



EL LIBRO SABIO

DE LAS FRUTAS
Y LAS VERDURAS

FRUTAS



Aguacate

Albaricoque

Caqui

Cereza

Chirimoya

Ciruela

Frambuesa

Fresa y Fresón

Granada

Higo

Kiwi

Limón

Mandarina

Mango

Manzana

Melocotón

Melón

Membrillo

Naranja

Níspero

Pera

Plátano

Sandía

Uva



VERDURAS



Acelga

Ajo

Alcachofa

Apio

Berenjena

Brócoli

Calabacín

Calabaza

Cardo

Cebolla

Col Lombarda

Coliflor

Endibia

Escarola

Espárrago
verde y blanco

Espinaca

Guisante

Haba

Judía verde

Lechuga

Nabo

Pimiento

Pepino

Puerro

Rábano

Remolacha

Repollo

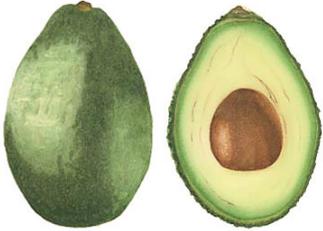
Tomate

Zanahoria





EL AGUACATE



¿Qué es?

El aguacate (*Persea americana*) es un fruto en forma de pera. En su interior contiene una única semilla redondeada de color claro y 2-4 cm. de longitud (salvo la variedad dátil) que aparece recubierta de una delgada capa leñosa de color marrón.

El aguacate es originario de México, Colombia y Venezuela. Los primeros españoles que llegaron a América lo bautizaron con el nombre de «pera de las Indias», por su semejanza externa con las peras españolas.



El aguacate

Árbol del mismo nombre que el fruto, de hoja perenne y de la familia de las Lauráceas.

Variedades

Las variedades que más se comercializan son:

- **Hass:** la más conocida y comercializada. De pequeño tamaño, rugoso y de piel oscura y pulpa amarilla. Se produce en México y en España, concretamente en Andalucía.
- **Bacon:** la variedad más temprana, de color verde brillante y muy cultivada en España.
- **Cocktail o dátil:** alargado y sin hueso central, de sabor fino y delicado; se cultiva en Israel, España y se comercializa sobre todo en Francia.





EL AGUACATE

- **Fuerte** en forma de pera sin brillo y de piel fina, áspera y sabor exquisito, con un peso aproximado de 250 g; cultivado en Israel, Kenia, Sudáfrica y España.
- **Pinkerton**: alargado y con forma de pera, de piel rugosa y sabor agradable, cultivado en Israel.



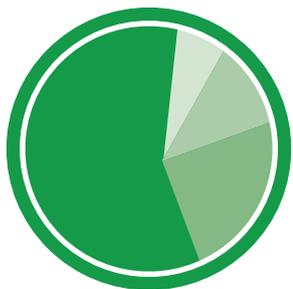
Estacionalidad

Su temporada de recolección y mejor época de consumo se produce de junio a octubre.



Propiedades nutricionales

- El aporte de lípidos es muy superior al de otras frutas (excepto la aceituna), lo que aumenta su valor calórico. Las grasas que contiene son en su mayor parte insaturadas (monoinsaturadas), destacando en particular el elevado contenido en ácido oleico. Además, el aguacate es una de las frutas más ricas en proteínas.
- Es rico en minerales como el hierro, el magnesio y el potasio.
- En cuanto a su composición vitamínica, aporta cantidades destacables de vitamina E, y en menor proporción niacina y B₆.



Producción en España

El aguacate en España se produce sobre todo en Canarias, la costa tropical de Granada y Málaga. Además, nuestro país es el principal productor europeo de esta fruta, con 60.000 toneladas anuales*.

* Datos de 2008.



EL AGUACATE



¿Cómo prepararlo y disfrutarlo?

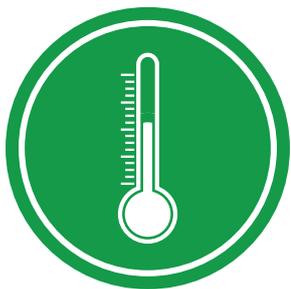
El aguacate conviene cortarlo longitudinalmente hasta el hueso, dándole la vuelta completa al fruto. Seguidamente, debemos girar las mitades en sentido contrario una tras otra hasta que se desprenda el hueso de una de ellas.

Carece de sabor dulce, lo que permite combinarlo con numerosos ingredientes. Puede consumirse y disfrutarse en fresco, ensaladas, relleno de jamón, de cangrejo, gambas, almejas, atún, en puré, zumos, batidos, etc.

La pulpa del aguacate se emplea a menudo como si fuera mantequilla, una vez machacada y aliñada con limón y aceite.

No es bueno cocerlo, ya que se vuelve amargo de sabor.

El guacamole, uno de los platos de la gastronomía mejicana, más conocidos mundialmente es una preparación a base de la pulpa de aguacate machacada, a la que se añaden pimientos, cebollas, especias, tomate y zumo de limón.



¿Cómo elegirlo y conservarlo?

Deben elegirse sin defectos como manchas, puntos negros o signos de excesiva maduración. Estarán en su punto si ceden a una leve presión con el dedo. En caso de no estar del todo maduros, se deben dejar a temperatura ambiente durante el tiempo necesario. Su proceso de maduración puede acelerarse si se envuelve en papel periódico sólo o junto con una manzana o un plátano.

El aguacate se puede congelar. Para ello, hay que extraer la pulpa, aplastarla bien y mezclarla con un poco de zumo de limón.



EL AGUACATE



Ha de abrirse justo antes de su consumo, ya que la pulpa se ennegrece con rapidez. Aunque puede conservarse en óptimas condiciones para el día siguiente dejándole el hueso, rociándolo con zumo de limón en la nevera y protegida con papel film o en un recipiente de cierre hermético.

Cuando elaboremos platos con aguacates, no debemos olvidar que la sal debe echarse en el momento de comerlos, pues si se pone con anticipación, esto hace que los aguacates se oscurezcan.



¿Sabías que...?

- El aguacate pertenece a la familia de las Lauráceas, al igual que el laurel, el alcanfor y la canela.
- Además de ser un excelente alimento, de los aguacates se extrae un aceite, similar al de oliva, que es muy utilizado en la industria farmacéutica y cosmética.



EL ALBARICOQUE

¿Qué es?

El albaricoque (*Prunus armeniaca*) es una drupa casi redonda y con un surco, de color amarillento, a veces con tiras rojas, piel aterciopelada, de sabor agradable, y con hueso liso de almendra generalmente amarga. Pertenece a la familia de las Rosáceas y al género *Prunus*. Su carne, jugosa y de sabor dulce, presenta una consistencia harinosa cuando el albaricoque está muy maduro.

El albaricoque fue denominado originariamente *Prunus armeniaca* porque los romanos lo introdujeron en Europa desde el lejano Oriente vía Armenia. Es originario de las zonas templadas de Asia, Corea del Norte o Manchuria; aunque las primeras referencias sobre su cultivo se remontan al año 3000 a.C. en China. Actualmente se produce en países como Turquía, Suiza, Grecia, España, Francia, Estados Unidos, Sudáfrica y Nueva Zelanda. España es un importante productor, siendo la cuenca mediterránea donde se inició su cultivo.

El albaricoquero

El albaricoquero es un árbol más bien pequeño, de entre 4 ó 6 metros de altura, muy productivo, con una cima redondeada y una corteza rojiza. Su flor es precoz.

Variedades

Las variedades de albaricoque son, normalmente, resultado de injertos. Se diferencian entre sí por su tamaño, forma y aroma, así como por su procedencia. Las más conocidas en España son: **Bulida, Canino, Nancy, Pavito, Maniquí, Currot, Galta roja, Ginesta y Mitger.**





EL ALBARICOQUE



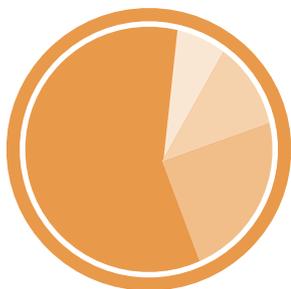
Estacionalidad

Los albaricoques más dulces y jugosos se pueden encontrar desde mayo hasta agosto; a veces también en abril y septiembre.



Propiedades nutricionales

- Aporte calórico muy bajo.
- Elevada cantidad de agua.
- Alto contenido en fibra.
- Fuente de vitamina A, vitamina C o ácido ascórbico.
- Rico en minerales como potasio y magnesio.
- Discretas cantidades de calcio.



Producción en España

España ocupa la octava posición en cuanto a producción de albaricoque en el mundo, con aproximadamente 157.000 toneladas al año*. Las comunidades autónomas que más producen esta fruta son: Murcia, Castilla – La Mancha, Comunidad Valenciana y Aragón.

* Datos de 2008.



¿Cómo prepararlo y disfrutarlo?

El albaricoque puede ser disfrutado a cualquier hora del día: solo, pelado o con piel, en ensalada, macedonia, cócteles, mermeladas, repostería, sorbetes y helados, como aperitivo, en postres, ensaladas, entre horas, etc.

Su excelente calidad, aroma y sabor refrescante alivia la sed de forma natural, nutritiva y saludable.



EL ALBARICOQUE

Dado su exquisito dulzor y su perfumada fragancia, los albaricoques se consumen principalmente como fruta fresca bien maduros.

En algunos lugares se suelen dejar secar sin hueso y se obtienen los conocidos “orejones”.



¿Cómo elegirlo y conservarlo?

Es una fruta delicada, por lo que ha de tratarse con cuidado. Un pequeño golpe con la uña o una presión fuerte con los dedos, le perjudica, lo mancha y da lugar a su rápida podredumbre.

El albaricoque está en su punto cuando, al presionarlo suavemente entre dos dedos, se aprecia una consistencia blanda.

Se deben recolectar maduros para que tengan toda su finura y todo su aroma. Es recomendable evitar los que están arrugados.

Se conservan bien en el frigorífico protegidos por una bolsa de plástico agujereada.



¿Sabías que...?

- Los romanos lo llevaron a Europa llamándole “*a prae-cox*” (“*apricot*”, como es llamado en otras lenguas) porque florecía temprano en la primavera.
- Su nombre en latín es *Prunus armeniaca* porque los romanos lo introdujeron en Europa desde el lejano Oriente a través de Armenia.
- 120 g. de albaricoques equivalen a una ración de esta fruta.



EL CAQUI

¿Qué es?

El caqui es un fruto en forma de baya, comestible, de piel lisa, brillante y de color amarillo, anaranjado o rojo intenso. La pulpa del fruto inmaduro es dura, de sabor áspero y muy astringente (por su contenido en taninos), aunque al madurar adquiere una textura fina y un sabor muy dulce. Cuando está maduro se asemeja al tomate por su aspecto y tamaño. Es originario de China y Japón, donde se cultiva desde el siglo VIII. Posteriormente fue introducido en los países occidentales: en Estados Unidos, a principios del siglo XIX y en Francia, España e Italia, hacia 1870.

El caqui

El caqui (*Diospyros kaki*), palosanto, persimonio (persimon) o zapote es un árbol de la familia de las Ebanáceas y el género *Diospyros*, originario de Asia, cuyo tamaño no suele superar los 10 metros de altura y la madera de su tronco se emplea mucho en ebanistería. Su fruto es el caqui.

Variedades

Las variedades de caqui se dividen en función de su astringencia:

- **Astringentes.** Son los tradicionales. Necesitan una adecuada maduración para su consumo. Es el caso del tomatero, gordo y rojo brillante.
- **No astringentes.** Son los de mayor consumo actualmente. Pertenecen a esta variedad las tipo manzana: sharon y fuyu.





EL CAQUI



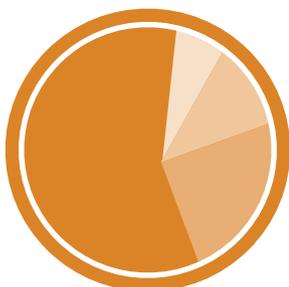
Estacionalidad

Su temporada de recolección y mejor época de consumo es de octubre a diciembre. Algunas variedades se recolectan también en septiembre y enero.



Propiedades nutricionales

- Contiene hidratos de carbono (16%), fundamentalmente fructosa y glucosa. También contiene pectina (fibra).
- En cuanto al aporte vitamínico, destaca el beta-caroteno y la vitamina C.
- Entre los minerales: potasio y en menor cantidad, magnesio.



Producción en España

En España se cultiva en la Comunidad Valenciana (Valencia y Castellón) y Andalucía (Huelva, Sevilla, Málaga y Granada) y la mayor parte se dedica a la exportación a Francia, Alemania y Portugal.

España cuenta con una denominación de calidad: la DOP Kaki Ribera del Xúquer. La producción de este caqui con DOP ha pasado de 45.000 toneladas en 2006 a casi 100.000 en 2009.



¿Cómo prepararlo y disfrutarlo?

El caqui es una fruta muy dulce y de fácil consumo. Una vez maduro, se abre con facilidad y la pulpa se puede comer con cuchara o cuchillo, lo que los hace especialmente atractivos.

Se consume sobre todo fresco y bien maduro. También se emplea para la elaboración de postres, bebidas, batidos, helados y confituras.



EL CAQUI



¿Cómo elegirlo y conservarlo?

Deben descartarse los ejemplares con imperfecciones en la piel.

Se pueden adquirir frutos aún duros, que se conservan en el frigorífico durante un período de tres semanas. Si aún está verde, se debe dejar a temperatura ambiente hasta que se complete su maduración. Para acelerarla, se introduce en una bolsa de papel, junto con otras frutas tales como plátanos o manzanas.

Se puede congelar, entero o su pulpa, en cuyo caso se recomienda añadir zumo de limón para evitar que se altere su color.

Excepto la variedad Sharon, dura y consistente, los frutos de las demás variedades hay que consumirlos cuando están blandos y maduros y lo más pronto posible, ya que se estropean enseguida.



¿Sabías que...?

- Su nombre en latín, *Diospyros*, proviene del griego “*Dios*” (divino) y “*pyros*” (fruto), lo que hace alusión a los sabrosos frutos de algunas especies.
- La denominación de caqui, procede de “Kaki”, el nombre en japonés del fruto, al ser Japón uno de los principales países productores.



LA CEREZA



¿Qué es?

La cereza es el fruto del cerezo. Es una drupa de unos 2 cm de diámetro, cuyo color oscila desde el rojo claro hasta el morado oscuro.

Su origen geográfico no se conoce con exactitud, pero se cree que proviene de los países que circundan el mar Negro y el mar Caspio, desde donde se expandieron hacia Europa y Asia con las migraciones humanas, durante el imperio romano.

El cerezo

Árbol de la familia de las Rosáceas y del género Prunus, que puede alcanzar hasta 20m de altura.

Variedades

Existen muchas variedades de cerezas, cuyos nombres se deben al lugar de origen, tiempo de maduración, tipo de polinización y forma de floración. Pero las principales variedades de las que derivan las demás son:

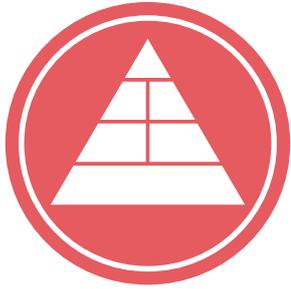
- **Cerezas dulces** (*Prunus avium*).
- **Cerezas ácidas o guindas** (*Prunus cerasus*).
- **Duke**. Es un híbrido de las dulces y ácidas, que combina las mejores propiedades de ambas.

Estacionalidad

Su mejor momento de consumo es de mayo a julio, aunque algunas variedades se recolectan en abril.

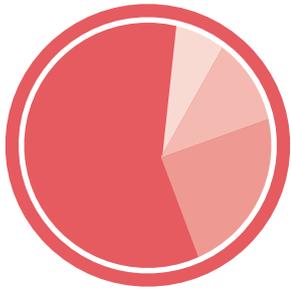


LA CEREZA



Propiedades nutricionales

- Aporte calórico muy bajo.
- Elevada cantidad de agua.
- Contiene fibra.
- Vitamina A.
- Minerales: potasio, magnesio, y discretas cantidades de calcio y yodo.



Producción en España

España ocupa el sexto puesto en cuanto a producción de cereza en el mundo, con cerca de 92.000 toneladas al año*. Las comunidades autónomas que más producen estas frutas son: Extremadura, Aragón, Cataluña y Castilla y León. España cuenta con dos denominaciones de calidad: la IGP Cerezas de la Montaña de Alicante y la DOP Cereza del Jerte.

* Datos de 2008.



¿Cómo prepararla y disfrutarla?

Las cerezas se pueden consumir a cualquier hora del día: solas, en macedonia, en cócteles, en mermeladas, en repostería, en mousses, en sorbetes y en helados, confitadas, etc. También como acompañamiento en guarniciones de platos de caza, cerdo y aves.

Su excelente calidad, aroma y sabor refrescante alivia la sed de forma natural, nutritiva y saludable.



LA CEREZA



¿Cómo elegirla y conservarla?

Deben estar limpias y tener una piel firme, brillante, entera y sin roturas ni imperfecciones. Si tienen tallo, éste deberá ser verde y fresco.

Todas las variedades ofrecen muy buen sabor. En el caso de las guindas, las mejores son las redondas y pesadas, de color rojo claro o rosado amarillento.

Una vez han alcanzado su punto de sazón conviene guardarlas en la nevera sin lavar ni tapar; de este modo se pueden conservar hasta dos semanas. Admiten la congelación, frescas o en almíbar ligero, y al igual que las ciruelas, son las variedades de cerezas y de guindas más oscuras las que mejor soportan la congelación.



¿Sabías que...?

- Su origen etimológico es controvertido, aunque una de las teorías con más peso asegura que los griegos —que la utilizaban como remedio depurativo—, llamaban a esta fruta «kerasos». Más tarde, los romanos asimilaron este término y lo hicieron propio llamando a esta fruta «cerasus», de donde derivaría a la actual «cereza».
- A partir de la cereza negra, por fermentación, se obtienen por destilación aguardientes y otras bebidas espirituosas. Las guindas agrias no se pueden tomar frescas, por lo que se conservan a menudo en frascos y son excelentes para preparar tartas y algunas empanadas.
- En Europa Central la cereza suele utilizarse para producir un licor típico llamado Kirsch, que es el nombre en alemán de la cereza.
- 120 g de cerezas equivalen a una ración de esta fruta.



LA CEREZA



¿Qué es?

La cereza es el fruto del cerezo. Es una drupa de unos 2 cm de diámetro, cuyo color oscila desde el rojo claro hasta el morado oscuro.

Su origen geográfico no se conoce con exactitud, pero se cree que proviene de los países que circundan el mar Negro y el mar Caspio, desde donde se expandieron hacia Europa y Asia con las migraciones humanas, durante el imperio romano.

El cerezo

Árbol de la familia de las Rosáceas y del género Prunus, que puede alcanzar hasta 20m de altura.

Variedades

Existen muchas variedades de cerezas, cuyos nombres se deben al lugar de origen, tiempo de maduración, tipo de polinización y forma de floración. Pero las principales variedades de las que derivan las demás son:

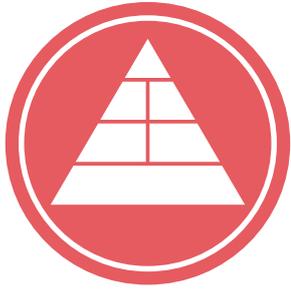
- **Cerezas dulces** (*Prunus avium*).
- **Cerezas ácidas o guindas** (*Prunus cerasus*).
- **Duke**. Es un híbrido de las dulces y ácidas, que combina las mejores propiedades de ambas.

Estacionalidad

Su mejor momento de consumo es de mayo a julio, aunque algunas variedades se recolectan en abril.

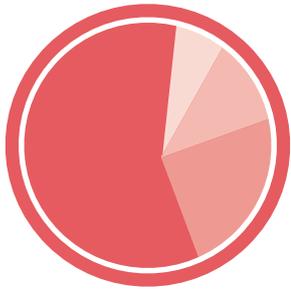


LA CEREZA



Propiedades nutricionales

- Aporte calórico muy bajo.
- Elevada cantidad de agua.
- Contiene fibra.
- Vitamina A.
- Minerales: potasio, magnesio, y discretas cantidades de calcio y yodo.



Producción en España

España ocupa el sexto puesto en cuanto a producción de cereza en el mundo, con cerca de 92.000 toneladas al año*. Las comunidades autónomas que más producen estas frutas son: Extremadura, Aragón, Cataluña y Castilla y León. España cuenta con dos denominaciones de calidad: la IGP Cerezas de la Montaña de Alicante y la DOP Cereza del Jerte.

* Datos de 2008.



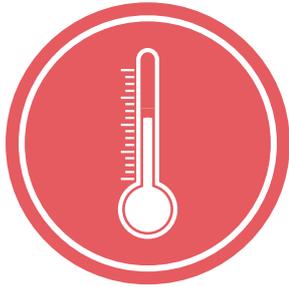
¿Cómo prepararla y disfrutarla?

Las cerezas se pueden consumir a cualquier hora del día: solas, en macedonia, en cócteles, en mermeladas, en repostería, en mousses, en sorbetes y en helados, confitadas, etc. También como acompañamiento en guarniciones de platos de caza, cerdo y aves.

Su excelente calidad, aroma y sabor refrescante alivia la sed de forma natural, nutritiva y saludable.



LA CEREZA



¿Cómo elegirla y conservarla?

Deben estar limpias y tener una piel firme, brillante, entera y sin roturas ni imperfecciones. Si tienen tallo, éste deberá ser verde y fresco.

Todas las variedades ofrecen muy buen sabor. En el caso de las guindas, las mejores son las redondas y pesadas, de color rojo claro o rosado amarillento.

Una vez han alcanzado su punto de sazón conviene guardarlas en la nevera sin lavar ni tapar; de este modo se pueden conservar hasta dos semanas. Admiten la congelación, frescas o en almíbar ligero, y al igual que las ciruelas, son las variedades de cerezas y de guindas más oscuras las que mejor soportan la congelación.



¿Sabías que...?

- Su origen etimológico es controvertido, aunque una de las teorías con más peso asegura que los griegos —que la utilizaban como remedio depurativo—, llamaban a esta fruta «kerasos». Más tarde, los romanos asimilaron este término y lo hicieron propio llamando a esta fruta «cerasus», de donde derivaría a la actual «cereza».
- A partir de la cereza negra, por fermentación, se obtienen por destilación aguardientes y otras bebidas espirituosas. Las guindas agrias no se pueden tomar frescas, por lo que se conservan a menudo en frascos y son excelentes para preparar tartas y algunas empanadas.
- En Europa Central la cereza suele utilizarse para producir un licor típico llamado Kirsch, que es el nombre en alemán de la cereza.
- 120 g de cerezas equivalen a una ración de esta fruta.



LA CHIRIMOYA



¿Qué es?

La chirimoya (*Annona Cherimola*) es el fruto del chirimoyo. No es un fruto simple, sino un agregado de frutos adheridos sobre un sólo receptáculo, producto de las pequeñas flores que se fecundan por separado.

El fruto tiene forma de corazón, con un tamaño similar al del pomelo, y se encuentra recubierto de una piel de color verde, en la que se dibujan unas escamas que recuerdan a las de un reptil. Cada «escama» demarca los límites de cada «frutilla». La cáscara es delgadísima y frágil. El interior de la fruta, de color blanco, posee una textura carnosa, blanda y de sabor dulce, a veces descrito como una mezcla entre la piña, el mango y la fresa, alberga numerosas semillas negras que se desprenden con facilidad.

El origen de la chirimoya se remonta a los Andes peruanos y las montañas de Ecuador, donde crece espontáneamente, aunque algunos historiadores incluyen también las zonas andinas de Chile y Colombia. Fueron los españoles los que la introdujeron en Europa.

El chirimoyo

Árbol de la chirimoya perteneciente a la familia de las Anonáceas y del género *Annona*.

Variedades

Existen alrededor de 50 variedades de chirimoyas, pero sólo ocho son de interés comercial internacional. Las más comunes son las verdes (que pueden ser grandes y pequeñas) y grises (de aspecto oxidado). También las



LA CHIRIMOYA



hay rojas o rosas, que son de mayor tamaño. Las verdes pequeñas son las que tienen una pulpa más compacta y dulce.

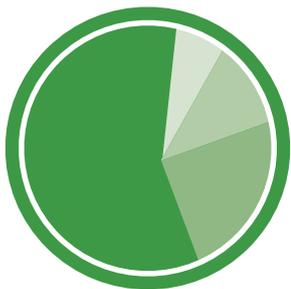
Estacionalidad

La mejor época para disfrutar de todo su sabor se produce entre los meses de octubre y diciembre, a veces también en septiembre y enero.



Propiedades nutricionales

- Hidratos de carbono (sobre todo fructosa y glucosa y, en menor proporción, sacarosa).
- Contiene minerales: calcio y, en menor proporción, potasio.
- Fibra.
- Vitaminas: niacina y vitamina C o ácido ascórbico.



Producción en España

En la actualidad, España es el primer productor mundial de chirimoya, donde nuestra producción está destinada al mercado nacional y en la costa de Granada y Málaga se concentra el 75% de la producción. La comercialización se estima en torno a las 50.000 toneladas al año*.

* Datos de 2008.



¿Cómo prepararla y disfrutarla?

Es una fruta dulce, sabrosa y jugosa, que resulta deliciosa para su consumo en fresco. Para ello se corta la pieza por la parte superior o la mitad y se come la pulpa con una

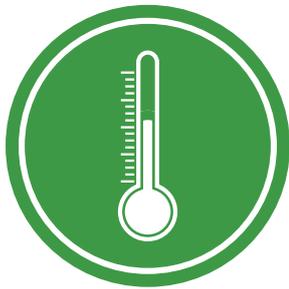


LA CHIRIMOYA

cucharilla, evitando las semillas.

La pulpa de la chirimoya se ennegrece al contacto con el aire y, para evitarlo, basta con rociarla con zumo de limón.

Con esta fruta también se elaboran mermeladas, batidos y helados.



¿Cómo elegirla y conservarla?

Debemos elegir esta fruta sin imperfecciones en la piel.

Para conservarla, conviene comprarla un poco verde y dejarla madurar a temperatura ambiente. Estará madura si el color de la cáscara pasa de verde oscuro a verde claro o verde-amarillento. Otros indicadores son la aparición de un color cremoso entre segmentos de la cáscara y una mayor suavidad de la superficie.

La exposición a temperaturas inferiores a 8-12° C daña al fruto, presentando un oscurecimiento y endurecimiento de la cáscara, depresiones, incapacidad de desarrollar buen sabor y pulpa de consistencia harinosa.

Las chirimoyas no se conservan durante mucho tiempo y requieren una manipulación muy cuidadosa. Por ello, deben protegerse, ya que su piel es muy sensible al tacto y se vuelve negruzca fácilmente. Sin embargo, se pueden consumir sin ningún problema aunque la piel adquiriera dicha coloración oscura y ceda ligeramente al presionarla.



¿Sabías que...?

- Los españoles la denominaron «manjar blanco» cuando la descubrieron en América. Y fueron ellos los que la llevaron a Europa, después a África, y probablemente también



LA CHIRIMOYA



a Asia.

- Es un fruto típicamente andino que, aunque es tropical, se cría en lugares elevados. Por ello, los indígenas del altiplano andino dicen que, aunque la chirimoya no soporta la nieve, le gusta verla de lejos. Su mismo nombre en quechua, «*chirimuya*», significa «semillas frías», por germinar a elevadas altitudes.
- España es actualmente el primer productor mundial de chirimoya.
- Para evitar que la pulpa se ennegrezca puedes rociarla con zumo de limón.



LA CIRUELA



¿Qué es?

La ciruela (*Prunus domestica*) es el fruto del ciruelo. Es una drupa de forma redondeada u oval, de hasta 7cm de diámetro, con un hueso leñoso que contiene una semilla, no comestible, en su interior.

No existe unanimidad en cuanto a su origen, aunque la mayoría de los autores afirman que procede del Cáucaso, Anatolia y Persia desde donde fue introducida en Italia (149 a.C.), extendiéndose pronto por toda Europa.

El ciruelo

Árbol de la familia de las Rosáceas y del género *Prunus*, que alcanza hasta 5m de altura, posee un tronco rústico y florece muy pronto.

Variedades

En la actualidad, en España existen más de 200 variedades. Las ciruelas se pueden clasificar en función de su color en:

- **Ciruelas amarillas:** de sabor ácido y abundante jugo.
- **Ciruelas rojas:** muy jugosas y de sabor más dulce que las anteriores.
- **Ciruelas negras:** ideales para cocinar.
- **Ciruelas verdes:** o Claudias, de carne firme y jugosa y gran dulzor, la reina de las ciruelas por su sabor y calidad.



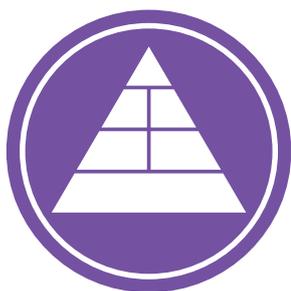


LA CIRUELA



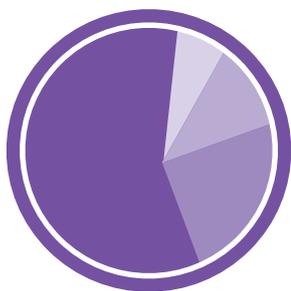
Estacionalidad

Las ciruelas son recolectadas y se encuentran en su mejor época de consumo de junio a agosto, algunas variedades también en mayo y septiembre.



Propiedades nutricionales

- Aporte calórico muy bajo.
- Elevada cantidad de agua.
- Alto contenido en fibra.
- Vitamina A.
- Minerales como potasio, magnesio, calcio y yodo.



Producción en España

España ocupa la novena posición mundial en cuanto a producción ciruela, con alrededor de 179.000 toneladas al año*. Las comunidades autónomas que más producen esta fruta son: Murcia, Andalucía, Extremadura y Comunidad Valenciana.

* Datos de 2008.



¿Cómo prepararla y disfrutarla?

Se puede disfrutar de la ciruela a cualquier hora del día: sola, pelada o con piel, en ensalada, macedonia, cócteles, mermeladas, repostería, sorbetes y helados, etc. Como aperitivo, en postres, ensaladas, etc.

Su excelente calidad, aroma y sabor refrescante alivia la sed de forma natural, nutritiva y saludable. Es una de las frutas más apetecibles y refrescantes durante los calurosos meses de verano, sobre todo cuando se toman frescas recién sacadas del frigorífico.

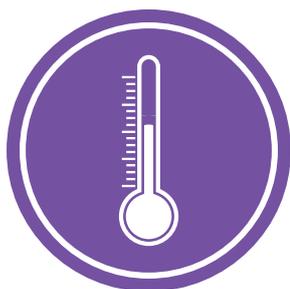


LA CIRUELA



Todas las ciruelas oscuras y algunas de las variedades más claras tienen pieles amargas y pueden utilizarse para preparar confituras, mermeladas y gelatinas. También pueden prepararse deliciosas salsas agrídulces que acompañan carnes y crêpes.

La desecación es otra de las alternativas interesantes de las ciruelas. Se pueden utilizar las ciruelas pasas, que se consumen al natural, cocidas o como acompañamiento de diferentes platos dulces, combinadas con otras frutas, o alimentos salados, especialmente en platos elaborados con carnes de caza.



