



merca
mercato

hortalizas

hortalizas

hortalizas

hortalizas

hortalizas



allium cepa

CEBOLLA

La cebolla se cultiva por su bulbo comestible que esta formado, en la parte exterior, por varias membranas finas y secas que actúan como protección. En la parte interna, las membranas son mas gruesas y carnosas, formando la parte comestible.

CARACTERISTICAS

La cebolla pertenece a la familia de las aliáceas. Es una planta bienal que en su primer año desarrolla un bulbo y un falso tallo subterráneo, con funciones de reserva para su crecimiento.

ORIGEN

Algunos autores consideran que su origen es Asia, y otros la cuenca mediterránea. Lo que no cabe duda es que sus propiedades tanto culinarias como medicinales, ya eran conocidas por los antiguos egipcios, estando su cultivo ampliamente extendido por todo el Mediterráneo, seleccionándose las variedades de mayor producción y tamaño de bulbo.

TEMPORADA

Atendiendo a su precocidad podemos encontrar en los mercados cebollas precoces, con cosechas en los meses de abril-mayo, cebollas de ciclo medio que se recolectan en junio-julio y cebollas tardías que se pueden recolectar hasta septiembre. Estas últimas se suelen secar y conservan para alargar su periodo de comercialización.



VARIETADES DE CEBOLLA

Por su ciclo vegetativo las cebollas se pueden clasificar en cebollas de día corto o cebollas tempranas (sembradas a finales de verano) y variedades de día largo o tardías (sembradas a principios de año) pasando por una amplia gama de variedades intermedias. Otro criterio de clasificación es la forma y el color que presenta el bulbo. Las más conocidas son:

VARIETADES TEMPRANAS: Se pueden recolectar desde finales de abril hasta junio. Babosa (Variedad muy temprana, que se distingue por su color verdoso, bulbo de forma cónica, algo aplanado y sabor dulce).

VARIETADES DE TEMPORADA MEDIA: Se recolectan a partir de junio y hasta finales de julio - Blanca del país, Amarilla achatada (algo más tardía que la anterior, forma achatada, color amarillo y sabor picante) y de Liria (forma redonda y color amarillo; es dulce y poco picante).

VARIETADES TARDIAS: Se recolectan a partir de julio; todas ellas aguantan bien la conservación en un local seco y ventilado) Moradas y de Grano.

OTROS TIPOS: Cebolla tierna o cebolleta.



MORADA ESPAÑOLA

Bulbo redondeado con una ligera punta en su extremo, su parte interior presenta un color morado. El sabor es suave y dulce. Se conserva bien.

DE GRANO

Una variedad tardía con la piel de color amarillo cobrizo y la carne blanca.





BLANCA

Variedad de bulbo redondo y tamaño grande. Es de color blanco y sabor algo dulce.



ECHALOTE

Es un ingrediente básico de la clásica cocina francesa. Da un sabor más delicado que la cebolla tradicional; es más, no pierde su sabor característico a ajo y cebolla; muchos lo consideran como una combinación de ambos.

CEBOLLETA

Es una cebolla recolectada de un mes y medio a dos meses antes de su maduración. Con ello se consigue que tenga un sabor más suave. En los mercados se comercializa en manojos, que no se deben confundir con los puerros.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

La cebolla es un alimento conocido desde la antigüedad tanto por sus propiedades

nutritivas como medicinales.

De hecho tanto de la cebolla como del ajo se han realizado

numerosos estudios que ponen de manifiesto sus múltiples propiedades curativas. La cebolla es rica en sales minerales. Destacan los compuestos de azufre, con importante poder bactericida y desinfectante, por lo cual esta indicada para mantener la piel y el cabello sano, sobre todo cuando se toma cruda. Estos compuestos azufrados forman distintas sustancias volátiles que producen el característico sabor y olor de la cebolla y son los que provocan las lágrimas al pelarla. Es diurética y por ello favorece de la eliminación de orina, a la vez que reduce los índices de colesterol, siendo por ello indicada en dietas de personas hipertensas y con colesterol. Ayuda a regularizar las funciones intestinales, por lo que favorece la digestión y reduce el estreñimiento. Sin embargo, para algunas personas, puede resultar pesada cuando se toma cruda.



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICION CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 38	Vitamina C (mg) 10
Fibra (g) 0.6	Vitamina B1 (mg) 0.03
Potasio (mg) 130	Vitamina B2 (mg) 0.04
Hidratos de Carbono (mg) 8.7	Provitamina A (U.I.) 40
Azufre (mg) 51	

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

La cebolla es ampliamente utilizada en toda la cocina, como condimento en pequeñas cantidades, y como ingrediente

principal de algunos platos. La cebolla conserva todas sus propiedades y estimula el

apetito cuando se toma cruda; por ello se prepara en numerosas ensaladas y aderezos. Las mejores para tomar crudas son las blancas. Para tomarla cruda es conveniente cortarla y tenerla un tiempo a remojo en agua a la que se le añade unas gotas de limón o vinagre; con ello se rebaja su picor. Cuando se prepara pierde alguna de sus propiedades nutricionales, pero se vuelve más ligera y digestiva. Se toma asada al horno, hervida, frita, rebozada, en sopa y acompañando a innumerables platos de carnes y pescados. Hay cebollas de pequeño tamaño de bulbo que se utilizan para preparar encurtidos con vinagre. Incluso las hojas de la cebolleta, finamente troceadas, se utilizan como aderezo para elaborar salsas y condimentar ensaladas.

CONSERVACION

Las variedades tardías se conservan en buen estado, pero para ello hay que tenerlas en un lugar fresco, seco, ventilado y a ser posible sin luz. Con ello se conservan largo tiempo sin que se vuelvan blandas y aparezcan brotaciones. En casa se pueden guardar envueltas en un papel de aluminio.

CURIOSIDADES

AL CORTAR LA CEBOLLA SE DESPRENDEN COMPUESTOS DERIVADOS DEL AZUFRE CUYO EFECTO SOBRE LAS MUCOSAS ES UNA IRRITACIÓN CARACTERÍSTICA. PARA EVITAR ESTA CONGESTIÓN Y LACRIMEO SE RECOMIENDA PELARLAS BAJO UN CHORRO DE AGUA: PERO PRECISAMENTE SON ESTAS SUSTANCIAS VOLÁTILES, QUE NOS HACEN LLORAR CUANDO LAS PELAMOS, LAS QUE CONTIENEN LAS MEJORES PROPIEDADES TERAPÉUTICAS DE LA CEBOLLA.



allium porrum

PUERRO

Pertenece a la misma familia botánica que el ajo y la cebolla, compartiendo en parte sus propiedades nutricionales y curativas. Del puerro se aprovecha la parte baja y blanca de las hojas por lo que más que una hortaliza de bulbo, es una hortaliza aprovechable por las hojas.

CARACTERISTICAS

El puerro es una planta de unos 40 a 50 cm. de altura formada por un tallo corto y recubierto de hojas. Las partes bajas de las hojas engordan, sin que se llegue a considerar un verdadero bulbo, para formar la parte blanca que se consume y de la que nacen pequeñas raíces. Es por ello que más que una hortaliza de bulbo, se puede considerar al puerro por una hortaliza de las que se aprovechan las hojas. De hecho en las variedades actuales el engrosamiento del bulbo es poco significativo.

ORIGEN

El puerro es originario de la cuenca mediterránea, siendo muy apreciado por las antiguas civilizaciones egipcias. Aunque hay que esperar a la Edad Media para que su cultivo se popularice por todo el continente europeo.

TEMPORADA

En la zona cálida mediterránea los puerros se siembran en verano para su cosecha en invierno. En lugares más fríos se siembran en invierno para recolectarlos durante el verano. Los puerros de invierno suelen tener más sabor y ser más gruesos que los de verano, por lo que son los mejores para la cocina.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Se tiene noticias de que en la antigua Roma se consumía el caldo de puerros para aclarar y cuidar la voz. Tiene un bajo poder calórico a la vez que es diurético y un buen laxante, por lo cual

está indicado en los regímenes de reducción de peso. A veces, crudos pueden resultar algo irritantes, por lo que se recomienda, para aprovechar todas sus cualidades, cocerlos ligeramente con vapor. Se hervirán en agua cuando se pretenda tomar su caldo.

CONSERVACION

Se puede conservar un par de meses en cámara frigorífica, aunque en casa conviene consumirlos rápidamente y no tenerlos en el frigorífico más de 5 ó 6 días. Por ello conviene comprar aquella cantidad que se vaya a consumir inmediatamente.

Dado que cuanto más parte blanca presenten más apreciados son por el consumidor, los puerros son blanqueados. Esta técnica consiste en que unos 25-30 días antes de su recolección, se cubre la base de la planta con tierra o con algún plástico negro que no deje pasar la luz, con lo cual la parte recubierta se blanquea.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Tienen una composición similar a la cebolla, pero su sabor resulta más delicado que ésta. Cuando están tiernos se puede

utilizar en ensaladas. Si están muy maduros resultan muy picantes crudos por lo que hay que tomarlos

cocidos. En la cocina se utilizan abundantemente como condimento, aunque es base importante en muchos fondos de cocina y caldos. También se toman como guarnición de estofados de carne. La porrusalda es un plato tradicional vasco que tiene al puerro como uno de sus ingredientes básicos junto con las patatas, zanahorias y bacalao. La vichyssoise es una sopa fría, muy fácil de elaborar, en la que junto a otras verduras y hortalizas los puerros son un componente básico.



PUERRO

Las variedades comerciales de puerros se han seleccionado con el criterio de grosor de la parte comestible y de la longitud blanqueada del falso tallo. Según estos criterios las variedades de puerros se clasifican : Puerros largos y delgado y puerros cortos y gruesos.

CURIOSIDADES

PARA CONSUMIR LOS PUERROS, HAY QUE LIMPIARLOS BIEN PARA DESPRENDER TODA LA TIERRA QUE SUELEN TENER ENTRE LAS HOJAS. SI LOS INTRODUCIMOS ANTES DE SU PREPARACIÓN EN AGUA HIRVIENDO CON SAL CONSEGUIREMOS QUE SE ACLAREN ALGO MAS LAS HOJAS.



allium sativum

AJO

El bulbo o cabeza está formado por yemas de hojas que se desarrollan y almacenan sustancias de reserva. Cada una de las yemas forma un diente de ajo.

Una cabeza de ajos puede tener entre 7 y 15 dientes superpuestos. Cada diente está recubierto por una túnica de color blanco, violáceo o morado. Todos los dientes vuelven a estar recubiertos de unas túnicas externas normalmente blancas.

CARACTERISTICAS

Es una Liliácea bienal que sin embargo se cultiva como anual. Posee numerosas raíces finas y superficiales. Su tallo es subterráneo corto y achatado. Al final de la temporada la parte inferior de las hojas adquiere una funda y da origen a la parte comestible, que es el bulbo.

Al recolectarse los ajos, la yema que forma cada uno de los dientes se aletarga y no germina. Pero pasado un tiempo y en ciertas condiciones, la yema inicia la actividad germinando para formar una nueva planta.

