

HOJA INFORMATIVA DE LA PLANTA

ALHOLVA

La alholva, fenogreco o fenugreco (*Trigonella foenum-graecum*) es una [especie](#) de [planta con flor](#) perteneciente a la familia de las [fabáceas](#).



Hojas



Ilustración

Descripción

Es una [planta anual](#) de entre 20 y 50 cm de altura con [hojas](#) compuestas de tres hojuelas oblongas. Esta planta florece en primavera (posee una flor blanca). Puede encontrarse en países del sur de [Europa](#) pero su origen se establece en el sudoeste [asiático](#), lugar donde existen plantaciones en la actualidad.

Historia

El uso medicinal de la *alholva* está presente en la [Capitulare de villis vel curtis imperii](#), una orden emitida por [Carlomagno](#) que reclama a sus campos para que cultiven una serie de hierbas y condimentos incluyendo la «*fenigrecum*», identificada actualmente como *foenum-graecum*.

En 2011 se produjo un brote de [Escherichia coli enterohemorrágica](#) en [Alemania](#), relacionado con brotes de fenogreco contaminados.

Usos

El uso de esta planta en las actividades humanas es muy antiguo. Se sabe que era una de las plantas empleadas por los [egipcios](#) en los procesos de [embalsamado](#) (tal vez por su peculiar aroma). También usaban el aceite obtenido de los granos para combatir arrugas. Los usos de esta planta han sido muy diversos y se puede decir que acompaña a la humanidad desde sus comienzos. Un ejemplo de esto último puede encontrarse en la interconexión del [árabe](#), en el que la alholva se expresa mediante la palabra *Hulba* y en el [chino mandarín](#) la palabra *Hu lu ba* nos muestran el significado y las profundas raíces de su uso en la historia de la humanidad

Culinario

Debido a las cualidades aromáticas del *fenogreco* se emplea como [especia](#) en la [cocina](#) de algunos países, y en su uso culinario se toman tanto las [hojas](#) como las [semillas](#) procedentes de su fruto en forma de vaina, que suele contener entre diez y veinte semillas de aspecto duro y cuadrado.

Las semillas en la [gastronomía de la India](#) se toman desecadas, se emplean enteras, y a veces, ligeramente tostadas para realzar su sabor. También se pueden usar molidas, previo remojo. Las semillas enteras se emplean como ingrediente de la [halawa](#). Un dato importante de las semillas es que hay que usarlas con moderación, ya que tienen un ligero sabor amargo; de esta forma, si se tuestan, se debe hacer con precaución ya que si se pasan de punto se potencia su amargura.

Las semillas son uno de los ingredientes de la [khakhra](#), un tipo de pan.¹

Las hojas verdes en [Tailandia](#) son tomadas crudas en [ensaladas](#). En el [Yemen](#) se emplean las hojas como condimento principal en el plato nacional denominado [saltah](#). La alholva se emplea en la cocina de [Irán](#) en la receta del [qormeh sabzi](#).

En Europa se consume como [germinados](#) acompañando a ensaladas.

La harina de germinado de fenogreco (GFF) suplementada al 5, 10 y 15% en la harina de trigo, se puede emplear en la producción de pan y galletas para mejorar su perfil nutricional.²

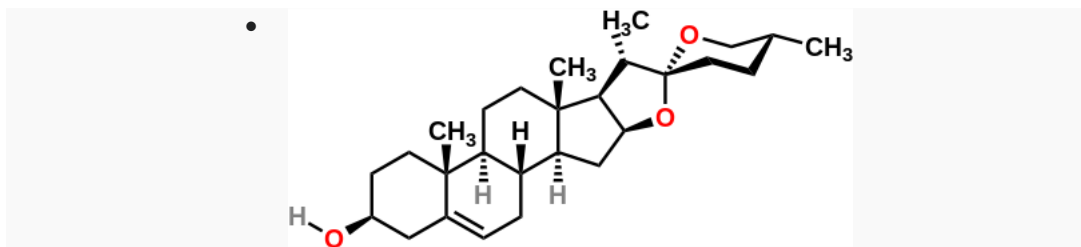
Medicina

En la medicina tradicional se le ha asociado como propiedad para facilitar la [digestión](#), es ideal en el tratamiento de [sinusitis](#), congestión pulmonar, reduce la inflamación y combate las infecciones.³ La semilla de alholva se usa ampliamente como [galactogogo](#) (agente productor de leche) por madres lactantes. Se le ha asociado también con el incremento del tamaño de [mamas](#). Se puede encontrar en presentación de cápsulas en tiendas nutricionales. También incrementa el apetito y se usa en el tratamiento de la anorexia. Posee también un efecto [anabólico](#) por su composición química, aumentando, la masa corporal, el apetito, la salud mental y mejorar los ciclos de sueño.⁴