¿Cómo elegirla y conservarla?

Al comprar ciruelas hay que asegurarse de que sean firmes y que no estén estropeadas.

Si se compran verdes, conviene dejarlas a temperatura ambiente para que maduren. Una vez que han alcanzado su punto de sazón, no duran más de dos o tres días. Por lo tanto, deben guardarse en el frigorífico durante pocos días.

Antes de consumir las ciruelas, conviene lavarlas con cuidado ya que normalmente se consumen con piel.



¿Sabías que...?

- Todas las frutas dulces con hueso (melocotón, albaricoque, ciruela y cereza) pertenecen a la familia de las Rosáceas y al género *Prunus*. Lo que varía es la especie.
- La variedad **claudia** fue llamada así en honor a la reina Claudia, primera esposa del rey Francisco I de Francia.
- La ciruela y su árbol son los símbolos frutales de China.
- En la cultura japonesa es una fruta comúnmente utilizada como símbolo de prosperidad, ya que el ciruelo es el primer árbol en florecer.



LA FRAMBUESA



¿Qué es?

La frambuesa (*Rubus idaeus*) es el fruto del frambueso. Tiene forma redondeada o cónica, entre 15 y 20mm de diámetro, con piel aterciopelada de color rojo, negro o amarillento, según las variedades, cubierta de un fino vello y con numerosas drupas pequeñas y redondeadas, agrupadas apretadamente sobre un pequeño receptáculo cónico.

La frambuesa es nativa de Europa y, según parece, tiene su origen en Grecia, donde fue encontrada en estado silvestre en el monte Ida (de ahí su nombre botánico: *Rubus idaeus*). De Grecia pasó a Italia, a los Países Bajos, a Inglaterra y, posteriormente, a América del Norte.

El frambueso

Arbusto de la familia de las Rosáceas, nativo de Europa.

Variedades

Las variedades que actualmente se encuentran en el mercado son: el **frambueso rojo**, de frutos de color rojo (*Rubus idaeus*), que se cultiva en Europa; y las especies y variedades de color rojo y negro del norte de América, tales como: *Rubus occidentales* (frambueso negro) y *Rubus neglectus* (frambueso púrpura).

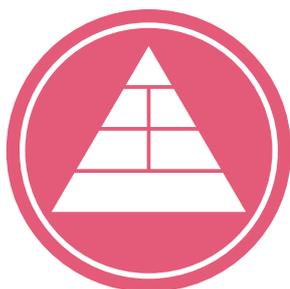


LA FRAMBUESA



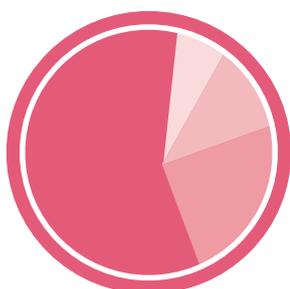
Estacionalidad

Su temporada de recolección y mejor época de consumo se produce en los meses de junio, julio y agosto. Algunas variedades en mayo y septiembre.



Propiedades nutricionales

- Dentro de las frutas, la frambuesa destaca por su alto contenido en fibra.
- Así mismo, contiene vitamina C o ácido ascórbico, vitamina E y ácido fólico.
- Entre sus minerales, destacan el magnesio y el hierro.



Producción en España

En España destaca la provincia de Huelva, que destina alrededor de 1.300 hectáreas para cultivo de frambuesa y comercializa más de 13.000 toneladas* para consumo en fresco cada campaña.

* Datos de 2008.



¿Cómo prepararla y disfrutarla?

Las frambuesas refrescan y estimulan el apetito y son un postre exquisito.

Esta fruta hay que lavarla con mucho cuidado antes de consumirla para que no pierda su consistencia.

Se pueden consumir frescas, como ingrediente de crêpes o mezcladas con yogur, helado, pasteles o *pudding*. El puré de frambuesas con una cucharadita de miel se puede usar como crema para un postre. El sabor de las frambuesas es intenso y su presencia es evidente aunque se mezcle con otras frutas. También se emplean en la pre-



LA FRAMBUESA

paración de jaleas, confituras, compotas y mermeladas, siendo, después de las fresas, las frutas blandas más populares en la elaboración de este tipo de productos.

El zumo de frambuesa es muy apreciado como bebida refrescante, pero donde estas frutas dan lo mejor de sí, es en los postres.



¿Cómo elegirla y conservarla?

Los frutos han de ser duros, gruesos, secos y frescos al tacto, con la pulpa consistente y una coloración brillante e intensa. Una vez en el hogar, conviene guardarlas sin lavar y sin tapar en un envase llano, en una sola capa, y de cierre hermético en el frigorífico.



¿Sabías que...?

- La familia de las Rosáceas incluye más de 2.000 especies de plantas herbáceas, arbustos y árboles que crecen y se cultivan en las regiones templadas de todo el mundo. Las principales frutas europeas, además del rosal, pertenecen a esta gran familia.
- En Inglaterra la salsa de frambuesas se emplea para rociar los budines de arroz y las gachas. En Berlín es famosa la *Weisse mit Schuss*, bebida que se sirve en las cervecerías en la que se encuentran mezclados cerveza rubia, jarabe de frambuesas y soda.
- El jarabe de frambuesa constituye un fantástico aderezo para las ensaladas.
- 120g. de frambuesas equivalen a una ración de esta fruta.

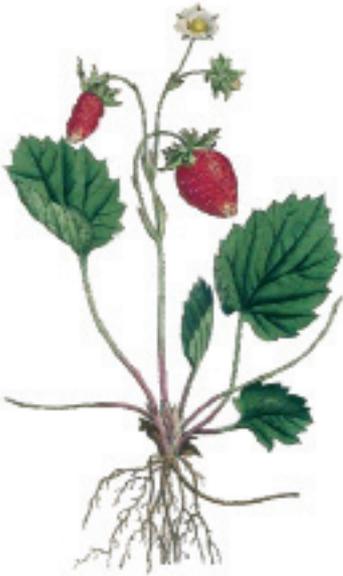


LA FRESA Y EL FRESÓN



¿Qué son?

Las fresas y fresones (*Fragaria vesca*) crecen en el fresal. Antiguamente, los europeos conocían las fresas de la especie *Fragaria vesca* pero durante la colonización los españoles descubrieron en Chile la especie *Fragaria chilensis* y, posteriormente, con estas dos especies se obtuvo el fresón, de mayor tamaño y más resistente.



El fresal

Planta rastrera que pertenece a la familia de las Rosáceas y al género *Fragaria*, nombre que se relaciona con la fragancia (en latín, “*fraga*”) que poseen las fresas y fresones.

Variedades

En la actualidad, las variedades más comunes cultivadas en España son:

- **Reina de los valles:** es la variedad de fresa predominante en el mercado español. Son frutos diminutos de color rojo blanquecino a rojo brillante, con succulenta pulpa de sabor dulce y aromático.
- **Camarosa:** es la variedad de mayor cultivo de fresón. Este fruto grande de origen californiano es muy precoz, de color extremadamente brillante y de buen sabor y firmeza.
- **Cartuno:** es un fresón de forma cónica perfecta, calibre uniforme y color rojo brillante. Su sabor es azucarado.
- **Carisma:** variedad muy vigorosa de fresón, capaz de adaptarse a todo tipo de suelos y climas. Es de color rojo suave y de gran tamaño.



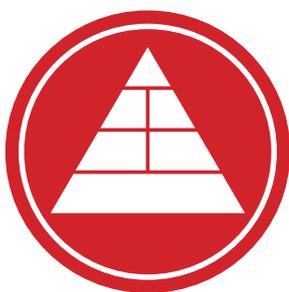


LA FRESA Y EL FRESÓN



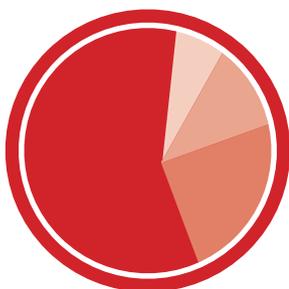
Estacionalidad

Su temporada de recolección y mejor época de consumo tiene lugar entre los meses de febrero y mayo, a veces también en enero y junio. Estas frutas desprenden un perfume inconfundible cuando se encuentran en su punto óptimo de consumo, aspecto que las hace reconocibles a distancia.



Propiedades nutricionales

- Las fresas y los fresones contienen un 89,6 % de agua.
- Destaca su alto contenido en fibra.
- Son muy ricas en vitamina C o ácido ascórbico.
- Entre los minerales el más elevado es el hierro (Fe). También contienen yodo (I), calcio (Ca), potasio (K) y magnesio (Mg).



Producción en España

España ocupa la primera posición en cuanto a producción de fresa y fresón en Europa y la segunda en el mundo (tan sólo por detrás de EEUU), con aproximadamente 331.000 toneladas al año*. Las comunidades autónomas que más producen estas frutas son: Andalucía, Galicia, Cataluña y Canarias.

* Datos de 2008.

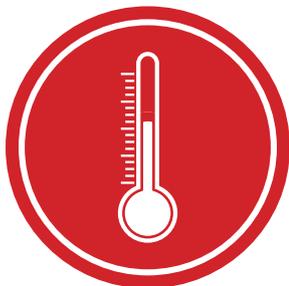


¿Cómo prepararlos y disfrutarlos?

No conviene manipularlas en exceso y tampoco exponerlas al calor. Hay además que lavarlas en el último momento antes de servir las. Por su sabor dulce y aroma perfumado, las fresas y fresones son deliciosos cuando se toman al natural, azucaradas, espolvoreadas con un poco de pimienta o rociadas con zumo de naranja, limón o un buen



LA FRESA Y EL FRESÓN



vinagre balsámico para realzar su sabor. Son exquisitas con yogur y nata.

¿Cómo elegirlos y conservarlos?

Las fresas y fresones, hay que asegurarse de que sean brillantes y de apariencia fresca. No hay que dejarse influir por el hecho de que los extremos de sus pedúnculos sean más claros, porque este aspecto depende de la variedad.

Se conservan mejor si se guardan en el frigorífico o en un lugar fresco, oscuro y ventilado, lo más esparcidos posible en una fuente o plato llano. En estas condiciones se pueden conservar hasta 4-5 días, si no están muy maduros. Los tallos no se deben quitar hasta el momento de su consumo.

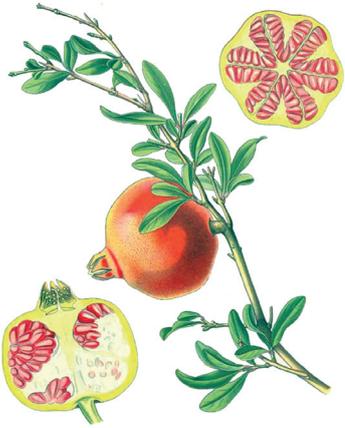


¿Sabías que...?

- España se ha convertido en el máximo productor de Europa y en el segundo en el mundo, sólo superado por EEUU (tanto en producción como en superficie).
- En España, la provincia de Huelva es la más especializada en el cultivo de fresas y fresones.
- 120g. de fresas o fresones equivalen a una ración de esta fruta.



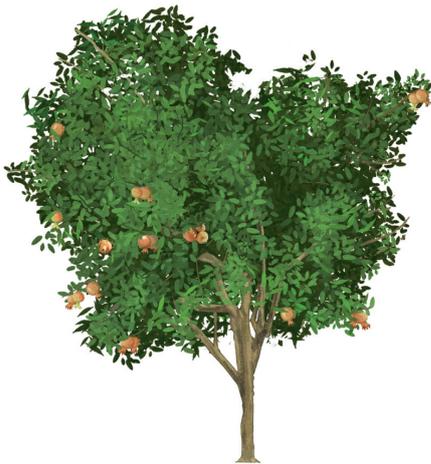
LA GRANADA



¿Qué es?

La granada (*Punica granatum*) es la fruta carnosa del granado. Es una baya globular con una corteza coriácea. El interior está dividido por una membrana blanquecina en varios lóbulos, que contienen numerosas semillas revestidas con una cubierta, llamada sarcotesta, y rellenas de pulpa roja y jugosa.

La granada es originaria del sur de Asia, Persia y Afganistán. Muy apreciada en las zonas desérticas, al estar protegida de la desecación gracias a su piel gruesa y coriácea, lo que permitía que las caravanas la pudieran transportar a grandes distancias, sin que afectara en la conservación de sus apreciadas cualidades. Se encuentran sus huellas en todos los documentos antiguos. Fueron los árabes los que introdujeron la granada en España, desde donde fue exportada a América tras la conquista.



El granado

Árbol caducifolio de la familia de las Punicáceas, que se cultiva en zonas tropicales y subtropicales y puede alcanzar de 5 a 8m de altura. Las hojas son opuestas o subopuestas, brillantes, oblongas estrechas, enteras, de 3 a 7cm de longitud y 2cm de anchura. Las flores son de un color rojo brillante, de 3cm de diámetro, con cinco pétalos.



Variedades

Las variedades más producidas en España, sobre todo en Andalucía y la zona levantina (Alicante y Murcia) son:



LA GRANADA

Grano Elche, que madura entre octubre y noviembre, y Mollar de Játiva o Mollar de Valencia, de recolección más temprana.



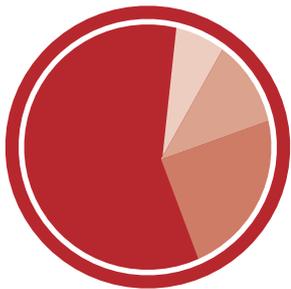
Estacionalidad

La recolección de esta fruta y su época de mejor consumo tiene lugar entre los meses de septiembre y noviembre. Algunas variedades se recolectan en agosto y diciembre.



Propiedades nutricionales

- La granada es una fruta con propiedades astringentes por su contenido en taninos.
- Dentro de los minerales destaca su contenido en potasio.
- Entre las vitaminas, presenta pequeñas cantidades de vitamina C, y vitaminas del grupo B.



Producción en España

Destacan como lugares de producción de este fruto Andalucía, la costa levantina y Murcia. Somos uno de los principales productores en el mundo y el mayor exportador europeo.



¿Cómo prepararla y disfrutarla?

Una forma fácil de extraer los granos de las granadas consiste en partir la fruta por la mitad, coger media granada, apretar un poco para que se aflojen los granos, y sobre una fuente o plato, con el corte hacia abajo, se golpea en la piel con el mango de un cuchillo grande (o similar) mientras se le va dando vueltas con la mano.



LA GRANADA

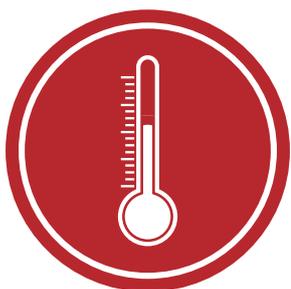


Otro procedimiento es hacer cortes longitudinales poco profundos, separar en 4 gajos el fruto y desgranarlo. A continuación, hay que eliminar todas las pieles blanquecinas porque tienen un sabor amargo.

Los granos de esta fruta se pueden usar en la elaboración de distintos postres como la macedonia; junto al melón y la frambuesa forma parte del combinado conocido como “frutas de la pasión”. Los granos macerados con miel, zumo de limón o mosto de uvas tienen un sabor delicioso. La pulpa que envuelve las semillas, mitiga la sed, porque tiene un sabor azucarado con matices agrios, muy agradable.

También se emplean para elaborar helados, gelatinas, mousses y cremas. En los países árabes se elaboran unas tortas de mazapán con abundante recubrimiento de los granos, que también utilizan para relleno en algunos guisos. En España, además, es muy frecuente prepararla en ensalada con escarola.

El jugo que se obtiene de esta fruta, denominado granadina, es muy refrescante.



¿Cómo elegirla y conservarla?

Conviene elegir la fruta con piel dura y tersa, un color vivo con matices marrones y que carezca de grietas de crecimiento y de arrugas en la piel. Se puede consumir cuando la cáscara adquiera un tono pardo.

Las granadas se mantienen en buenas condiciones durante varios días si se conservan a temperatura ambiente. Si no se van a consumir inmediatamente, es preferible guardarlas en el frigorífico, y así se alarga su vida útil unas tres semanas.



LA GRANADA



¿Sabías que...?

- En Oriente la granada es considerada un símbolo del amor y de la fecundidad y sus virtudes han sido difundidas por poetas tan conocidos como García Lorca.
- Se cree que los cartagineses introdujeron el granado en la región mediterránea a raíz de las guerras Púnicas, de ahí su nombre, propuesto por Linneo: *Punica granatum*.
- Se sabe que Hipócrates empleaba el zumo de granada como medicamento para tratar afecciones del aparato digestivo.
- Toda fruta cuanto más sol recibe más colorido adquiere. A la granada le ocurre lo contrario, por el lado que le da el sol con más intensidad y durante más tiempo, los granos en su interior se quedan de color blanquecino.
- En jardinería se cultiva como árbol ornamental o para la formación de setos muy espesos y de bello aspecto la variedad de granado *Punica granatum cv. Nana*. Se trata de una variedad enana, que normalmente no produce fruta, pero sí cuenta con numerosas y hermosas flores.



EL HIGO

¿Qué es?

El higo (*Ficus carica*) es el fruto de la higuera. Tiene consistencia blanda y forma redonda, ovalada o de pera, con base achatada. Su piel es fina y presenta un color verde pálido, negro o morado, dependiendo de la especie. Posee una pulpa blanquecina o rosa, de sabor dulce, llena de diminutas semillas.

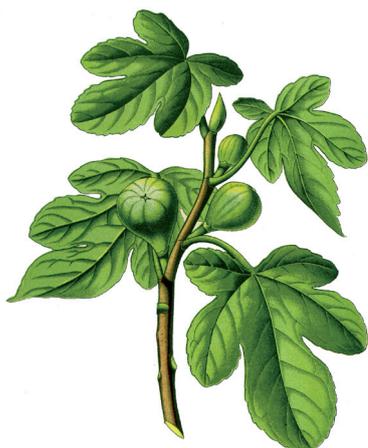
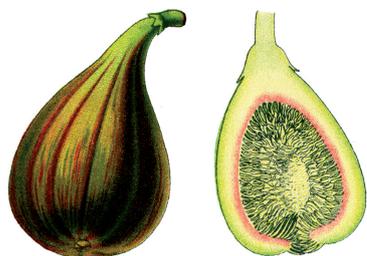
Procede de los países de Oriente Próximo. Probablemente, su cultivo se inició en Arabia meridional, desde donde se difundió hacia Oriente y Occidente. Fruto muy estimado por las antiguas civilizaciones, se cree que fueron los fenicios y los griegos quienes difundieron el cultivo de la higuera por el Mediterráneo. Galeno – médico y filósofo griego – recomendaba el higo a los atletas griegos como alimento básico de su dieta.

También se le denominaba “el alimento de los filósofos” debido al gran aprecio que mostraban por este fruto filósofos como Platón y Diógenes.

Durante la Edad Media y el Renacimiento empezaron a ser secados al sol, dando lugar al higo desecado, producto que se convirtió en un alimento típicamente navideño.

La higuera

Árbol caducifolio de pequeño porte de la familia de las Moráceas.





EL HIGO

Variedades

Se ha documentado la presencia en América de variedades cultivadas importadas de Europa a partir de 1520.



Estacionalidad

El primer fruto de la higuera, producido anualmente en junio y julio, recibe el nombre de breva y procede de las yemas de flor que no han fructificado y se han quedado en estado latente durante el invierno; mientras que los higos propiamente dichos se recolectan entre los meses de julio y septiembre, a veces también en junio y octubre.



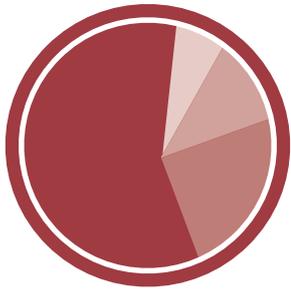
Propiedades nutricionales

Después del agua, el componente mayoritario de los higos frescos lo constituyen los hidratos de carbono (glucosa, fructosa y sacarosa). De hecho, junto al plátano, la chirimoya y las uvas, el higo es una de las frutas con mayor contenido en azúcares, por lo que se suele recomendar en la dieta de deportistas y en la de personas que desarrollan una actividad física intensa.

- Respecto a la fibra, el higo fresco tiene una cantidad importante.
- **Minerales:** presenta una elevada proporción de potasio, y contiene cantidades apreciables de calcio, hierro y magnesio.
- En relación a las vitaminas, el higo contiene pequeñas cantidades de provitamina A, vitamina B o tiamina, B₆ o piridoxina y niacina.



EL HIGO



Producción en España

Extremadura es la principal zona productora, con un 40% de la producción nacional (más de 10 millones de kilos), seguida de Castilla- La Mancha, Andalucía y Castilla y León.

Todos los higos españoles (brevas, higos frescos y secos) son muy apreciadas por su gran calidad.



¿Cómo prepararlo y disfrutarlo?

Una de las mejores formas de consumir estas frutas es en fresco, ya que si están maduras se puede apreciar su exquisito sabor y dulzor.

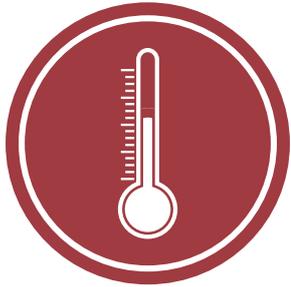
En países como Italia o Francia, se acompañan con jamón o se sirven como postre. En Andalucía se elabora un dulce tradicional, el pan de higo, realizado con higos desecados y almendras.

Higos y brevas se utilizan mucho en repostería, en forma de puré, para hacer rellenos y adornos y para confeccionar mermeladas. Los higos tostados y molidos dan lugar a un polvo que se emplea en la industria como sucedáneo del café, por lo general, combinado con otros ingredientes (malta, cebada, achicoria, etc.). Resultan un delicioso complemento, cuando se añaden en acompañamientos para platos de caza o de aves.

También se consumen los higos secos, que se obtienen mediante un proceso de desecado industrial o doméstico. Los bocaditos de higos combinados con nueces resultan un delicioso tentempié, y en diversas provincias de Castilla y León a esta mezcla se la conoce con el nombre de “turrón de pobre”.



EL HIGO



¿Cómo elegirlo y conservarlo?

A diferencia de otras frutas, las arrugas y aberturas que presenta la piel de los higos y brevas, revelan su momento ideal de consumo porque son una evidencia de que el fruto ha llegado a su punto de sazón.

Deben tener un color agradable, buena consistencia, textura relativamente suave y cuando están maduros, ceden a la leve presión con los dedos. Estos frutos son delicados y perecederos. En el frigorífico se conservan mejor.

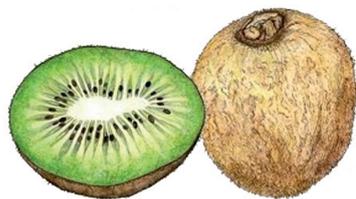


¿Sabías que...?

- Hasta la llegada del azúcar, los higos se utilizaban para conservar la fruta cocida.
- Las brevas se forman sobre la madera vieja de la rama del árbol, en la que pasan el invierno como pequeños botones, situándose tres o cuatro por ramo. A partir de agosto la higuera produce una segunda cosecha, los higos, que en realidad son una flor invertida hacia adentro: el verdadero fruto son las pequeñas semillas que se albergan en su interior.
- Al coger un higo del árbol, éste expulsa un líquido blanco y lechoso: es el látex.
- En Egipto, concretamente en la pirámide de Gizeh (año 4.000- 5.000 a.C.) se han encontrado dibujos representativos de su recolección.



EL KIWI



¿Qué es?

El kiwi (*Actinidia chinensis*) es una baya con forma de elipse y cubierta de una piel repleta de vellosidades. Su piel es de color marrón oscuro y encierra una pulpa verde y jugosa, de sabor ácido muy agradable.

El kiwi es originario de China, donde crecía de forma silvestre. En este país es más conocido como yang-tao, que significa “fruta del río Yang”. Fue hace aproximadamente 300 años cuando los chinos empezaron a cultivar esta fruta. A principios de 1900, la semilla del kiwi fue llevada a Nueva Zelanda, país en el que se desarrollaron técnicas para producir el kiwi de ahora: un fruto grande y de mejor sabor, que fue rebautizado con este nombre, puesto que tiene cierto parecido con el ave emblemática de este país —conocida con este mismo nombre—. A mediados de los 40, el kiwi hizo su entrada en el mercado mundial como una especialidad gourmet. La popularidad de los kiwis entre los agricultores fue creciendo y en 1960 comenzaron a cultivarse en California.

En España los primeros cultivos se remontan a finales de los años 60.

La Actinidia

Es una planta trepadora de la familia de las Actinidiáceas. Su fruto es el kiwi.

Variedades

Algunas de las variedades son: Kaquiara II y MG-6, de



EL KIWI



agradable sabor y pulpa verde esmeralda y, en España, la variedad **Actinidia**, deliciosa, procedente de la **Hayward**. Otras variedades menos importantes por el pequeño tamaño de sus frutos son: **Monty**, **Abbot**, **Bruno**, **Kramer**, **Blake**, **Tomuri** y **Matua**.

Estacionalidad

Su temporada de recolección y mejor época de consumo tiene lugar entre los meses de octubre y marzo, a veces también en septiembre y abril.



Propiedades nutricionales

- El kiwi aporta una cantidad moderada de hidratos de carbono en forma de azúcares.
- También contiene fibra.
- Elevada cantidad de vitamina C.
- **Minerales:** magnesio y calcio.



Producción en España

España ocupa el noveno puesto en cuanto a producción de kiwi en el mundo, con 18.500 toneladas al año*. Las comunidades autónomas que más producen esta fruta son: Galicia, Asturias, País Vasco y Cantabria.

* Datos de 2008.



¿Cómo prepararlo y disfrutarlo?

El kiwi se consume sobre todo como fruta fresca. Es muy fácil de comer si se parte por la mitad y se come con cu-



EL KIWI

charilla. Se emplea como ingrediente acompañando a diferentes platos, aunque en general con fines decorativos. También se añade a las ensaladas y se usa para elaborar mermeladas, sorbetes, granizados, bebidas y productos de repostería. Aunque menos frecuente, el kiwi también puede ser cocinado, rehogado con mantequilla, para la elaboración de salsas de platos de carne.



¿Cómo elegirlo y conservarlo?

A la hora de comprar esta fruta, hay que elegir ejemplares intactos y sin manchas. Se deben descartar los kiwis muy blandos o dañados porque tienen menos sabor o sabores extraños. El tamaño no influye en la calidad del fruto.

En un lugar fresco, el kiwi puede conservarse durante mucho tiempo. Si lo conservamos a temperatura ambiente, aguanta hasta 15 días; si lo refrigeramos, un mes y si lo congelamos, hasta 6 meses. Si se desea que vayan madurando, hay que dejarlos a temperatura ambiente. Como la maduración del kiwi es muy lenta, si se quiere acelerar se pueden introducir en bolsas junto con manzanas o peras, que desprenden etileno. De este modo, se obtienen los kiwis en su punto de sazón en cuestión de 8-10 días.



¿Sabías que...?

- La introducción de esta fruta en Nueva Zelanda, tuvo tal éxito que se le asignó el nombre de kiwi, dada su semejanza con el cuerpo de una ave no voladora llamada así y que figura en el emblema nacional.
- De junio a octubre se importa de Chile y Nueva Zelanda. Nuestra producción se inicia en octubre.



EL LIMÓN



¿Qué es?

El limón (*Citrus limon*) es el fruto en baya del limonero. Es originario de China o India y se empezó a cultivar en Asia hace más de 2.500 años. A partir del siglo XV los árabes lo difundieron por la cuenca mediterránea. En España introdujeron el naranjo amargo y el limonero, empleándose como plantas ornamentales. Fue en el siglo XVIII, con la introducción de las naranjas dulces, cuando se inició el gusto y la afición por el consumo de la naranja y el limón.



El limonero

Árbol de hoja perenne y espinoso de la familia de las Rutáceas. Este árbol se desarrolla con éxito en los climas templados y tropicales, cultivándose actualmente en todo el mundo.

Variedades

Los limones, según su tamaño, se pueden clasificar en: pequeños, medianos y grandes; y por su color en verdes y amarillos.

El que más se consume en España es el amarillo y grande, que presenta una cáscara gruesa y un tanto rugosa, muy aromática, y cuya pulpa tiene escasas semillas, es decir, la variedad Verna.

El Eureka es de fruto más pequeño y está en el mercado todo el año.

Otras variedades cultivadas en España son: Fino y Lisbón.





EL LIMÓN

Los cítricos, entre los que se encuentra el limón, se clasifican comercialmente en nuestro país en tres grandes grupos, formados por las naranjas, mandarinas y limones, a los que hay que añadir algunas otras frutas, minoritarias en su producción, entre las que se incluyen los pomelos y las limas.



Estacionalidad

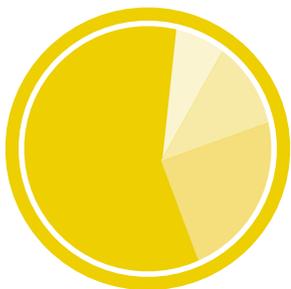
El limón está disponible en nuestros mercados todo el año, porque algunos tienen cuatro floraciones y maduran en todas las lunas llenas: son los denominados “luneros”.

La variedad Verna cubre principalmente el periodo de febrero a septiembre. El Eureka está en el mercado todo el año.



Propiedades nutricionales

- Alto contenido en vitamina C o ácido ascórbico.
- Fibra.
- Favorece la absorción del hierro.
- Minerales como el potasio, el magnesio y el fósforo.



Producción en España

Las comunidades autónomas con mayor producción de limón en nuestro país son Andalucía (aproximadamente 132.000 toneladas*) y la Comunidad Valenciana (cerca de 140.000 toneladas*), seguido de Murcia (267.200 toneladas*), Baleares (2.000 toneladas*) y Cataluña (940 toneladas*), alcanzando alrededor de 560.000 toneladas al año*.

* Datos de 2008.

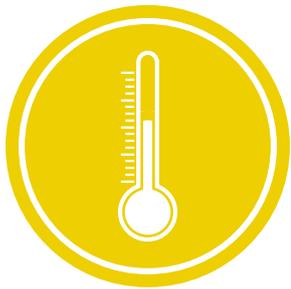


EL LIMÓN



¿Cómo prepararlo y disfrutarlo?

Las posibilidades del limón son muy amplias, porque es un excelente saborizante en la cocina, acompaña muy bien a pescados y mariscos, tanto en preparaciones en crudo, como en el caso de las ostras, las almejas, los mejillones, etc. Resulta fundamental en la elaboración de salsas, en los pescados al horno y es excelente en la preparación de zumos, a los que hay que añadir azúcar o miel. Es la fruta ideal para la preparación de sorbetes y granizados, que además tienen la particularidad de aceptar muy bien la compañía de un cava.



¿Cómo elegirlo y conservarlo?

Conviene elegir aquellos ejemplares que parezcan pesados para su tamaño, con la cáscara lisa, firme, brillante y de color amarillo intenso. Las pequeñas manchas marrones que pueden presentar en la cáscara, aunque les quite atractivo, no afectan al sabor. Se deben descartar las piezas blandas o desecadas.