ORIGEN

Al igual que con la cebolla, algunos autores localizan su origen en la cuenca mediterránea y otros lo localizan en el suroeste de Asia. Lo que parece probable es que se cultiva desde hace más de cuatro mil años y que se conocen desde entonces sus propiedades curativas.

TEMPORADA

La recolección del ajo empieza a primeros de junio hasta mitad de julio, pero se pueden encontrar ajos secos en cualquier época del año.



VARIETADES DE AJO



AJOS BLANCOS

Se caracterizan por sus túnicas de color blanco, y suelen tener cabezas más pequeñas pero mayor número de dientes que los morados. Se conservan bien. Variedades clásicas de este tipo son el Blanco Común, el Murciano con carne amarillenta, y el de Chinchón.



AJOS TIERNOS

Son ajos recolectados cuando el bulbo empieza a formarse. En estos casos se aprovecha también parte del tallo verde. No tienen el sabor y el olor tan fuerte del ajo desarrollado. Se consumen en ensaladas y salteados.

AJOS MORADOS

Peor conservación, que el blanco. El más conocido es el de Las Pedroñeras. Es de tamaño mediano a grande y tiene entre 8 y 10 dientes con túnicas color morado protegidos por una túnica exterior de color blanco. Tiene un fuerte olor y es picante a la vez que estimulante.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

El ajo es una de las plantas a las que se le atribuyen más propiedades medicinales. Es antiséptico, diurético, bactericida actúa como antiinflamatorio, depura el organismo, estimula el apetito, ayuda a reducir el colesterol y la presión arterial. Algunos autores

afirman que es un poderoso anticancerígeno. Para que el ajo conserve todas sus propiedades lo mejor es tomarlo crudo pero ello tiene el inconveniente del olor tan persistente que desprende. Cuando se cocina pierde parte de su olor y sabor picante, pero también parte de sus propiedades. Por ello se encuentran en el mercado cápsulas de ajos que según sus fabricantes, tienen todas sus propiedades sin desprender su fuerte olor.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

El ajo es una planta cultivada desde hace miles de años para obtener bulbos o cabezas que desprenden una aroma penetrante y con muchas propiedades medicinales. No sólo se consume por sus propiedades culinarias; posiblemente sea una de las plantas curativas más utilizadas.

El ajo se utiliza como condimento fundamental en muchísimos platos tradicionales de la cocina tradicional mediterránea. Es, junto con el aceite, la

base de la salsa all-i-oli que es una emulsión de aceite y ajo bien picado. Si al ajo y aceite se le incorpora

miga de pan, vinagre y agua se forma una sopa agria denominada ajoblanco. Los bulbos de los ajos tiernos son muy consumidos en la cocina tradicional valenciana.

CONSERVACION

La tendencia a germinar hace que unas variedades de ajo sean más aptas para la conservación que otras. Las variedades de ajos con túnicas exteriores blancas son las que se conservan mejor y se suelen secar. Las variedades con túnicas moradas y rosadas no se conservan tan bien como los anteriores. Se tienen que conservar en un lugar fresco, seco, ventilado y protegido de la luz. Si se conservan en lugares húmedos germinan y se pudren con facilidad.



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 129

Fibra (g) 1.1

Potasio (mg) 515

Magnesio (mg) 36

Calcio (mg) 38

Vitamina B1 (mg) 0.21

Vitamina B2 (mg) 0.08

Vitamina C (mg) 9

CURIOSIDADES

LAS REFERENCIAS AL CONSUMO DEL AJO SON LEGENDARIAS, SE DICE QUE EL AJO SE CULTIVABA EN EL SIGLO VII A.C. EN EL JARDÍN DEL REY DE BABILONIA, APARECE EN ANTIGUOS ESCRITOS CHINOS, LOS SUMERIOS LO TENÍAN EN LA BASE DE SU ALIMENTACIÓN, PARA LOS ANTIGUOS EGIPCIOS SU NOMBRE ERA REFERENCIAL (UN ESCLAVO SE COMPRABA CON 15 LIBRAS DE AJOS). SIEMPRE SE LE HAN RECONOCIDO PROPIEDADES MÁGICAS SE CREÍA QUE ALEJABA EL MAL Y LOS ESPÍRITUS, POR ELLO SE COLOCABAN RISTRAS DE AJOS EN LAS PUERTAS DE LAS VIVIENDAS.





brassica Oleracea L. Var. italica plenck

BROCOLI

La parte comestible del brócoli es la pella formada por los pedúnculos que son suculentos y las flores incipientes, de color verde, o morado en algunas variedades. Esta pella es menos compacta

CARACTERISTICAS

La planta es una brassica oleracea, como las coles y la coliflor, con la que guarda mayor parecido. Desarrolla un tallo corto, con grandes hojas dispuestas en hélice; del tallo principal saldrá un pedúnculo primario y varios secundarios y terciarios de los que brotarán las flores. Cuando éstas se encuentran en un estado inicial forman, en conjunto, una pella. Se diferencia de la coliflor en que, en esta última, las flores no son tales sino que se corresponden a un estadio anterior, prefloral. En el brócoli puede hablarse de auténticas flores, si bien muy poco desarrolladas.

ORIGEN

Procede, como la coliflor, del Mediterráneo oriental y Asia Menor. Los antiguos romanos cultivaron brócoli de rebotes tal como aún existe ahora. Se introdujo en Estados Unidos en el siglo XIX quien hoy día es el primer productor mundial.

TEMPORADA

Su mejor época del año es durante todo el invierno. Desde octubre a diciembre encontramos en el mercado variedades de brócoli tempranas; en enero y febrero, variedades de media estación; y en los meses de primavera variedades tardías.



BROCOLI

PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

El brócoli destaca por dos cualidades que le diferencian de otras hortalizas: tiene un buen nivel proteínico y activa las defensas del organismo para combatir las sustancias cancerígenas. Además, como se aprecia en el cuadro nutricional contiene abundante provitamina A y riboflavina (vitamina B2). De tal manera que desde la antigüedad se cultivó brócoli como planta de uso medicinal.



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 32-42	Vitamina C (mg) 118
Vitamina A (U.I.) 3500	Calcio (mg) 130
Vitamina B1 (mg) 100	Fósforo (mg) 76
Vitamina B2 (mg) 210	Hierro (mg) 1.3

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

La forma más habitual en la que se consume es hervido y aderezado con salsas o, simplemente, salpimentado. Suele ser un complemento ideal para muchos tipos de platos diferentes y una buena guarnición para acompañar a carnes y pescados.

CONSERVACION

Es un producto que se deteriora con facilidad. Transcurrido un cierto tiempo sin consumirlo, amarillea o se abren las flores. Sin embargo, puede mantener un nivel óptimo de conservación durante aproximadamente una semana, siempre que se tenga en la nevera, sin lavar y dentro de una bolsa de plástico, preferiblemente perforada.

Teniendo en cuenta el ciclo de formación de la pella desde la siembra a la madurez, las variedades se dividen en tempranas (Marisa, Corvet, etc.), de media estación (Admiral, Greenduke, etc.) o tardías (Shogum, etc.). Actualmente se cultivan híbridos de muy amplia adaptación (diversas épocas y muchas zonas).



BRÓCOLI

Existen variedades de grano muy apretado, y tipos que lo tienen muy suelto, pasando por formas intermedias.

CURIOSIDADES

SE HA COMPROBADO QUE EL BRÓCOLI CONTIENE UNA SUSTANCIA LLAMADA SULFORAFANO, A LA CUAL SE LE ATRIBUYEN PROPIEDADES ANTICANCERÍGENAS POR SU CAPACIDAD DE ACTIVAR LAS DEFENSAS DEL ORGANISMO. ACTUALMENTE SE DESARROLLAN ESTUDIOS PARA CONSEGUIR VARIEDADES DE BRÓCOLI EN LAS QUE LA PRESENCIA DE ESTA SUSTANCIA SE MULTIPLIQUE POR CIENTO, CON LO QUE, SEGÚN DICHS INVESTIGADORES, ESTARÍAMOS EN PRESENCIA DE UN SUPERBRÓCOLI.



brassica oleracea

COL

Las coles forman parte de la misma especie que la coliflor y el brócoli, pero a diferencia de éstas, se consumen las hojas y no los órganos de floración. Las coles pueden formar repollo, con la superficie rugosa y rizada; o no, como las conocidas berzas o la col china en las cuales las hojas se desarrollan y extienden a lo largo del tallo, de forma abierta.



CARACTERISTICAS

En este capítulo se verán las coles que forman repollo. Son plantas bienales, de raíz pivotante y tallo erguido. Las hojas son redondeadas, de color verde y, debido a la hipertrofia de la yema, se agrupan y acogollan formando el conocido repollo. Ello sirve de reserva alimenticia de la planta.

ORIGEN

Las coles derivan de variedades silvestres y ya eran conocidas en el Antiguo Egipto y, posteriormente, en Grecia y Asia Menor. La col china también tiene una milenaria historia, aunque sólo desde el siglo XVII se introdujo en Europa. Las coles de Bruselas son mucho más modernas y su cultivo se inició en Bélgica hace sólo un siglo.

TEMPORADA

Las coles las encontramos en el mercado durante los meses de invierno.

VARIEDADES DE COL

Describimos aquí las coles que forman repollo, dejando al margen la col berza y la col china. El primer grupo de variedades son las "capitata", de cogollo muy apretado y hojas lisas o ligeramente arrugadas: **blancas** o rojas, como la **lombarda**; o de forma acorazonada, como la "**corazón de buey**". La segunda variedad es la "pekinensis", de repollo alargado y hojas arrugadas, parecida a la lechuga romana, como la **col repollo china**. Por último la "sabauda", de cogollo redondeado, y hojas rizadas o muy arrugadas, como la conocida **col de Milán**.



LOMBARDA

Es una subvariedad roja (rubra) de un repollo de cabeza cerrada, de tamaño medio, esférico, con hojas muy apretadas de color púrpura, algo arrugadas. Su empleo crudo da a las ensaladas un atractivo especial y es de gusto suave con un leve toque amargo. Hay otra subvariedad, prácticamente igual, pero de color blanco (alba).

CORAZÓN DE BUEY

Variedad del tipo capitata, en la que el repollo es muy cerrado, de hojas verde brillante, lisas y adopta la forma característica de corazón.





REPOLLO CHINA

No debe confundirse con la col china, que no forma repollo. La col repollo china, "pekinensis" parece una lechuga romana, aunque nada tienen que ver con ella, si exceptuamos su uso alternativo. El repollo es alargado, más o menos cerrado en su extremo y en sus hojas destaca su fuerte y visible nervio.

BRUSELAS

En este caso la planta produce numerosos repollitos en racimo, del tamaño de un huevo pequeño, redondos de color verde oscuro y muy cerrados.



RIZADA

Se la conoce como col de Milán o, simplemente, repollo. De una gran tradición en la cocina, es típica en los menús navideños. Se suele presentar en el mercado sin desprenderse de sus arrugadas hojas exteriores, no arrepolladas, que la cubren y protegen. La pella es de tamaño grande, esférica y de color blanco.

PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Desde antiguo se han tomado las coles para eliminar los efectos de la embriaguez



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 25	Vitamina B6 (mg) 0.11
Fibra (g) 1.5	Vitamina C (mg) 46
Potasio (mg) 227	Vitamina E (mg) 0.7
Calcio (mg) 46	Acido Fólico (mcg) 0.08

(tomando el caldo con el que se han hervido). Son, en efecto, depurativas y ricas en minerales y vitaminas. Contienen abundante fibra por lo que facilitan el tránsito intestinal. Tienen un contenido calórico bajo, si exceptuamos las coles de Bruselas, por lo que son adecuadas para dietas de adelgazamiento. Su inconveniente: producen gases porque contienen celulosa y compuestos azufrados.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Pueden consumirse, según el tipo, tanto crudas como hervidas. Conviene comer las coles verdes hervidas, ya que tienen un gran contenido en fibra. Su caldo remineralizante puede utilizarse como consomé. Las hojas de la col pueden tomarse en forma de rollitos o en empanadillas de verdura o arroz. La col blanca resulta muy indicada para consumirla cruda en ensalada,

siempre que se mastique bien. La col lombarda es un buen complemento en ensaladas debido a su espectacular color violeta. Sus hojas resultan crujientes, de sabor suave y más digestivas que otras coles. Las coles de Bruselas pueden prepararse de diferentes formas: rebozadas o asadas al horno, hervidas, solas o como acompañamiento de otros platos.

CONSERVACION.

Se conservan bien en la nevera, sin lavar y dentro de una bolsa de plástico perforada. Algunas también se pueden congelar enteras, previamente escaldadas durante tres a cinco minutos.

CURIOSIDADES

ES PRECISAMENTE SU CONTENIDO EN AZUFRE LO QUE LE CONFIERE EL CARACTERÍSTICO OLOR FUERTE DURANTE LA COCCIÓN, TAN MOLESTO PARA ALGUNAS PERSONAS, QUE PUEDE REDUCIRSE AÑADIENDO A LA COCCIÓN UN TROZO DE PAN EMPAPADO EN VINAGRE.



brassica oleracea L. Var. botrytis

COLIFLOR

Se trata de una inflorescencia esférica de color blanquecino, envuelta por hojas más o menos verdes. La coliflor tiene un tamaño aproximado de unos 40 centímetros de diámetro.

CARACTERISTICAS

Pertenece a la familia de las crucíferas. La planta presenta una inflorescencia u órganos de floración prematuros. De forma que las flores abortan, es decir, son prematuras. Las ramificaciones a lo largo de las cuales se disponen van engrosando y se apelmazan, llegando a formar una pella o cabeza, esférica o abombada, de color blanco o verde según variedades. La parte rugosa son las flores que no llegaron a desarrollarse.

ORIGEN

La forma cultivada, derivada de formas silvestres, se inició en Italia, pasando en el siglo XVI a Francia e Inglaterra. En el siglo XVIII ya se conoce en España y años después fue extendida a todo el mundo.

TEMPORADA

Es una verdura fundamentalmente invernal, recolectándose en la zona mediterránea desde septiembre a mayo ininterrumpidamente.



COLIFLOR

PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Presenta un bajo contenido en calorías y efecto saciante; por tanto su consumo se aconseja en dietas de adelgazamiento. Es característico su aporte en vitamina C y minerales como potasio o sodio. Una de las características que marcan a esta verdura es su extremada facilidad de digestión, por lo que es un alimento aconsejado para personas con úlceras o gastritis. En contrapartida, produce un aumento de los gases a nivel gastrointestinal debido a su contenido abundante en celulosa.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

La coliflor es sin duda la reina de las coles. Ofrece numerosas posibilidades de preparación: hervida, al horno con salsa bechamel, rebozada, incluso asada como es el caso de la variedad romanesco

Existen variedades desde grano muy apretado hasta tipos que lo tienen muy suelto, pasando por las formas intermedias. Teniendo en cuenta el ciclo de formación de la pella, desde siembra a madurez, se dividen también en tempranas, de media estación, y tardías.

En los arroses de verduras da un sabor inconfundible. Además de fresca, la encontramos encurtida, en salmuera o en vinagreta.

Al igual que el resto de coles, por su contenido en azufre, su

cocción desprende un olor desagradable aunque característico de una buena cocina. Este "aroma" puede suavizarse añadiendo un trozo de pan empapado en vinagre

CONSERVACION

Una vez cocida, se conserva durante unos días en la nevera, pero hay que escurrirla bien y envolverla en papel de aluminio. Para congelarla debe ser fresca y estar limpia; seguidamente se escalfa de dos a tres minutos, agregando al agua de cocción un chorrito de zumo de limón.



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 27	Fósforo (mg) 56
Sodio (mg) 16	Vitamina A (U.I.) 60
Fibra (g) 1.0	Vitamina B6 (mg) 0.20
Potasio (mg) 400	Vitamina C (mg) 78
Calcio (mg) 25	

CURIOSIDADES

LAS COLIFLORES SE

CONSIDERAN DENTRO DEL

GRUPO DE HORTALIZAS DE

FLOR, DADO QUE LA PARTE

COMESTIBLE (LOS

CARACTERÍSTICOS ARBOLITOS)

SON EN REALIDAD FLORES

PREMATURAS APELMAZADAS

QUE FORMAN LO QUE EN

BOTÁNICA SE CONOCE COMO

INFLORESCENCIA.

SU COLOR BLANCO ES

PRODUCTO DE UNA TÉCNICA

DE CULTIVO QUE CONSISTE

EN OCULTAR DICHAS

INFLORESCENCIAS CON LAS

HOJAS, PARA QUE NO VEAN

LA LUZ SOLAR.



COLIFLOR

Es de tamaño medio, grano fino y apretado, pero de tipo más esférico y algo más compacta, con mejor conservación.



ROMANESCO O COLIFLOR DE TORRE

Es un tipo comercial de reciente introducción, que presenta una pella muy llamativa, siendo un tipo de coliflor muy sensible a la radiación solar.

cucurbita pepo L. Var. Condesa Bailey

CALABACÍN

Es un fruto con forma de pepino, de unos 20 a 50 cm. piel lisa de color verde, con algún jaspeado, o blanco según variedades. Su interior es reticulado, sin cavidad central y su carne es blanca y acuosa; contiene semillas prácticamente imperceptibles al gusto.

CARACTERÍSTICAS

Es una planta que pertenece a la familia de las cucurbitáceas. En este caso el fruto se consume cuando se encuentra a mitad de su desarrollo (al contrario que las calabazas que son un fruto ya maduro). Existen tres variedades: la pepo pepo, de gran tamaño y color anaranjado, comercializada madura como calabaza por lo que no pertenece a este capítulo; la pepo condensa y la pepo ovífera. Últimamente se está introduciendo un mini calabacín muy temprano.

ORIGEN

Se cree que tiene su origen en América, probablemente en México o sur de los Estados Unidos, aunque otros autores sitúan su origen en Asia e, incluso, en África.

TEMPORADA

Aunque es una hortaliza típica del verano, podemos encontrarla en el mercado durante todo el año. Los mejores son los que se ofertan entre los meses de marzo y noviembre.



CALABACIN

PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

El carácter acuoso del calabacín indica el alto contenido en agua. La cantidad de fibra que contiene no es muy elevada por

lo que conviene consumir su piel que además tiene las mejores propiedades del fruto. Es un

alimento fácil de digerir y apropiado para estómagos delicados. Dado que es frecuente cocinarlo frito y que absorbe una gran cantidad de aceite, deberá cuidarse este hecho para valorar su inclusión en dietas hipocalóricas.



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 17

Calcio (mg) 28

Fibra (g) 0.6

Potasio (mg) 202

Fósforo (mg) 29

Vitamina A (U.I.) 320

Vitamina B1 (mg) 0.05

Vitamina B2 (mg) 0.09

Vitamina C (mg) 19

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Admite una gran variedad de formas de preparación: asado, a la plancha, hervido, frito, rebozado, en tortilla, relleno, al vapor, guisado, etc. El suave sabor de su carne

resulta ideal para combinar con otros alimentos. Se puede consumir pelado o con piel ; pero

puesto que es muy fina se recomienda consumirla.

CONSERVACION

Se conserva perfectamente en temperaturas de refrigeración hasta 2 semanas, tras lo cual comienza a enmohecerse.

CURIOSIDADES

HAY VARIETADES MUY

EXTENDIDAS COMO EL

ZUCCHINI O EL BELLEZA

NEGRA –LARGO VERDE

OSCURO-.

ADEMÁS SE HAN

INTRODUCIDO EN EL

MERCADO MUCHOS HÍBRIDOS

QUE AUMENTAN LA

RESISTENCIA A

ENFERMEDADES Y PLAGAS Y

AUMENTAN LA

PRODUCTIVIDAD.



CORA

Esta variedad se cultiva en épocas calurosas (primavera). Muy precoz, sus frutos son uniformes, cilíndricos, de color verde medio y brillantes.

cucurbita pepo L.

CALABAZA

El fruto es una baya que puede alcanzar un gran volumen, de coloración variada (verde, amarilla generalmente). Presenta formas variadas: redondeadas y aplanadas o alargadas en forma de cacahuete. Su piel es dura y gruesa, su carne es anaranjada y de sabor especialmente dulce. En el hueco interior se encuentran abundantes semillas y en la variedad "cabello de ángel" se aprovecha la parte filamentosa para repostería.

CARACTERISTICAS

Es una planta anual, con tallos de crecimiento herbáceo, hojas grandes de limbo redondeado; flores grandes masculinas y femeninas en una misma planta. Pertenecce a la familia de las cucurbitáceas.

ORIGEN

Las diversas especies proceden de América (sur de EE.UU. y Centroamérica).

TEMPORADA

Es de octubre a noviembre, aunque existen variedades en otras épocas del año.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Por su elevado contenido en potasio, la calabaza tiene propiedades diuréticas, es decir, que favorecen la eliminación de líquidos del organismo. Esto es recomendable para aliviar problemas de hipertensión arterial. También tiene efectos laxantes por su contenido en fibra. Al igual que los calabacines, es apropiada para estómagos delicados por su fácil digestión y porque suaviza las paredes intestinales.

Tiene elevados contenidos en alfa y betacarotenos que reducen el riesgo de padecer enfermedades cancerígenas.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

La calabaza se emplea en guisos, hervidos y en asados. La parte comestible es la zona intermedia del fruto una vez separadas tanto la piel como las semillas.

Estas últimas se consumen tostadas, a modo de las pipas de girasol.

Algunas variedades, como la cucúrbita ficifolia se emplean para elaborar el cabello de ángel, tan conocido en repostería. En general las variedades de invierno se emplean para hacer dulces y pasteles, como por ejemplo la cucúrbita máxima, comunmente conocida como Dulce de horno.



