZOTE, F. R. (2009). *Agricultura con futuro*. Matanzas, Cuba, Ed. Estación Experimental «Indio Hatuey», 2009. ISBN: 978-959-7138-02-0.
- FORNET PIÑA, F. (2007). *Diccionario gastronómico cubano*. La Habana, Cuba, Ed. Científico-técnica. 172 pp. ISBN 978-959-05-0487-7.
- GISPert CRUELLS, M.; ALVÁREZ DE ZAYAS, A. (1998). *Del jardín de América al mundo*. México, Ed. Profeco. 208 pp. ISBN 968-842-870-1.
- HAZARD, S. (1928). *Cuba a pluma y lápiz* (Vol. 1). La Habana, Cuba, Ed. Cultural S.A.
- MARRERO, L. (1975). *Cuba: Economía y Sociedad*. Editorial Playor, S.A., Madrid, España.
- NOVA GONZÁLEZ, A. (2019). «Situación de la alimentación en el mundo y en Cuba», *Economía y Desarrollo (impresa)*, 135, (1). La Habana, Cuba, Ed. UH. ISSN: 0252-8584.
- ORTIZ, F. (1956). «La cocina afrocubana». En: *¿Gusta Usted? Pronuario Culinario y necesario*. La Habana, Cuba, Impr. Ucar, García, pp. 671-678.
- ROIG MESA, J.T. (1988). *Diccionario botánico de nombres vulgares cubanos*. La Habana, Cuba, Ed. Científico-Técnica, 1988. 2 t., 1142 pp.
- VÁZQUEZ, L.; DÍAZ, M.E. (2005). *Antropología sociocultural de la alimentación en Cuba (2005)*. La Habana, Cuba, Ed. Ciencias Médicas. ISBN 959-212-164-8.
- VÁZQUEZ GÁLVEZ, M. (2001). *Cocina ecológica en Cuba*. La Habana, Cuba, Ed. José Martí. 304 pp. ISBN 959-09-0207-3.
- VÁZQUEZ GÁLVEZ, M. (2006). *Educación alimentaria para la sustentabilidad*. Selección de artículos y recetas. La Habana, Cuba, Ed. Cubasolar. 228 pp. ISBN 959-7113-31-7.
- VÁZQUEZ GÁLVEZ, M. (2008). «Apuntes sobre la historia de la cocina cubana». En revista *Energía y Tú* 44, oct.-dic., 2008. La Habana, Cuba, Ed. Cubasolar. ISSN-1028-6004.
- VÁZQUEZ GÁLVEZ, M. (2012). «Visión antropológica de la cocina cubana». En revista *Energía y Tú* 58, pp. 40-45, 2012. La Habana, Cuba, Ed. Cubasolar. ISSN-1028-6004.
- Vázquez Gálvez, M. (2019). «Basamentos de alimentación sostenible. Estudio de caso: Movimiento de Alimentación Sostenible de Cubasolar». En revista *Eco Solar* 68, abr.-jun., 2019. La Habana, Cuba, Ed. Cubasolar. ISSN-1028-6004.
- VÁZQUEZ GÁLVEZ, M. & CASIMIRO RODRÍGUEZ, L. (2019). «Cultura alimentaria en fincas familiares beneficiadas por el proyecto Biomás Fase III». En revista *Eco Solar* 67, ene.-mar., 2019. La Habana, Cuba, Ed. Cubasolar. ISSN-1028-6004.
- VÁZQUEZ, C., FIGUEROA, V. & LAMA, J. (2004). *Las plantas de nuestro huerto. 3. Frutales tropicales y sus recetas*. La Habana, Cuba, Ed. Proyecto Comunitario Conservación de Alimentos, 2004. 240 pp. ISBN 959-7098-32-6.
- VESA FIGUERAS, M. (1990). «Cocina, identidad cultural y turismo». Ponencia presentada en el Taller Preparatorio de IX Congreso de la AMFORT, Villa Clara, 1990.
- VILLAPOL ANDIARENA, N. (1992). *Cocina cubana*. La Habana, Ed. Científico-Técnica.
- «What was Special Period in Cuba?» Consultado en abril de 2021. Disponible en: <https://www.cubacutec.com/2021/04/11/que-fue-el-periodo-especial-en-cuba/>

Recibido: 5 de agosto de 2021.

Aceptado: 31 de agosto de 2021.