Los limones se pueden conservar perfectamente y durante varias semanas a temperatura ambiente sin necesidad de utilizar el frigorífico. Si se utilizan fuentes de frío se pueden conservar en óptimas condiciones hasta un mes.



¿Sabías que...?

- Normalmente los limones se cosechan antes de que acaben de madurar. Para completar el proceso de maduración se les almacena en un lugar aclimatado a una temperatura de 10°C y una humedad del 80%. Durante el proceso, el color de la piel cambia del verde al amarillo.



EL LIMÓN



- La corteza del limón contiene una esencia que se usa en perfumería y para elaborar aromas de empleo en repostería y pastelería.
- La pulpa se usaba antes para obtener ácido cítrico y ahora se emplea para elaborar zumo o jugo de limón concentrado, que se usa en medicina por su elevado contenido en vitamina C.



LA MANDARINA



¿Qué es?

La mandarina (*Citrus x tangerina*) es el fruto del mandarino. Pertenece al grupo de los Cítricos, frutos llamados hesperidios con pulpa formada por un considerable número de gajos llenos de jugo, con mucha vitamina C.

La mandarina es el cítrico más parecido a la naranja, aunque de menor tamaño, sabor más aromático y con mayor facilidad para quitar su piel. Por eso se considera una de las frutas más apreciadas.

Los cítricos proceden de Oriente, China e India, desde donde se extendieron por todo el mundo. En el siglo X los árabes los introducen en España, donde en principio se apreciaron por su carácter ornamental. Fue en el siglo XV cuando se empezaron a valorar como frutales. Se adaptaron muy bien al clima levantino, aunque no hubo plantaciones regulares hasta finales del siglo XVIII.

El cultivo de la mandarina comienza en el año 1858.



El mandarino

Árbol que pertenece al género *Citrus* de la familia de las Rutáceas.



Variedades

Las mandarinas que se cultivan en España son:

- **Grupo Mandarinas - Satsumas.** De excelente calidad, por su jugosidad, su sabor, exquisito aroma, equilibrio de acidez y azúcar y ausencia de pipas. Variedades que pertenecen a este grupo: Okitsu y Clauselina.



LA MANDARINA

- **Grupo Mandarinas - Clementinas.** Se consideran un cruce entre la mandarina y una naranja silvestre de Argelia. Se pelan con facilidad y tienen muy buen sabor. Variedades que pertenecen a este grupo: Fina, Clemenules y Hermandina.
- **Grupo Mandarinas - Híbridos.** Son frutos de buen tamaño y color naranja rojizo muy atractivo. La pulpa posee gran cantidad de zumo y es abundante en azúcares y ácidos orgánicos. La corteza está muy adherida a la pulpa. Variedades que pertenecen a este grupo: Fortune, Ortanique.



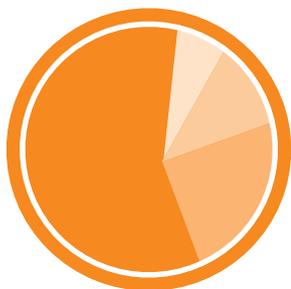
Estacionalidad

Su temporada de recolección y mejor época de consumo se produce de noviembre a marzo. Las variedades tempranas y tardías se recolectan en abril y en octubre.



Propiedades nutricionales

- Vitamina C o ácido ascórbico, importante por su efecto antioxidante.
- Fibra.
- Minerales como el potasio, el magnesio y el fósforo.



Producción en España

España es el primer país productor de cítricos en Europa y el primer país exportador del mundo para su consumo en fresco. Nuestros frutos son muy valorados por su alta calidad, aroma, sabor, jugosidad, textura, color y tamaño.

España ocupa la segunda posición mundial en cuanto a producción de mandarina, con 2.510.000 toneladas al año*. Las comunidades autónomas que más producen esta fruta son: Comunidad Valenciana (1.700.000 toneladas* aproximadamente), Andalucía (300.000 toneladas*), Cataluña (130.000 toneladas*), Murcia (70.000 toneladas*),



LA MANDARINA

Baleares (2.500 toneladas*) y otras comunidades autónomas (1.000 toneladas*). Además, España cuenta con dos denominaciones de calidad que amparan a esta fruta: la IGP Cítricos Valencianos y la IGP Clementina de las Tierras del Ebro.

* Datos de 2008.



¿Cómo prepararla y disfrutarla?

Por su facilidad de pelado y preparación, y su estructura en gajos, esta fruta permite consumirla cómodamente en cualquier momento, a cualquier hora y en cualquier lugar. Estas características la convierten en un snack natural. Además de por su sabor dulce y refrescante, de escasa acidez, la suavidad de sus pulpa, y por sus propiedades, la mandarina que se ha convertido en una de las frutas predilectas y más populares del mundo.

Las mandarinas, por su sabor agridulce resultan muy refrescantes y apetitosas si se consumen al natural, desprovistas de piel, como fruta fresca o en forma de zumos. Los gajos se utilizan habitualmente en repostería como ingrediente decorativo de tartas y pasteles. También se usa esta fruta para confeccionar sorbetes, helados, mermeladas y licores. Además, estas frutas permiten ser exprimidas con facilidad.

En Oriente se hacen exquisitas salsas que se sirven para acompañar carnes, aves y pescados o incluso se ponen en ensaladas al natural, combinadas con vegetales.

El extracto de mandarina es empleado en la fabricación de dulces y caramelos.



LA MANDARINA



¿Cómo elegirla y conservarla?

Los cítricos, si son jugosos, deben ser pesados, por lo que elegiremos las mandarinas que tengan mayor peso respecto a su tamaño, lo cual es indicativo que están llenas de jugo. Las de mayor calidad son las que tienen la piel blanda pero no arrugada y bien adherida a los gajos. El mejor indicativo de su calidad es su olor, más dulce e intenso cuanto más madura está la fruta.

Una vez recolectada, la mandarina se conserva perfectamente en la parte menos fría del frigorífico.



¿Sabías que...?

- 4 mandarinas al día proporcionan gran parte de la vitamina C que necesita nuestro organismo cada 24 horas y la mitad de fibra que nuestro cuerpo requiere diariamente.
- El género botánico Citrus, que incluye a esta fruta, es el más importante de la familia de las Rutáceas y consta de unas 20 especies con frutos comestibles, todos ellos muy abundantes en vitamina C, flavonoides y aceites esenciales. Los frutos, llamados hespérides, tienen la particularidad de que su pulpa está formada por numerosas vesículas llenas de jugo.
- La Comunidad Valenciana produce aproximadamente el 85% de la mandarina de nuestro país.
- La variedad Clementina deriva del nombre del cura Pierre Clément, propietario de un hospicio en Argelia, en cuyo jardín fue descubierta esta fruta.



EL MANGO



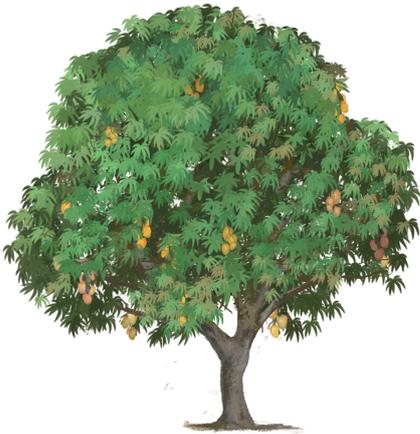
¿Qué es?

El mango (*Mangifera indica*) pertenece a la familia de las Anacardiáceas o Marañón, que abarca más de 50 especies, de las que muy pocas son utilizadas como fruto comestible. El fruto es carnoso, su peso varía de 150 g a 2 kg con forma ovalada, obtusa por sus extremos. Su piel es lisa, con un color que varía desde el verde al amarillo con tonalidades rosadas, rojas y violetas donde recibe la luz directa del sol.

La pulpa es de color amarillo intenso, casi anaranjado, jugosa y refrescante, especialmente cuando está maduro el fruto. Su hueso es fibroso y muchas veces penetra la pulpa. El sabor es muy particular, persistente en el paladar, exótico y dulce, con fuerte aroma cuando está maduro.

El mango se cultiva desde tiempos prehistóricos y existen referencias escritas sobre este fruto que datan aproximadamente del año 2000 a.C. Es originario de la India, donde era objeto de veneración. El mundo occidental se relacionó con el mango cuando los españoles llevaron la fruta desde la India hasta Manila, a finales del siglo XIV. Y a principios del siglo XV lo introdujeron en las colonias tropicales del continente americano.

En la actualidad el mango es reconocido como uno de los mejores frutos tropicales. Se cultiva en los climas tropicales y subtropicales de todo el mundo.



La mangifera

El árbol del mango es corpulento y frondoso y, dependiendo de la especie, puede alcanzar una altura de entre 4 y 20 metros.



EL MANGO

Variedades

Existen unas 50 variedades de mango, que se clasifican por tamaño en pequeñas, grandes y medianas, y por color, en verdes, amarillas y rojas.

Estacionalidad

Su temporada de recolección y mejor época de consumo se produce de agosto a noviembre, a veces también se recolecta en julio.

Propiedades nutricionales

- Su principal componente es el agua.
- Además, es rico en fibra, minerales (fósforo, calcio y potasio), y vitaminas A, C y ácido fólico.

Producción en España

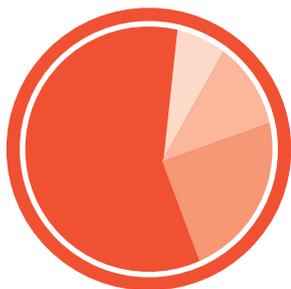
En España se producen aproximadamente 19.300 toneladas de mangos al año*. Esta fruta se cultiva fundamentalmente en Málaga y Canarias.

* Datos de 2008.

¿Cómo prepararlo y disfrutarlo?

El mango es todo un manjar como fruta fresca, de hecho es el uso preferido de los consumidores. También se toma en zumo, macedonia, mermeladas, helados y repostería.

El mango verde (sin madurar) combina de maravilla con





LA MANZANA



¿Qué es?

La manzana (*Pyrus malus*) es el fruto del manzano. La piel puede ser de color verde, amarilla o rojiza, y la pulpa, harinosa o crujiente, presenta un sabor que varía entre el agrio y el dulce. Contiene en su interior varias semillas de color marrón oscuro.

La manzana ha sido un fruto simbólico a lo largo de la historia. Se cita en la Biblia como el fruto prohibido. Sin conocer su composición, la sabiduría popular siempre le ha atribuido virtudes saludables. Se cree que ya existía en la prehistoria, tal y como lo demuestran restos arqueológicos que se han encontrado en excavaciones neolíticas. En el siglo XII a.C. el manzano era cultivado en los fértiles valles del Nilo en tiempos del faraón Ramsés III. La manzana fue introducida en la Península Ibérica por los romanos y los árabes. Y en el siglo XVI, los conquistadores españoles extendieron su cultivo al Nuevo Mundo. Y cien años después, desde Iberoamérica, el manzano emigró a América del Norte y posteriormente a África septentrional y Australia.



El manzano

Árbol caducifolio de mediano tamaño (aproximadamente 12 metros de altura), de copa redondeada y abierta que pertenece a la familia de las Rosáceas y al género *Pyrus*.



Variedades

Existen más de mil variedades, pero las más cultivadas en España son:



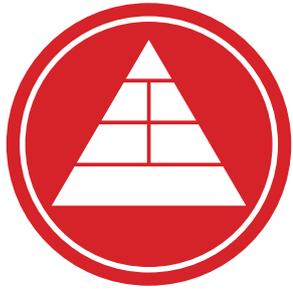
LA MANZANA



- **Piel amarilla:** Golden, Gala y Reineta.
- **Piel verde:** Granny Smith y Verde Doncella.
- **Piel roja:** Early Red One, Red Delicious y Starking.

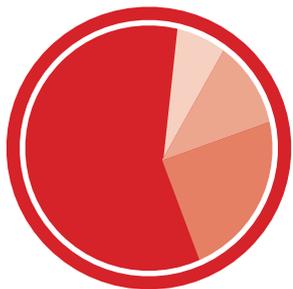
Estacionalidad

Existen más de mil variedades, por lo que siempre encontrarás una en su mejor momento.



Propiedades nutricionales

- Un 85% de su composición es agua, por lo que resulta muy refrescante e hidratante.
- Fuente de fibra: contiene pectina, fibra soluble.
- Contiene aminoácidos esenciales como la cistina.
- Se aconseja en dietas y para diabéticos por ser la fructosa el azúcar que contiene en mayor proporción.



Producción en España

En la actualidad, España es uno de los principales países productores de manzana, con 651.000 toneladas al año*. Cataluña produce el 40% del total de la producción nacional, seguida de Galicia, Aragón, Castilla y León, La Rioja, Navarra y Murcia.

Además, España cuenta con dos denominaciones de calidad: la DOP Manzana del Bierzo y IGP Manzana de Girona.

* Datos de 2008.



LA MANZANA

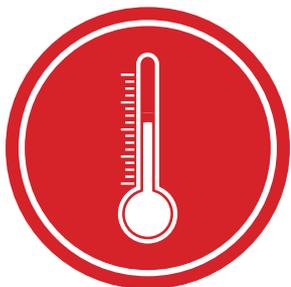


¿Cómo prepararla y disfrutarla?

La manzana se consume como fruta de mesa o como ingrediente de ensaladas. También en salsas, guisos, compotas, mermeladas y zumos, y como ingrediente principal en repostería: tartas, empanadas, etc.

Como zumo es una excelente forma de aprovechar sus propiedades y calmar la sed. Además, combina muy bien con otras frutas y con zanahoria o remolacha, obteniéndose un jugo nutritivo y refrescante.

Los platos de huevos, carnes y pescados se pueden acompañar con mayonesa de manzana, que se elabora mediante una mezcla de mayonesa con puré de manzanas cocidas y un poco de azúcar. En Alemania se espolvorean con migas de pan, se guisan, se fríen y se acompañan con jamón.



¿Cómo elegirla y conservarla?

A la hora de elegir las manzanas, se deben desechar aquellas con golpes, arrugas, puntos blandos o manchas, si bien las que tienen algunas máculas más o menos oscuras o parezcan moteadas pueden estar perfectamente sanas. Estas motas pueden estar extendidas por toda la piel y son una de las características de algunas variedades, normalmente excelentes para su uso en la cocina.

La madurez de las manzanas se puede comprobar asiéndolas por el centro y aplicándoles una ligera presión: si la carne es firme o la piel sólo se arruga ligeramente, la manzana está en su mejor punto de sazón. La pulpa siempre debe ser firme, aromática y no debe resultar harinosa.

Se conservan en perfecto estado durante días a temperatura ambiente, pero si se desean conservar hasta 5-6 se-



LA MANZANA

manas, es mejor introducirlas en una bolsa de plástico y rociarlas cada semana con agua.



¿Sabías que...?

- En la actualidad, España es uno de los principales países productores. Cataluña produce el 40% del total de la producción nacional seguida de Galicia, Aragón, Castilla y León, La Rioja, Navarra y Murcia.
- Al pelar la manzana, se oscurece enseguida como consecuencia de la oxidación. Para evitarlo, frótala con un limón partido por la mitad y pélala en el último momento.
- Su consumo entera o en porciones se aconseja para limpiar los dientes y fortalecer las encías pero nunca sustituye al cepillado.
- Con la manzana también se elaboran bebidas alcohólicas de baja graduación como la sidra y otros productos, como el vinagre de manzana.



EL MANGO

pescados y aves. En la cocina asiática se usa mucho para lograr el toque ácido en los platos picantes y la salsa de soja.

Para comerlo fresco, basta con quitar la piel con la mano.



¿Cómo elegirlo y conservarlo?

Se deben descartar los ejemplares que presentan zonas negras. Si su piel está algo arrugada y con manchas no hay problema, incluso pueden ser los mejores, sobre todo si son flexibles al tacto.

Un truco para saber si está maduro es sumergirlo en agua: si se hunde estará maduro, pero si flota aún estará verde.

Cuando están verdes pueden resistir hasta veinte días en buen estado. Además, a temperatura ambiente maduran muy bien.



¿Sabías que...?

Para evitar que sus fibras queden entre los dientes, hay que cortarlo en trozos cuadrados o rectangulares.

Es conocido como “el melocotón de los trópicos”.



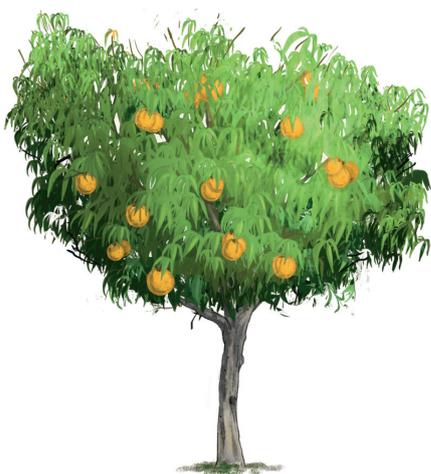
EL MELOCOTÓN



¿Qué es?

El melocotón (*Prunus persica*) es el fruto del melocotonero. Es una drupa típica, de pulpa carnosa con un hueso duro en el centro. Normalmente es amarillo con tonalidades rojizas y está dividido por una hendidura que le da su forma característica.

A pesar de su nombre en latín, el melocotón no procede de Persia, sino de China septentrional. Ya era conocido en el tercer milenio antes de Cristo y considerado símbolo de fecundidad. Llegó a Europa y desde aquí se extendió a América. Fue introducido en Roma en los días de Augusto, donde se distribuyó por todo Occidente. Estuvo en sus inicios considerada una fruta de carácter excepcional, aunque su popularidad decayó durante la Edad Media, para ser recuperada poco después.



El melocotonero

Árbol de la familia de las Rosáceas. Es un árbol pequeño que parece un arbusto. De tronco liso, tiene hojas lisas y verdes y no es muy frondoso.

Variedades

El melocotón puede ser de pulpa blanca, de pulpa amarilla y tipo pavía —de pulpa dura o semidura adherida a la semilla—. Reúne más de dos mil variedades, incluyendo las que han sido mejoradas por injerto.

La nectarina y la paraguaya son variedades del melocotón muy cultivadas en España.





EL MELOCOTÓN



La **nectarina** es una variedad con piel no vellosa. En muchas ocasiones nace del propio árbol del melocotón como un brote mutado que se suele injertar para crear una nueva especie. Es corriente que los árboles melocotoneros produzcan de vez en cuando unas cuantas nectarinas. Éstas, al igual que los melocotones, pueden ser de carne blanca o amarilla y adherida al hueso o suelta.

La **paraguaya** o **paraguayo** es una variedad que procede de una mutación del melocotonero. Tiene forma aplastada y piel aterciopelada. Su pulpa puede ser blanca con o sin vetas, con estrías verdosas y/o rojizas, amarilla, y total o parcialmente despreñida del hueso, según la variedad.



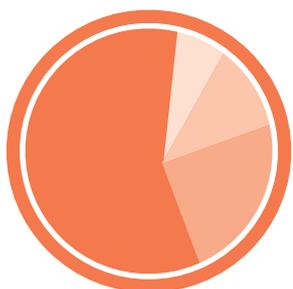
Estacionalidad

Su temporada de recolección y mejor época de consumo se produce de mayo a septiembre. Hay variedades tempranas y tardías que se recolectan en los meses de abril y octubre.



Propiedades nutricionales

- Aporte calórico muy bajo.
- Elevada cantidad de agua.
- Alto contenido en fibra.
- Contiene niacina y vitamina A.
- Minerales: potasio, magnesio, calcio y yodo.



Producción en España

España ocupa el tercer puesto en cuanto a producción de melocotón y nectarina en el mundo, con aproximadamente 1.250.000 toneladas al año*. Las comunidades autónomas que más producen estas frutas son: Cataluña, Murcia, Aragón y Andalucía. Además, España cuenta con una denominación de calidad: la DOP Melocotón de Calanda.

* Datos de 2008.



EL MELOCOTÓN



¿Cómo prepararlo y disfrutarlo?

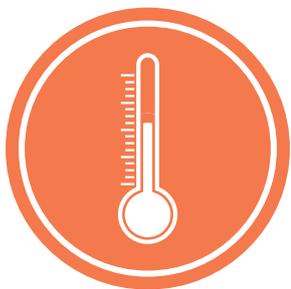
El melocotón y sus variedades pueden ser disfrutados de muchas formas: solos, pelados o con piel, en ensalada, macedonia, cócteles, mermeladas, repostería, sorbetes y helados, etc. También como aperitivo, en postres, ensaladas, etc.

Su excelente calidad, aroma y sabor refrescante alivia la sed de forma natural, nutritiva y saludable.

En cocina, para mondar los melocotones más fácilmente y evitar las marcas de cuchillo, se sumergen durante medio minuto en agua hirviendo y se enfrían bajo el agua del grifo.

La nectarina al natural no necesita ser pelada, ya que su piel es muy fina y lisa. Se puede comprar ligeramente verde ya que madura a temperatura ambiente y puede utilizarse de la misma forma que los melocotones.

El melocotón también es consumido como fruto seco. Son los llamados “orejones” de melocotón. Para su obtención, los melocotones frescos, son sumergidos alternativamente en agua fría y caliente, con el fin de facilitar la separación de la piel. Después se parten por la mitad, se deshuesan y, posteriormente, se desecan.



¿Cómo elegirlo y conservarlo?

Los melocotones y sus variedades deben elegirse enteros, sanos y limpios. Además, su olor tiene que ser suave, aromático y afrutado. Los frutos que no estén maduros del todo deben mantenerse a temperatura ambiente hasta que maduren. Si se guardan en la nevera, ya maduros, se deben conservar separados de otras frutas.

Por su color, se puede saber si está maduro o no: si la última mancha verde toma un tono amarillo es la señal de que ya está listo para ser consumido.



EL MELOCOTÓN



¿Sabías que...?

- Todas las frutas dulces con hueso (melocotón, nectarina, paraguaya, albaricoque, ciruela y cereza) pertenecen a la familia de las Rosáceas y al género Prunus. Lo que varía es la especie.
- En un principio, los botánicos creyeron que los melocotones procedían de Persia, donde eran conocidos no sólo como una fruta habitual sino también por las muchas leyendas y tradiciones populares asociadas a ellos. Es por este motivo por el que el nombre en latín de esta fruta es “*persica*” (que significa “persa”).
- El melocotón tiene un importante papel en la tradición china y es el símbolo de la larga vida. Se decía que el melocotón era consumido por los inmortales debido a sus místicas virtudes de conferir longevidad a todos los que lo comieran.
- Debido a su delicioso sabor y su textura suave y delicada al tacto, la palabra “melocotón” hace referencia en muchas culturas a lo bello y delicado.
- En el mundo se cultivan más de 2.000 variedades de melocotón. Este hecho lo coloca en un segundo lugar de importancia tras la manzana.



EL MELÓN



¿Qué es?

El melón (*Cucumis melo*) es el fruto de la melonera, de forma normalmente redonda u ovalada y con cáscara lisa o reticulada. La pulpa puede ser blanca, amarilla, anaranjada, asalmonada o verdosa.

Aunque no se sabe con exactitud su origen, la mayoría de las teorías apuntan a que proviene de África. Sin embargo, el cultivo de esta fruta se atribuye a la India. Los países que más contribuyeron a la creación genética de nuevas variedades fueron: Afganistán, China y España.

Su nombre viene del término griego «melon» que significa «manzana grande».

Los melones aparecieron en Francia a finales del siglo XV y fueron consumidos en grandes cantidades por la corte, donde se servían en forma de pirámides y se acompañaban de moscatel.

Colón los introdujo en el continente americano. En aquella época su tamaño no era mayor al de una naranja, pero a lo largo de los siglos se han expandido tanto en tamaño como en variedades.

La melonera

Planta herbácea de tallo rastrero de la familia de las Cucurbitáceas.

Variedades

Existen cientos de variedades de melón, que se reconocen según su forma, color, sabor, lugar de origen y mejoras genéticas.



EL MELÓN



Las más conocidas y consumidas en España son: futuro, categoría, piel de sapo, tendral (o melón de invierno), money dew, galia, charentais y cantalupo.

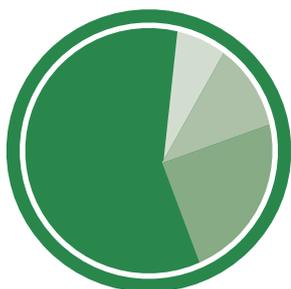
Estacionalidad

El mejor momento para saborear esta fruta es en verano, entre los meses de junio y septiembre (a veces también en mayo y octubre), pero en invierno disponemos de la variedad tendral o melón de invierno.



Propiedades nutricionales

- Elevada cantidad de agua (aproximadamente un 92%).
- Vitaminas: es la fruta con mayor contenido en vitamina A y niacina. También contiene ácido fólico, vitamina C o ácido ascórbico y discretas cantidades de vitamina E.
- Rico en elementos minerales como sodio y potasio; en menor proporción magnesio y discretas cantidades de calcio.



Producción en España

España ocupa la quinta posición mundial en cuanto a producción de melón, con aproximadamente 1.088.000 toneladas al año*. Las comunidades autónomas que más producen esta fruta son: Castilla – La Mancha, Andalucía, Murcia y Extremadura.

* Datos de 2008.



¿Cómo prepararlo y disfrutarlo?

Disfrútalo a cualquier hora del día: solo, en ensalada, macedonia, cócteles, mermeladas, repostería, sorbetes y



EL MELÓN



helados, etc. Como aperitivo, entre horas o como postre.

Su excelente calidad, aroma y sabor refrescante alivia la sed de forma natural, nutritiva y saludable.

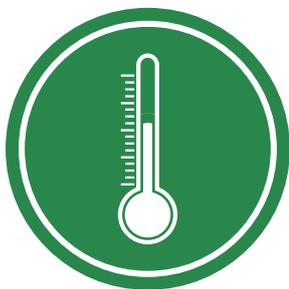
Se puede emplear como ingrediente en ensaladas, con hojas de menta fresca, y aliñado con aceite y limón; con naranjas y berros o con apio finamente picado, cebollas, aceitunas y mayonesa.

Como postre, tanto solo como acompañado de otras frutas frescas resulta exquisito. Una buena idea es cortar dados de melón y mezclarlos con grosellas o fresas silvestres. Otra opción exquisita es dejarlo macerar en zumo de limón o licor de frutas.

Es un entrante delicioso acompañado con lonchas de jamón.

Los sorbetes y helados de melón durante el verano son un refresco fantástico y se preparan utilizando la pulpa triturada.

Espolvoreado con pimienta se convierte en una excelente guarnición para acompañar la carne asada y el foie gras. En algunos países orientales se utiliza para recibir a los invitados y se sirve muy frío espolvoreado con azúcar y jengibre.

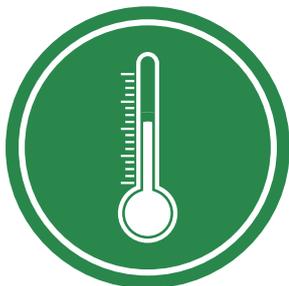


¿Cómo elegirlo y conservarlo?

Es conveniente escoger los melones que sean duros y sin marcas, con una retícula gris regular. Cuando están maduros tienen un olor dulce y delicado muy característico; si no tienen fragancia hay que dejarlos madurar a temperatura ambiente durante unos cuantos días. Para saber si un melón está maduro, hay que tomarlo entre las manos con firmeza. Si al presionar suavemente la base, el lado opuesto a la mata, cede un poco, significa que está bien maduro. Los ejemplares que están pasados pueden estar pegajosos al tocarlos. Si es posible sacudir ligeramente el



EL MELÓN



melón antes de comprarlo y se oye un chapoteo, significa que está demasiado maduro y que ha comenzado a deteriorarse.

El melón maduro se ha de consumir lo antes posible, ya que se deteriora con suma rapidez. Una vez abierto, conviene guardarlo en la nevera cubierto con un film transparente, ya que desprende un olor muy fuerte y absorbe fácilmente el sabor de otros alimentos. Si está entero, se puede meter en el frigorífico tan solo una o dos horas antes de servirlo, ya que el melón frío resulta muy refrescante.



¿Sabías que...?

- El melón pertenece a la familia de las Cucurbitáceas, que incluye unas 850 especies de plantas herbáceas que producen frutos generalmente de gran tamaño y protegidos por una corteza dura.
- Se han encontrado representaciones de este fruto en tumbas egipcias del 2.400 a.C. En la Antigüedad fue descrito como la obra maestra de Apolo y alabado por ser una fruta tan beneficiosa como el sol.
- En el siglo III, los manuales de horticultura romanos daban instrucciones sobre su cultivo.



EL MEMBRILLO

¿Qué es?

El membrillo (*Cydonia oblonga*) es un fruto periforme, de color amarillo - dorado brillante cuando está maduro, de 7 a 12 cm de largo y de 6 a 9 cm de ancho. Su pulpa es dura y muy aromática. Los frutos inmaduros son verdes, con una densa pilosidad de color gris claro, que van perdiendo antes de madurar.

Es nativo de la región del Cáucaso.

El membrillero

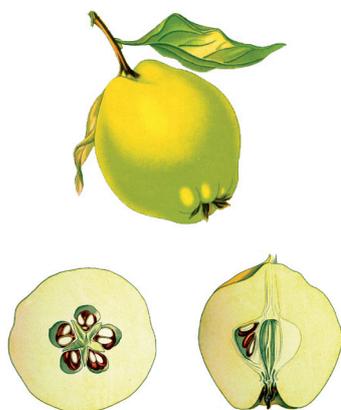
El membrillero es un árbol frutal de tamaño pequeño a mediano, único miembro del género *Cydonia*, y pertenece a la familia de las Rosáceas. Sus hojas están dispuestas alternativamente; son simples, de 6 a 11 cm de largo, con una superficie densamente poblada de finos pelos blancos. Las flores, muy vistosas, surgen en la primavera —después de las hojas—, y son blancas con matices rojos y cinco pétalos.

Variedades

Las variedades mejor definidas son:

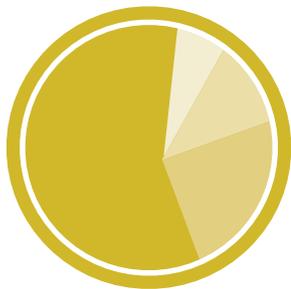
- **Común:** frutos de tamaño medio, piel de color amarillo oro y carne aromática.
- **Esferoidal:** de gran tamaño, piel amarilla y pulpa fragante.
- **De Fontenay:** frutos grandes, con piel amarillo-verdosa y pulpa perfumada.

La variedad más comercializada en España es Gigante de Wranja, con frutos de buen calibre, redondeados, de piel





EL MEMBRILLO



lisa y áspera y pulpa compacta de color crema y sabor ácido. Son muy aromáticos, de intenso color y perfume.

Estacionalidad

La época de recolección y mejor período para su consumo tiene lugar en los meses de agosto y septiembre, aunque a veces también en julio y octubre.

Propiedades nutricionales

- El membrillo en fresco es una fruta con un bajo aporte calórico.
- Rico en fibra (pectina) y taninos, sustancia ésta última astringente.
- **Minerales:** destaca su contenido en potasio y sodio.
- Discretas cantidades de vitamina C.

Producción en España

En España se producen aproximadamente unas 12.000 toneladas de membrillos al año*.