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 15

Calcio (mg) 21

Fibra (g) 0.6

Potasio (mg) 457

Fósforo (mg) 44

Vitamina A (U.I.) 1600

Vitamina B2 (mg) 0.11

Vitamina C (mg) 9

CONSERVACION

La calabaza puede conservarse durante meses en un lugar fresco y aireado, pero hay que tener en cuenta que una vez cortada, no durará más de dos o tres días en la nevera. La calabaza joven se puede congelar fácilmente cortándola en cubitos y escaldándola en agua hirviendo. Después se mete escurrida en bolsas de plástico y se congela.

CURIOSIDADES

LAS CALABAZAS DE SAN ROQUE O VINATERAS SE HAN EMPLEADO TRADICIONALMENTE PARA LA CONSERVACIÓN DE LÍQUIDOS. SU FORMA ES MUY CARACTERÍSTICA, CON UNA CINTURA ESTRECHA Y DOS CUERPOS DIFERENCIADOS.



La forma del fruto es muy variada: esférica y achatada (predominante), 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.



VERDE DE ESPAÑA

Sus frutos son redondos, aplastados, de color verde oscuro, con corteza muy verrugosa. La carne es de color amarillo anaranjado.



DE VIOLIN O CACAHUETE

Su carne es tierna, jugosa, filamentosa, y su piel es muy gruesa, rugosa y consistente, lo que permite que se conserve en óptimas condiciones durante largo tiempo. En su interior presenta una zona hueca en la que se encuentran las semillas o pepitas.

cucumis sativus

PEPINO

Es una hortaliza de forma alargada y de un tamaño aproximado de 15 centímetros de largo por 5 centímetros de diámetro. El exterior es de color verde y la pulpa, amarillenta con muchas semillas comestibles. Su recolección se produce antes de que éstas se endurezcan, cuando se encuentra a la mitad de su desarrollo longitudinal.

CARACTERISTICAS

Es una planta herbácea de la familia de las cucurbitáceas (emparentada con la calabaza, el melón ,etc). Su tallo es rastroso y trepador mediante zarcillos. Su raíz es pivotante, de gran crecimiento, de la que salen otras raíces ramificadas. Sus flores son de color amarillo, masculinas y femeninas en la misma planta, aunque se han conseguido variedades con flores femeninas y hermafroditas exclusivamente para obtener mejores rendimientos.

ORIGEN

La planta procede de la India y se conoce desde tiempos remotos. Posteriormente se extendió a las civilizaciones griega y romana. Su introducción en América se produce con el Descubrimiento.

TEMPORADA

Es una hortaliza de verano, aunque actualmente se puede comprar durante todo el año.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Además de las propiedades atribuidas con carácter general a las hortalizas, el pepino destaca por sus propiedades dermatológicas y cosméticas. Está muy extendido su uso como mascarilla cosmética. Además tiene propiedades diuréticas y favorece el tránsito intestinal.

PROPIEDADES NUTRICIONALES COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 13	Fósforo (mg) 27
Calcio (mg) 25	Acido Fólico (mg) 0.001
Fibra (g) 0.6	Vitamina A (U.I.) 300
Potasio (mg) 140	Vitamina C (mg) 8

CONSERVACION

Los pepinos se comercializan cuando los frutos no han madurado, por lo cual se cuidará mucho de escoger aquellos que presenten una consistencia firme y dura en su extremo, ya que lo contrario es un signo de maduración y supone que su sabor será amargo cuando se consuman.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

El pepino se suele comer crudo, en ensalada, pelado o sin pelar, al menos parcialmente. También es muy conocida su presentación en encurtidos, con vinagre, etc. especialmente las variedades de tamaño muy reducido (pepinillos).

CURIOSIDADES

LA CONSERVA DE PEPINO, BIEN EN AGUA SALADA Y CON ESPECIAS O EN VINAGRE, ES UNA TRADICIÓN ANTIQUÍSIMA MUY POPULAR EN LA ACTUALIDAD. PARA ELLO SE PREFIEREN VARIETADES CON FRUTOS DE TAMAÑO REDUCIDO, DE 4 A 8 CM, AUNQUE PUEDE HABERLOS MAYORES. CONSTITUYEN UN EXCELENTE APERITIVO Y UN COMPLEMENTO IDEAL EN LA ENSALADA.



La mayor parte de las variedades cultivadas de pepino son híbridas, habiéndose demostrado su mayor productividad frente a las no híbridas.



HOLANDES

Es largo, suele superar los 25 cm de longitud, recto y de piel lisa, más o menos asurcada.



NACIONAL

Es el pepino típico, de unos 20-25 cm de longitud, más o menos espinoso.

capsicum annuum L.

PIMIENTO

Es una baya de tamaño y forma muy variada, que contiene en su interior, hueco, las semillas, que son aplastadas. Su color depende del grado de madurez (verde a rojo negruzco, pasando por amarillo o rojo claro). Contiene capsicina en los frutos de algunas variedades de tamaño reducido, lo que le puede dar un sabor picante.

CARACTERISTICAS

La planta del pimiento es herbácea, perenne, con ciclo de cultivo anual, de porte variable entre el medio metro y los dos metros.

ORIGEN

Es de origen americano y fue traído a Europa por Colón en su primer viaje. Se implantó rápidamente en España y su empleo fundamental fue como condimento, puesto que las primeras variedades cultivadas eran picantes. En consecuencia fue un buen sustitutivo de la pimienta.

TEMPORADA

Los pimientos pueden consumirse verdes o maduros, por lo que hay dos momentos de recolección y la temporada abarca desde la primavera hasta bien entrado el otoño. La producción de importación de zonas más cálidas y el cultivo en invernadero adelantan y alargan la temporada respectivamente.



VARIETADES DE PIMIENTO

Se distinguen variedades para el consumo verdes para ser frito, como el **italiano**, generalmente de carne delgada; para su consumo verde o maduro para asar, de carne más gruesa, como el **California** o el **Lamuyo**; para conserva, como el de **Piquillo**; picantes, como los de **Padrón** y las **Guindillas**; para pimentón, como las **ñoras**.



DE PIQUILLO

Pimiento español, cultivado en La Rioja, de tamaño medio (unos 10 cm. de longitud) . Es característica su forma de corazón. Es utilizado para conserva. Su sabor es dulce y su finura incomparable. Se cosechan en su madurez, por lo que presentan un color rojo brillante.



DE PADRÓN

Salen de una planta de unos 50 a 60 cm. de altura, muy ramificada. Son dulces, de piel algo rugosa y muy delgada. Ideales para freír.

ITALIANO

De forma alargada y acabado en punta. de unos 20 cm. de longitud. De color verde, pues se consume antes de su madurez. Su carne es dulce, apropiado para freír.





LAMUYO

Es un híbrido conseguido en Francia. De carne gruesa y dulce, apropiado para asar, freír o consumir crudo. Más alargado y de mayor tamaño (15 a 20 cm.) que el California. Es verde antes de madurar y rojo cuando madura.

CALIFORNIA

Variedad de pimiento de origen americano, de fruto cuadrado, de carne gruesa. De 10 a 15 cm. de longitud. Verde antes de la madurez y rojo cuando madura. De sabor dulce, utilizado para asar, freír o consumir crudo.



ÑORA

Es una clase de pimiento desecado, específico del área mediterránea, de forma redondeada que es muy común en cualquier plato de pescado y en muchas clases de arroces, fritos y guisos del levante español.

PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Esta hortaliza contiene abundante fibra. Algunas variedades contienen una sustancia llamada capsicina, que les da un sabor picante. Consumidos crudos pueden ocasionar una digestión difícil, circunstancia que desaparece por completo al freírlos o asarlos.



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 24	Vitamina B2 (mg) 0.08
Fibra (g) 1.4	Vitamina C (mg) 128
Potasio (mg) 186	Provitamina A (UI) 420
Vitamina B1 (mg) 0.08	

Antes de la madurez es más apropiado freírlos. Una vez maduros (rojos o amarillos) pueden asarse o incluso a tomar crudos en

ensalada o en el típico gazpacho andaluz. Los pimientos picantes deben

consumirse a la brasa o en encurtidos y salmueras.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Las posibilidades de preparación varían con las distintas clases. Incluso dentro de una misma variedad pueden consumirse verdes o maduros, dependiendo del momento de la cosecha.

CONSERVACION

Los pimientos se conservan perfectamente en refrigeración. Como se ha dicho hay variedades específicamente destinadas a la preparación de conservas y otras a secarse, como es el caso de las ñoras.

CURIOSIDADES

LOS PIMIENTOS ANTES DE SU MADUREZ PRESENTAN UN COLOR VERDE. CUANDO MADURAN, HAY VARIEDADES QUE PASAN A TENER COLOR AMARILLO, OTRAS ROJO MÁS O MENOS OSCURO, OTRAS INCLUSO ANARANJADO O BLANQUECINO. EL PIMIENTO DE PADRÓN SUELE PICAR SI EMPIEZA A MADURAR, POR LO QUE DEBEN ELEGIRSE LOS DE COLOR VERDE BRILLANTE Y DE PIEL TERSA, SÍNTOMA DE NO HABER COMENZADO ESTE PROCESO.



lycopersicum esculentum
TOMATE

Este fruto es una baya redonda, achatada u ovoide, según las variedades. Tiene una piel muy fina y un mesocarpo carnoso. En su interior, dividido en cavidades, se alojan las semillas en un medio jugoso. Su color rojo se debe a una sustancia llamada licopeno que le confiere propiedades muy beneficiosas para la salud. Su sabor es dulce acidulado.