Los suplementos de alholva han demostrado reducir los niveles de colesterol, triglicéridos y lipoproteínas de baja densidad en personas, así como modelos experimentales de hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia (Basch et al., 2003). Algunas pruebas en humanos han demostrado que los efectos antidiabéticos de las semillas de alholva aminoran muchos de los síntomas asociados con diabetes tipo I y II, tanto en humanos como en modelos animales.⁵ La alholva se encuentra comercialmente en forma encapsulada y se recomienda como suplemento dietético para el control de la hipercolesterolemia y diabetes en la medicina alternativa.

En estudios recientes, la semilla de alholva mostró que puede proteger contra cánceres de tipo experimental del seno (Amin et al., 2005) y del colon (Raju et al., 2006). Las propiedades hepatoprotectivas de las semillas de alholva también se han reportado en modelos experimentales (Raju y Bird, 2006; Kaviarasan et al., 2006; Thirunavukarrasu et

al., 2003). Al ser un producto de consumo diario en caso de mostrar algún efecto secundario, se debe suspender su consumo radicalmente. Se volverá a la normalidad no dejando ningún tipo de secuela.



Diosgenina.



Vista de la planta.



Vista de la planta.

Poliórcética

[Flavio Josefo](#), en su obra [La guerra de los judíos](#), describe cómo, durante el asedio de la ciudad de [Jotapata](#) por parte de las legiones de [Vespasiano](#), los combatientes de la ciudad utilizaron esta planta de modo defensivo. Cocían la misma, y el agua de cocción se convertía en un líquido gelatinoso y resbaladizo que dificultaba el ascenso por las rampas de los soldados romanos, haciéndoles resbalar y caer.

Composición química

El tamizaje [fitoquímico](#) de las semillas contiene esteroides/terpenoides, [alcaloides](#), [flavonas](#), [taninos](#), [fenoles](#) y [saponinas](#); contienen además [aceite esencial](#) y no esencial (5 %), [almidón](#), [azúcares](#), [proteínas](#), [mucílago](#) (20 al 30 %), vitaminas, enzimas y aminoácidos, saponinas esteroidales ([diosgenina](#), [yamogenina](#), [gitogenina](#), [neotigenina](#), [fenugrina B](#), [fenugrequina](#)), saponinas (trigonelósidos A, B y C), flavonoides ([Kaempferol](#), [quercetina](#)), alcaloides ([trigonelina](#)), [Colina](#) ([química](#)), [lecitina](#), [fitosteroles](#); [glucósidos](#) ([estaquiosa](#), [galactomanano](#), [trigofenósidos](#) A–G). El aceite esencial y la oleorresina contienen n–[alcanos](#), sesquiterpenos y compuestos oxigenados como [hexanol](#). Las hojas y tallos contienen saponinas (graecuninas), calcio,

hierro, carotenos y [ácido ascórbico](#). Toda la planta es fuente de mucilago del tipo [galactomananos](#).

Taxonomía

La *Trigonella foenum-graecum* fue descrita por [Carlos Linneo](#) y publicada en [Species Plantarum](#) 2: 777–778. 1753.⁶

Etimología:

- ***Trigonella***: nombre genérico que deriva las palabras [griegas](#) *tri* ‘tres’ y *gonia* ‘esquina’ y se pretende hacer referencia a la estructura de la flor.
- ***foenum-graecum***: [epíteto latino](#) que significa ‘heno griego’.⁷

Sinonimia

- *Foenugraecum sativum* [Medik.](#) 1787
- *Foenugraecum officinale* [Moench](#) 1794
- *Buceras odoratissima* [Medik.](#) 1787
- *Telis foenum-graecum* (L.) [Kuntze](#) 1891
- *Medicago foenum-graecum* (L.) [E.H.L.Krause](#) in [Sturm](#) 1900
- *Folliculigera foenum-graecum* (L.) [Pasq.](#) 1867
- *Buceras foenum-graecum* (L.) [All.](#)⁸