* Datos de 2008.

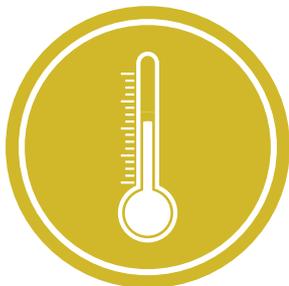
¿Cómo prepararlo y disfrutarlo?

La manera tradicional de consumir membrillo es en forma de dulce, mermeladas, confituras o jaleas; aunque también se utiliza para preparar gelatinas y pasta de frutas. La abundancia de pectina de esta fruta le proporciona la consistencia adecuada para elaborar mermeladas y compotas, sin necesidad de añadir otras sustancias espesantes. Con el membrillo troceado y hecho puré y azúcar se prepara el aromático dulce de membrillo español, así como la pasta de membrillo inglesa que se degusta como dulce y en budines.

Unas rodajas de membrillo añadidas a una empanada o tarta de manzana les proporcionan un sabor delicioso.



EL MEMBRILLO



Partido por la mitad, vaciado, relleno con azúcar, espolvoreado con canela y horneado proporciona un sabor exquisito.

¿Cómo elegirlo y conservarlo?

Se han de escoger los ejemplares que presenten la piel amarillenta, sin golpes ni magulladuras. Aquellos con la piel verde están inmaduros, y las manchas en la piel indican que están muy maduros. Este último aspecto no tiene mayor relevancia si se van a cocinar de inmediato.

Una vez recolectados, los membrillos son unas frutas que se conservan durante dos o tres meses. En el hogar, se conservan bien en el frigorífico durante algunas semanas, envueltos en papel y por separado. En caso de que el membrillo esté verde y se desee acelerar su maduración, se han de conservar a una temperatura ambiente.



¿Sabías que...?

- Los griegos conocían una variedad común de membrillero que obtuvieron en la ciudad de Cydon, en Creta, de ahí su nombre científico (*Cydonia oblonga*). En Grecia, los membrilleros estaban consagrados a Afrodita, la diosa del amor. Por lo tanto, este fruto era el símbolo del amor y la fecundidad.
- El membrillo pertenece a la familia de las Rosáceas, que incluye más de 2.000 especies de plantas herbáceas, arbustos y árboles distribuidos por regiones templadas de todo el mundo. Las principales frutas europeas, además del rosal, pertenecen a esta gran familia.
- Es costumbre guardar esta fruta entre la ropa para perfumarla y emplearla como ambientador natural.
- El membrillero cambia fácilmente la forma de sus frutos según la edad, el clima y el sistema de cultivo, por lo que hay veces que en el mismo árbol se encuentran membrillos con formas bien distintas (periformes, redondos...).



LA NARANJA



¿Qué es?

La naranja (*Citrus sinensis*) es el fruto del naranjo dulce, árbol que pertenece al género *Citrus* de la familia de las Rutáceas. Este árbol es originario del sureste de China y norte de Birmania, aunque se lo conoce en el área mediterránea desde hace aproximadamente tres mil años. Desde su lugar de origen, se extendió a Japón y a lo largo de la India, llegó a Occidente, por la Ruta de la Seda. Los árabes lo introdujeron en el sur de España en el siglo X, aunque el naranjo dulce no fue conocido hasta 1450. A partir de ese momento fue extendiéndose por toda Europa, alcanzando gran popularidad durante la segunda mitad del siglo XV.



El naranjo

El naranjo dulce (*Citrus sinensis*) no se debe confundir con el amargo

(*Citrus aurantium*), cultivado desde antiguo como árbol ornamental y para obtener fragancias de sus frutos. Estos frutos, llamados hespérides, tienen la particularidad de que su pulpa está formada por numerosas vesículas llenas de jugo. Presentan un color anaranjado, al que deben su nombre.



Variedades

Disponemos de una gran diversidad de variedades. No se deben confundir las naranjas amargas (cuyo uso son las mermeladas y aceites esenciales) con las naranjas dulces (de mesa, por excelencia), que se clasifican en tres grandes grupos: Grupo Navel, Grupo Blancas y Grupo Sanguinas.



LA NARANJA

- **Grupo Naranja Navel:** muy apreciadas por su calidad, por su sabor intenso y su jugosidad. Son excelentes para consumo directo y para zumo. Las variedades más cultivadas en España son: Washington Navel, Navelate, Navelina y Lane Late.
- **Grupo Naranja Blanca:** tienen una forma esférica achata-da, de tamaño medio a grande y sin ombligo. Presentan colo-raciones que van desde el amarillo-naranja al naranja inten-so. Muy adecuadas para producir zumo. Sus variedades son: Salustiana y Valencia Late.
- **Grupo Naranja Sanguina:** el color rojo de su pulpa da el nombre a las naranjas de este grupo. Indicadas especial-mente para zumo. En España se cultiva sobre todo la varie-dad Sanguinelli-Sanguina española.



Estacionalidad

Entre octubre y mayo hay siempre naranjas españolas en el mercado y además de muy buena calidad, por la particulari-dad común de que solo se ofertan en el momento oportuno, cuando muestran todo su sabor y todo su jugo.

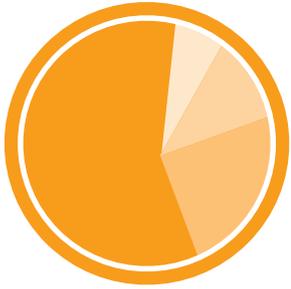


Propiedades nutricionales

- Alto contenido en vitamina C o ácido ascórbico.
- Fibra.
- Favorece la absorción del hierro.
- Minerales como el potasio, el magnesio y el fósforo.



LA NARANJA



Producción en España

España es el primer país productor de cítricos en Europa y el primer país exportador del mundo para su consumo en fresco. Nuestros frutos son muy valorados por su alta calidad, aroma, sabor, jugosidad, textura, color y tamaño.

Las comunidades autónomas que producen más naranjas dulces son: Comunidad Valenciana (1.500.000 toneladas*), Andalucía (1.000.000 toneladas*), Murcia (160.000 toneladas*), Cataluña (44.000 toneladas*), Baleares (19.000 toneladas*) y otras comunidades autónomas (26.000 toneladas*), con una producción total aproximada de 2.700.000 toneladas*. Además, España cuenta con una denominación de calidad que ampara a esta fruta: la IGP Cítricos Valencianos.

* Datos de 2008.



¿Cómo prepararla y disfrutarla?

Por su facilidad de pelado y preparación, y su estructura en gajos, esta fruta permite consumirla cómodamente en cualquier momento, a cualquier hora y en cualquier lugar. Estas características la convierten en un snack natural. Por su sabor dulce y refrescante, de escasa acidez, por la suavidad de su pulpa y por las propiedades nutritivas que brinda, la naranja se ha convertido en una de las frutas predilectas y más populares del mundo.

En repostería tiene muchas aplicaciones, como por ejemplo las confituras, los gajos desecados e incluso la simple cáscara de las naranjas cubierta de chocolate. También se hacen gelatinas, tartas, pasteles, bizcochos, macedonias, helados, cócteles, ensaladas, rellenos, salsas y mermeladas. Se utiliza también en la preparación de distintos licores. Combina muy bien con el chocolate y es un ingrediente fundamental en las salsas agrídulces típicas de la cocina oriental, como acompañamiento en los platos de carne.



LA NARANJA



El zumo de naranja se está convirtiendo en la primera bebida del día y es una buena elección, refrescante, sabrosa y digestiva. Conviene consumirlo recién exprimido para que mantenga sus propiedades.

Pero sin duda, la mejor opción de todas es el consumo directo, pelándola previamente y saboreando cada uno de sus gajos. El zumo mezclado con agua o soda se convierte en una auténtica naranjada.

Con naranjas amargas y pescada hacen en Cádiz el “caldillo de perro”, citado muchas veces por Alberti.

En algunos países, el comercio de gajos de naranja enlatados es muy popular y la corteza de naranja se emplea escarchada o confitada en pastelería. La naranja amarga se emplea para hacer mermeladas, a las que les confiere un sabor muy particular.

El zumo de naranja combinado con cava o licor se conoce popularmente como “agua de Valencia”.



¿Cómo elegirla y conservarla?

Los cítricos, si son jugosos, deben ser pesados, por lo que las naranjas que están en su mejor momento de sazón, resultan pesadas respecto a su tamaño. Se han de desechar los ejemplares que suenen a hueco al golpearlos, presenten golpes o magulladuras o tengan olor a rancio. El color de la piel no indica con seguridad la calidad del fruto, pues hay naranjas maduras con la cáscara verde.

Si las naranjas se van a consumir en poco tiempo, se pueden dejar en un frutero a temperatura ambiente. Sin embargo, para conservarlas durante semanas, conviene mantenerlas en el frigorífico. Las naranjas no se han de apilar unas sobre otras, sino que se han de disponer una al lado de la otra, manteniendo cierta separación entre ellas.



LA NARANJA



¿Sabías que...?

- 2 naranjas al día proporcionan gran parte de la vitamina C que necesita nuestro organismo cada 24 horas y la mitad de fibra que nuestro cuerpo requiere diariamente.
- Con la madera del naranjo se preparan numerosos útiles, siendo muy apreciada como leña, y tanto con las naranjas dulces como con las naranjas amargas se preparan esencias y perfumes.
- Las naranjas que se comercializan en redes de 2 kilos suelen ser de clase I y II, mientras que las de clase extra se almacenan en ajas de madera y algunas de ellas se presentan envueltas en papel de celofán.



EL NÍSPERO

¿Qué es?

El níspero (*Mespilus germanica*) es el fruto del nisperero, árbol perteneciente a la familia de las Rosáceas. Tiene forma ovalada y color amarillo o anaranjado, con la parte apical en forma de ombligo. La pulpa tiene un color anaranjado, que en su interior contiene entre 3 y 7 semillas de gran tamaño y color marrón.

El níspero ya se cultivaba hace unos 3.000 años en la región del Mar Caspio. Hacia el año 700 a.C. llegó a Grecia, extendiéndose a Roma alrededor del año 200 a.C., convirtiéndose en un importante cultivo frutal durante el Imperio Romano y la Edad Media. En la actualidad, se ha naturalizado en casi toda Europa y, en ocasiones, se le encuentra asilvestrado, en cuyo caso es un pequeño árbol espinoso.

El Nisperero

Es un árbol perteneciente a la familia de las Rosáceas.

Variedades

Las variedades de níspero que más se comercializan se clasifican en dos grupos:

- **Japonés:** Se caracteriza por tener menos semillas, una maduración más temprana y un color más opaco, tanto en la piel como en la pulpa.
- **Chino:** Tiene más semillas, tarda un poco más en madurar, y el color de la piel y de la pulpa es más intenso y brillante. Es muy aromático.





EL NÍSPERO



De estas dos especies derivan todas las demás. Las más conocidas en España son:

- **Algerie o Argelino (Algar):** son unos frutos periformes, con piel de color amarillo-anaranjado, pulpa amarillo crema y sabor agridulce muy agradable. Normalmente, no presentan defectos en la piel, aspecto que lo convierte en un producto muy vistoso.
- **Tanaka:** frutos redondeados o con forma de pera, con piel de color naranja vivo y pulpa amarillo-anaranjado, muy dulce y aromática. Es de las variedades más tardías.
- **Golden Nugget:** frutos grandes de forma casi redonda, con piel de tono anaranjado oscuro y pulpa muy jugosa del mismo color y con motas marrones que alteran con frecuencia la vistosidad del fruto. Es la variedad más precoz pero la más ácida y, junto con la variedad Magdall (de fruto mediano), se cultiva en la zona de Málaga y Granada.
- **Peluche:** estos frutos tienen un tamaño espectacular, forma alargada y contorsionada y piel rugosa de color amarillo pálido. Su pulpa es carnosa, jugosa y tiene sabor dulce. Esta variedad, de reciente aparición en el mercado, cada vez es más conocida y consumida.



Estacionalidad

El níspero tiene su temporada de recolección y su época de mejor consumo en los meses de abril y mayo. Las variedades tempranas y tardías se recolectan en marzo y junio.

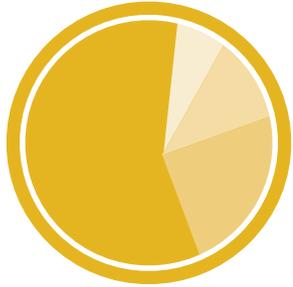


Propiedades nutricionales

- Alto contenido en fibra (pectinas, fibra soluble).
- Destaca el aporte de vitamina A (provitamina A) en forma de beta-caroteno.
- Entre los minerales destaca su contenido en potasio y calcio. Es la fruta con mayor contenido en potasio, por detrás del melón.



EL NÍSPERO



- Ricos en taninos, compuestos con acción astringente.

Producción en España

En España se producen aproximadamente 33.000 toneladas de nísperos al año*. Las comunidades autónomas que más lo producen son: Comunidad Valenciana y Andalucía.

Además, España cuenta con una denominación de calidad: la DOP Nísperos Callosa d'en Sarriá.

* Datos de 2008.

¿Cómo prepararlo y disfrutarlo?

El succulento sabor de la pulpa del níspero hace que esta fruta agrade a la mayoría de personas que lo prueban. Además, por su facilidad para comerlo y sus propiedades nutritivas, lo pueden consumir las personas de todas las edades.

El níspero es una fruta consumida por lo general fresca, y para ello ha de estar completamente madura, para evitar que resulte ácida.

La forma de pelar esta fruta es muy sencilla: se tira del pedúnculo hacia abajo con el fin de despegar la piel, y a continuación se separa el resto de la piel como si se tratase de un plátano.

Dada su riqueza en pectina es una fruta muy apropiada para la elaboración de excelentes jaleas, compotas, mermeladas y confituras, aunque su consumo de esta manera no está muy extendido.



EL NÍSPERO



¿Cómo elegirlo y conservarlo?

A la hora de elegir los nísperos, estos deben estar enteros, sanos, con el color de la piel uniforme, y no deben presentar zonas muy blandas al hacer una suave presión con los dedos. Esta fruta debe elegirse madura y con la carne firme y bien coloreada.

Una vez maduro, se ha de consumir lo antes posible, y hasta entonces se puede conservar en la parte menos fría del frigorífico.



¿Sabías que...?

- El níspero pertenece a la familia de las Rosáceas, que incluye más de 2.000 especies de plantas herbáceas, arbustos y árboles distribuidos por regiones templadas de todo el mundo. Las principales frutas europeas que pertenecen a esta gran familia son: manzana, membrillo, ciruelas, fresas, moras, etcétera.



LA PERA

Pera

La pera (*Pyrus communis*) es un fruto carnosos con forma oval o redondeada del peral, árbol de la familia de las Rosáceas.

Sus frutos, las peras, son de forma cónica, redonda o globosa, y más o menos estilizados dependiendo de la variedad.

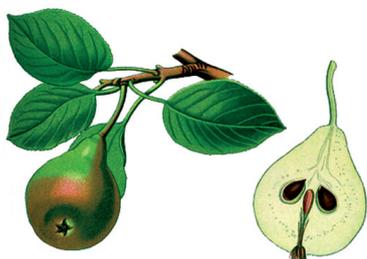
El color de la piel que predomina es el verde, pero son numerosas las diversas tonalidades que se entremezclan con éste, como el amarillo, el pardo y, en ocasiones, el rojizo. La pulpa es casi siempre blanca y en algunos casos ligeramente amarillenta, de sabor dulce – en mayor o menor grado – según la variedad y muy jugosa.

Dependiendo de la madurez de la pera, ésta ofrecerá diferentes características de sabor, dulzor, acidez y suavidad o aspereza.

En excavaciones arqueológicas se han encontrado vestigios de este árbol que datan de 3000 años a.C. En estado silvestre, se hallaba en las zonas templadas de Europa y Asia Central. Los responsables de la difusión y mejora de su cultivo fueron los romanos, quienes desarrollaron nuevas variedades de este fruto mediante técnicas de injerto. De hecho, Plinio dejó testimonio escrito de su importancia en la antigua Roma, describiendo 38 variedades de pera.

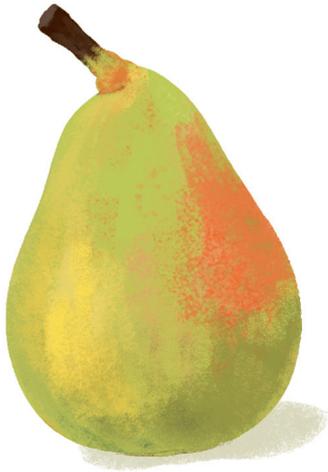
El peral

Es un árbol caducifolio de la familia de las Rosáceas, que puede alcanzar desde los 2 hasta los 20 metros de altura, de tronco gris y corteza agrietada, y cuyo fruto es la pera.





LA PERA



Variedades

Son miles las variedades que se cultivan en el mundo pero las más comunes cultivadas en España son:

- **Blanquilla:** También llamada “pera de agua”. Es una variedad española con piel lisa, fina y verde, a veces con manchas rosáceo-rojizas donde reciben rayos de sol. Pulpa blanquecina, muy jugosa, de sabor dulce, fino y delicado. A esta variedad pertenece la DOP “Pera de Rincón de Soto”.
- **Castell:** También denominada “pera de San Juan”. Fruto pequeño, de forma oval y piel de color verde-rojiza. Su pulpa es blanquecina y crujiente. Tienen poca presencia temporal en el mercado (2 meses) aunque su consumo es muy destacable.
- **Comice** (también Decana del Comicio o De Comicio): Es de forma cónica, algo abombada en el centro. Su piel es de color amarillo-verdoso, lisa y delicada. La carne es fina y jugosa, de una tonalidad amarillo - blanquecina.
- **Conferencia:** De color verde y forma muy alargada hacia el pedúnculo, posee una piel ligeramente rugosa. Cuando está madura tiene una muy buena calidad gustativa, muy fina, dulce y delicada.
- **Ercolina:** Variedad muy apreciada en el mercado español. Frutos de mediano tamaño, delicados al madurar y exquisitos de sabor. Su piel es fina, de color verde amarillento, forma cónica y pulpa blanquecina. A esta variedad pertenece la DOP “Peras de Jumilla”.
- **Limonera:** Con piel moteada y gruesa, de color verde que amarillenta cuando la fruta está madura. Pulpa blanquecina y granulada.
- **De Roma:** de tamaño mediano o grande, forma irregular y achatada. Con piel ligeramente rugosa, de coloración verdoso- amarillenta y pulpa blanco-amarillenta, muy jugosa, dulce y ligeramente amoscotelada.



LA PERA



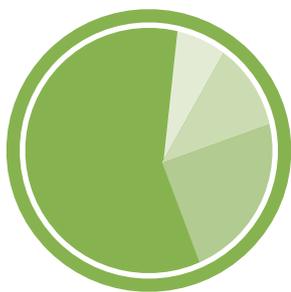
Estacionalidad

La pera común o Blanquilla está de temporada todo el año; la variedad Castell o “pera de San Juan” la encontrarás en su mejor momento de consumo durante los meses de junio y julio; la de Comicio en los meses de septiembre hasta abril; la Ercolina desde junio hasta octubre y la Limonera de julio hasta septiembre.



Propiedades nutricionales

- Rica en fibra.
- Contiene flavonoides, compuestos con carácter antioxidante.
- Minerales: yodo, magnesio y potasio.



Producción en España

España ocupa la cuarta posición mundial en cuanto a la producción de pera, con aproximadamente 594.000 toneladas al año*. Las comunidades autónomas que más la producen son: Cataluña, La Rioja, Murcia y Extremadura. Además, España cuenta con dos denominaciones de calidad: la DOP Peras de Rincón de Soto y la DOP Pera de Jumilla.

* Datos de 2008.



¿Cómo prepararla y disfrutarla?

La pera es una de las frutas más sabrosas y succulentas, siempre y cuando se consuma en su punto de sazón.

Para aprovechar al máximo sus cualidades nutritivas, se debe consumir fresca. También es un ingrediente muy apreciado para la elaboración de compotas, zumos y néctares, etc.



LA PERA



¿Cómo elegirla y conservarla?

Las peras están maduras si ceden a la leve presión con el dedo.

Para su conservación hay que liberarlas de cualquier bolsa o envoltorio para que puedan respirar. Basta con guardarlas en lugares frescos, secos y protegidos de la luz, o bien en la parte menos fría de la nevera, no más de tres días, para retrasar su maduración.



¿Sabías que...?

- España ocupa la cuarta posición mundial en cuanto a la producción de pera. Las comunidades autónomas que más producen esta fruta son: Cataluña, La Rioja, Murcia y Extremadura.
- De momento en España tenemos dos Denominaciones de Origen Protegidas: “Peras de Rincón de Soto” (La Rioja) y “Pera de Jumilla” (Murcia).
- Esta fruta pertenece a la familia de las Rosáceas, que incluye más de 2.000 especies de plantas herbáceas, arbustos y árboles distribuidos por regiones templadas de todo el mundo. Las principales frutas europeas que pertenecen a esta gran familia son: manzana, níspero, membrillo, ciruelas, fresas, moras, etcétera.



EL PLÁTANO



¿Qué es?

El plátano (*Musa acuminata*) es una fruta tropical procedente del árbol que recibe el mismo nombre, banano o platanera, planta monocotiledónea perteneciente a la familia de las Musáceas y al género *Musa*.

Las condiciones óptimas para su cultivo son: buena luminosidad, bastante humedad y una temperatura aproximada de 25°C. El periodo desde la siembra de la planta madre hasta la emisión del racimo es de 10-12 meses. Una vez emite el racimo se llevan a cabo tres procesos: amarre o atado, embolsado y desflorillado.

- **Amarre o atado:** Para evitar la caída de la planta debida al peso del racimo.
- **Embolsado:** Consiste en la colocación de una funda de plástico para evitar insectos y roces en el campo y el transporte. Además, se consigue una fruta más limpia.
- **Desflorillado:** El proceso de desflorillado consiste en quitar, una a una y de forma manual, la flor femenina (de donde nace el plátano) que queda al final de cada fruta y que los consumidores pueden apreciar como una zona negra al final de cada pieza.

El fruto tiene forma alargada o ligeramente curvada, de 100-200 g de peso. La piel es gruesa, de color amarillo y fácil de pelar, y la pulpa es blanca o amarillenta y carnosa.

Aunque en numerosas ocasiones se ha citado América Central como el lugar de origen del plátano, la mayoría de los autores opinan que esta fruta es originaria del sudeste asiático, concretamente de la India, siendo conocida en el Mediterráneo después de la conquista de los árabes en el año 650 d.C. La especie llegó a Canarias en el siglo XV y desde allí fue llevada a América en el año 1516.



EL PLÁTANO

La platanera

El plátano, banano o platanera, es una planta monocotiledónea perteneciente a la familia de las Musáceas y al género Musa.

Variedades

La variedad tradicional cultivada en España desde hace más de un siglo es **Pequeña Enana**. En la actualidad también se cultivan las variedades **Gran Enana**, **Brier**, **Gruesa Palmera** y **Ricasa**.



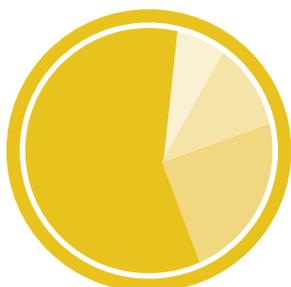
Estacionalidad

Su recolección se realiza durante todo el año, por lo que pueden consumirse siempre con todo su aroma y su sabor.



Propiedades nutricionales

- Fuente de vitaminas: betacaroteno, vitaminas A, B6, ácido ascórbico o vitamina C y ácido fólico.
- Minerales: alto contenido en potasio. También aporta magnesio y fósforo.
- Alto aporte de fibra: con gran poder saciante.
- Bajo en calorías (80 Kcal./100 g) y 0% de grasa.
- Es la fruta energética por excelencia, con gran cantidad de nutrientes importantes para nuestro organismo.



Producción en España

En España, el plátano se produce en las Islas Canarias. Anualmente producimos cerca de 400.000 toneladas, cantidad que representa entre el 50% y el 60% de la producción total en la Unión Europea.



EL PLÁTANO



¿Cómo prepararlo y disfrutarlo?

Nuestros plátanos se distinguen por su inmejorable sabor, aroma y sus inconfundibles pintas negras en la piel. Poseen una pulpa de textura compacta y blanda a la vez, y con un delicioso sabor. Se puede consumir en cualquier ocasión, llevarlo a todas partes y pelarlo fácilmente. Es ideal para todos.

El plátano es una fruta dulce, sabrosa y fácil de comer, por lo que goza de una gran apreciación. Lo habitual es comer el plátano como fruta fresca, como postre o ingrediente de batidos, ensaladas, helados, compotas, en repostería, etc.

También se emplea con otros fines culinarios: frito, caramelizado, etc. Otra opción es incluirlo como guarnición de platos tanto de carne como de pescado.

El plátano macho es una fruta que se consume exclusivamente cocinado. Por lo general, se guisa de igual modo que se cocinan las patatas y las hortalizas (cocido, frito, asado, al horno...) y también se puede emplear como ingrediente de ciertas sopas.



¿Cómo elegirlo y conservarlo?

A la hora de elegir plátano de Canarias, ha de prestarse atención a sus inconfundibles pintas negras en la piel.

Esta fruta no requiere unas condiciones especiales de conservación, basta mantenerlos en un lugar fresco, seco y protegido de la luz directa del sol.

No se pueden conservar en el frigorífico, ya que la cáscara del plátano se ennegrece por lo que se altera su aspecto externo, sin embargo esto no afecta en absoluto a su calidad nutritiva. El oscurecimiento de la piel puede evitarse si se envuelven en papel de periódico.



EL PLÁTANO

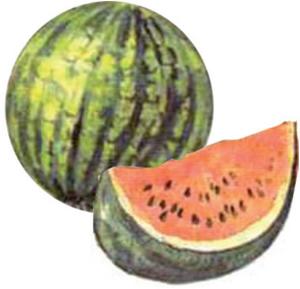


¿Sabías que...?

- Canarias produce entre el 50% y el 60% de la producción total en la Unión Europea.
- El tiempo de permanencia del plátano de Canarias en la planta es 3 meses superior al de otros frutos similares cultivados en países tropicales. Por este motivo, posee un mayor grado de madurez, sabor y aroma.
- Su recolección se realiza durante todo el año, por lo que pueden consumirse siempre con todo su aroma y su sabor.
- La Unión Europea ha creado un logotipo para reconocer el origen de los alimentos producidos en las regiones ultraperiféricas, en nuestro caso las Islas Canarias.
- El plátano es el cuarto cultivo de frutas más importante del mundo. Está considerado el principal cultivo de las regiones húmedas y cálidas del sudoeste asiático. Los consumidores del norte lo aprecian sólo como un postre, pero constituye una parte esencial de la dieta diaria para los habitantes de más de cien países tropicales y subtropicales.
- El plátano macho, en diversos países tropicales, sirve para producir una harina que se utiliza para la elaboración de un pan de alto valor alimenticio que se obtiene por la deshidratación de la pulpa.
- Los plátanos se ponen negros si se guardan en la nevera. Una de sus enzimas (un tipo de proteína) reacciona ante el frío y forma sustancias de color marrón. A partir de los 10°C los plátanos se oscurecen, aunque se pueden comer porque siguen estando buenos por dentro.



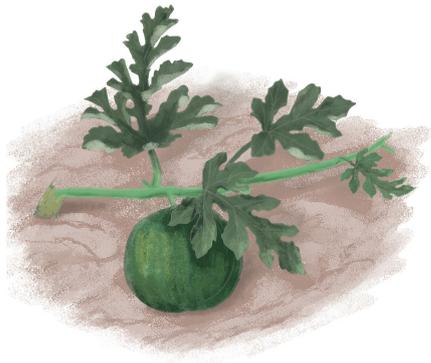
LA SANDÍA



Sandía

La sandía (*Citrullus lanatus*) es el fruto de la sandiera. De gran tamaño y en pepónide, es un fruto casi esférico, verdoso, con pulpa carnosa y jugosa de color rosado o rojo y con numerosas semillas.

La sandía es una fruta milenaria cuyo origen se sitúa en África tropical. Su cultivo se remonta a unos 3.500 años, en el valle del Nilo, tal y como demuestran los jeroglíficos y las esculturas halladas en el antiguo Egipto. Dado que no se disponen de citas sobre la sandía en la antigüedad clásica, se piensa que su introducción en el mundo grecorromano fue bastante tardía. Los árabes eran grandes consumidores de esta fruta a la que otorgaban propiedades desintoxicantes. Los europeos llevaron la sandía a América, donde su cultivo se difundió por todo el continente.



La sandiera

Es una planta herbácea y de tallos rastreros de la familia de las Cucurbitáceas. Es una trepadora anual, herbácea, con tallo rastrero y hojas y flores amarillas y grandes.

Variedades

Se tiene constancia de más de cincuenta variedades de sandía, que se clasifican en función de la forma de sus frutos, el color de la pulpa, el color de la piel, el peso, el periodo de maduración, etc. Genéticamente existen dos tipos de sandías:

- Sandías diploides o con semillas: son las variedades cul-





LA SANDÍA



tivadas tradicionalmente, que producen semillas negras o marrones de consistencia leñosa, y con cáscara de color verde oscuro.

- **Sandías triploides o con semillas blancas:** se trata de variedades que tienen unas semillas tiernas de color blanco que pasan desapercibidas al comer el fruto. Se caracterizan por tener la corteza verde clara con rayas verdes oscuras y la carne puede ser de color rojo o amarillo.

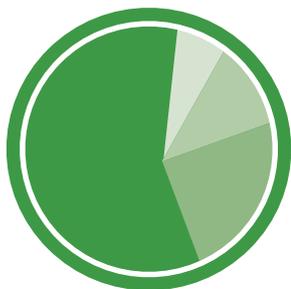
Estacionalidad

Las sandías están en su punto óptimo de sazón a lo largo de todo el verano (de junio a agosto y, a veces, mayo y septiembre).



Propiedades nutricionales

- Aporte calórico muy bajo.
- Elevada cantidad de agua (aproximadamente un 94%).
- Vitaminas: en pequeña proporción, ácido fólico y vitamina E.
- Contiene sodio, potasio y discretas cantidades de magnesio.



Producción en España

España ocupa la duodécima posición mundial en cuanto a producción de sandía, con aproximadamente 731.000 toneladas al año*. Las comunidades autónomas que más producen esta fruta son: Andalucía, Comunidad Valenciana, Murcia y Castilla – La Mancha.

* Datos de 2008.



LA SANDÍA

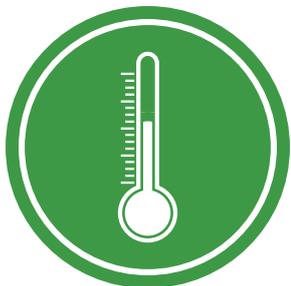


¿Cómo prepararla y disfrutarla?

Puede disfrutarse a cualquier hora del día. Resulta perfecta para añadir a ensaladas como primer plato, como postre tanto sola como acompañada de otras frutas frescas, en bebidas refrescantes, helados, macedonias, cócteles, sorbetes y zumos.

La facilidad que ofrece esta fruta para ser consumida la convierte en un postre ideal.