CARACTERISTICAS

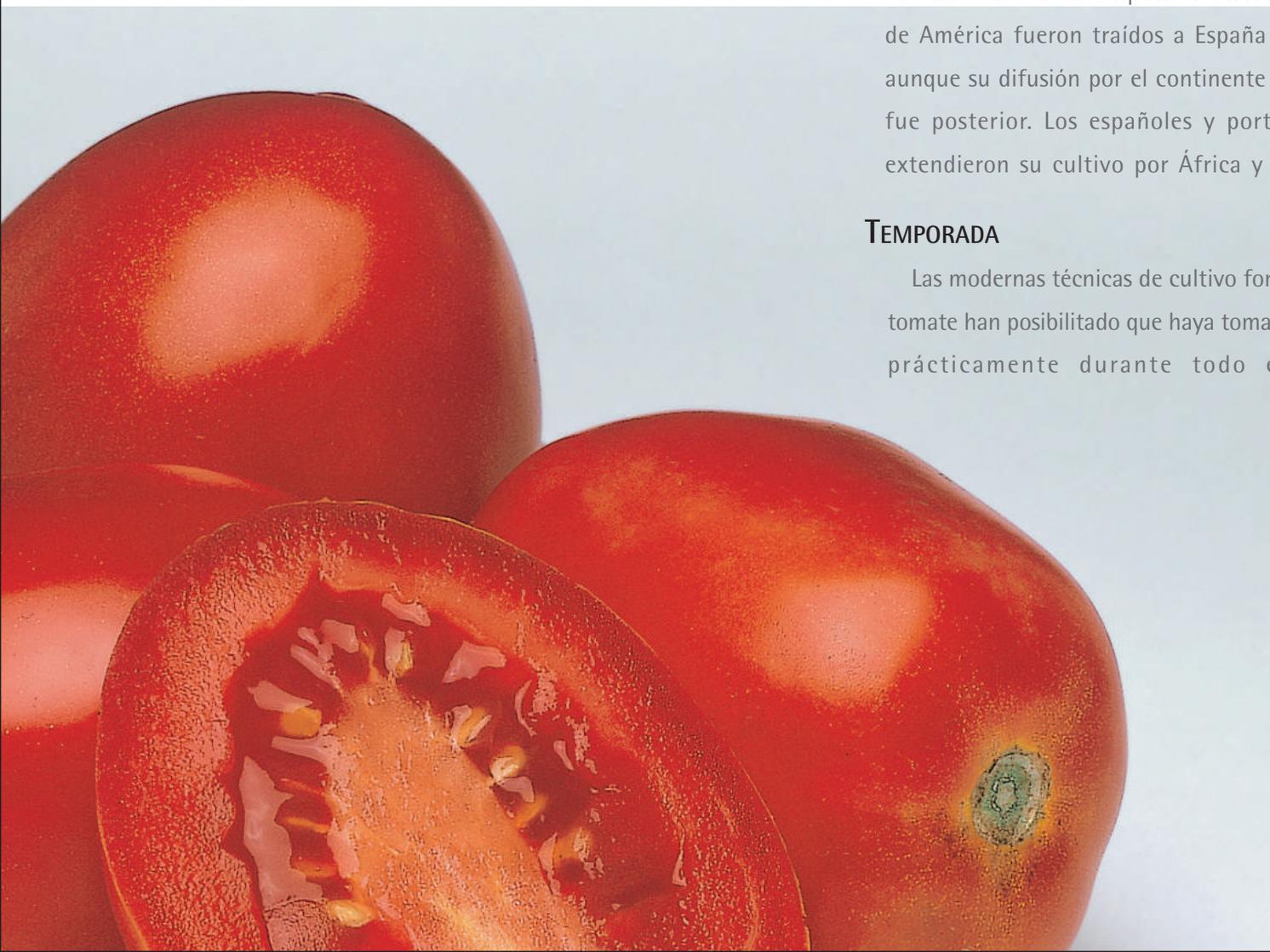
Esta planta perenne de porte arbustivo pertenece a la familia Solanáceas, especie *Lycopersicum Esculentum*. El tallo principal es un eje con un grosor de 2 a 4 cm. en su base y sobre el que se van desarrollando hojas, tallos secundarios e inflorescencias.

ORIGEN

El origen del tomate se sitúa en la región andina de América del Sur, pero parece que se domesticó en México. Después del descubrimiento de América fueron traídos a España e Italia, aunque su difusión por el continente europeo fue posterior. Los españoles y portugueses extendieron su cultivo por África y Oriente.

TEMPORADA

Las modernas técnicas de cultivo forzado del tomate han posibilitado que haya tomate fresco prácticamente durante todo el año.



VARIETADES DEL TOMATE

Encontramos distintas variedades de tomate que se clasifican por su forma: aplanados, semiaplanados, redondeados, pera, cilíndricos, ovales, acorazonados, cilíndricos.



CANARIO O XENOX

Es un tipo de tomate redondo, de calibre medio y buen sabor.



RAFF

Tomate temprano de extraordinaria calidad gustativa y tamaño medio.

PERA - SAN MARZANO

Tiene forma de pera como su nombre indica y sólo dos cavidades interiores. La planta es de tamaño medio. Destaca por su textura. Es muy apreciado para conserva.



CHERRY

La característica varietal más importante, además del escaso tamaño de los frutos, es su sabor dulce y agradable; con un peso medio de entre 10 y 25 gramos. De textura muy firme.



DANIELA LONG LIFE

Es un híbrido de alta productividad y la variedad más cultivada en los últimos años. Es el que mas adeptos ha despertado por su buena conservación, color, sabor y firmeza.

MUCHAMIEL

Tiene forma semiplanada, superficie acostillada, de calibre medio a grueso, cuello verde bien marcado, pulpa de color rojo intenso y consistente. Su sabor es excelente, con rasgos dulces, y su textura es carnosa. Es ideal para ensaladas o para degustarlo solo, con aceite de oliva.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Las propiedades más conocidas del tomate tienen que ver con su alto contenido en vitamina C y ácido fólico. Además, como tantas hortalizas, es rico en fibra.

Sin embargo recientes estudios otorgan al tomate propiedades que van más allá y atribuyen a este fruto efectos beneficiosos en la prevención de diversos cánceres (cáncer de próstata, etc.) así como propiedades antienvjecimiento derivadas de un caroteno que contiene el tomate y que es responsable de su color: el licopeno. Entre otras cosas, está comprobado que su consumo disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Se trata de una hortaliza francamente versátil. Puede consumirse crudo, en ensalada, como jugo o triturado; cocido, en hervidos; asado, como guarnición de carnes y pescados; frito, igualmente acompañando a dichos alimentos. Sirve para hacer salsa, sofritos, purés, conservas, etc. La lista es interminable.

En la cocina mediterránea es insustituible. Internacionalmente es más

conocida la salsa de tomate ketchup. Para tomar crudo se recomiendan

los tomates Raff, Muchamiel y otras variedades dulces y de carne dura. Para conservas, el tomate pera, muy sabroso. Debe tomarse la precaución de lavar su piel.

CONSERVACION

Cuando va a formar parte del menú del día o cuando se va a consumir inmediatamente conviene comprarlo rojo brillante, que es el momento en el que el tomate está en plena madurez y, por tanto, tiene todas sus propiedades y su sabor más característico; si se va a tomar días después, no importa adquirirlo con una tonalidad más clara, que se acentuará al cabo de unos días. Para que se conserven mejor, es conveniente guardarlos en un sitio fresco.

PROPIEDADES NUTRICIONALES COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)	
Calorías 18	Vitamina B1 (mg) 0.06
Fibra (g) 1.5	Vitamina B2 (mg) 0.04
Potasio (mg) 258	Acido Fólico (mcg) 28
Vitamina C (mg) 10	Retinol (mg) 207

CURIOSIDADES

LA HISTORIA DE SU CONSUMO HA CONOCIDO TEORÍAS CONTRADICTORIAS. SI EN LAS ANTIGUAS CIVILIZACIONES AMERICANAS ERA CONSIDERADO COMO SÍMBOLO DE BUEN AUGURIO, PRESENTE EN LAS CELEBRACIONES NUPCIALES Y EN EUROPA SE LE ATRIBUYERON PROPIEDADES AFRODISÍACAS (DE AHÍ SU DENOMINACIÓN CLÁSICA DE POMUS AMORIS) TAMBIÉN FUE RECHAZADO DURANTE MUCHOS AÑOS POR CONSIDERARLO PELIGROSO PARA LA SALUD, INCLUSO VENENOSO.



solanum melongena

BERENJENA

El fruto es una baya grande, redonda o alargada, de color morado oscuro o violeta jaspeado. Su carne es blanca y contiene semillas aplanadas. Su textura es esponjosa.

CARACTERISTICAS

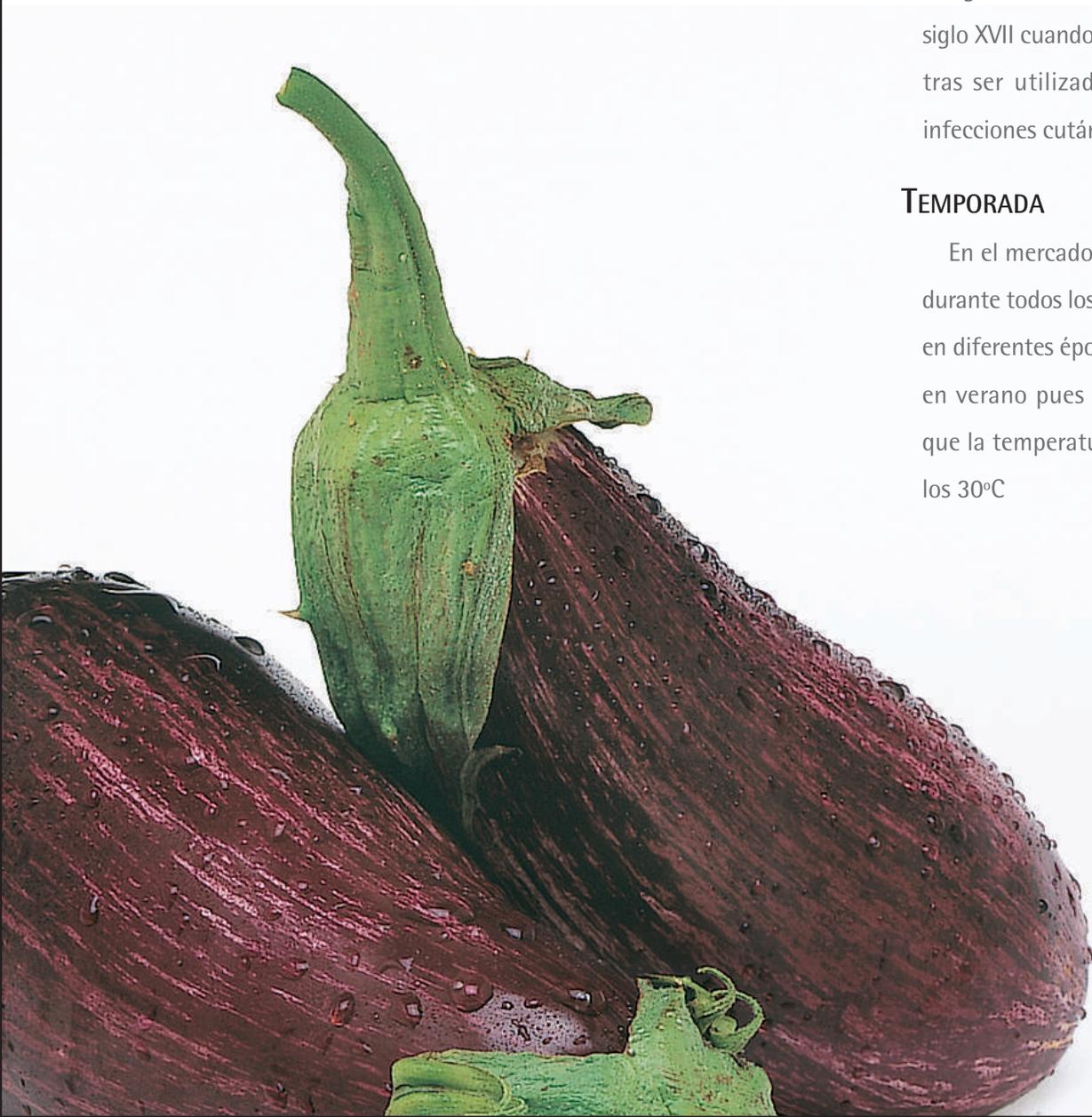
Es una planta herbácea, anual, de tallo erecto, semiarbusivo con flores aisladas en las axilas de las ramas, de color violeta.

