

ESPINOSOS PERO SABROSOS

CARLOS LEOPARDI

Estudiante de Doctorado, Unidad de Recursos Naturales
Centro de Investigación Científica de Yucatán, A.C. (CICY).
Calle 43, No. 130, Col. Chuburná de Hidalgo, 97200, Mérida, Yucatán, México
leopardi@cicy.mx

¿Recuerda la última ensalada de nopales que degustó? O ¿la última vez que disfrutó de un agua de tuna o de pitahaya? Las cactáceas son un grupo exclusivamente americano, aunque algunas especies han sido llevadas a otros continentes, como Australia o la zona del mediterráneo en España y norte de África. Esta familia está compuesta por unas 1800 especies, algunas de hábito arbóreo hasta herbáceas, con tallos globulares, cilíndricos, aplanados, con hojas o éstas transformadas en espinas, etc. La diversidad de formas y colores de las cactáceas hace que sean muy apreciadas como ornamentales (Figura 1A-B). Sin embargo, muchas de ellas también tienen compuestos alcaloides que las convierten en parte importante de rituales (Peyote, *Lophophora williamsii* (Lem. ex Salm-Dyck) J.M. Coult., Figura 1C).

De algunas especies de cactáceas se pueden consumir los frutos, de otras los cladodios (tallos aplanados de los nopales, Figura 1D). Según el caso, se pueden preparar en aguas, dulces, mermeladas, ensaladas, etc. Incluso, algunos platillos a veces tienen forma de nopales (v.g. los

tlacoyos). Sin embargo, esta diversidad culinaria es (hasta donde sé) exclusivamente mexicana, de hecho en otras partes del continente la cocina con cactáceas se consideran como platillos un poco raros... de lo que se pierden, ¿no? Una de las especies más utilizada es *Opuntia ficus-indica* (L.) Mill. de la que se consumen los cladodios, a los que se les llama también nopales (Figura 1D). Otros elementos importantes en la cocina mexicana y que son de consumo más frecuente en otros países del continente son las tunas, frutos de las especies del género *Opuntia* (Figura 1D; aunque hay otros géneros que tienen frutos comestibles, como los de *Melocactus* (Figura 1E) o los de los varios tipos de Pitahayas (*Stenocereus*, Figura 1D).

Finalmente, el ingerir nopales puede ser bueno para su salud, pues se dice que estabiliza el azúcar en la sangre, disminuye el colesterol, por su alto contenido de fibras ayuda a mejorar el tránsito intestinal, entre otras cosas. No intento decir que los nopales sean una panacea, pero sin duda son una opción interesante de la comida tradicional mexicana.





FIGURA 1. Algunas cactáceas y sus frutos. A, *Parodia ottonis* (Lehm.) N.P. Taylor. B, *Cereus hexagonus* (L.) Mill. C, *Lophophora williamsii* (Lem.) J.M. Coult. D, Canasta con cladolios (nopales) y frutos de *Opuntia ficus-indica* (L.) Mill., frutos de Pitahaya (*Stenocereus* sp.) y de Xoconostle (*Opuntia matudae* Scheinvar). E, Cefalio de *Melocactus curvispinus* Pfeiff. en el que se aprecian flores y frutos. Fotos por Carlos Leopardi.

Palabras clave: Cactaceae, Etnobotánica.