Su elevado aporte de agua la convierte en un potente hidratante, ideal para calmar la sed, con el valor añadido de degustar una fruta refrescante, dulce y sabrosa.



¿Cómo elegirla y conservarla?

Sabemos si una sandía está madura si la mancha de la cáscara que ha estado en contacto con el suelo es de color amarillo cremoso. Una mancha blanca o verdosa indica que se recogió antes de tiempo y resultará insípida. Otro truco para elegir una sandía consiste en darle golpes con los dedos o las palmas de las manos: si suena a “hueco” estará madura. Si se adquiere una sandía en trozos, conviene asegurarse de que la carne es firme y jugosa.

La sandía es una fruta que se conserva en perfecto estado durante dos semanas si se mantiene a unos 15° C, y hasta tres semanas a 7-10° C. Debido a que es muy sensible al frío no debe mantenerse a temperaturas inferiores a 7-10°C. Su gruesa corteza le permite aguantar en buenas condiciones durante bastantes días a temperatura ambiental.



LA SANDÍA



¿Sabías que...?

- La sandía es uno de los frutos de mayor tamaño de cuantos se conocen y puede alcanzar hasta los 10 kilos de peso.
- La sandía es la fruta que más cantidad de agua contiene (casi el 95%), por ello en algunos países de África es el sustituto ideal para el agua en las temporadas de sequía.
- Tiene una zona de color amarillo en el lado donde estuvo en contacto con la tierra.



LA UVA



¿Qué es?

La uva (*Vitis vinifera*) es el fruto de la vid con forma de baya redonda, pequeña y jugosa, que crece formando racimos de frutos agrupados.

Los egipcios conocían la vid, pero fueron los griegos y los romanos las dos civilizaciones que desarrollaron la viticultura. Hoy en día, la uva se cultiva en las regiones cálidas de todo el mundo.

La vid

La vid es un arbusto trepador de la familia de las Vitáceas y una de las primeras plantas que cultivó el hombre; se cree que ya era recolectada en el Paleolítico.

Variedades

Existen unas 3.000 variedades, que se clasifican por su uso en:

- **Uvas de mesa:** que se consumen frescas o como uvas pasas. Son más carnosas y de semillas grandes y pueden ser amarillas, verdes, granates o violetas. Las más consumidas son: albillo, moscatel (la más dulce de todas), aldo, villanueva, chelva, vinalopó y palomino, etc.
- **Uvas viníferas:** son menos dulces que las de mesa y más ácidas. Para hacer vino blanco se utilizan algunas especies dulces como: palomino, macabeo, malvasía, moscatel, chardonnay y garnacha blanca. Para elaborar vino tinto se utilizan mayormente: garnacha tinta, cabernet sauvignon,





LA UVA



merlot, pinot noir, syrah, cariñena, tempranillo, tintorera y graciano , etc.

Estacionalidad

La recolección de la uva y la mejor época para su consumo tiene lugar entre septiembre y diciembre. Aunque hay variedades tempranas que se recolectan en agosto.



Propiedades nutricionales

- Proporcionan mucha energía. Su aporte de hidratos de carbono es superior al de otras frutas, excepto el plátano y la chirimoya.
- Contiene minerales: destaca su contenido en potasio (en mayor proporción en las uvas negras), magnesio y calcio (más cantidad en las uvas blancas). En menor proporción, hierro y yodo.
- Vitaminas: ácido fólico y vitamina B₆ o piridoxina.



Producción en España

España ocupa el tercer puesto en cuanto a producción de uva de mesa en el mundo, con aproximadamente 340.000 toneladas al año*. Las comunidades autónomas que más la producen son: Comunidad Valenciana, Murcia, Andalucía y Castilla – La Mancha. Además, España cuenta con una denominación de calidad: la DOP Uva de mesa embolsada de Vinalopó.

* Datos de 2008.



LA UVA



¿Cómo prepararla y disfrutarla?

La uva, por la facilidad que ofrece para ser consumida y el dulzor que proporcionan sus granos, constituye un alimento muy apreciado, que se toma bien como fruta fresca, en macedonias, zumos, batidos, repostería, con queso, membrillo, etc.

Un subproducto muy conocido y apreciado de las uvas es el mosto o zumo de uva, que se obtiene al triturar y licuar los granos enteros con piel y sin pepitas de las uvas. A diferencia del vino, mantiene las propiedades naturales de la fruta de la que procede y carece de alcohol.

Las uvas pasas son otra alternativa y se obtienen al desecarse los frutos de ciertas variedades. Constituyen un agradable aperitivo y se suelen vender mezcladas con distintos frutos secos (almendras, cacahuetes, avellanas...). En cocina resultan muy útiles como ingrediente de numerosos productos de repostería y pastelería por su extraordinario sabor dulce, y como acompañamiento o relleno de platos salados.



¿Cómo elegirla y conservarla?

Al comprar las uvas se debe agitar el racimo muy suavemente: los granos deberán permanecer en su sitio y, si cae alguno, la uva estará demasiado madura. Los racimos deben ser macizos y los frutos firmes, con piel lisa y de color y tamaño uniformes; las variedades negras o rojas no deben presentar ninguna señal verde.

Se conservan durante mucho tiempo en bolsas especiales de papel y colgadas hacia abajo, para que los granos se separen unos de otros y no se toquen. En el frigorífico, se conservan en buenas condiciones hasta quince días.



LA UVA



Para que tengan todo su sabor y aroma, conviene sacarlas de la nevera una hora antes de ser consumidas.

¿Sabías que...?

- En Europa, la uva se cultiva desde tiempos prehistóricos, tal y como lo demuestran las semillas que se han hallado en yacimientos arqueológicos de la edad del bronce de Suiza, Italia y en tumbas del antiguo Egipto.
- Existen innumerables variedades de uvas con grandes diferencias entre sí; en forma, tamaño, tonalidad de los frutos, productividad, calidad, etc. Todas ellas se han clasificado tradicionalmente según su destino final sea para vinificación o para consumo de mesa.
- Las doce uvas de la suerte tomadas al comienzo de cada Año Nuevo es una costumbre que data de principios del siglo XIX. El origen de esta tradición radica en la excesiva cosecha que se produjo por entonces, razón por la cual los cosecheros decidieron deshacerse de las uvas sobrantes sugiriendo que la gente las tomara al ritmo de las últimas campanadas del año.
- La mayor parte de la producción de uva se destina a la elaboración de los distintos tipos de vino (blanco, rosado y tinto) y otras bebidas (mosto, mistelas, moscatel).
- La vid es una de las primeras plantas que cultivó el hombre, motivo por el cual ha jugado un papel trascendental en la economía de las antiguas civilizaciones. Tras la mitificación del vino por parte del cristianismo, el cultivo de la vid experimentó un gran auge que ha perdurado hasta nuestros días.
- 120 g. de uvas equivalen a una ración de esta fruta.



LA ACELGA



¿Qué es?

La acelga (*Beta vulgaris* var. *Vulgaris*) es una planta herbácea de la familia de las Quenopodiáceas, con hojas de color verde brillante y peciolo blanco y carnosos, llamados pencas. Forma raíces pequeñas y leñosas. La parte comestible de la acelga es la hoja, el peciolo y la nerviación central, engrosada y carnosa, de la hoja. Algunas variedades se cultivan como ornamentales.

Las acelgas, oriundas de Asia, se consumen desde la Antigüedad, pues los asirios ya las cultivaban en el año 800 a. C. Existen documentos que prueban que ya en el siglo V a.C. los griegos utilizaban la acelga como un alimento en su dieta. Los romanos las preparaban en sopas junto con otras verduras. Su cultivo es tradicional en las regiones costeras de Europa y norte de África, bañadas por el mar Mediterráneo y dotadas de un clima templado.

Variedades

El número de variedades cultivadas es muy escaso. Su clasificación se establece en función del color, el tamaño de sus hojas y peciolo o pencas y el grosor de la penca. Las más conocidas, cultivadas y apreciadas por su calidad y gusto son:

- Amarilla de Lyon: de hojas grandes, onduladas, de color verde amarillento claro y penca de color blanco muy desarrollada, con una anchura de hasta 10cm. Son las de mayor comercialización.
- Verde con penca blanca Bressane: hojas muy onduladas, de color verde oscuro y pencas muy blancas y anchas, con una anchura de hasta 15cm.



LA ACELGA



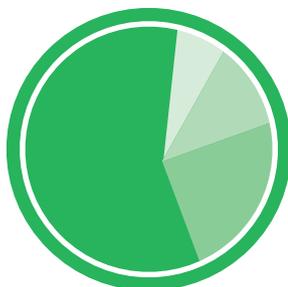
Estacionalidad

Su temporada de recolección y mejor época de consumo se produce de octubre a abril; a veces la temporada se prolonga en los meses de mayo, junio y septiembre.



Propiedades nutricionales

- La acelga es un alimento de alto valor nutritivo y bajo aporte calórico.
- Constituye un excelente aporte de fibra.
- Alto contenido de potasio y calcio, sodio, magnesio y yodo.
- Fuente de vitamina A (beta-carotenos) y alto contenido de ácido fólico, niacina y vitamina C o ácido ascórbico.



Producción en España

En España se producen alrededor de 67.200 toneladas de acelga al año*, siendo las comunidades autónomas que más la producen: Navarra, Cataluña, Andalucía y Comunidad Valenciana.

* Datos de 2008.



¿Cómo prepararla y disfrutarla?

La acelga se puede cocinar en dos partes: por un lado las hojas, que se preparan de manera similar a las espinacas; por otro, la penca, que se puede saltear y rellenar con jamón y gambas y también rebozar. Si las pencas se dejan enfriar, se pueden consumir como un ingrediente más de las ensaladas. Otra opción es en tortilla de acelgas, con las hojas y las pencas más tiernas, con jamón y patata.



LA ACELGA



La manera más habitual de comerla es hervida, sola o con zanahoria y patata y aliñada con aceite o rehogada.

¿Cómo elegirla y conservarla?

Se han de seleccionar las acelgas de hojas frescas, tiernas e intactas, de color verde uniforme y brillante y de pencas duras.

La acelga conviene consumirla en 2 ó 3 días. Guardada en el verdulero del frigorífico se conserva unos días más. Si se compra la acelga fresca y se desea congelar, se ha de escaldar previamente durante 2-3 minutos en agua hirviendo.



¿Sabías que...?

- La familia de las Quenopodiáceas, a la que pertenece la acelga, engloba unas 1.400 especies de plantas propias de zonas costeras o de terrenos salinos templados. Otras verduras como las espinacas y las remolachas de mesa comparten parentesco con la acelga.
- La acelga es un producto de consumo popular, de módico precio y muy interesante por su versatilidad en la cocina: en ensalada, en sopa, rehogada con otros ingredientes, con bechamel al horno, rebozada, rellena y como guarnición.
- La raíz de la acelga tiene aplicaciones para la alimentación del ganado.



EL AJO



¿Qué es?

Ajo (*Allium sativum*) es el nombre común de varias plantas herbáceas intensamente olorosas. Pertenece a la familia de las Liliáceas.

Su origen se sitúa en Asia Central, desde donde se extendió a todo el mundo. Se tienen noticias de su utilización como energizante en la alimentación de los obreros que construyeron las pirámides de Egipto; y hasta tal punto se hizo necesario, que una vez que faltó el ajo, alrededor del año 3500 a.C., los obreros se negaron a trabajar, dando lugar a la primera huelga que se conoce. En Grecia los atletas comían ajo antes de las competiciones para coger fuerzas, y después de ella, para reponerse. También lo recomendaban los romanos y fue en el período colonial cuando fue introducido en África y América.

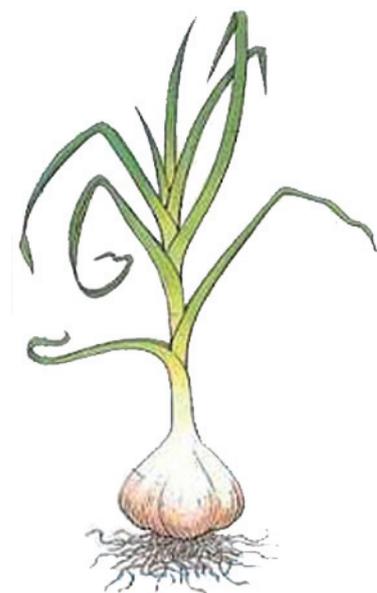
La planta

Tiene flores pequeñas, blanquecinas, de seis piezas, dispuestas en umbelas.

El fruto es una cápsula que encierra unas semillas negras arriñonadas.

La parte comestible de esta planta es el bulbo, al igual que sucede en la cebolla y el puerro.

El bulbo, de olor y sabor intensos característicos, está cubierto por una envoltura papirácea y consta de varias piezas fáciles de separar llamadas “dientes”, que contienen una sustancia denominada aliína, que por acción de un fermento se transforma en disulfuro de alilo, que proporciona el olor característico de los ajos.



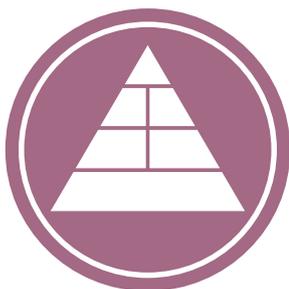


EL AJO



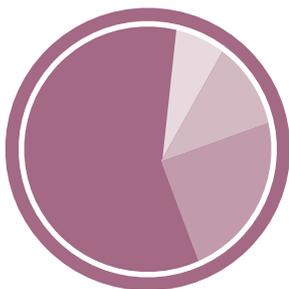
Estacionalidad

Los mercados españoles disponen de ajos durante todo el año.



Propiedades nutricionales

- Destaca su alto contenido en yodo y en potasio.
- Vitaminas: tiamina, niacina y discretas cantidades de vitamina C o ácido ascórbico.



Producción en España

España ocupa la octava posición mundial en cuanto a producción de ajo, con aproximadamente 150.000 toneladas al año*. Las comunidades autónomas que más lo producen son: Castilla – La Mancha, Andalucía, Castilla y León y Extremadura. Además, España cuenta con una denominación de calidad: la IGP Ajo Morado de las Pedroñeras.

* Datos de 2008.



¿Cómo prepararlo y disfrutarlo?

A los niños se les puede acostumbrar al sabor pronunciado del ajo si se añade, poco a poco, como condimento en pastas, patatas, sofrito de verduras, picado con perejil, pisto, carnes y pescados a la parrilla, y se macera en aceite de oliva o en vinagre para aliñar las ensaladas. Crudo, se frota un poco sobre las rebanadas de pan tostado, y resulta un sabroso aperitivo que se puede acompañar de jamón serrano, jamón york, queso, pimientos asados, anchoas en conserva, etc.

En muchas recetas se han de freír los ajos durante la elaboración del plato. Conviene en estos casos que el aceite no esté



EL AJO

muy caliente, ya que así los ajos se tuestan muy rápido y desarrollan un sabor amargo.



¿Cómo elegirlo y conservarlo?

Los ajos de mayor calidad son los que mantienen las cabezas firmes, sin brotes o retoños verdes y con una envoltura seca. Conviene escoger las cabezas pequeñas, compactas y pesadas, y rechazar los ajos amarillentos y huecos, ya que es indicio de que están envejecidos.

Los ajos blancos se conservan menos tiempo que los de color, que por lo general pueden almacenarse hasta un año. Deben guardarse en un lugar fresco, seco y con ventilación, para evitar que se enmohezcan y comiencen a germinar. Se pueden conservar sin pelar en un bote con agujeros o pelados en un bote de cristal en el frigorífico y cubiertos de aceite.



¿Sabías que...?

- La familia de las Liliáceas, a la que pertenece el ajo, abarca unas 3.500 especies de plantas herbáceas y árboles. Al género *Allium* pertenecen también las cebollas, las cebolletas, el cebollino y el puerro.
- La palabra “alium”, de origen céltico, significa “ardiente”.
- Para evitar que el ajo repita después de las comidas, se recomienda abrirlo por la mitad a lo largo y quitarle el germen o brote que contiene en su interior. Se puede atenuar su sabor poniéndolo en remojo antes de cocinarlo.



LA ALCACHOFA

¿Qué es?

La alcachofa (*Cynara scolymus*) pertenece a la familia de las Asteráceas y al género de las Cynara. Se designa como alcachofa, tanto la parte de la planta entera, como la inflorescencia o cabeza floral, que es la parte comestible.

Al parecer, su origen se sitúa en el antiguo Egipto. En nuestro país fueron introducidas por los árabes, que la llamaron all-karcguff. Su cultivo pronto se extendió por todos los países mediterráneos.

La planta

La alcachofera es una planta perenne de hasta 150 cm, que vuelve a brotar de la cepa todos los años. Tiene forma de rosetón, con hojas profundamente segmentadas, aunque menos divididas que las del cardo, y con pocas o ninguna espina. Las hojas tienen color verde claro en el haz y en el envés están cubiertas por unas fibrillas blanquecinas que le dan un aspecto pálido. Tanto el rabillo de la hoja como la vena principal tienen costillas longitudinales muy salientes.

Variedades

Hay muchas variedades, algunas consideradas autóctonas como la “*Morada Mallorquina*” y la “*Monquelina*”, que proporciona un sabor y un aroma buenísimos, características que la hacen muy apreciada para preparar “delicatessen” en la industria conservera.

Otras variedades son: “*Violeta de Provenza*” o “*Macau*”, “*Vio-*





LA ALCACHOFA



leta de Palermo” o la “*Romana Grande*”; algunas francesas como la “*Laon*” o la “*Camus de Bretaña*”; y algunas innovadoras como la “*Talpiot*”.

Pero por sus excelentes propiedades gustativas destaca la “*Blanca de Tudela*”, variedad alargada, de color verde, pequeño tamaño y muy compacta, aspectos que la hacen muy apreciada y preferida por su calidad. Es la única variedad presente en las denominaciones de calidad: IGP “*Alcachofa de Tudela*” y DOP “*Alcachofa de Benicarló*”.

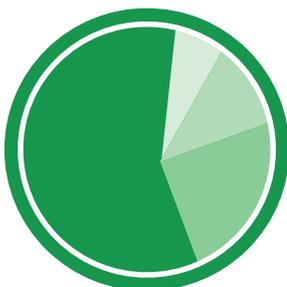
Estacionalidad

Su temporada de recolección y mejor época de consumo se produce de septiembre a mayo (su temporada temprana es en los meses de septiembre y octubre y tardía en abril y mayo).



Propiedades nutricionales

- Es rica en fibra.
- Vitaminas: tiamina, A, ácido ascórbico o vitamina C y ácido fólico.
- Minerales, sobre todo potasio y sodio y, en menor proporción, calcio y magnesio.



Producción en España

España ocupa el segundo lugar en cuanto a producción de alcachofa, con alrededor de 300.000 toneladas al año*.

La comunidad autónoma más productora es Murcia, donde se recolecta más de la tercera parte del total nacional. La sigue la Comunidad Valenciana. En la Vega de Granada hay impor-



LA ALCACHOFA

tantes regadíos especializados en esta verdura, que hacen que Andalucía sea la tercera comunidad autónoma productora. A continuación está Cataluña, que en las proximidades de la costa produce alcachofas de gran calidad. Casi todas las demás regiones son también productoras, pero de entre todas ellas destaca Navarra, que produce con excelente calidad estas verduras.

Además, España cuenta con dos denominaciones de calidad: la DOP Alcachofa de Benicarló y la IGP Alcachofa de Tudela.

* Datos de 2008.

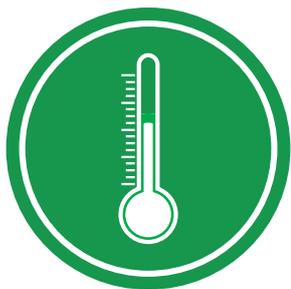


¿Cómo prepararla y disfrutarla?

Se puede consumir cruda, en ensalada, aliñada con unas gotas de aceite y un poco de sal y de pimienta, etc. Al horno con jamón o anchoas en salazón, cubiertas con besamel y gratinadas. Fritas, cortada en mitades, hervidas y cocidas con otras verduras.

Al cocinar las alcachofas conviene evitar hervores prolongados porque la “sobrecocción” afecta a su sabor y a su textura.

Entre los platos de nueva creación merecen destacarse las alcachofas con foie.



¿Cómo elegirla y conservarla?

El tamaño no afecta a la calidad de la alcachofa. Para comprobar su frescura se puede apretar la alcachofa cerca del oído: si se escucha un crujido, aún está fresca. El rabo debe



LA ALCACHOFA

estar turgente, las yemas gruesas, bien formadas y de color verde claro, si presentan partes pardas, la alcachofa no está fresca.

Las alcachofas se han de almacenar en lugares frescos. Y en el frigorífico hay dos opciones: en una bolsa de plástico cerrada o sumergidas en agua con el tallo, como una flor. Una vez cocinadas, se pueden congelar.

Una vez cortadas, frotarlas con limón evita que se ennegrezcan.

Para que queden tiernas tras su cocción, se puede añadir un poco de zumo de limón y una cucharadita de harina al agua de cocción.

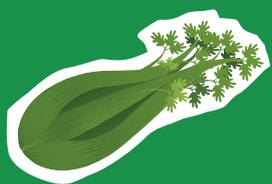


¿Sabías que...?

Esta verdura era conocida por griegos y romanos. Su nombre, según la leyenda, procede de una bellísima muchacha llamada así y seducida por Zeus, que después la transformó en alcachofa.

Durante la Edad Media, del cultivo sucesivo de los cardos, los horticultores lograron la consecución de la alcachofa mediante diversas transformaciones.

Las hojas de la alcachofa se utilizan para fabricar un licor llamado Cynar, que se usa como aperitivo amargo o “bitter”.



EL APIO



¿Qué es?

El apio (*Apium graveolens*) pertenece a la familia de las Umbelíferas. Posee tallos estriados que forman una gruesa penca con hojas acuñaadas.

Es una planta que crece de forma espontánea en las zonas pantanosas y cercanas al agua, en toda Europa. Su nombre viene del celta, “apon”, que significa «agua», lo cual es una referencia a los lugares en los que crece.

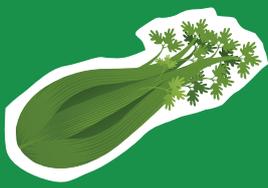
Su uso como alimento viene de la Antigüedad, pues ya los egipcios y los griegos lo consagraban a las divinidades. Los romanos lo consumían en los banquetes funerarios, y se depositaban manojos de apio en las tumbas, como homenaje. Pero sería en la Edad Media cuando se iniciara su cultivo para uso alimentario.

Estacionalidad

Su temporada de recolección y mejor época de consumo se produce de de noviembre a marzo. A veces, también en abril, mayo, septiembre y octubre.

Propiedades nutricionales

- Alto contenido en agua (95%).
- Minerales como potasio, sodio, calcio y magnesio.
- Vitaminas: vitamina E y discretas cantidades de vitamina C o ácido ascórbico y niacina.



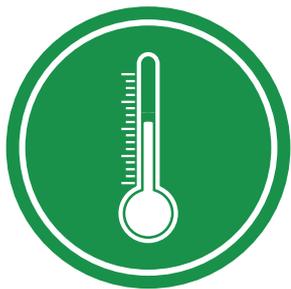
EL APIO



¿Cómo prepararlo y disfrutarlo?

El apio se consume fresco (eliminando los hilos del tallo) y hervido.

Si las hojas y pencas están verdes se utilizan en caldos. Si las pencas son blancas o doradas, resultan tiernas y crujientes para consumirlas crudas, en tiras o ralladas, como un complemento ideal de las ensaladas. El jugo fresco elaborado con los tallos y las hojas, mezclado con zanahoria y manzana, suaviza su sabor.



¿Cómo elegirlo y conservarlo?

Un apio fresco de calidad es aquel de apariencia lustrosa, tallos o peciolo gruesos, compactos, firmes, crujientes y de color verde claro; con las hojas verdes, frescas o levemente marchitas. Deben descartarse los apios blandos, con manchas y puntos secos, con tallos o ramos superiores de color blanco.

El apio se conserva durante 2 ó 3 días en el frigorífico, mejor envuelto en papel húmedo, y también sumergiendo la parte inferior de su tallo en agua. Se puede congelar si se escalda previamente durante unos 3 minutos, aunque al descongelarlo pierde su textura crujiente.



¿Sabías que...?

- Era considerado en su origen como una simple planta aromática, sin aprovechamiento culinario ni medicinal, hasta que Hipócrates, médico griego del siglo V a.C., lo elogió.
- Fue en la Edad Media cuando se inició su consumo.



LA BERENJENA



¿Qué es?

La berenjena (*Solanum melongena*) es un fruto en forma de baya de 5 hasta 30 cm de longitud, de forma esférica, oblonga o alargada, en la mayoría de los casos, con una piel lisa, brillante y de colores diversos según la variedad.

Originaria de la India (hace más de 1.200 años), fue introducida por los árabes en Europa a través de la Península Ibérica. La primera documentación sobre la berenjena en lengua castellana se encuentra en el Cancionero de Baena del siglo XV.

La planta

La planta de la berenjena es una herbácea anual de la familia de las Solanáceas. Presenta un tallo erecto, velludo y ramificado, con una altura que varía entre 3 y 6 dm. La cara posterior de las hojas está cubierta por una capa de pelos parecidos a la lana. Las flores son grandes, de color violeta, con una anchura media de 5 cm, y forma de estrella. Es una planta muy exigente en cuanto a luminosidad, al requerir de 10 a 12 horas de luz. Soporta bien las temperaturas elevadas, siempre que haya una humedad adecuada, y es muy sensible al frío.

Variedades

La variedad más común es la de color morado pero existen también berenjenas blancas, púrpuras, negras, amarillas y rojas, o de colores mezclados, sobre todo con blanco, morado y verde. La pulpa es consistente, de textura esponjosa, de color blanco, con cierto sabor amargo y con pequeñas semillas amarillas.





LA BERENJENA



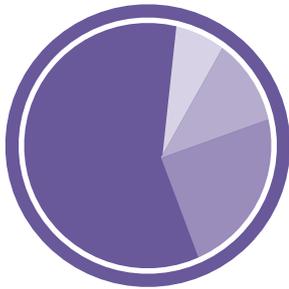
Estacionalidad

Su temporada de recolección y mejor época de consumo se produce de octubre a abril. A veces también en septiembre y mayo.



Propiedades nutricionales

- Su componente mayoritario es el agua (93%).
- Contiene potasio y, en pequeñas cantidades, magnesio, calcio e hierro.
- Vitaminas: trazas de ácido ascórbico o vitamina C, vitamina A y niacina.
- Alto contenido en fibra.



Producción en España

España produce aproximadamente 180.000 toneladas de berenjenas al año*, siendo las comunidades autónomas que más la producen: Cataluña, Comunidad Valenciana, Extremadura y Andalucía.

Además, nuestro país cuenta con una denominación de calidad: la IGP Berenjena de Almagro, cuya producción anual alcanza aproximadamente las 2.000 toneladas.

* Datos de 2008.



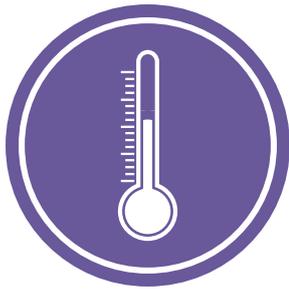
¿Cómo prepararla y disfrutarla?

La berenjena es una verdura muy versátil y combina bien con numerosos alimentos. Puede disfrutarse guisada, rellena (de carne, pescado, verduras...), al horno, rebozada, frita, a la brasa, asada a la parrilla, sofrita, hervida, al vapor, gratinada, en cremas o purés, etc.



LA BERENJENA

Muchas recetas sugieren antes de cocinarla, salar la pulpa de la berenjena durante unos minutos (o añadirle zumo de limón) para reducir su sabor amargo. Después, se enjuaga para eliminar el exceso de sal y se seca con papel absorbente.



¿Cómo elegirla y conservarla?

Por lo general, las berenjenas más sabrosas son las más tiernas y firmes, con la cáscara lisa y brillante, de color morado oscuro (dependiendo de la variedad) y de mayor peso en proporción a su tamaño.

Un truco para saber si una berenjena está bien madura consiste en hacer una ligera presión con los dedos sobre la piel. Si los dedos dejan huella, la berenjena está madura.

Conviene manipularla con cuidado y refrigerarla hasta su consumo.

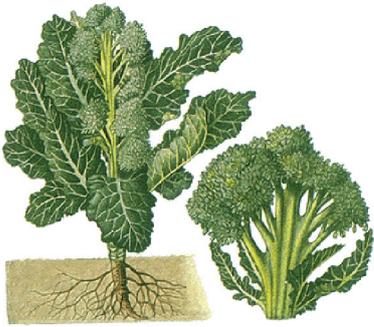


¿Sabías que...?

- A la familia de las Solanáceas también pertenecen otras verduras como el tomate y el pimiento.
- En Grecia está presente en la *musaka*, el plato típico.
- En España, la berenjena es el ingrediente principal de la escalibada, plato de la cocina tradicional catalana.



EL BRÓCOLI



¿Qué es?

El brécol —también llamado brócoli— (*Brassica oleraceae* var. *Cymosa*), es una planta de la familia de las Brassicáceas o Crucíferas. Esta planta posee abundantes cabezas florales carnosas de color verde, dispuestas en forma de árbol, sobre ramas que nacen de un grueso tallo comestible.

La gran masa de cabezuelas está rodeada de hojas. Pertenece al grupo de las coles junto con la coliflor, el repollo y la col lombarda.

«Brécol» viene del italiano «brocco» (brote).

Variedades

Fue en Italia donde se desarrollaron casi todas las diferentes variedades. Calabrese es la más común, con cabezuelas anchas, carnosas, verdes o purpúreas. Los brécoles romanesco son más parecidos a la coliflor en la forma y el sabor, ya que presentan cabezuelas apiñadas y hemisféricas formadas por muchos puntos cónicos ordenados, su color suele ser verde amarillento pálido y son muy decorativos.

Estacionalidad

Su temporada de recolección y mejor época de consumo se produce de septiembre a junio (su temporada temprana es en los meses de septiembre y octubre y tardía en mayo y junio).





EL BRÓCOLI



Propiedades nutricionales

- **Vitaminas:** es una buena fuente vitamina C o ácido ascórbico, niacina y vitamina A.
- **Minerales:** potasio y discretas cantidades de calcio, sodio y magnesio.
- El brócoli contiene además una importante proporción de azufre, responsable del fuerte olor que desprenden estas verduras durante su cocción.
- **Fibra.**



¿Cómo prepararlo y disfrutarlo?

Es habitual consumir brócoli hervido, solo o acompañado de otras verduras, aunque también se puede consumir crudo. Admite las mismas preparaciones que la coliflor: salteado, cubierto de bechamel y gratinado en el horno, o al vapor, con mayonesa, salsa vinagreta y para la elaboración de sopas y purés.

A la hora de cocinarlo, conviene lavarlo bajo el chorro de agua en lugar de sumergirlo. Al cocinarlo, los ramilletes se separan o se cortan en tamaños uniformes para que se cocinen al mismo tiempo.



¿Cómo elegirlo y conservarlo?

Se han de rechazar los ejemplares que tengan las flores abiertas, estén blandos o de color amarillento.