Anexo 1

Hierbas y partes comestibles de plantas de la flora cubana para la supervivencia usadas por los mam-bises, ejército rebelde y población nativa en tiempos de carencia alimentaria [Roig, 1988]

No.	Nombre común de la planta / nombre científico	Formas de consumo
1	Ají guaguo (<i>Capicum frutescens</i>) 	Fruto de sabor picante
2	Bejuco ubí (<i>Cissus sicyoides</i>) 	Ingrediente del Pru oriental
3	Bledo (<i>Amaranthus spp</i>) 	Ensalada
4	Caisimón de anís (<i>Piper auritum</i>) 	Infusión
5	Cactus (<i>Opuntia ficus-indica</i>) 	Ensalada, guisos
6	Caléndula (<i>Calendula officinalis</i>) 	Flores en ensaladas e infusiones
7	Cebollino (<i>Cyperus esculentus; Cyperus rotundus</i>) 	Como condimento en ensaladas, guisos y sopas
8	Culantro (<i>Eryngium foetidum</i>) 	Como condimento en guisos y sopas

Una mirada al consumo de plantas comestibles no convencionales durante el Periodo Especial en Cuba

9	Cúrcuma (<i>Curcuma longa</i>) 	Como colorante en arroces, salsas y sopas
10	Diente de león (<i>Taraxacum officinale</i>) 	Ensaladas
11	Espinaca de Baracoa (<i>Talinum triangulare</i>) 	Ensaladas
12	Espinaca de Malabar (<i>Basella rubra</i>) 	Ensaladas
13	Espino (<i>Yucca aloifolia</i>) 	Flores en ensaladas
14	Frijol caballero (<i>Lablab niger</i>) 	Potajes
15	Frijol gandul (<i>Cajanus indicus</i>) 	Potajes, ensaladas

16	Jaboncillo (<i>Gouania polígama</i>) 	Ingrediente del Pru oriental
17	Llantén (<i>Plantago major</i>) 	Como condimento en potajes
18	Mastuerzo (<i>Lepidium virginicum</i>) 	Hojas nuevas en ensaladas, semillas como condimento
19	Mostaza (<i>Brassica spp</i>) 	Hojas nuevas en ensaladas, semillas como condimento
20	Orégano de la tierra, orégano francés (<i>Coleus amboinicus</i>) 	Condimento
21	Oreganito (<i>Lippia micromera</i>) 	Condimento
22	Platanillo de Cuba (<i>Piper spp</i>) 	Flores en ensaladas

23	Raíz de China (<i>Smilax domingensis</i>) 	Ingrediente del Pru oriental
24	Tomate cimarrón (<i>Lycopersicon pimpinellifolium</i>) 	Frutos en ensaladas
25	Trébol, vinagrillo (<i>Oxalis spp</i>) 	Ensaladas
26	Verdolaga (<i>Portulaca oleracea</i>) 	Ensaladas

ANEXO 2

Cuestionario para evaluar nivel de consumo en plantas de comida de emergencia

Buenos días:

Estamos trabajando en un estudio para la conocer las plantas no convencionales que han sido consumidas alguna vez por la población cubana encuestada y su vigencia de consumo. Quisiéramos pedir su ayuda para que conteste unas preguntas que no llevarán mucho tiempo. Las opiniones de los encuestados serán anónimas y tendrán un carácter confidencial. A la vez, serán de inestimable valor para la conformación de la investigación.

1. Datos generales

Edad: _____ Sexo: F ___ M ___

Escolaridad: _____ Ocupación actual: _____

País, provincia: _____

Municipalidad, vecindario o finca: _____

2. ¿Ha crecido en un entorno rural o urbano? Sí No _____

3. Enumere dos alimentos no convencionales consumidos durante el período especial _____

4. De las siguientes plantas, verifique los niveles de consumo:

No.	Nombre común de la planta	Nombre científico	Nivel de consumo		
			Muy consumido	Consumido regularmente	Rara vez o nunca consumido

5. ¿Cultivas alguna de estas plantas? Sí No _____

6. ¿Alguna vez ha comido hojas de camote (*Ipomoea batatas* L.), remolacha (*Beta vulgaris* L.) o zanahoria (*Daucus carota* L.) en ensaladas? Sí ___ No ___

7. De las plantas anteriores, ¿cuáles quisiera incorporar a su menú?

¡Le agradecemos mucho su colaboración!

ANEXO 3

Entrevista a expertos

Preguntas principales:

¿Crees que estas plantas son conocidas en el país?

Si___ La mayoría___ Solo algunos___

¿Podría darnos algunos criterios sobre la importancia de fomentar el consumo de estas plantas?

Enumere las principales causas por las que estas plantas no se producen ni consumen en mayor escala.

Refiera algunas sugerencias para elevar el consumo de estas plantas en el menú cubano.

¡Le agradecemos mucho su colaboración!