ORIGEN

Es originaria de las zonas tropicales y subtropicales asiáticas. Se cultivó desde muy antiguo en la India, China y Birmania. Fue en el siglo XVII cuando se introdujo en la alimentación, tras ser utilizada en medicina para combatir infecciones cutáneas y quemaduras.

TEMPORADA

En el mercado podemos encontrar berenjenas durante todos los meses del año, ya que se cultiva en diferentes épocas, aunque fundamentalmente en verano pues necesita, para su germinación, que la temperatura no baje de 15°C y no supere los 30°C



VARIETADES DE LA BERENJENA

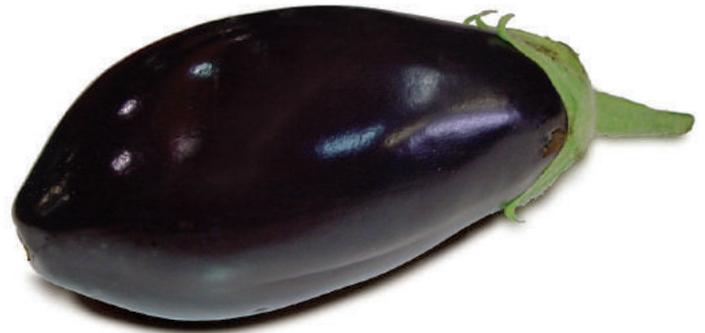


LISTADA DE GANDIA

Es un fruto del tipo ovalado con muy reducido número de semillas, lo que le da un sabor más suave y no amargo. Su color jaspeado es característico.

GLOBOSA

De forma más redondeada, su mayor diámetro está en la parte intermedia. También es globosa la conocida "de Almagro". Su color es negro o violeta.



SEMILARGA

Más alargada que la globosa, de forma oval.

PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

La berenjena es un alimento bajo en calorías y rico en fibras. La textura de su carne le da un poder saciante por lo que



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 25	Provitamina A (U.I.) 10
Hidratos de carbono (g) 5.6	Vitamina B1 (mg) 0.05
Fibra (g) 0.9	Vitamina B2 (mg) 0.05
Potasio (mg) 190	Vitamina C (mg) 5
Magnesio (mg) 10	

resulta eficaz en dietas de adelgazamiento. Tiene efectos diuréticos y favorece la actividad hepática.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Pueden prepararse de muy diversas maneras: asadas, fritas, rebozadas, rellenas, a la plancha, guisadas. Pueden conservarse en encurtidos, como es el caso de las famosas berenjenas de Almagro.

Para eliminar el posible punto amargo deben sumergirse 15 o 20 minutos antes de su preparación en agua con un poco de sal. Debe evitarse que estén expuestas al aire porque se oxidan (oscurecen) muy

fácilmente.

CONSERVACION

La berenjena debe tener un aspecto voluminoso, firme y suave al tacto, con una apariencia brillante pues lo contrario significaría que ha pasado su grado óptimo de madurez. En ese momento las semillas de su interior comienzan a marcarse y la hortaliza adquiere un sabor amargo.

CURIOSIDADES

LA CARNE DE LA BERENJENA ES CIERTAMENTE ESPONJOSA. ESTA CUALIDAD DERIVA DE SU CONTENIDO EN FIBRA VEGETAL QUE AYUDA A ELIMINAR DE LAS PAREDES DE LOS INTESTINOS LAS PARTÍCULAS DE DIFÍCIL EXPULSIÓN Y A REDUCIR LA ABSORCIÓN DE LAS GRASAS MÁS PERJUDICIALES PARA NUESTRO ORGANISMO.





raphanus sativus L.

RABANO

Generalmente se presenta en el mercado completo, raíz y hojas, aunque sólo la primera es comestible. De forma esférica o alargada, de color rojo o blanco exteriormente y con una carne muy blanca en su interior. De sabor ligeramente amargo y picante, con sensación crocante en la boca.

CARACTERISTICAS

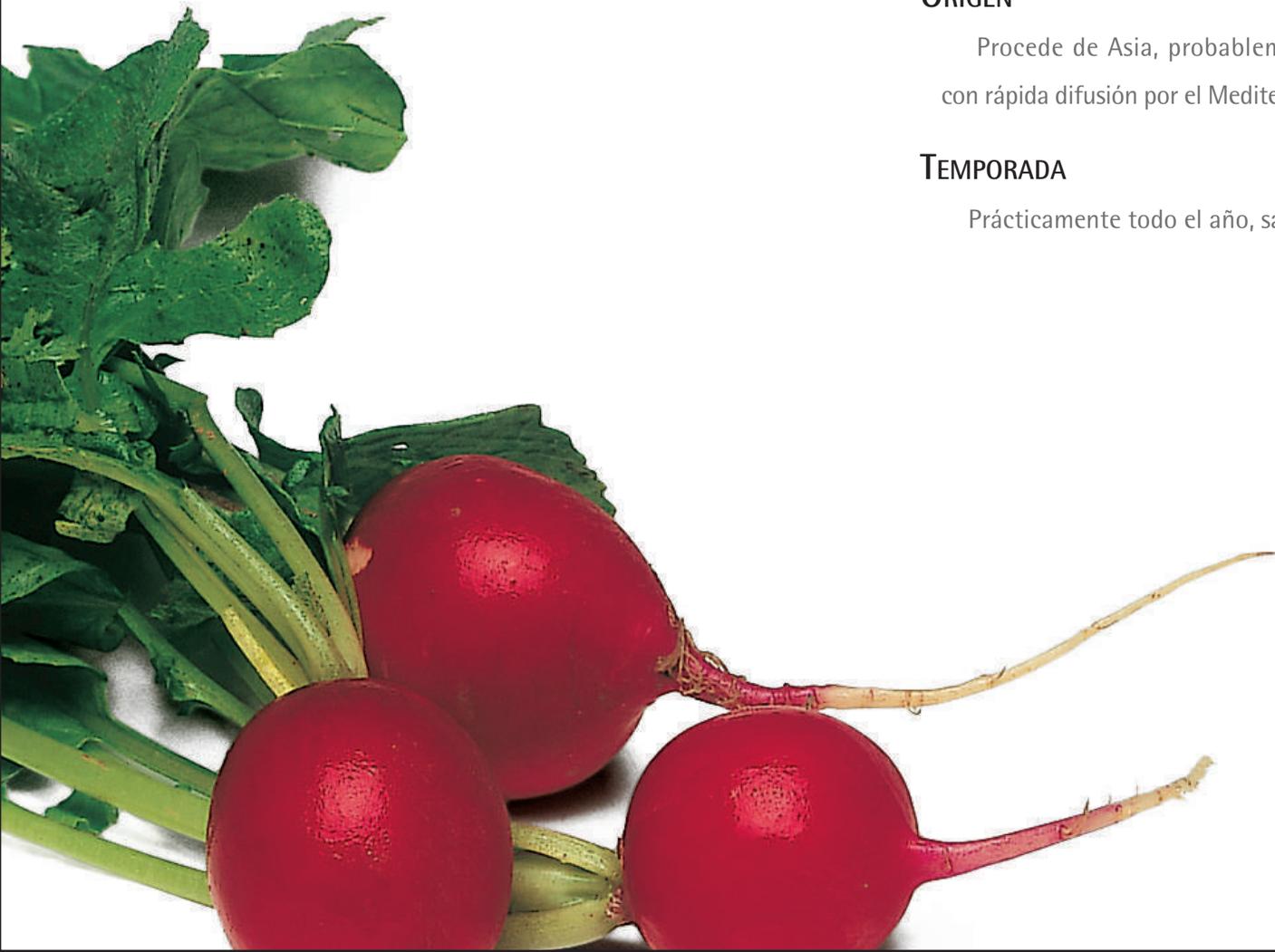
Es una planta herbácea, de la familia de las brassicas, de rápido crecimiento que se recolecta para su consumo antes de que el tallo crezca y la raíz aumente demasiado de tamaño y se vuelva fibrosa. En esta fase óptima de recolección la planta tiene un tallo muy corto del que nacen las hojas en forma de roseta. En ese momento la raíz ha formado, en su parte superior, un engrosamiento redondo o alargado, a modo de tubérculo.

ORIGEN

Procede de Asia, probablemente de China, con rápida difusión por el Mediterráneo y Europa.

TEMPORADA

Prácticamente todo el año, salvo en invierno.



CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Los rábanos se suelen tomar crudos, una vez lavada convenientemente la piel, cortando la punta de la raíz y abierto por la base con unos cortes. Su color rojo, tan llamativo, es un complemento vistoso para la ensalada y su sabor amargo resulta refrescante. Son un

excelente aperitivo.

CONSERVACION

Para conservar el rábano en buenas condiciones, se le deben cortar las hojas y guardar en el frigorífico sin lavar. Se consumirán antes de que germinen, lo que ocurre en cuatro ó cinco días.

PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Tradicionalmente se ha utilizado el

PROPIEDADES NUTRICIONALES COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)	
Calorías 18	Vitamina A (U.I.) 10
Calcio (mg) 30	Fósforo (mg) 31
Fibra (g) 0,7	Acido Fólico (mg) 0.01
Potasio (mg) 260	Vitamina C (mg) 26

rábano, o mejor dicho, su jugo, para combatir afecciones de las vías respiratorias, catarros, etc.

CURIOSIDADES

LA EXPRESIÓN "TOMAR EL RÁBANO POR LAS HOJAS" QUIERE DECIR HACER UNA INTERPRETACIÓN EQUIVOCADA DE UNA COSA. EN SENTIDO FIGURADO LA PALABRA RÁBANO SE USA EN DOS SITUACIONES: PARA NEGARSE A HACER ALGO (¡Y UN RÁBANO;) Y PARA NO DAR IMPORTANCIA A UNA COSA (ME IMPORTA UN RÁBANO).



Se distinguen las variedades por su tamaño, color y forma. Interesan especialmente los de tamaño pequeño o **rabanitos**, que pueden ser esféricos o alargados. Los primeros completamente rojos, como el **Cherry Belle**, o con la punta blanca (Sparkler) ; los alargados, rojiblancos, tipo francés, o totalmente blancos



REDONDEADO

Totalmente rojo, esférico, de 2 a 3 cms.

daucus carota

ZANAHORIA

La raíz de la zanahoria es la parte comestible. Carnosa, de color naranja o morado y blanco en su interior. Pilosa y de forma alargada-cilíndrica con un tamaño entre 15 y 20 cm. Su carne es dura y jugosa.

CARACTERISTICAS

Es una planta herbácea de origen silvestre que desarrolla una gruesa raíz, rica en azúcares, como reserva para el crecimiento en el segundo año de vida. Su cultivo pretende obtener raíces carnosas, violetas o naranjas, de forma alargada, cilíndrica y muy desarrollada.

ORIGEN

Se sitúa en Afganistán, en su variedad morada. Los árabes la introdujeron en España en el siglo X. Desde aquí se extendió a Europa. Las variedades naranja se consiguieron por hibridación, en Holanda, en el siglo XVIII.