Se puede almacenar sin lavarlo, para evitar que se enmohezca, en bolsas de plástico perforadas dentro del verdulero del frigorífico de tres a cinco días. Si se quiere congelar, se ha de escaldar con anterioridad.



EL BRÓCOLI



¿Sabías que...?

- La palabra «brécol» viene del italiano «brocco», que significa brote.
- Pertenece al grupo de las coles junto con la coliflor, el repollo y la col lombarda.



EL CALABACÍN



¿Qué es?

El calabacín, zucchini o zapallito (*Cucurbita pepo*) es una planta herbácea anual de la familia de las Cucurbitáceas, oriunda del Nuevo Mundo, cuyo fruto se emplea como alimento. Pertenecce a la misma familia botánica que la calabaza.

Es una planta rastrera que puede llegar a los 10 m de longitud, de tallos acanalados, y hojas pubescentes, lobuladas y acorazonadas.

Las flores son grandes y amarillas, son comestibles y resultan un bocado exquisito para la alta cocina contemporánea.

El origen del calabacín se cree que se podría situar en la India o América del Sur pero, en cualquier caso, es una planta cultivada desde hace muchísimos años en todas las regiones cálidas de la tierra.

Variedades

Los frutos son oblongos y varían mucho en tamaño, dependiendo de la variedad. La cáscara es lisa, dura y también varía en color. Hay calabacines de tipo baby, que dan ejemplares pequeños que se usan para preparar platos especiales con verduras en miniatura.

Estacionalidad

Los calabacines se encuentran disponibles todo el año en nuestros mercados. Su mejor época de consumo y recolección es de noviembre a agosto.

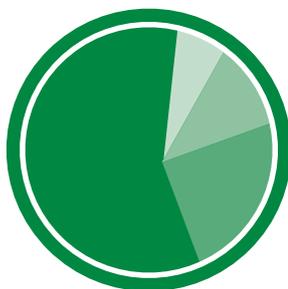


EL CALABACÍN



Propiedades nutricionales

- El calabacín es una de las verduras con menor contenido calórico.
- Contiene un 96,5% de agua.
- **Minerales:** potasio y calcio.
- **Vitaminas:** C o ácido ascórbico y vitamina A.



Producción en España

España ocupa la décima posición mundial en cuanto a producción de calabacín, con 350.000 toneladas al año*. Las Comunidades Autónomas que más producen esta verdura son: Andalucía, Canarias, Castilla – La Mancha y Castilla y León.

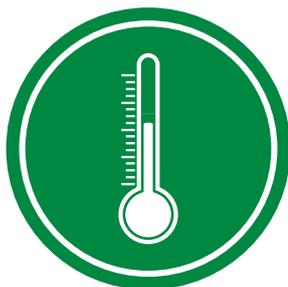
* Datos de 2008.



¿Cómo prepararlo y disfrutarlo?

El calabacín es una verdura que se suele consumir cocinada y no es necesario pelarla siempre que esté bien lavada.

Admite un gran número de preparaciones: cocido, rehogado, frito, salteado, asado o relleno, en purés, cremas, sopas, gratinado, con bechamel, en pistos y tortillas.



¿Cómo elegirlo y conservarlo?

La intensidad del verde que presente su piel no influye en la calidad, porque el color depende de la variedad.

Puede conservarse en el frigorífico durante unas dos semanas. También se pueden conservar los calabacines congela-



EL CALABACÍN



dos, siempre que con anterioridad se escalden en agua hirviendo durante unos tres o cinco minutos.

¿Sabías que...?

- La familia de las Cucurbitáceas comprende unas 850 especies de plantas, en su mayoría herbáceas, trepadoras o rastreras, que producen frutos grandes y protegidos por una corteza firme. Frutas tales como la sandía y el melón pertenecen a esta misma familia, junto con hortalizas tan comunes como el pepino o la calabaza.
- Además del fruto, de la planta del calabacín también se pueden consumir sus flores.



LA CALABAZA



¿Qué es?

La calabaza o zapallo (*Cucurbita maxima*) es el fruto en forma de baya de la calabacera.

La más utilizada en la cocina es la calabaza común (*Cucurbita maxima*).

La forma del fruto es muy variada (esférica y achatada, ovalada y alargada), al igual que el color de su corteza (anaranjada, amarilla, verde, blanca, negra e, incluso, morada). Su pulpa es generalmente anaranjada o amarillenta y está repleta de semillas en su parte central.

Por citas de antiguos autores conocemos lo arraigado que estaba el cultivo de la calabaza entre los hebreos de la época de Moisés, así como en China y Egipto, antes de la era cristiana. Por otra parte, entre los restos de tumbas incas precolumbinas se han encontrado calabazas. En Europa se empezaron a cultivar en el siglo XV.

La planta

Las calabaceras son plantas rastreras pertenecientes a la familia de las Cucurbitáceas, de hojas grandes y ásperas y flores de color amarillo intenso que requieren sol, calor y mucha agua. Se suelen cultivar como plantas anuales en toda la zona templada y cálida del planeta.

Variedades

Las principales variedades son:

- La calabaza de verano: de piel clara y fina y semillas blan-



LA CALABAZA

das. Su período de conservación es corto. Dentro de esta variedad se encuentran: la calabaza bonetera (de color blanco, verde o amarillo), la calabaza espagueti (de color amarillo) y la calabaza rondín (variedad de piel naranja y carne blanquecina).

- La calabaza de invierno: más dulce, pero más seca que la de verano, con menor contenido de agua y piel más gruesa. Se conserva durante más tiempo que la de verano gracias al grosor de su piel. Dentro de esta variedad se encuentran: la calabaza banana, la de cidra o zapallo (de pulpa gelatinosa e intenso color amarillo) y la confitera o de cabello de ángel (de forma y color variable), a partir de la cual se obtiene el cabello de ángel, utilizado como relleno en diversos productos de pastelería.



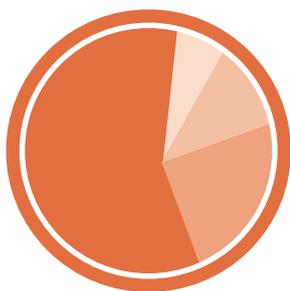
Estacionalidad

Su temporada de recolección y mejor época de consumo se produce de abril a noviembre, a veces también en marzo y diciembre.



Propiedades nutricionales

- Alto contenido en agua (96,5%).
- Bajo aporte de calorías.
- Entre los minerales, destaca su contenido en potasio y discretas cantidades de calcio.
- Vitaminas: C o ácido ascórbico y vitamina A.



Producción en España

España ocupa la decimocuarta posición mundial en cuanto a producción de calabaza en el mundo, con cerca de 45.000 toneladas al año*. Las Comunidades Autónomas que más la producen son: Andalucía, Castilla – La Mancha y Murcia.

* Datos de 2008.



LA CALABAZA



¿Cómo prepararla y disfrutarla?

La pulpa de calabaza se puede consumir tanto cruda, en ensaladas y bocadillos, como cocida, frita, rehogada o gratinada. También pueden prepararse rellenas de arroz o de cremas a base de verdura, etc. Puede utilizarse como acompañante de diversos guisos y potajes y platos de verdura porque los suaviza y les da color.

La calabaza confitera se emplea en repostería para elaborar galletas, pasteles, flanes, mermeladas y, sobre todo, cabello de ángel. Incluso se puede preparar con ellas diferentes postres como flanes y tartas.



¿Cómo elegirla y conservarla?

La calabaza ha de estar tierna pero firme y con la piel intacta. Las más tiernas son aquellas que tienen la piel brillante, muy suave y no excesivamente dura. Es preferible adquirir aquellas calabazas que sean pesadas en relación con su tamaño.

Se pueden conservar envueltas en una bolsa de plástico, perforada, y almacenadas en el frigorífico. Si se escaldan y se congelan, su período de conservación puede llegar a ser de un mes. Es preferible congelarlas una vez que han sido cocinadas.



¿Sabías que...?

- La familia de las Cucurbitáceas comprende unas 850 especies de plantas, en su mayoría herbáceas, trepadoras o rastreras, que producen frutos grandes y protegidos por una corteza firme. Algunas frutas como la sandía y el melón, junto con verduras tan comunes como el pepino o el calabacín, pertenecen a esta misma familia.



LA CALABAZA

- La calabaza confitera es una variedad de invierno a partir de la cual se obtiene el cabello de ángel, que se emplea como relleno en productos de pastelería. Para su obtención, además de la pulpa de la calabaza, se utiliza azúcar y corteza de limón o canela.
- En los países de cultura anglosajona, la noche del 31 de octubre se celebra la noche de Halloween o Noche de Brujas, en la que los niños se disfrazan y visitan casas pidiendo dulces. En esta festividad, se emplean las calabazas vaciadas, con huecos a modo de ojos y boca y una vela en su interior como linternas para adornar las casas para iluminar el camino a los espíritus que vienen a la tierra esa noche para que puedan encontrar el camino a casa de sus familiares y vecinos.



EL CARDO

¿Qué es?

Cardo (*Cynara cardunculus*) es el nombre común de varias plantas de la familia de las Asteráceas o Compuestas.

La palabra latina que designa su género, “cynara”, deriva del griego “kinara”.

La parte que se consume como verdura es el tallo, que es algo amargo, pero una vez hervido está delicioso, con un suave gusto parecido a la alcachofa.

Es originario de regiones templadas: su crecimiento y desarrollo están adaptados a zonas de temperaturas moderadas.



Variedades

Las variedades cultivadas tienen el tallo ancho. La más común en España es la “lleno blanco”, con pencas anchas, carnosas y sin espinas.

Estacionalidad

Su temporada de recolección y mejor época de consumo tiene lugar entre los meses de noviembre y enero.

Propiedades nutricionales

- Contiene un 94% de agua.
- Minerales: destaca su alto contenido en calcio (igual que ocurre en las acelgas) y discretas cantidades de hierro.





EL CARDO



- Vitamina C.
- Rico en fibra.

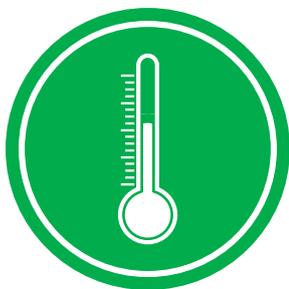
¿Cómo prepararlo y disfrutarlo?

Se puede degustar de muy diversas y sabrosas formas: en ensalada, hervido, al horno, rebozado, con bechamel, con frutos secos (combina muy bien con nueces, piñones, etc.), con jamón, almejas, en menestra, etc.

Aunque su carne es compacta y firme, resulta fina, delicada y succulenta. Sus pencas se pueden consumir crudas y rizadas como ingrediente de las ensaladas.

Antes de su consumo hay que limpiarlo de forma adecuada: con ayuda de un cuchillo se retiran las partes más duras que cubren el tallo, así como las hojas y los filamentos que recubren la penca, hasta que ésta se vea jugosa y de un color verde blanquecino. Se trocea en porciones y se rocía con zumo de limón para que no se oscurezca.

Un truco de cocina consiste en añadir sal y jugo de limón al agua de cocción para que las pencas mantengan el color vivo y no ennegrezcan.



¿Cómo elegirlo y conservarlo?

Una apariencia lustrosa, con las pencas firmes, rígidas y las hojas verdes, frescas o levemente marchitas, garantiza la elección de un buen cardo. Se han de descartar los ejemplares blandos y con manchas y puntos secos.

El cardo se conserva bien durante una o dos semanas si se guarda en el frigorífico envuelto en plástico perforado.

Aunque se trata de una verdura muy estacional, propia de los



EL CARDO



meses de invierno, se pueden aprovechar las ventajas de la industria alimentaria, que ofrece cardo en conserva y congelado.

¿Sabías que...?

- La familia de las Asteráceas o Compuestas abarca más de un millar de géneros y más de 20.000 especies de las que muy pocas son cultivadas.
- Muchos autores emparentan al cardo con la alcachofa, de la que lo consideran subespecie.
- En muchas regiones hispanas se considera al cardo como una verdura tradicional de las fiestas de Navidad.
- En la literatura de la antigua Roma aparecen numerosas citas referentes al cardo y Plinio lo menciona como una verdura de lujo en aquella época.



LA CEBOLLA



¿Qué es?

La cebolla (*Allium cepa*) forma parte de la familia de las Liliáceas, a la que pertenecen también el ajo y el puerro.

Es una planta bienal de tallo subterráneo y reducido. El bulbo, que es la parte comestible de la planta, no es una raíz, sino un engrosamiento subterráneo del tallo de la planta. La verdadera raíz está formada por los filamentos que nacen en la parte inferior del bulbo.

La planta de la cebolla contiene esencias volátiles sulfurosas que le confieren el sabor picante característico. Uno de los componentes de estas esencias se disuelve con rapidez en agua y produce ácido sulfúrico, que puede formarse en la película lacrimal que recubre el ojo, y por este motivo, se llora al cortar cebolla.

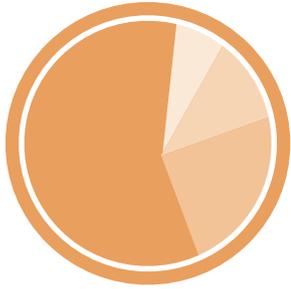
Es un antiquísimo alimento. Se cree que procede de Asia. De lo que sí existen evidencias es de su cultivo 3.200 años a.C. Una inscripción encontrada en las pirámides de Egipto prueba que la adoraban como divinidad y, que junto al ajo, ocupaba un lugar importante en la dieta de los esclavos empleados en la construcción de las pirámides. Llegó a América de manos de los primeros colonizadores.

Estacionalidad

En el mercado se dispone de cebollas durante todo el año, si bien la mejor época para algunas variedades es desde abril hasta octubre.



LA CEBOLLA



Producción en España

España ocupa el 19º puesto en cuanto a producción de cebolla en el mundo, con 1.100.000 toneladas al año*. Las Comunidades Autónomas que más la producen son: Castilla – La Mancha, Andalucía, Comunidad Valenciana y Galicia.

* Datos de 2008.



Propiedades nutricionales

- **Minerales:** en pequeña proporción contiene potasio, calcio, yodo y magnesio.
- **Vitaminas:** discretas cantidades de vitamina C o ácido ascórbico.
- Las cebollas son ricas en compuestos azufrados, responsables de su aroma.



¿Cómo prepararla y disfrutarla?

Se puede consumir tanto cruda como cocinada. Las variedades dulces son más empleadas para ensaladas, aunque también pueden consumirse variedades más fuertes si han estado a remojo unos minutos en agua con jugo de limón.

Puede cocinarse tanto asada como hervida, rehogada, salteada, frita. Es un acompañamiento ideal de múltiples platos a base de carne, pescado, verdura, legumbres y guisos de todo tipo. También pueden elaborarse con ella tortillas que incluyan cualquier otro tipo de verduras como espinacas, pimientos, ajos frescos, etc. o utilizarlas como un ingrediente más de la salsa de relleno de pimientos, calabacines o berenjenas. Asimismo se pueden elaborar sabrosas sopas, cremas y purés.



LA CEBOLLA



¿Cómo elegirla y conservarla?

Han de seleccionarse los ejemplares duros, firmes y de cuello corto, y rechazar las cebollas húmedas, con manchas o cuello muy blando.

Para que las cebollas conserven en buenas condiciones todas sus cualidades organolépticas y nutricionales, es suficiente con almacenarlas en un lugar seco y fresco. Una vez cortadas, se pueden envolver con un film plástico o recipiente tapado y guardarlas en el frigorífico o congelarse.



¿Sabías que...?

- El género *Allium* incluye otras verduras como las cebolletas, el cebollino y el puerro, todas ellas ricas en aceites esenciales sulfurados, muy volátiles y picantes.
- Las cebollas son un alimento con un escaso aporte calórico porque su contenido en agua es de alrededor del 90%.
- A todo el que corta una cebolla se le saltan las lágrimas. Esto se debe a que, cuando se corta, libera un aceite volátil muy rico en compuestos azufrados. Dicho compuesto se descompone al llegar a la lágrima del ojo y produce azufre, que se transforma en ácido sulfúrico. Este ácido es el que provoca el picor y el lagrimeo.



LA COL LOMBARDA



¿Qué es?

La Col Lombarda (*Brassica oleracea*) es una planta bianual de la familia de las Crucíferas con tallo erguido y consistente, pero no leñoso. Tiene hojas de color rojo-violáceo, púrpura o morado. La parte comestible es una pella muy consistente hipertrofiada, igual que el repollo y la coliflor.

Es originaria del área mediterránea. La Historia señala que fue cultivada por los egipcios 2.500 años antes de Cristo, y posteriormente por los griegos. Los antiguos romanos la utilizaron como alimento, pero también como medicina. En la Edad Media fue considerada «el médico de los pobres».

Estacionalidad

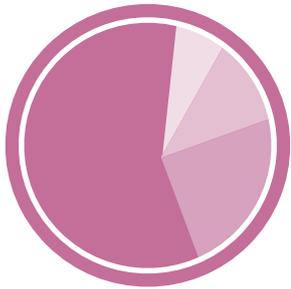
Su temporada de recolección y mejor época de consumo se produce de septiembre a mayo (teniendo lugar su temporada temprana en los meses de septiembre y octubre y tardía en abril y mayo).

Propiedades nutricionales

- Alto contenido en agua (89%).
- Minerales: destaca su contenido en potasio y en calcio y, en menor proporción, magnesio.
- Vitaminas: C o ácido ascórbico, ácido fólico y niacina.
- Fibra.



LA COL LOMBARDA



Producción en España

España produce aproximadamente 55.000 toneladas de coles (grupo al que también pertenecen el brócoli, la coliflor y el repollo) al año*, siendo las Comunidades Autónomas de mayor producción: Andalucía, Extremadura y Comunidad Valenciana.

* Datos de 2008.



¿Cómo prepararla y disfrutarla?

De sabor ligeramente dulce, se prepara y consume de la misma manera que las otras coles.

Normalmente se consume en ensalada o se cuece y resulta muy buen ingrediente para diversos platos.

Cocida con patatas y una manzana reineta, es un plato típico navideño en Madrid. Era costumbre cocinarla en la cena de Nochebuena, justo unas horas antes de asistir a la misa del Gallo. Esta cena solía consistir en pescado asado (preferentemente besugo) en una cazuela de barro y *lombarda a la madrileña* (cocinada con cebolla, aceite, manzana reineta, tocino entreverado, azúcar, sal y pimienta, seguido de un postre a base de fruta y de frutos secos como nueces, bellotas, piñones, castañas y, para finalizar, una caliente sopa de almendras).

En las cocinas alemana y sueca se suele encontrar cocida junto con compota de manzana y algo de vinagre con sabor suave.



LA COL LOMBARDA



¿Cómo elegirla y conservarla?

Su conservación en el cajón de las verduras del frigorífico, y envuelta en una bolsa de plástico perforado, es el modo más adecuado para mantenerse en perfecto estado en el hogar durante 2-3 semanas.

Si se quiere congelar tiene que ser una vez cocida.



¿Sabías que...?

- El color violáceo característico de sus hojas es debido a la presencia de un pigmento llamado antocianina. La fuerza de este color puede depender en gran medida de la acidez (pH) del suelo: en función de ello, las hojas crecerán más rojas en suelos de carácter ácido mientras que en los alcalinos serán más azules.
- Cocida con manzana reineta y patatas es un plato delicioso.



LA COLIFLOR



¿Qué es?

Coliflor (*Brassica oleracea*) es el nombre común de una variedad de col perteneciente a la familia de las Crucíferas. La única parte de la planta que se consume es la inflorescencia, denominada «pella o cabeza»: un conjunto de flores de color blanco marfil (aunque existen variedades de color amarillo y rojo), hipertrofiada, carnosa, y tierna y con diferencias en la compactibilidad de las mismas (muy apretadas, de grado medio o con grano casi suelto). Sus hojas son como las de la col.

Las coliflores proceden de Oriente Próximo, y en los países asiáticos se vienen cultivando desde hace más de 1.500 años. Fueron introducidas en Europa desde Turquía en el siglo XVI. Actualmente esta verdura se cultiva en todo el mundo.

Estacionalidad

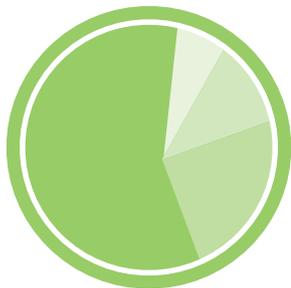
Se encuentran en su mejor momento entre los meses de septiembre a junio, teniendo lugar su temporada temprana en los meses de septiembre y octubre y tardía en mayo y junio.

Propiedades nutricionales

- Alto contenido en agua (89%).
- Minerales: destaca su contenido en potasio y en calcio y, en menor proporción, magnesio.
- Vitaminas: C o ácido ascórbico, ácido fólico y niacina.
- Fibra.



LA COLIFLOR



Producción en España

España produce cerca de 1.200.000 toneladas de coliflor al año*, siendo las Comunidades Autónomas que más la producen: Andalucía, Castilla – La Mancha, Cataluña y Galicia.

España cuenta con una denominación de calidad: la IGP Coliflor de Calahorra.

* Datos de 2008.



¿Cómo prepararla y disfrutarla?

Antes de preparar una coliflor hay que limpiarla de manera correcta: en primer lugar, se corta la base y se arrancan las hojas, que pueden desecharse o cocerse y ser consumidas como cualquier otra verdura. A continuación, se separan los ramos de inflorescencias y se lavan.

La coliflor puede consumirse cruda en una ensalada, o cocinarse y elaborar con ella una gran variedad de platos: al vapor, asada, frita, rebozada, estofada, hervida o gratinada, como acompañamiento de otros platos (como legumbres o arroz), o como ingrediente de una menestra de verduras; también es un buen acompañante de algunos pescados o incluso puede formar parte de una original tortilla. Por sí misma también está deliciosa acompañada de patatas, huevo duro, un refrito de ajos, un poco de mayonesa o incluso frutos secos como, por ejemplo, almendras. Puede combinarse con salsa bechamel o de queso y gratinarla e incorporarse como un ingrediente más de cremas o purés.



LA COLIFLOR



¿Cómo elegirla y conservarla?

A la hora de adquirir una coliflor, se aconseja elegir los ejemplares que presenten una masa limpia, firme y compacta, con hojas verdes y tiernas. Si tiene manchas marrones, motas, inflorescencias separadas o partes blandas en la masa, significa que no está fresca. Sin embargo, la existencia de hojas pequeñas que sobresalgan de la masa y una masa granulosa no implican una mala calidad, siempre que ésta sea compacta.

Se puede conservar en el frigorífico, envuelta en una bolsa de plástico perforada. Se aconseja no lavarla hasta el momento en el que vaya a ser consumida.

También puede conservarse congelada. Para ello se seleccionan aquellos cogollos que sean más firmes y blancos y se escaldan durante unos minutos en agua hirviendo.



¿Sabías que...?

- A la familia de las Crucíferas pertenecen también otras coles como: brócoli, col blanca o repollo, col lombarda y coliflor. También el nabo, el rábano, etc.
- Para evitar la aparición del olor característico que desprende la coliflor durante su cocinado, se puede añadir al agua de cocción una patata o manzana y así conseguir atenuar la intensidad de su fuerte aroma.
- Se cultiva en Europa desde tiempos inmemoriales y Pitágoras, el famoso matemático y filósofo griego, ya recomendaba su consumo.



LA ENDIBIA

¿Qué es?

La endibia (*Cichorium intybus*) pertenece a la familia de las Asteráceas o Compuestas, en la que se incluyen a más de 1.000 géneros y 20.000 especies, de las que muy pocas son cultivadas. Esta familia, cuyo nombre actual deriva del griego “Aster” (estrella), se caracteriza porque sus flores están compuestas por la fusión de cientos e incluso miles de flores diminutas, como es el caso del girasol. En ella se incluyen muchos tipos de verduras de diversas especies: de hoja (achicoria, lechuga, endibia, escarola), de flor (alcachofa), o de tallo (cardo).

La endibia es en realidad una variedad de la achicoria, que se obtiene mediante un cultivo forzado o artificial: los agricultores belgas descubrieron en 1850 que las raíces de achicoria, guardadas en un ambiente oscuro, cálido y húmedo, producían unos brotes muy tiernos y blancos.

La endibia posee un sabor ligeramente amargo, debido a los compuestos químicos lactucina, lactucopirina e intibina.

Estacionalidad

Las endibias son verduras cuya temporada de recolección y mejor época de consumo tiene lugar de octubre a marzo. A veces también se recolecta en los meses de septiembre y abril.

Propiedades nutricionales

- Alto contenido en agua (95%) y muy bajo aporte calórico.
- Fibra.





LA ENDIBIA



- **Vitaminas:** ácido fólico, vitamina A, y en menor proporción vitaminas C y E.
- **Minerales:** calcio, hierro, y en menor proporción, magnesio, yodo y, sobre todo, potasio.

¿Cómo prepararla y disfrutarla?

Para reducir su amargor, se ha de pasar por el agua del grifo y secar con papel de cocina. Después se corta la base del tronco y se separan las hojas si se desea preparar para ensalada.

Es recomendable no cortar la endibia ni separar sus hojas hasta el momento de consumo. Así se evita que se oscurezca al contacto con el aire.

Aunque las endibias se consumen sobre todo crudas en ensaladas, pueden prepararse cocidas, asadas, a la brasa o fritas. Si se desea consumir cocida es mejor preparar la endibia entera o partida en mitades. Para evitar su amargor conviene eliminar el primer agua de cocción y añadir agua nueva hasta que hierva de nuevo.

No obstante, su peculiar sabor permite combinarlas con gran variedad de alimentos. En ensalada pueden combinarse con escarola, tomate, espárrago, atún, huevo, zanahoria, pimiento, gulas, salsa de roquefort, etc. También pueden cubrirse con una salsa de queso y frutos secos, anchoas, frutas, salsa de mostaza, nueces o rellenar sus hojas con una mezcla de palitos de pescado y mayonesa o salsa rosa o tártara. Otra opción es cocerlas y consumirlas como si fueran espárragos, es decir, aliñadas con una salsa vinagreta o con un poco de mayonesa.

Otra forma de disfrutarlas es tomarlas gratinadas con jamón y queso y cubrirlas con salsa bechamel, de tomate o queso rallado. O envolverlas con alimentos como jamón serrano, gambas, palitos de pescado, etc. y asarlas al horno.



LA ENDIBIA



¿Cómo elegirla y conservarla?

Es aconsejable elegir los ejemplares limpios y sin magulladuras. Han de ser de color blanco, excepto las puntas de sus hojas, que presentarán un color verde suave y brillante. Deben buscarse los ejemplares que no presenten manchas verdes oscuras ni aquellos cuyas hojas estén arrugadas o lacias.

Aunque se aconseja consumirlas lo antes posible, una vez en casa pueden conservarse en el frigorífico de cinco o siete días dentro de una bolsa de plástico perforada.

No toleran bien la congelación salvo si han sido hervidas.



¿Sabías que...?

- La familia de las Asteráceas incluye muchos tipos de verduras de diversas especies: de hoja (achicoria, lechuga, endibia, escarola), de flor (alcachofa) o de tallo (cardo).
- El color blanco o amarillento que caracteriza a las endibias se debe a que éstas se cultivan protegidas de la luz, de modo que la clorofila, pigmento natural responsable del color verde de los vegetales, no se desarrolla.
- Para evitar su amargor, conviene eliminar el primer agua de cocción y añadir agua nueva.



LA ESCAROLA

¿Qué es?

Escarola (*Cichorium endivia var. Crispum*) es el nombre común de una planta de la familia de las Asteráceas o Compuestas.

Las hojas, ligeramente amargas, nacen del cuello de la planta y están muy divididas en segmentos, estrechos y retorcidos, con bordes muy dentados. Durante el segundo año, desarrolla un tallo hueco muy ramificado con flores en capítulos de color azulado. Los frutos son pequeños aquenios, en cuyo extremo superior muestran una especie de pincelito reducido.

Como ocurrió con numerosas verduras, la escarola tuvo en un principio un uso más medicinal que culinario. No obstante, en la literatura egipcia hay referencias al consumo cocido y crudo de esta verdura. Su introducción en Europa data del siglo XIII.

No se ha podido demostrar si las variedades de cultivo de esta especie proceden del sur de Asia o del Mediterráneo, porque se han cultivado en ambas áreas durante siglos. Fue conocida y consumida por los antiguos egipcios, griegos y romanos.

Variedades

En España la especie tradicionalmente más cultivada es la *Cichorium endivia var. crispum*, pero en los últimos años se ha empezado a desarrollar el cultivo de la escarola lisa (*Cichorium endivia var. latifolium*), más parecida a una lechuga y que tarda más en mustiarse.





LA ESCAROLA



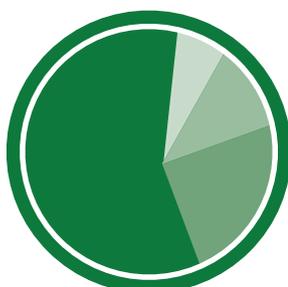
Estacionalidad

Su temporada de recolección y mejor época de consumo se produce de septiembre a abril (teniendo lugar su temporada temprana en los meses de septiembre y octubre, y tardía en marzo y abril).



Propiedades nutricionales

- Alto contenido en agua (95%) y muy bajo aporte calórico.
- Fibra
- Vitaminas: ácido fólico, vitamina A, y en menor proporción vitaminas C y E.
- Minerales: calcio, hierro, y en menor proporción, magnesio yodo y, sobre todo, potasio.



Producción en España

España produce cerca de 65.000 toneladas de escarola al año*, siendo las comunidades autónomas que más la producen: Cataluña, Comunidad Valenciana, Murcia y Navarra.

* Datos de 2008.



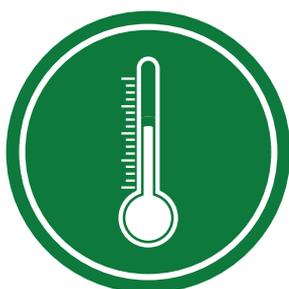
¿Cómo prepararla y disfrutarla?

Al igual que la lechuga, resulta indispensable si se quiere elaborar una sabrosa ensalada. Por su particular sabor dulce con reminiscencias amargas, resulta muy sabrosa con el clásico aderezo de aceite, ajillos, vinagre y sal. Combina muy bien con ajos, cebolla, apio, frutos secos, tomate y frutas como la granada y los cítricos, entre otros ingredientes. La ventaja que se obtiene cuando se degusta en ensalada, además de su sabor, es que conserva todo su valor nutritivo.



LA ESCAROLA

Está exquisita con salsa de yogur y un poco de mayonesa o salsa rosa. Incluir escarola, lechuga u otras verduras en trozos diminutos pero crujientes a la refrescante ensaladilla rusa es otra sugerencia.



¿Cómo elegirla y conservarla?

Conviene elegir las escarolas de hojas frescas, firmes, tiernas y de buen color verde, sobre todo las externas, y rechazar las de colores parduscos o amarillentos.

Por su alto contenido en agua, no existe ningún método que garantice la conservación de esta verdura en buenas condiciones durante mucho tiempo. Se desechará cualquier envoltorio que impida su respiración, se retirarán las hojas deterioradas que puedan estropear al resto y se guardará en el frigorífico o en un lugar fresco y protegido de la luz. En general, las hojas de las escarolas lisas se mantienen frescas durante más tiempo que las de las escarolas rizadas. También es aconsejable conservarlas sin lavar porque una vez lavadas se han de consumir en uno o dos días.



¿Sabías que...?

- La familia de las Asteráceas o Compuestas abarca muchos tipos de verduras de diversas especies: de hoja (achicoria, lechuga, endibia, escarola), de flor (alcachofa) o de tallo (cardo).
- Aunque existen variedades que amarillean su cogollo por sí mismas, las escarolas, de manera general, se blanquean de forma que las hojas centrales quedan muy tiernas y pierden su sabor amargo original y se hacen dulces y agradables.
- Es una verdura que combina especialmente bien con la granada.



EL ESPÁRRAGO

¿Qué es?

El espárrago (*Asparagus officinalis*) pertenece a la familia de las Liliáceas. Su nombre botánico proviene del griego “spargan”, que significa “brote”.

Se cree que los espárragos tienen su origen en las riberas del Tigris y el Éufrates, en el actual Irak. Hace 6.000 años, en el antiguo Egipto, era una verdura consumida habitualmente, como queda reflejado en pinturas que se han encontrado en antiguas tumbas.

Los antiguos griegos y romanos extendieron su cultivo por toda Europa, pues valoraban en gran forma los espárragos como una exquisitez culinaria, y se afirma que eran el plato favorito del emperador Augusto.

En la Edad Media cayeron en el olvido y sólo se cultivaban en algunos pocos lugares y en los monasterios, donde eran consumidos por sus propiedades medicinales.

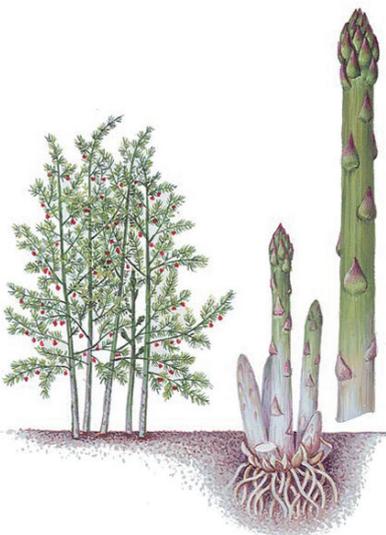
En el Renacimiento se volvieron a popularizar y se les atribuyeron muchas propiedades.

La planta

El espárrago es una planta herbácea perenne, cuyo cultivo tiene una duración prolongada de tiempo en el suelo. Está formada por tallos aéreos ramificados y una parte subterránea constituida por raíces y yemas.

Variedades

Los espárragos que se consumen pueden ser blancos o ver-





EL ESPÁRRAGO

des, según la forma de cultivarlos: si se cubren de tierra y quedan a oscuras hasta el momento de cosecharlos serán blancos, mientras que si se dejan crecer de forma natural al aire libre y con la luz del sol, se pondrán verdes. Los espárragos verdes son más delgados, presentan púas o espolones debajo de las escamas, los tallos tienen colores más oscuros (bronce y morado), y a nivel organoléptico se caracterizan por un amargor más intenso, un fuerte aroma y una textura flexible y carnosa.

También hay espárragos morados, que son ricos en un pigmento, la antocianina, y son más fuertes de sabor y algo más amargos.



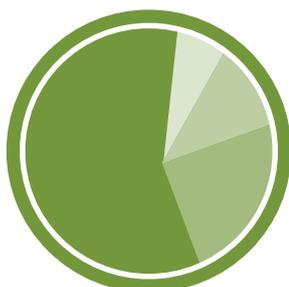
Estacionalidad

Su temporada de recolección y mejor época de consumo se produce de marzo a mayo. También, según las variedades, en febrero y junio.



Propiedades nutricionales

- **Vitaminas:** destaca su contenido en vitamina E. También contiene niacina, vitamina A y ácido ascórbico o vitamina C.
- **Minerales:** potasio, calcio y, en menor proporción, hierro y magnesio.
- Alto contenido en agua (94%).



Producción en España

España produce aproximadamente 36.000 toneladas de espárragos al año*, siendo las Comunidades Autónomas que más lo producen: Andalucía, Extremadura, Navarra y Castilla – La Mancha.

Además, España cuenta con dos denominaciones de calidad: la IGP Espárrago de Navarra (espárrago blanco), y la



EL ESPÁRRAGO

IGP Espárrago de Huétor-Tajar (espárrago triguero).

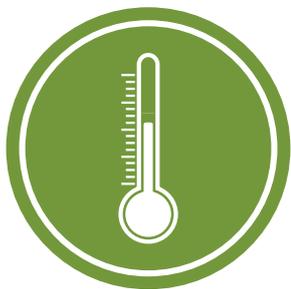
* Datos de 2008.



¿Cómo prepararlo y disfrutarlo?

Es una verdura de muy fácil preparación: a la parrilla, en tortilla, rehogados, cocidos al vapor, en menestra acompañados de otras verduras, en brochetas combinados con carnes y otras hortalizas, en revueltos con otros ingredientes, en quiches, tartas, etc.

El espárrago blanco al natural o en conserva es un plato delicioso.



¿Cómo elegirlo y conservarlo?

Al adquirir manojos de espárragos deben elegirse aquéllos que tengan la parte inferior del tronco turgente y con las puntas de los brotes cerradas.

En frigorífico pueden conservarse de dos a tres días.



¿Sabías que...?

- España cuenta con dos denominaciones de calidad: la IGP Espárrago de Navarra (espárrago blanco), y la IGP Espárrago de Huétor-Tajar (espárrago triguero).
- Los espárragos eran el plato favorito del emperador Augusto.
- El espárrago es blanco cuando lo cubre la tierra y queda a oscuras hasta su recolección.
- El espárrago es verde si crece al aire libre y con la luz del Sol.



LA ESPINACA



¿Qué es?

La espinaca (*Spinacia oleracea*) es una planta anual herbácea con hojas comestibles, de un color verde intenso, que pertenece a la familia de las Amarantáceas.

Las espinacas tienen su origen en Persia, y curiosamente no se conocían en la Grecia y Roma antiguas. En España fueron introducidas en el siglo XI por los árabes, que las llamaban ispanah, de donde deriva su nombre actual, y que ellos ya utilizaban con fines culinarios y medicinales. De nuestro país pasó su cultivo a Francia y, más tarde, su consumo se extendió por toda Europa.

La planta

La planta consiste en un conjunto de hojas lisas o rizadas, de color verde oscuro y brillante, dispuestas en roseta que surgen de un tallo más o menos ramificado.

Es un cultivo que necesita humedad.

Variedades

En nuestros climas, las variedades más comunes son: *gigante de invierno*, *viroflay*, *viking* y otros híbridos igual de resistentes y productivos.

Estacionalidad

Esta planta herbácea anual se siembra, se cosecha y se encuentra en los mercados españoles todo el año, salvo en los



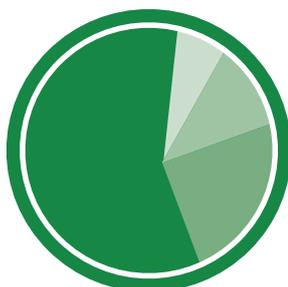
LA ESPINACA

meses de fuerte calor, gracias al número de variedades existentes. No obstante, su mejor momento de consumo se produce de septiembre a mayo.



Propiedades nutricionales

- Alto contenido en agua (89%).
- **Minerales:** es la verdura con mayor proporción de hierro. Alto contenido en calcio y potasio. También sodio y magnesio.
- **Vitaminas:** alto contenido en vitamina A, y ácido fólico. También contiene ácido ascórbico o vitamina C, vitamina B6, y riboflavina y vitamina E.



Producción en España

España produce aproximadamente 68.000 toneladas de espinacas al año*, siendo las comunidades autónomas que más lo producen: Castilla – La Mancha, Navarra, Extremadura y Andalucía.

* Datos de 2008.



¿Cómo prepararla y disfrutarla?

Las pequeñas hojas tiernas se pueden preparar en ensalada junto con otras verduras, o con queso fresco, frutos secos y frutas. Las hojas de mayor tamaño se pueden blanquear y sirven para preparar rollitos de arroz o carne.

También están deliciosas cocidas al vapor, rehogadas, con pasta, en empanadillas, como guarnición de carnes y pescados, con arroz o legumbres, etc.

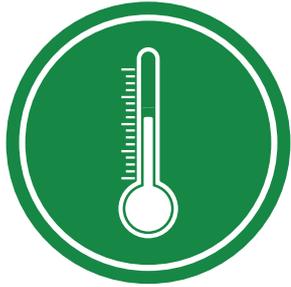
Su zumo recién preparado es un excelente recurso nutritivo



LA ESPINACA

y se puede mezclar con otras verduras, tales como el tomate y la zanahoria.

Pueden consumirse frescas o ultracongeladas.



¿Cómo elegirla y conservarla?

Se han de seleccionar las espinacas de hojas frescas, tiernas e intactas, y de color verde uniforme.

La espinaca fresca admite la congelación siempre que haya sido cocida previamente.



¿Sabías que...?

- Su contenido en hierro es algo superior al de otras verduras de hoja verde oscura, como la acelga, la berza, la col y el perejil.
- Destaca por su alto contenido en calcio, como los grelos.
- En el siglo XV las espinacas fueron difundidas desde nuestro país al resto de Europa.



EL GUISANTE



¿Qué es?

El guisante (*Pisum Sativum*) pertenece a la familia de las Leguminosas.

Procede de China y fue introducido en Europa a través de Oriente Medio. A partir del siglo XVI empezó a ser consumido por el hombre como grano fresco, ya que antes se utilizaba en seco o como planta de forraje.

En la actualidad, es uno de los cultivos más habituales en los huertos gracias a su adaptabilidad y resistencia, y tanto para cosechar en seco en forma de legumbre, como por sus tiernos granos verdes, que se recolectan para la industria conservera y la de la congelación.

La planta

La planta del guisante es trepadora, de 2 m de altura y muy fuerte, al ser capaz de soportar inviernos muy crudos e incluso heladas. Tiene racimos de una y dos flores blancas o moradas, aunque hay casos muy raros en los que se encuentran cuatro flores. De la flor es de donde nace después la vaina que contiene los guisantes, que puede alcanzar hasta los 10 cm de longitud.

Son sus semillas las que se utilizan para nuestra alimentación.

Variedades

Los tirabeques o guisantes capuchinos (*Pisum sativum saccharatum*) tienen la vaina carnosa y se comen enteros.



EL GUISANTE



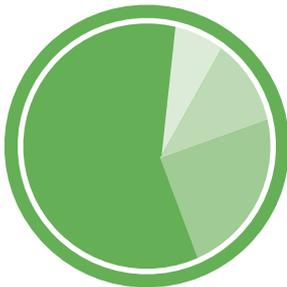
Estacionalidad

Su temporada de recolección y mejor época de consumo se produce de noviembre a marzo. También, según las variedades, en octubre y abril.



Propiedades nutricionales

- **Minerales:** en especial contiene cinc. También potasio y, en menor proporción, calcio, hierro y magnesio.
- **Vitaminas:** niacina y ácido fólico; en menor proporción vitamina A y C o ácido ascórbico.



Producción en España

España produce aproximadamente 74.000 toneladas de guisantes verdes al año*, siendo las comunidades autónomas que más lo producen: Aragón, Castilla – La Mancha, La Rioja y Andalucía.

* Datos de 2008.



¿Cómo prepararlo y disfrutarlo?

Los guisantes deben comerse muy frescos. Lo mejor es desgranarlos y comerlos el mismo día.

Son muy versátiles en la cocina: pueden comerse crudos en ensaladas cuando están muy tiernos, o cocidos al vapor o en el microondas, salteados, en purés, menestras, sopas, con arroz, pasta, con otras verduras, carnes, pescados, huevos, etc.

Los tirabeques o guisantes capuchinos se preparan cortando las puntas y quitando las hebras, para posteriormente tomarlos en sopa, salteados, cocidos o al vapor.



EL GUISANTE



¿Cómo elegirlo y conservarlo?

A la hora de adquirir las vainas, éstas deberán estar enteras, sanas, limpias y desprovistas de signos de humedad exterior anormal y de olores y sabores extraños. Los granos, por su parte, deberán ser frescos, bien formados, sanos y normalmente desarrollados.

Como máximo se conservan dos días en el frigorífico.



¿Sabías que...?

- Se han encontrado restos fosilizados de guisantes en yacimientos arqueológicos del Oriente Próximo que datan de hace casi 10.000 años.



EL HABA

¿Qué es?

El haba (*Vicia faba*) da nombre a la familia de las Fabáceas, de la cual es la especie tipo. Es una planta herbácea anual, trepadora, de unos 75 cm de alto. Las matas tienen un tallo grueso y erecto, con hojas compuestas, y un tosco follaje verde grisáceo. Las flores son blancas (rojas en algunos cultivares) con una mancha central negruzca.

La vaina, de color verde en estado inmaduro, se oscurece y se vuelve pubescente al secarse. Dentro de esta vaina se ubican las semillas, de 2 a 9 por vaina y puestas en fila, que son tiernas cuando no han madurado, reniformes y de color blanco, verde, o rara vez, carmesí. La raíz del haba crece en profundidad hasta alcanzar un largo similar al del tallo. Como otras Fabáceas, los nódulos de la misma tienen la propiedad de fijar nitrógeno en el suelo, por lo que el cultivo se emplea en sistemas de rotación para fortalecer suelos agotados.

Se cree que el haba fue una de las primeras plantas cultivadas, y se han encontrado semillas en excavaciones arqueológicas en Oriente Próximo que se remontan a miles de años.

Variedades

Las tres variedades del haba que más se cultivan en nuestro país son:

- **Minor:** las semillas son pequeñas, de entre 0,3 y 0,7 g cada una, y de forma elipsoidal. La vaina es cilíndrica y alcanza los 15 cm de largo.
- **Equina:** las semillas son de tamaño mediano, chatas y pesan entre 0,7 y 1,1 g. Las vainas son moderadamente dehiscentes.





EL HABA



- **Mayor:** la más usada para consumo en fresco. Las semillas pesan entre 1,2 y 1,8 g. La vaina es indehisciente y alcanza 35 cm de largo. El cultivar más extendido, el llamado aguadulce, pertenece a esta variedad.

Estacionalidad

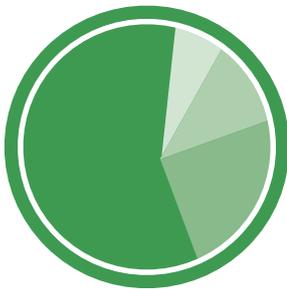
Hoy en día, el haba se cultiva fácilmente en cualquier clima. Es un cultivo de invernada a primaveral, que necesita un clima templado.

Su temporada de recolección y mejor época de consumo se produce de enero a marzo. A veces, también en los meses de diciembre y abril.



Propiedades nutricionales

- **Vitaminas:** tiamina, niacina y ácido fólico; discretas cantidades de vitaminas A y C o ácido ascórbico.
- **Minerales:** potasio y sodio. En menor proporción, hierro y calcio.
- **Fibra.**



Producción en España

España produce aproximadamente 68.000 toneladas de habas verdes al año*, siendo las comunidades autónomas que más la producen: Andalucía, Murcia y Cataluña.

* Datos de 2008.



¿Cómo prepararla y disfrutarla?

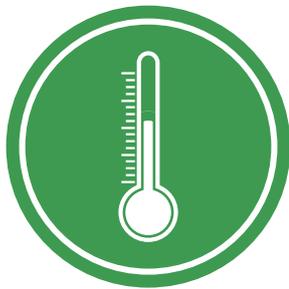
Las habas con vaina bien tiernas se pueden consumir como si fueran judías verdes.



EL HABA

Desgranadas, las habas tiernas son ideales tanto para comerlas crudas como en tortilla, rehogadas, cocidas al vapor, salteadas con jamón, en menestra, etc. Las más grandes suelen prepararse hervidas porque tienen la piel más dura y resultan deliciosas en potajes, sopas, purés, estofados, etc.

Es una verdura que combina muy bien con arroz (suele añadirse a la paella), ya que así se consigue una comida muy completa, típica de la dieta mediterránea.



¿Cómo elegirla y conservarla?

A la hora de adquirirlas, las habas han de crujir y romperse: de esta forma se conocerá la frescura de los ejemplares.

En cuanto a las semillas, deben tener las “cejas” (vainas) verdes: si están negras, es que ya están muy hechas y resultarán más duras y harinosas.

En el frigorífico se conservan bien dos o tres días.



¿Sabías que...?

- Combinada con hierbas aromáticas como el hinojo, la menta, el comino, el ajo, etc. se evita padecer flatulencia al consumirla.



LA JUDÍA VERDE

¿Qué es?

La judía verde (*Phaseolus vulgaris*) es una verdura que pertenece a la familia de las Leguminosas.

Se cree que la judía verde es originaria de América, en concreto de la zona de Méjico y Perú. Esta verdura fue uno de los primeros alimentos que encontraron los europeos que llegaron a América. Su introducción en España y posterior difusión al resto de Europa se produjo durante el siglo XVI. Sin embargo, su consumo tuvo su auge durante el siglo XIX.



La planta

Las plantas acostumbran a ser trepadoras y miden entre 2 y 3 m de alto, por lo que necesitan estar encañadas —o con algún otro soporte para poder extenderse—. También existen variedades enanas, cuyo cultivo es más sencillo pero menos productivo.

Las flores pueden ser blancas, rosadas o rojas; crecen en grupos y a los pocos días de su aparición, ya se han transformado en tiernas judías que se pueden cosechar.



Variedades

Las vainas tiernas de las judías pueden tener varias formas (planas o redondeadas), colores (verdes, moradas, jaspeadas de rosa, blanquecinas, amarillas, etc.) y ser de distintos tamaños, aunque normalmente miden entre 10 y 30 cm de largo. Tanta variación se debe a los distintos cruces entre plantas y a las adaptaciones a todo tipo de condiciones en las que se han ido cultivando en su larga historia.





LA JUDÍA VERDE



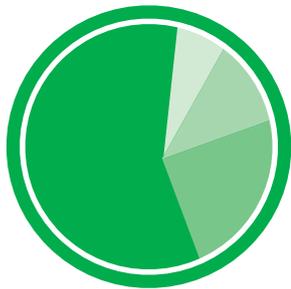
Estacionalidad

Se encuentran en los mercados españoles y en su mejor momento de consumo durante todo el año.



Propiedades nutricionales

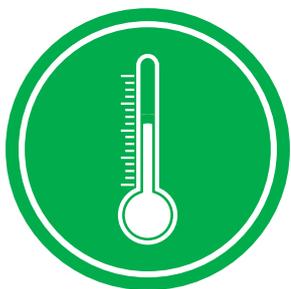
- Alto contenido en agua (89%).
- Fibra.
- **Minerales:** destaca su contenido en yodo, el más alto de todas las verduras. También contienen potasio y calcio.
- **Vitaminas:** ácido fólico, ácido ascórbico o vitamina C, vitamina A y niacina.



Producción en España

España produce al año* aproximadamente 221.000 toneladas de judías verdes, siendo las comunidades autónomas que más la producen: Cataluña, Andalucía, Galicia y La Rioja.

* Datos de 2008.



¿Cómo elegirla y conservarla?

Cuando se compran judías verdes se han de seleccionar aquellas que presenten un color vivo y brillante, con forma regular y no muy duras al tacto.

Para su conservación, es recomendable meterlas en una bolsa de plástico perforada y mantenerlas en la parte menos fría del frigorífico. Si se quieren conservar congeladas, habrá que escaldarlas previamente.



LA JUDÍA VERDE



¿Cómo prepararla y disfrutarla?

Antes de cocinar las judías verdes es necesario separar el filamento longitudinal que presentan algunas variedades. A continuación, se lavan y ya están listas para ser cocinadas.

Si se cuecen, hay que introducirlas en el agua hirviendo y añadir la sal casi al final de la cocción. Así se evita que se endurezcan. Son suficientes quince minutos de cocción para las variedades más finas y veinticinco para las gruesas.

En general, las judías verdes se sirven cocidas y acompañadas con aceite de oliva, con tomate, jamón, pimientos o diferentes tipos de salsas; frías y aliñadas con una salsa vinagreta o un poco de mayonesa; en ensaladas frías o templadas; rehogadas o como acompañamiento de platos de arroz, patatas, carne, pescado, huevos, etc.; en paellas y ensaladillas rusas y en el relleno de lasañas y canelones junto con bechamel, salsa de tomate y queso rallado; a la plancha; como guarnición de segundos platos de carne o pescado; o en tortilla.



¿Sabías que...?

- La familia de las Leguminosas incluye plantas herbáceas y leñosas repartidas por regiones tropicales, subtropicales y templadas de todo el mundo.
- De quince a veinte minutos son suficientes para su cocción.



LA LECHUGA



¿Qué es?

Las lechugas (*Lactuca sativa*) pertenece al género *Lactuca* y a la familia de las Asteráceas o Compuestas. Esta familia, cuyo nombre actual deriva del griego “Aster” (estrella), se caracteriza porque sus flores están compuestas por la fusión de cientos e incluso miles de flores diminutas.

Conocida por sumerios, egipcios, persas, griegos y romanos, es una planta cultivada desde hace muchos años. Los egipcios representaban a Min, dios de la fecundidad y protector de las cosechas, por una lechuga. Los antiguos griegos y romanos la expandieron por toda la cuenca mediterránea.

Variedades

En la actualidad, las cuatro variedades más comunes cultivadas en España son: la lechuga de cogollo, la de hoja rizada, la romana y la de tallo. La de cogollo forma una cabeza parecida a la de la col. La de hoja rizada produce hojas separadas, que no forman cogollo. La romana forma un cogollo largo y erguido. Y la de tallo tiene un tallo grueso comestible.

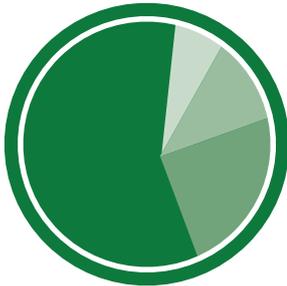
Estacionalidad

Planta herbácea anual que se encuentra en los mercados españoles y en su mejor momento de consumo durante todo el año.





LA LECHUGA



Propiedades nutricionales

- Alto contenido en agua (95%).
- Vitaminas: vitamina A y ácido fólico.
- Minerales: potasio y calcio. En menor proporción, yodo.

Producción en España

España ocupa el tercer puesto en cuanto a producción de lechuga en el mundo, con aproximadamente 986.000 toneladas al año*. Las comunidades autónomas que más producen esta verdura son: Andalucía, Murcia, Comunidad Valenciana y Cataluña.

* Datos de 2008.

¿Cómo prepararla y disfrutarla?

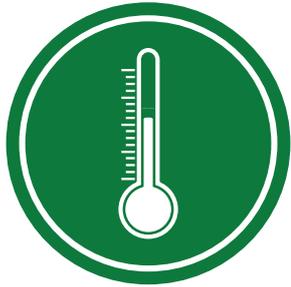
Antes de consumir lechuga, es importante lavarla y retirar las hojas en mal estado. A continuación, se corta el tallo y se separan las hojas para después sumergirlas en agua (a la que también se puede añadir unas gotas de vinagre o lejía) para eliminar impurezas, lavando las hojas una a una cuidadosamente. No deben ser cortadas ni aliñadas hasta el momento de su consumo.

El sabor de la lechuga se puede complementar con hierbas frescas o secas. Se pueden preparar sabrosas ensaladas con la mezcla de diferentes variedades de lechuga o con alimentos tan diversos como frutas, huevo, lácteos, derivados cárnicos, marisco, pasta o arroz, etc.

Los cogollos son una variedad de lechuga de sabor más pronunciado y textura crujiente. Además de prepararse con ellos sabrosas ensaladas, pueden acompañar a alimentos como anchoas en conserva, queso fresco, salmón ahumado, ajo picado, espárragos, atún o con una salsa vinagreta.



LA LECHUGA



¿Cómo elegirla y conservarla?

Es preferible seleccionar los ejemplares que presenten un color verde brillante, tono que en la mayoría de variedades oscila de verde intenso a claro. Si se va a comprar una lechuga de tipo iceberg o romana, conviene elegir un ejemplar que tenga hojas tiernas pero firmes. Si se prefieren otras variedades de lechuga, sus hojas tendrán que ser más blandas, pero sin estar marchitas.

No son aptas para congelar. Es aconsejable conservarlas sin lavar y, si se lavan, han de consumirse en uno o dos días. Conviene mantener la lechuga aislada del resto de verduras y frutas para evitar su rápido deterioro.

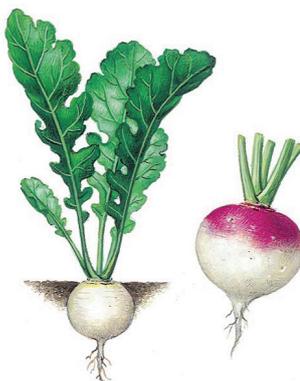
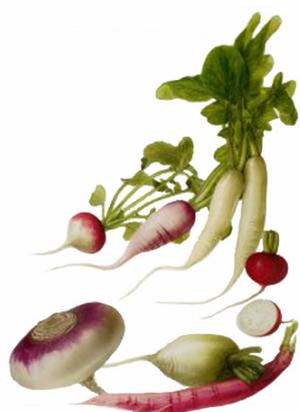


¿Sabías que...?

- Dentro de la familia de las Asteráceas o Compuestas se incluyen muchos tipos de verduras de diversas especies: de hoja (achicoria, lechuga, endibia, escarola), de flor (alcachofa) o de tallo (cardo). El término científico *Lactuca Sativa* también incluye a los cogollos y lechugas de tallo pequeño que forman una cabeza parecida a la de la col.
- Si en el aliño se ha utilizado demasiado vinagre, se puede añadir a la ensalada unas bolitas de miga de pan para que absorban el exceso de vinagre. Pasados diez minutos se retira el pan, se añade un poco de aceite y de ese modo se arregla la ensalada.



EL NABO



¿Qué es?

Con el nombre de Nabo (*Brassica rapa var. Rapifera*) se conoce a la raíz de la planta del mismo nombre, perteneciente a la familia de las Crucíferas. A diferencia de la patata, se trata de una raíz (igual que el apio, el rábano, la remolacha y la zanahoria) y no de un tubérculo.

Se cree que el nabo es oriundo de Europa, aunque también se ha propuesto como posible origen Asia Central. Parece ser que fue base de la alimentación de las tribus primitivas que poblaron Europa. Hace casi cuatro milenios se cultivó por vez primera y, con posterioridad, fue muy apreciado por griegos y romanos. Ambas civilizaciones desarrollaron nuevas variedades a partir del «nabo silvestre». Durante la Edad Media, el nabo constituyó uno de los alimentos de mayor relevancia. Se consumió casi a diario en Alemania hasta que se vio desplazado por la patata cuando, en el siglo XVIII, ésta llegó a Europa procedente de América. A partir de la Revolución Francesa se cultivaron más patatas y menos nabos en Europa, hasta llegar a convertirse en un alimento casi olvidado. No obstante, está volviendo a cobrar protagonismo en nuestros días.

Variedades

Los hay de forma esférica, cilíndrica y cónica. Por fuera son de color blanco o rojizo, aunque su interior es siempre blanco o amarillento.



EL NABO



Estacionalidad

Debido a las variedades de nabos existentes hoy día, se pueden comprar en cualquier época del año en nuestros mercados, aunque su mejor momento es de abril a diciembre.

Propiedades nutricionales

- Alto contenido en agua (91%) y fibra.
- **Minerales:** destaca su contenido en yodo; también calcio, potasio y sodio.
- **Vitaminas:** destaca su contenido de vitamina C o ácido ascórbico.

Producción en España

España ocupa la 11ª posición mundial en cuanto a producción de nabo, con aproximadamente 99.000 toneladas al año*.

* Datos de 2008.

¿Cómo prepararlo y disfrutarlo?

Antes de ser consumidos, los nabos han de lavarse y cepillarse para eliminar posibles restos de suciedad. Si son pequeños, frescos y no presentan la piel dura, no es necesario pelarlos.

Algunas variedades pueden consumirse crudas y resultan muy sabrosas. Sin embargo, lo más frecuente es cocinarlos para acompañar a platos de arroz y legumbres; en guisos de carne y pescado, haciendo que tengan un sabor más suave; hervido; en paellas; purés y cremas, etc.

Forma parte del popular cocido madrileño junto a la patata y la zanahoria.



EL NABO



¿Cómo elegirlo y conservarlo?

Deben elegirse nabos de tamaño pequeño o mediano, de piel lisa, redondeados, firmes y pesados con relación a su tamaño, de color blanco a violeta. Si se venden en manojos, los cuellos deberán tener una apariencia fresca de color verde.

Una vez en casa, conviene eliminar las hojas. El nabo se puede conservar en bolsas de plástico perforadas en el frigorífico, donde se puede mantener en buenas condiciones de una a tres semanas.

Se aconseja no lavar los nabos hasta el momento de su consumo. También se pueden conservar congelados, siempre que se escalden con anterioridad.



¿Sabías que...?

- Durante la Edad Media constituyó uno de los alimentos de mayor relevancia: se consumía casi a diario hasta que se vio desplazado por la patata en el siglo XVIII.
- Su parte comestible es la raíz, al igual que sucede en el apio, el rábano, la remolacha y la zanahoria.



EL PEPINO



¿Qué es?

El pepino (*Cucumis sativus*) es el fruto en forma de baya procedente de la planta herbácea que recibe su mismo nombre. Pertenece a la familia de las Cucurbitáceas, que engloba a unas 850 especies de plantas, casi todas herbáceas, trepadoras o rastreras, que producen frutos muy grandes, cilíndricos, alargados y protegidos por una corteza firme.

El origen del pepino se sitúa en las regiones tropicales del sur de Asia. En India se viene cultivando desde hace más de 3.000 años. Con el paso de los años se hizo popular en Grecia y en Roma. Fueron precisamente los romanos quienes lo introdujeron en el resto de Europa. En la actualidad, el pepino es una verdura muy cultivada en Europa y América del Norte y ocupa el cuarto puesto en la producción mundial de verduras, detrás del tomate, la col y la cebolla.

Variedades

Las variedades de pepinos más cultivadas en nuestro país son:

- Pepino corto o pepinillo (tipo español): de pequeño tamaño, con una longitud máxima de 15 cm. Presentan una piel verde con rayas de color amarillo o blanco y se utilizan para consumo en fresco o para la elaboración de encurtidos.
- Pepino medio largo (tipo francés): con una longitud de 20 a 25 cm. Dentro de este grupo se diferencian dos variedades: el pepino con espinas y el de piel lisa.
- Pepino largo (tipo holandés): alcanzan hasta los 25 cm de longitud y su piel es lisa y más o menos surcada.



EL PEPINO



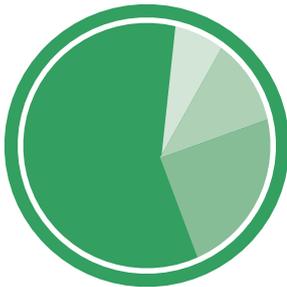
Estacionalidad

Su temporada de recolección y mejor época de consumo tiene lugar en primavera y verano, aunque a veces, según las variedades, se recolecta todo el año.