TEMPORADA

Se pueden encontrar durante todo el año. Las variedades tempranas se encuentran a finales de la primavera. Se distinguen ejemplares tempranos, de medio desarrollo y de desarrollo completo.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Las zanahorias de color naranja son una excelente fuente de betacarotenos que el organismo convierte en vitamina A, en mayor proporción si se consumen cocidas.

Esta vitamina es importante para la vista, además de ser un excelente antioxidante; como también lo son otros

pigmentos que contiene esta raíz (antocianinas, clorofila y flavonoides) Contienen ácido fólico por lo que son adecuadas para prevenir la anemia. Aportan hidratos de carbono y, entre los minerales, destacan el potasio, el fósforo y el calcio.



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 40	Vitamina B1 (mg) 0.06
Calcio (mg) 37	Vitamina B6 (mg) 0.12
Fibra (g) 1	Vitamina C (mg) 0.8
Potasio (mg) 311	Fósforo (mg) 36
Magnesio (mg) 10	Sodio (mg) 50
Provitamina A (U.I.) 2000-1200	Vitamina E (mg) 0.45

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Se consume tanto como alimento en fresco como congelado, en ensaladas, conservas, purés, zumos, como guarnición, en dulces, alimentos infantiles y para cuarta gama (producto fresco, envasado

y listo para su consumo). A la hora de prepararlas conviene rasparlas en lugar de pelarlas, al estar la mayor parte de las vitaminas próximas a la piel.

CONSERVACION

Su conservación es sencilla y aguantan hasta 3 semanas en la nevera, separadas en el cajón de las verduras, pues desprenden etileno (ver el capítulo verdes o maduras en la introducción de esta obra). Deben conservarse limpias de tierra que es como generalmente se comercializan.

Se distinguen, básicamente, los siguientes tipos: **Redondeadas (Redonda de París)** del tamaño de una pelota de golf, de escaso desarrollo. De uso "gourmet". **Cónicas (Chantenay)** de tamaño medio. **Cilíndricas (Nantes)** de desarrollo medio que son las más comunes en España. **Terminadas en punta y de gran tamaño (Flakkee)**, de desarrollo completo, muy populares en América. **Miniaturas (Lady Finger)** empleadas en la industria conservera.



ZANAHORIA NARANJA NANTES

Raíces de tamaño medio, con un peso cercano a 150 g, de un largo variable entre 15 a 20 cm y un grosor de unos 3 cm, de forma cilíndrica, y de color naranja intenso.

CURIOSIDADES

ESTÁ MUY EXTENDIDA LA IDEA DE QUE EL CONSUMO DE ZANAHORIAS, ESPECIALMENTE EN ZUMO, AYUDA A ACELERAR LA PIGMENTACIÓN DE LA PIEL Y ADQUIRIR UN RÁPIDO BRONCEADO. EN EFECTO, LA ZANAHORIA CONTIENE PIGMENTOS COMO EL BETACAROTENO, QUE SI LLEGARAN A ACUMULARSE EN SUFICIENTE CANTIDAD EN LA PARTE INTERNA DE LA PIEL, DARÍAN A ÉSTA UNA APARIENCIA ANARANJADA, CONTRIBUYENDO DE ESTA FORMA A POTENCIAR LOS EFECTOS DEL SOL.



MORADA O FORRAJERA

Se cultivaba hace más de 3.000 años en Oriente, aunque no llegó a Europa sino mucho después.

brassica napus

NABO

La raíz del nabo es blanca, gruesa, cilíndrica y constituye la parte comestible de la planta. Sin embargo, en el caso del nabo para grelos (blanco de Lugo y de Santiago), cultivado en Galicia, se consume la planta como verdura (grelo) cuando inicia la subida a flor.

CARACTERÍSTICAS

Pertenece a la familia de las Brassicáceas y es una planta herbácea, con un ciclo de dos años, cuyas variedades pueden ser: de raíz engrosada y aptas para la mesa; variedades oleaginosas (por ejemplo la conocida comúnmente como colza, de cuyas semillas se extrae el aceite) y variedades forrajeras o del tipo grelos, cuyo aprovechamiento lo constituyen las hojas. Las variedades de mesa presentan la gruesa raíz cilíndrica, esférica o cónica generalmente blanca.

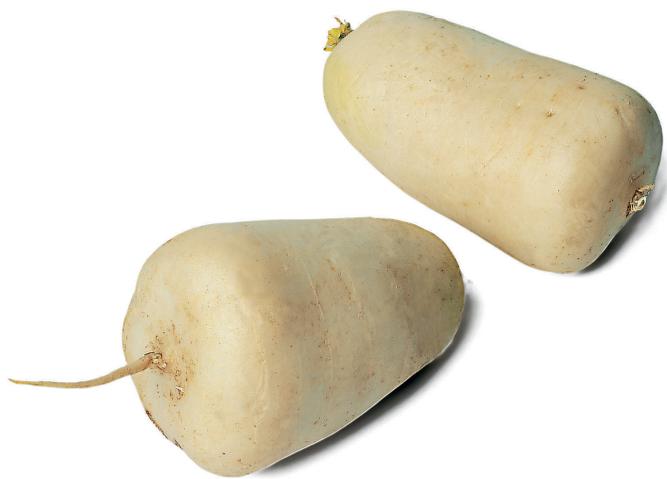
ORIGEN

No se conoce con exactitud, pero la mayoría coincide en situarlo en el área circunmediterránea o Asia Menor. Se le conoce en la antigua China, Grecia y Roma. Es una hortaliza muy difundida en Europa en la Edad Media.

TEMPORADA

La siembra se hace en agosto y septiembre y la cosecha en octubre y principios de noviembre.





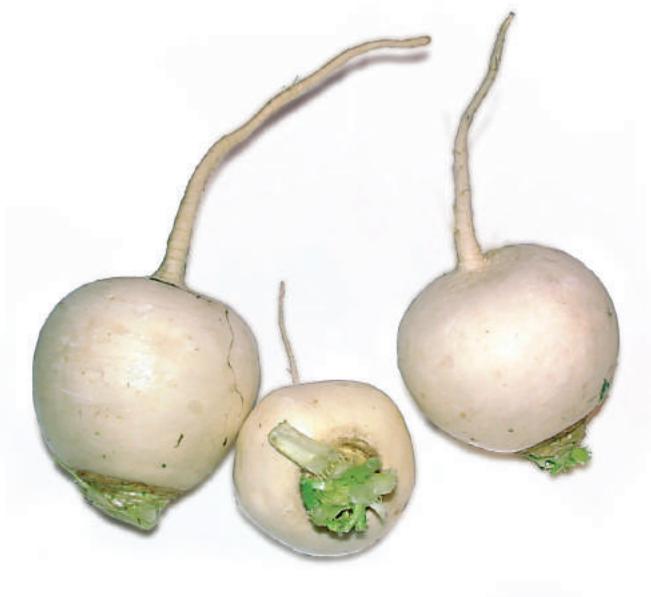
VIRTUDES

De color muy blanco; de forma cilíndrica y con la extremidad acabada en punta. De unos 15 cm. de longitud . Su carne es dulce.



NABICOL

Variedad muy parecida al nabo pero de hojas de color mas azulado y una mayor envergadura de planta.



BOLA DE NIEVE

Es un nabo de raíz redonda, de unos 8 cms. de diámetro, terminado en punta y de color blanco. Su sabor es dulce. Es una variedad temprana.



VIRTUDES MARTLLO

De mayor tamaño que el virtudes; de forma alargada y curva. Es más succulento y sabroso. Muy adecuado para cocer y asar. Es la variedad de mejor calidad.

COLINABO

Variedad muy parecida al nabo, su forma recuerda al de una trompa o peonza, de buen tamaño. Se consume cocido o asado.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Los nabos no destacan precisamente por sus valores nutricionales. No son ricos en



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 30	Calcio (mg) 39
Fibra (g) 0.9	Vitamina B6 (mg) 0.11
Potasio (mg) 230	Vitamina C (mg) 36
Sodio (mg) 37	Vitamina E (mg) 0.02

hidratos de carbono, tienen pocas calorías (la tercera parte que las patatas, por ejemplo). Por este motivo pueden integrarse en dietas de adelgazamiento.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

En el caso de nabos de raíz gruesa, ésta se consume generalmente en cocidos, potajes y arroces. Un plato exquisito de la cocina valenciana, muy popular en otros tiempos y cada vez menos conocido, por desgracia, es el arroz amb fessols y naps (arroz con judías blancas y nabos)

En Galicia se preparan exquisitos platos de lacón con grelos, que como se ha dicho son las hojas de determinadas variedades cultivadas específicamente por sus hojas.

CONSERVACION

Los nabos tienen una muy buena conservación. Se recomienda el cajón de las verduras en el frigorífico. De esta manera pueden conservarse hasta un mes.

CURIOSIDADES

ANTES DE LA EXTENSIÓN DE LA PATATA EN EUROPA, LOS NABOS CONSTITUÍAN UNA DE LAS BASES DE LA ALIMENTACIÓN DE LAS CAPAS POPULARES, ESPECIALMENTE EN LAS ZONAS FRÍAS, MÁS PROPICIAS PARA SU CULTIVO. SU APROVECHAMIENTO ERA INTEGRAL, RAÍZ HERVIDA O ASADA, TALLOS FRESCOS Y HOJAS COMO CUALQUIER VERDURA. HOY DÍA SE CONSUME EXCLUSIVAMENTE LA RAÍZ; LAS HOJAS SOLAMENTE EN EL CASO DE LOS GRELOS Y LAS VARIETADES SANTIAGO Y BLANCO DE LUGO.



CHIRIVIA

pastinaca sativa

Son raíces de color blanco a pardo claro, aguzadas y de tamaño y olor similares a una zanahoria. Nutricionalmente destaca por su aporte elevado de carbohidratos.

CARACTERISTICAS

Es una planta que pertenece a la familia Umbelliferae. Es bienal, de raíz pivotante, color blanquecino y hojas con bordes dentados y pecíolos abrazadores.

ORIGEN

Conocida desde la antigüedad por Griegos y Romanos. Tiene su origen en las zonas templadas de Europa. Hasta la aparición de la patata fue un alimento básico en Europa.

TEMPORADA

Su temporada tradicionalmente ha sido otoño e invierno, aunque se pueden encontrar en casi todo el año.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

La chirivia es una hortaliza que contiene vitamina B (niacina) y, en menor grado, vitamina C y folato. Tiene propiedades diuréticas y favorece la eliminación del obstrucciones del hígado y vesícula. Es rica en fibra; una ración de 90 gramos proporciona el 25 % de las necesidades diarias de un adulto.

CONSERVACION

Pueden conservarse con facilidad sin refrigeración en un lugar fresco hasta una semana.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

En nuestra cocina se emplea como ingrediente del típico "cocido", al cual le da un sabor y aroma característico.