Propiedades nutricionales

- Gran contenido de agua (97%).
- Vitaminas: en pequeña proporción ácido fólico.
- Minerales: contiene, en pequeña proporción, yodo y calcio.



Producción en España

España ocupa la octava posición mundial en cuanto a producción de pepino. Las comunidades autónomas que más producen estas frutas son: Andalucía, Murcia, Cataluña y la Comunidad Valenciana.

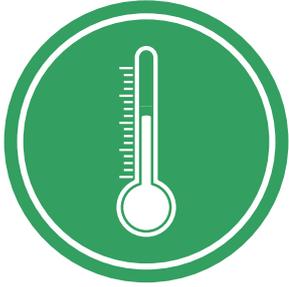


¿Cómo prepararlo y disfrutarlo?

Es un alimento muy refrescante. Se consume, sobre todo, crudo y al natural, bien lavado y sin cáscara, en ensaladas. También acompañado de limón o yogur; en gazpacho y salmorejo; gratinado con una salsa bechamel o relleno con carne o marisco; encurtido en vinagreta como aperitivo; en ensaladillas, con mayonesa o salsa rosa; con salsa de tomate y queso, gratinado al horno o como ingrediente de pizzas.



EL PEPINO



¿Cómo elegirlo y conservarlo?

Es recomendable elegir aquellos ejemplares con la piel verde oscura, sin manchas, firmes y sin un diámetro demasiado ancho. Es mejor rechazar los ejemplares de tamaño grande, porque suelen tener un sabor más amargo y una textura más blanda. Se debe presionar en el extremo del tallo: si está blando significa que hace tiempo que fue recolectado.

Pueden conservarse en el frigorífico de tres a cinco días. Si se quieren conservar, una vez cortados, hay que envolverlos con plástico transparente porque captan con facilidad los olores. No son aptos para congelar.



¿Sabías que...?

- Para evitar el amargor del pepino existen varios trucos sencillos: dejarlo en remojo con sal unos minutos o bien, tras pelarlo, rallarlo para hacer que las sustancias amargas que se concentran en mayor medida bajo la piel sean eliminadas. El truco más común es cortar los extremos y frotar con ellos las puntas hasta que salga una espuma blanca: desaparecerá el amargor.



EL PIMIENTO



¿Qué es?

El pimiento (*Capsicum annuum* var. *grossum*) es el fruto hueco de una planta herbácea que recibe su mismo nombre. Pertenece a la familia de las Solanáceas y en concreto al género *Capsicum*. Entre otras especies de su misma familia se encuentran el tomate y la berenjena; los tres, atendiendo a su parte comestible, son considerados frutos.

Los restos más antiguos de pimiento morrón proceden del valle de Tehuacán (Méjico) y datan del año 5000-3000 a.C. Allí lo llamaban chile o ají. Colón trajo la planta de su primer viaje. El sabor picante que recuerda a la pimienta, tan apreciada en esa época, fue lo que le atribuyó el nombre de «pimiento». Aunque según otros, su nombre deriva del «*pigmentum*» que se obtenía del fruto molido. Al parecer, en el primer lugar que se cultivó en España fue en Extremadura. Al principio, no se le supo dar el tratamiento oportuno como verdura, lo que hizo que los pimientos rojos, una vez secados, se molieran, dando lugar al pimentón.

Variedades

En la actualidad se diferencian tres grandes grupos de pimientos: dulces de mesa, picantes de mesa y variedades para pimentón.

Entre las variedades de fruto dulce se pueden diferenciar tres grandes tipos de pimiento: rojos, verdes o amarillos, que son: el California, el Lamuyo y el Italiano.

- El pimiento dulce Italiano es de forma alargada, estrecha y acabada en punta, de piel fina y verde brillante, que se torna roja conforme madura. En cuanto a los pimientos verdes pi-



EL PIMIENTO

cantes los más populares en nuestro país son: del Padrón y de Gernika.

- El pimiento morrón es una variedad gruesa, carnosa y de gran tamaño. Su piel roja brillante es lisa y sin manchas, su carne firme y de sabor suave, y su tallo verde y rígido. Fresco, se puede recolectar verde o ya maduro, con su característico color rojo; a veces también amarillo.



Estacionalidad

Se recolecta y se encuentra en su mejor momento de consumo entre octubre y junio; aunque hay variedades que se recolectan en septiembre.



Propiedades nutricionales

- Alto contenido en agua (94%).
- Buena fuente de fibra.
- Vitaminas: alto contenido en vitamina C; también vitamina A y niacina.
- Minerales: contiene potasio.



Producción en España

España produce aproximadamente 1.058.000 toneladas de pimiento al año*, siendo las comunidades autónomas que más lo producen: Andalucía, Murcia, Galicia y Castilla – La Mancha. España cuenta con las denominaciones de calidad: IGP Pimiento asado del Bierzo, IGP Pimiento Riojano y la DOP Pimiento del Piquillo de Lodosa.

* Datos de 2008.



EL PIMIENTO

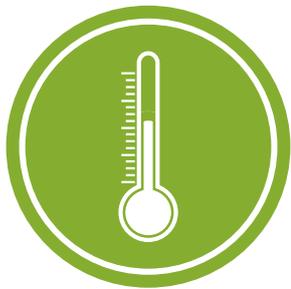


¿Cómo prepararlo y disfrutarlo?

A la hora de preparar pimientos es conveniente retirar su piel. Para ello hay que asarlos y, cuando la piel comience a separarse, sumergirlos en agua fría. Las semillas del pimiento y sus membranas también es conveniente retirarlas.

Se pueden consumir tanto crudos como cocinados. Por lo general, las variedades alargadas y finas son más adecuadas para freír, mientras que los más carnosos son utilizados para asar o rellenar.

Se pueden disfrutar: asados al horno; en salsas, pistos, purés o como acompañamiento de carnes, pescados y huevos; crudos y tiernos en ensaladas; para preparar salsas picantes como el curry o el tabasco; en paellas, rellenos de carne, pescado o marisco, en tortillas y pizzas; en brochetas; guisos, etc.



¿Cómo elegirlo y conservarlo?

Es conveniente seleccionar los ejemplares carnosos, duros, pesados en proporción a su tamaño, muy firmes, de color brillante, piel lisa y lustrosa. Otra señal de frescura a tener en cuenta es el estado de su tallo, que ha de ser verde, firme y crujiente.

Es aconsejable guardarlos en el frigorífico y dentro de una bolsa de plástico perforada, así se conservan hasta quince días. Una vez escaldados o asados y pelados, se pueden congelar.



EL PIMIENTO



¿Sabías que...?

- La familia de las Solanáceas incluye alrededor de 75 géneros y unas 2.300 especies. A ella pertenecen también el tomate y la berenjena.
- Con la carne seca molida del pimiento rojo se elabora el pimentón, una especia que se utiliza con frecuencia como colorante culinario porque proporciona un atractivo color rojo a múltiples recetas como salsas, arroces, verduras, platos de marisco, etc.



EL PUERRO



¿Qué es?

El puerro (*Allium porrum*) pertenece a la familia de las Liliáceas y al género *Allium*, al que pertenecen también los ajos y las cebollas, además del puerro. La parte comestible de todos ellos es el bulbo.

Se cree que procede de Mesopotamia, Egipto, Turquía e Israel, donde se consumía hacia el año 3000 ó 4000 a.C. Más adelante fue cultivado por los romanos, quienes, además de ser grandes consumidores de esta verdura, la introdujeron en Gran Bretaña, donde tuvo gran aceptación. En la Edad Media, el puerro comenzó a adquirir importancia porque su consumo contribuyó a paliar el hambre de aquella época. Fue entonces cuando su cultivo se extendió por toda Europa y, desde allí, al resto del mundo.

Variedades

En función de su época de cultivo se distinguen diversas variedades que difieren por su longitud, diámetro, consistencia e intensidad de sabor. Los puerros de otoño e invierno son los más gruesos y de sabor fuerte. Mientras que los puerros de verano son de un tamaño menor, más tiernos y presentan un sabor más suave.

Estacionalidad

Entre una variedad y otra garantizan su presencia en el mercado durante casi todo el año. No obstante, su temporada de recolección y mejor época de consumo tiene lugar entre los meses de septiembre y mayo. A veces también en junio.

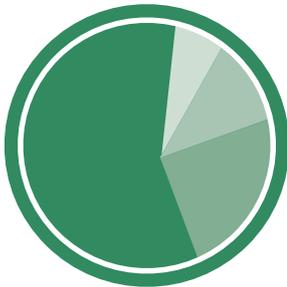


EL PUERRO



Propiedades nutricionales

- El agua es el componente mayoritario.
- Además, presenta una cantidad discreta de fibra.
- **Minerales:** destaca su contenido en potasio, calcio y magnesio.
- **Vitaminas:** vitamina C.



Producción en España

En la actualidad, en España, las zonas en las que el cultivo del puerro está más extendido son las del norte, entre las que destacan Navarra, La Rioja y País Vasco.



¿Cómo prepararlo y disfrutarlo?

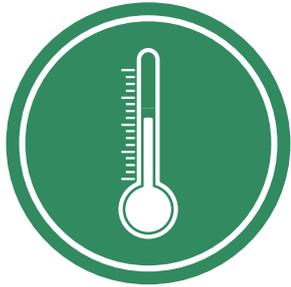
La parte blanca del puerro, por ser la más tierna, es la única que se consume, aunque sus hojas verdes también se emplean en caldos y para dar sabor a guisos. Normalmente, para prepararlos, hay que quitarles las hojas verdes y la primera capa de la parte blanca para poder limpiarlos y eliminar toda la tierra. Después hay que lavarlos.

Los puerros pueden consumirse crudos, si son tiernos o cocidos; picados muy finos se pueden añadir a ensaladas; hervidos, como plato único (puerros a la vinagreta) o ingredientes de guisos, potajes de legumbres y verduras; en purés, hojaldres y pasteles; son el ingrediente principal de la vichyssoise, crema que puede tomarse fría o caliente, y que se elabora con puerro y patata; salteados; como guarnición de segundos platos de carnes y pescados; en paellas; pizza y pasta; y es famoso el pastel de puerros y gambas.

Para saltearlos, se trocean de manera transversal y se cortan en rodajas, que se colocan en una sartén con un poco de aceite. Se deja que la parte exterior se dore y caramelice con un poco de azúcar y sal gorda.



EL PUERRO



¿Cómo elegirlo y conservarlo?

El tallo ha de ser blanco, recto y consistente, y las hojas deben presentar un color verde oscuro y forma plana.

Para conservarlos hay que cortar el tallo en sentido longitudinal y lavar con agua las hojas, que se deben separar una a una. Se mantienen en buen estado en el frigorífico hasta dos semanas. Una vez cocinados, han de consumirse en un periodo máximo de dos días.



¿Sabías que...?

- Al género *Allium* pertenecen, además del puerro, verduras tan conocidas como los ajos y las cebollas.
- El puerro, al igual que el ajo y la cebolla, era un alimento bien conocido por los faraones. De hecho, en el interior de algunas pirámides existen jeroglíficos donde se indica cómo los esclavos encargados de construirlas consumían puerros habitualmente.



EL RÁBANO

¿Qué es?

El rábano (*Raphanus sativus*) es el nombre común de las plantas de un género de hierbas anuales o bianuales de la familia de las Crucíferas, y en particular del rábano común de huerta.

Presenta un tallo ramoso, con numerosos pelos. La base de éste se une con la raíz, y ambos constituyen un tubérculo globoso. Las flores son blancas o amarillas, dispuestas en racimos terminales. Las hojas son grandes y ásperas, divididas en lóbulos con bordes dentados.

Se cree que la planta procede de China y hoy se cultiva en toda la región templada boreal por la raíz pungente que forma.

El sabor del rábano es ligeramente picante.

Variedades

Las distintas variedades cultivadas se diferencian en tamaño, forma y color, que va desde el blanco al rojo, pasando por el amarillo. Esto depende también en parte de la estación en que se cultive: así, los rábanos de primavera son esféricos, mientras que los de verano son más grandes y alargados. El rábano japonés, llamado «daikon», es grande y de color blanco. Las variedades alargadas miden de 10 a 15 cm, mientras que las redondas tienen un diámetro de unos 2 ó 3 cm. Su peso en el mercado suele ser de unos 70 g, si bien hay ejemplares que pueden llegar a pesar hasta 1 kg o más. La piel puede ser negra, morada, roja, blanca o roja y blanca, mientras que la carne es siempre blanca, excepto en algunas variedades asiáticas en las que adquiere un tono rosado.



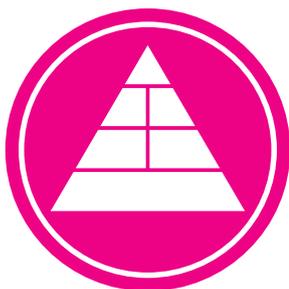


EL RÁBANO



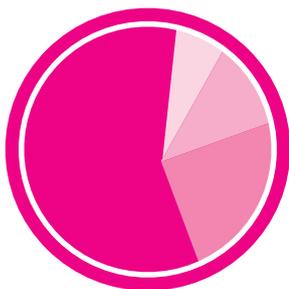
Estacionalidad

Se puede disponer de ellos todo el año, con todas sus propiedades.



Propiedades nutricionales

- Alto contenido en agua (95%).
- Vitamina C y ácido fólico, en pequeñas proporciones.
- Minerales: yodo, potasio y calcio.



Producción en España

España produce aproximadamente 7.500 toneladas de rábano al año*. La comunidad autónoma que más lo produce es Andalucía.

* Datos de 2008.



¿Cómo prepararlo y disfrutarlo?

El rábano presenta un agradable sabor con un ligero toque picante. En caso de que se prefieran sabores algo más suaves, basta con pelarlos, ya que así se elimina su aceite esencial, que se encuentra justo debajo de la piel y al que debe su sabor. Los más suaves son los rábanos pequeños y alargados, de color rojo y blanco. Los rábanos de primavera y los de verano se consumen casi siempre crudos (sobre todo en ensaladas), mientras que los de otoño acostumbran a cocerse.

En general se consume crudo en ensaladas o acompañado de salsas, como aperitivo, aderezado con aceite, sal y pimienta; también rehogado o como ingrediente para elaborar salsas de sabor intenso como acompañamiento de carnes; con



EL RÁBANO

salsa de yogur en ensalada de patata, etc. Es muy frecuente utilizarlos en la preparación de ensaladas.



¿Cómo elegirlo y conservarlo?

Han de seleccionarse rábanos de tamaño mediano, carnosos, firmes, de color rojo vivo y de piel suave, entera y sin fisuras. Si conservan las hojas, éstas han de tener un color intenso que garantice su frescura.

Para que conserven sus cualidades durante el mayor tiempo posible, es aconsejable eliminar las partes verdes, que aceleran su desecación. Han de guardarse en el frigorífico en bolsas de plástico perforadas. Se aconseja no lavarlos hasta el momento de su consumo.



¿Sabías que...?

- Su parte comestible es la raíz, al igual que sucede en el apio, el nabo, la remolacha y la zanahoria.



LA REMOLACHA

¿Qué es?

La remolacha o betabel (*Beta vulgaris var. Crassa*) es la raíz profunda, grande y carnosa que crece en la planta del mismo nombre. Pertenece a la familia de las Quenopodiáceas, que comprende unas 1.400 especies de plantas, casi todas herbáceas, propias de zonas costeras o de terrenos salinos templados.



La remolacha es una raíz casi esférica de forma globosa, con un diámetro de entre 5 y 10 cm y un peso de entre 80 y 200 g. Su color es variable: desde rosáceo a violáceo, anaranjado rojizo o hasta el marrón. La pulpa suele ser de color rojo oscuro y puede presentar, en ocasiones, círculos concéntricos de color blanco. El sabor, debido a que se trata de una raíz en la que se acumulan gran cantidad de azúcares, es dulce.

En principio las antiguas civilizaciones sólo consumían las hojas de la remolacha, mientras que la raíz de la planta se utilizaba como medicamento. Se sabe que los romanos consumían esta raíz, pero no fue hasta el siglo XVI cuando volvió a la dieta, en este caso, de ingleses y alemanes. A lo largo de los años, el cultivo de la remolacha de mesa fue creciendo y mejorando. En la actualidad, su consumo está muy difundido por todos los países de Europa con clima templado. Francia e Italia son sus principales productores.

Variedades

La variedad más importante de remolacha es la común o roja. La variedad forrajera se usa sólo para alimentación animal.



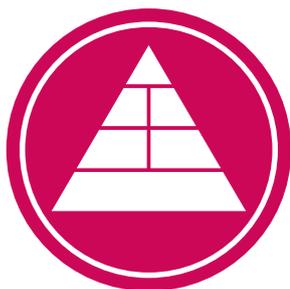


LA REMOLACHA



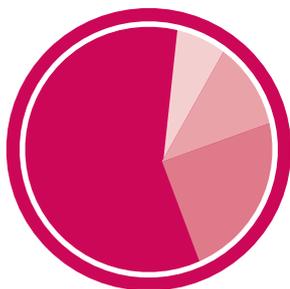
Estacionalidad

Las remolachas rojas están disponibles en el mercado durante todo el año.



Propiedades nutricionales

- Alto contenido en agua (89%).
- Buena fuente de fibra.
- Vitaminas: ácido fólico.
- Minerales: potasio y en pequeña proporción calcio, sodio y magnesio.



Producción en España

En España se producen aproximadamente al año 24.000 toneladas de remolacha*. Las comunidades autónomas que más la producen son Andalucía y Castilla y León.

* Datos de 2008.



¿Cómo prepararla y disfrutarla?

Puede consumirse cruda, hervida o en conserva. Su uso principal se da en ensaladas, aunque también puede tomarse sola, con ajos o cebolla y aliñada con un poco de aceite, sal y vinagre. Cruda, se suele rallar y aliñar con un poco de aceite y limón.

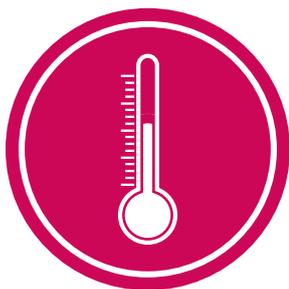
También se consume asada y cocida. Para cocerla, conviene introducirla en agua salada en ebullición sin haberla pelado con anterioridad para que no pierda parte de su color y su sabor. Debe hervirse durante al menos una hora, pero no más



LA REMOLACHA

de dos. Una vez cocinada, se puede eliminar la piel con facilidad y puede servirse como un plato de verdura.

Con las remolachas también se elaboran conservas y cremas con nata y jugos muy nutritivos.



¿Cómo elegirla y conservarla?

La remolacha fresca se suele vender en manojos. Es preferible elegir aquellos que posean las raíces del mismo tamaño, de esta forma, todas se cocinarán de un modo uniforme. Los ejemplares deberían ser lisos, firmes, redondos y carnosos, sin manchas ni magulladuras y de color rojo intenso. Conviene que sus hojas sean verdes, ya que es un indicador de que la raíz es joven, y tiernas, si se desea hacer uso de ellas.

Las remolachas frescas se han de mantener en el frigorífico y en el interior de una bolsa de plástico: de esta forma duran de dos a tres semanas. Las hojas de la remolacha, por separado, también han de conservarse en una bolsa de plástico, sin lavarlas. De este modo, y en refrigeración, pueden mantenerse de tres a cinco días.

No es recomendable congelar la remolacha cruda: deberá hervirse en agua salada y nunca más de dos horas. Después se sumerge en agua fría para facilitar su pelado. Una vez pelada, se corta y congela en un recipiente hermético.



¿Sabías que...?

- A partir de la remolacha se extrae un pigmento natural presente en esta raíz que le confiere su color rojo característico y que se emplea en la industria agroalimentaria para la obtención de un colorante denominado rojo de remolacha.



EL REPOLLO

¿Qué es?

El repollo (*Brassica oleracea var. Capitata*) es una planta herbácea bienal de la familia de las Crucíferas, llamada así porque las especies que pertenecen a ella se caracterizan por tener flores de cuatro pétalos. Atendiendo a su parte comestible, pertenece al grupo de las coles junto con el brócoli, la col lombarda y la coliflor.

Presenta hojas firmes, comprimidas y abrazadas tan estrechamente que forman una especie de cabeza denominada cogollo, de color verde amarillento, aunque también pueden poseer otras tonalidades. Respecto a la forma, aunque la estándar es la redonda, también puede ser aplanada o puntiguda.

Actualmente, el repollo es una de las verduras más importantes en las zonas templadas, desarrollándose además, con éxito, en los trópicos. Puede considerarse como una especie universal en su cultivo. Es un vegetal duro que crece bien, especialmente en suelos fértiles. Las plantas que ya han endurecido son tolerantes a las heladas y se pueden plantar a la entrada de la estación fría.

Es una planta originaria de Europa, aunque se cultiva en todo el mundo. Se usa como alimento y medicamento desde hace más de 2.000 años. Fue cultivada, al parecer, por los egipcios desde 2.500 a.C. y, posteriormente, por los griegos.

Variedades

Las variedades disponibles son:

- Repollo verde: de hojas exteriores de color verde oscuro y





EL REPOLLO



las interiores con tonalidades de verde pálido a verde claro.

- Repollo rizado: enrollado o rizado, con líneas onduladas de color verde-azul en las hojas.

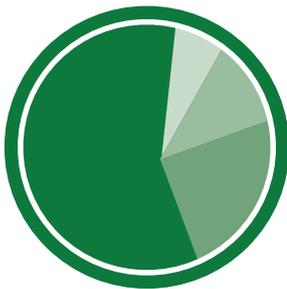
Estacionalidad

Su temporada de recolección y mejor momento de consumo tiene lugar entre los meses de septiembre y mayo. A veces también en junio.



Propiedades nutricionales

- Alto contenido en agua (89%).
- **Minerales**: destaca su contenido en potasio y en calcio y, en menor proporción, magnesio.
- **Vitaminas**: C o ácido ascórbico, ácido fólico y niacina.
- Fibra.



Producción en España

España produce aproximadamente 55.000 toneladas de coles (en general) al año*, siendo las comunidades autónomas que más lo producen: Andalucía, Extremadura y Comunidad Valenciana.

* Datos de 2008.



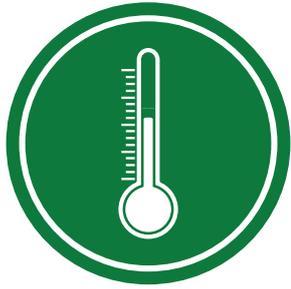
¿Cómo prepararlo y disfrutarlo?

Se consume tanto crudo en ensalada como cocinado hervido e incluso preparado como chucrut (col fermentada que se utiliza como condimento o acompañamiento).

También se consume repollo conservado en vinagre, pickles, etc.



EL REPOLLO



¿Cómo elegirlo y conservarlo?

El repollo debe estar limpio, firme y compacto, con hojas verdes y tiernas. Se deben desechar ejemplares con manchas y/o partes blandas, ya que se trata de indicadores de la vejez de la verdura. Tampoco se deberán comprar coles con motas o manchas.

La col fresca y en buen estado debe guardarse en el frigorífico y envuelta en una bolsa de plástico perforada durante aproximadamente una semana. Es recomendable no lavarla hasta que se vaya a consumir y si se desea congelar se debe hervir previamente. De esta forma, se podrán conservar congelados unos 8 meses.



¿Sabías que...?

- La familia de las Crucíferas, a la que pertenece el repollo, incluye las coles de Bruselas, el brócoli, la lombarda y la coliflor. Todas estas verduras desprenden un fuerte olor durante su cocción, debido a su contenido en azufre.
- Se aconseja no lavarlo hasta el momento de cocinarlo.



EL TOMATE

¿Qué es?

El tomate (*Lycopersicon esculentum*) es el fruto de una planta de la familia de las Solanáceas. Entre otras especies de su misma familia se encuentran el pimiento y la berenjena; los tres, atendiendo a su parte comestible, son considerados frutos.

La planta, perenne y de porte arbustivo, está totalmente cubierta por unos pelillos absorbentes especializados en tomar agua y nutrientes. Tiene hojas fuertemente aromáticas con bordes dentados. Florece con abundancia y sus flores pequeñas y amarillas producen frutos muy coloreados, de tonos que van del amarillento al rojo, debido a la presencia de pigmentos como el licopeno y los carotenos.

Originario del continente americano (Perú), su nombre viene del azteca *tomatl*. Fue introducido en Europa por los conquistadores españoles y en sus inicios fue utilizada como planta ornamental. No fue hasta finales del siglo XVIII cuando comenzó a cultivarse con fines alimentarios, aumentando su consumo hasta hacerse muy popular.

Variedades

Existen casi cien variedades de tomates que se clasifican según su uso (en ensaladas o para cocinar), tamaño y forma. Según su forma, los tomates se clasifican en:

- Carnoso, redondeado o semiesférico y con estrías.
- Cereza o cherry, de pequeño tamaño, rojo y redondo;
- Pera, alargado, con mucha proporción de carne, muy sabrosos, aromáticos y muy aptos para elaborar conservas, salsas y purés.





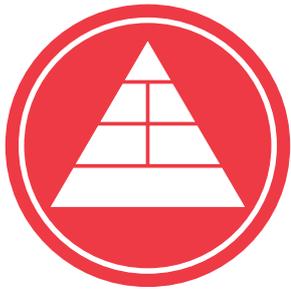
EL TOMATE



- Redondo, que por lo general son frutos de color rojo —aunque también los hay amarillos—, redondos, de superficie lisa y gruesa, y sabor dulce.

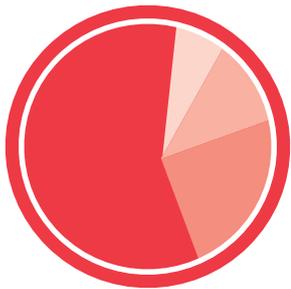
Estacionalidad

La recolección del fruto y su mejor época de consumo tiene lugar entre los meses de octubre y junio, aunque están disponibles en nuestros mercados todo el año.



Propiedades nutricionales

- Alto contenido de agua (94%).
- Minerales: destaca su contenido de potasio y yodo.
- Vitaminas: cabe destacar su contenido de vitamina A, vitamina C o ácido ascórbico, ácido fólico y niacina. Después del espárrago, es la verdura con mayor contenido en vitamina E.



Producción en España

España produce anualmente unas 4.100.000 toneladas de tomate*, siendo las comunidades autónomas que más lo producen: Andalucía, Extremadura, Canarias y Murcia.

* Datos de 2008.



¿Cómo prepararlo y disfrutarlo?

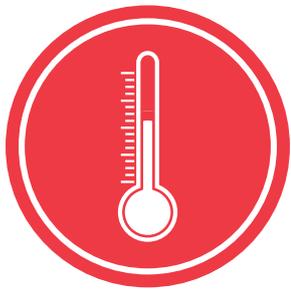
Si el tomate se va a consumir crudo, conviene lavarlo con abundante agua o pelarlo. Para pelar un tomate, que luego se va a cocinar, se puede utilizar un cuchillo o se le practica un corte en forma de cruz en la base y se le sumerge en un



EL TOMATE

cazo con agua hirviendo durante unos instantes. Cuando la piel comience a levantarse, se saca, se refresca con agua fría y basta con tirar con suavidad de ella para obtener un tomate crudo pelado y listo para utilizar.

Además de consumirse crudo, tanto en ensaladas como en zumos, o como guarnición, se puede cocinar a la plancha, relleno, rebozado, al horno con un poco de perejil, ajo picado y un chorrito de aceite de oliva virgen, frito, etc.



¿Cómo elegirlo y conservarlo?

Si se prefieren frutos bien maduros, han de escogerse los de color rojo vivo, piel lisa, y blandos al tacto. Si por el contrario se prefieren tomates menos maduros, se elegirán los más firmes y de color rosado, cercano al rojo. Se han de rechazar los ejemplares demasiado blandos, muy maduros o con magulladuras y los que presenten manchas de sol (áreas verdes o amarillas cerca del tallo).

Si se conservan en el frigorífico se evita que maduren con rapidez pero afecta a su sabor. Es mejor conservarlos en un lugar fresco pero no bajo la luz directa del sol.



¿Sabías que...?

- La familia de las Solanáceas incluye alrededor de 75 géneros y unas 2.300 especies de plantas; a ella pertenecen también la berenjena y el pimiento.
- Fue introducido en Europa por los conquistadores españoles.



LA ZANAHORIA



¿Qué es?

La zanahoria (*Daucus carota Subs. Sativa*) pertenece a la familia de las Umbelíferas, especie *Daucus Carota*.

La parte comestible es una raíz pivotante engrosada de color anaranjado. El tallo lleva una umbela de flores blancas o rosadas parecida a un nido.

Esta planta es originaria de Eurasia y el norte de África y ampliamente distribuida por todas las regiones templadas del hemisferio norte.

Variedades

En España, la variedad cultivada más común es la semi-larga de Nantes.

Estacionalidad

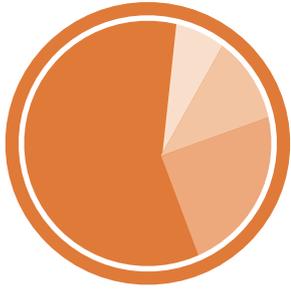
Su temporada de recolección y mejor época de consumo tiene lugar durante todo el año, aunque especialmente entre los meses de mayo a enero.

Propiedades nutricionales

- Alto contenido de agua (88%).
- Fibra.
- **Minerales:** destaca su contenido en sodio, potasio y calcio. También yodo.
- **Vitaminas:** es la verdura con mayor contenido en vitamina A y discretas cantidades de vitamina B6.



LA ZANAHORIA



Producción en España

España ocupa la 11ª posición mundial en cuanto a producción de zanahoria, con aproximadamente 490.000 toneladas al año*. Las comunidades autónomas que más la producen son: Andalucía, Castilla y León, Comunidad Valenciana y Castilla – La Mancha.

* Datos de 2008.



¿Cómo prepararla y disfrutarla?

Es conveniente rasparlas o pelarlas.

Se pueden consumir solas o como ingrediente de numerosos platos salados y dulces: enteras, troceadas, ralladas, cocidas o en puré, licuadas, como aperitivo, ingrediente de ensaladas o bebida refrescante, en cremas y pudines, en guisos y estofados, etc.

Se utilizan también, por su sabor dulce, como ingrediente de postres: tarta de zanahoria, pastel de zanahoria, bolitas de zanahoria con coco rallado, etc.



¿Cómo elegirla y conservarla?

Se deben seleccionar las de piel suave y de pequeño o mediano tamaño, bien formadas, de color naranja vivo, con un estrechamiento uniforme y que no presenten raíces laterales. Si tienen hojas, éstas deberán estar frescas y tener un buen color verde.

Se conservan bien varias semanas en lugares frescos. En la nevera se mantienen hasta dos o tres semanas. También se pueden congelar si previamente se han cocido.



LA ZANAHORIA



¿Sabías que...?

- Las verduras pertenecientes a la familia de las Umbelíferas se reconocen por su abundante contenido en sustancias aromáticas y, por lo general, son las semillas las que contienen los aceites esenciales responsables de su aroma y sabor.
- La zanahoria es el vegetal más rico en vitamina A o beta-caroteno.