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Agua 79,1	Cenizas (g) 1,2
Proteínas (g) 1,7	Calcio (mg) 50
Grasas (g) 0,5	Fósforo (mg) 77
Fibra (g) 2	Hierro (mg) 0,7

Igualmente se emplea en potajes, "olleta", "arroz caldoso", "cous-cous" y un gran número de guisos y cocidos con hortalizas.

Las de tamaño pequeño son las más recomendables por ser menos fibrosas; no necesitan ser peladas y basta con eliminar la parte superior e inferior antes de su preparación.

CURIOSIDADES

COMO OTRAS HORTALIZAS RICAS EN CARBOHIDRATOS HA SIDO SUSTITUIDA POR LA PATATA DESDE SU INTRODUCCIÓN EN EUROPA. SIN EMBARGO SU EXCELENTE SABOR Y TEXTURA LA HACEN MERECEDORA DE UNA MEJOR POSICION EN LA ESCALA CULINARIA.



Hay variedades más o menos adaptadas a distintos ciclos de cultivo y con formas diversas: alargadas, y redondeadas. Estas últimas son las que más se consumen.

CHIRIVIA

De cubierta lisa y color blanquecino, se encuentra casi todo el año.

beta vulgaris L. var. cruenta alef.

REMOLACHA

La raíz de la remolacha es la parte comestible, en crudo o bien transformada en la industria. Su forma es generalmente redonda aunque hay variedades aplanadas y cilíndricas. Su color rojo púrpura es característico. Presenta una carne jugosa y suave, con un sabor dulce muy apreciado para su consumo en fresco y ensaladas.

CARACTERISTICAS

La remolacha es una "beta", planta herbácea de la misma familia que la acelga. Sin embargo en la remolacha la parte comestible es la raíz engrosada, mientras que en la acelga se consume las hojas. Dicho engrosamiento de la raíz es un depósito de planta que contiene azúcares similares a los de la caña de azúcar. Un corte transversal muestra varios anillos concéntricos que deben ser de color homogéneo si el producto es de buena calidad.

ORIGEN

La planta es de origen mediterráneo y ya era conocida alguna variedad en la antigua Grecia, aunque de ella se consumían las hojas y no la raíz.

TEMPORADA

La podemos encontrar en el mercado durante todo el año pero su mejor época es en otoño.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

La remolacha es una fuente excelente de carbohidratos de asimilación lenta. El hecho



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 43	Fósforo (mg) 33
Calcio (mg) 25	Sodio (mg) 84
Fibra (g) 0,8	Acido Fólico (mg) 0.02
Potasio (mg) 303	Vitamina C (mg) 10
Vitamina A (U.I.) 20	

de su utilización para elaboración de azúcar (sacarosa) da una idea de su potencial energético. Además contiene ácido fólico, vitamina C y potasio.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Nos referiremos aquí a su consumo a partir de fresco y no de su aplicación en la industria azucarera o conservera. Puede ser utilizada cruda o cocida en ensalada, cortada a finas rebanadas o en juliana. De esta forma la adorna con su color púrpura característico y le da un contraste de sabor dulce muy agradable. Si se utiliza cocida se pondrá a hervir entera y se pelará y troceará posteriormente.

CONSERVACION

En crudo se conservarán en refrigeración hasta 10 días. Cada vez resulta más habitual adquirirlas ya cocidas y envasadas.



REDONDEADAS

Entre ellas, encontramos la Roja de Egipto o la Roja Globo, las que más se consumen.

CURIOSIDADES

EL CONSUMO DE LA REMOLACHA SE LIMITÓ INICIALMENTE A SUS HOJAS, COMO LAS ACELGAS. EN EL SIGLO XVII YA ERA HABITUAL COMER LA RAÍZ PELADA Y CRUDA. EN EL SIGLO XVIII SE DESARROLLÓ EL PROCESO INDUSTRIAL PARA OBTENCIÓN DE AZÚCAR Y HOY DÍA CONSTITUYE LA PRINCIPAL MATERIA PRIMA DE ESTE PRODUCTO. DE LA REMOLACHA SE OBTIENEN TAMBIÉN COLORANTES ALIMENTARIOS A PARTIR DE LA BETACIANINA QUE LE DA SU COLOR ROJO.



Existen variedades distintas para la industria, la alimentación animal y para el consumo como hortaliza. De raíz aplanada, redonda y alargada. De color rojo, amarillo o blanco.

apium graveolens

APIO

El apio, como hortaliza, es consumido tanto fresco como hervido. Es apreciado el tallo carnoso para ensalada mientras que el hueco se utiliza más para caldo.

CARACTERISTICAS

De la familia de las umbelíferas o opiáceas. Su raíz es pivotante y fibrosa. Produce tallos vigorosos, con surcos; pueden ser huecos o llenos, ramificados. Termina en hojas con forma de corona. Este tallo se desarrolla en el segundo año de la planta y mide asta 60 cm.

ORIGEN

Planta mediterránea que necesita un clima templado para su desarrollo y agua abundante al menos en la primera fase de su cultivo.

TEMPORADA

Las siembras más tempranas se recolectan ya en agosto, pero la temporada clásica es de noviembre a febrero.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

El apio se ha utilizado desde siempre como planta medicinal por sus propiedades carminativas. A pesar de ser un tanto indigesto, es recomendable como diurético y como depurativo de la sangre. Su alto contenido en fibra mejora el tránsito intestinal. Resulta adecuado en dietas hipocalóricas. Resulta eficaz para despertar el apetito.

CONSERVACION

Como todas las hortalizas de hojas verdes, se mustian con facilidad incluso conservadas en el frigorífico. No aguantan más de tres días. Por ello es indispensable compararlas lo más frescas posible.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Su uso principal es para caldos, pero se consume igualmente fresco, en ensaladas, acompañado de salsas, etc.



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 40	Vitamina B2 (mg) 0.03
Fibra (g) 1,3	Vitamina C (mg) 8
Potasio (mg) 300	Vitamina E (mg) 0,2
Sodio (mg) 100	Calcio (mg) 60
Vitamina B1 (mg) 0.03	

CURIOSIDADES

LA PARTE COMESTIBLE DEL APIO SON LOS PECIOLOS. EL APIO DE TIPO VERDE PUEDE PRESENTARSE EN EL MERCADO CON UN COLOR BLANQUECINO, PERO ESTO ES SÓLO EL RESULTADO DE PRIVAR DE LUZ A DICHO PECIOLOS. OTRAS VARIETADES SON : DE TIPO AMARILLO (PEARL, SEDOR, ETC.), DE TIPO BLANCO (LLENO DE AMÉRICA) Y DE TIPO VIOLETA (VIOLETA DE TOURS).



VERDE

Este tipo se caracteriza por resultar un producto de peciolo de color verde intenso, casi hasta el centro de la planta. Éste es el tipo dominante en América. El apio de penca es el que más se cultiva.



BLANCO

Su cultivo resulta más dificultoso, son más apreciados en los grandes mercados. Esta variedad se blanquea por sí sola.

Las variedades de apio se pueden diferenciar en dos grandes grupos: variedades verdes que necesitan la práctica del blanqueo si se quieren obtener pencas blancas y variedades amarillas que no necesitan esta práctica.

cynara cardunculus

CARDO

Del cardo se aprovechan los pecíolos de las hojas, alargados y acanalados que resultan carnosos y fibrosos, generalmente llenos. Son de color verde brillante; en su producción se tiende a autoblanquearlos. En su interior se encuentran hojitas que todavía no se han desarrollado.



CARACTERISTICAS

Es una planta herbácea, de unos grandes tallos que terminan en hojas muy desarrolladas, cuyos pecíolos o pencas constituyen la única parte comestible de ella. Esta planta es muy próxima a la alcachofa, aunque en esta última la parte comestible son las brácteas de las flores inmaduras. Las variedades cultivadas son anuales.

ORIGEN

El cardo es una planta procedente de la cuenca Mediterránea.

TEMPORADA

Es una planta que se recolecta en el otoño y el invierno, cortándose progresivamente los distintos tallos y hojas para su comercialización.

PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

El cardo contiene una sustancia llamada Cinarina (derivado de su nombre científico) que le da su sabor amargo característico. Esta sustancia es un protector hepático y tiene efectos beneficiosos en cuanto que favorece la secreción de bilis, reduciendo así la inflamación del hígado. Tiene un alto contenido en calcio, imprescindible para la formación del sistema óseo. Es adecuado para dietas hipocalóricas y recomendable para los diabéticos.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Las posibilidades de consumo de las pencas de cardo son la sopa y los cocidos. Resultan exquisitos gratinados al horno.



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 20,53	Calcio (mg) 114
Proteínas (g) 1,4	Hierro (mg) 1,5
Hidratos de carbono (g) 3,5	Vitamina C (mg) 1
Fibra (g) 1	Vitamina B3 (mg) 0.2

Tradicionalmente se incluyen en los menús navideños. Si resultan tiernos y sin espinas pueden consumirse crudos.

CONSERVACION

Deben conservarse en la nevera, a ser posible, envueltos en papel de aluminio film plástico, con lo que pueden durar hasta dos semanas.

CURIOSIDADES

GRACIAS A SU CONTENIDO EN QUIMOSINA, EL CARDO ES CAPAZ DE COAGULAR LA LECHE. CON ESTE FIN SE EMPLEAN SUS FLORES DESECADAS A MODO DE CUAJO VEGETAL EN DIVERSAS APLICACIONES CULINARIAS. SE DEJAN MACERAR EN AGUA DURANTE VARIAS HORAS. POSTERIORMENTE, ESTA AGUA SE AÑADE A LA LECHE CALENTADA A 35 Ó 40°C Y, TRAS REMOVER LA MEZCLA, SE DEJA EN REPOSO PARA QUE TENGA LUGAR LA COAGULACIÓN.



Las variedades de cardo más conocidas son el "Lleno de España" de gran crecimiento y pencas verdes y "Lleno blanco" de menor tamaño, blanquecino o autoblanqueado, y sin espinas.

CARDO

Es una planta apreciada por sus carnosas pencas que, aunque perenne, se cultiva como anual.

asparagus officinalis L.

ESPARRAGO

Se trata de unos tallos carnosos que gracias a una técnica especial de cultivo se alargan y emblandecen para que sean aptos para el consumo. Estos tallos jóvenes se comercializan verdes, morados o totalmente blanqueados por no haber visto siquiera la luz.



CARACTERISTICAS

Pertenece a la familia de las liliáceas. Se forma a partir de una raíz no ramificada, llamada "zarpa" o "garra". De ella se desarrollan los brotes o "turiones" que si se dejaran ramificar serian los verdaderos tallos de la planta. Si se dejan crecer algo se obtienen los espárragos verdes o trigueros.

ORIGEN

Planta Mediterránea y de Asia Menor. Utilizados con fines medicinales antes de generalizarse su consumo como alimento, eran conocidos en el antiguo Egipto.

Cultivados o silvestres siempre han sido considerados un lujo culinario.

TEMPORADA

Su cosecha se produce de marzo a junio.

PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Si su valor culinario es alto por sus cualidades organolépticas, su valor



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 21	Vitamina B2 (mg) 0.20
Fibra (g) 0.8	Vitamina C (mg) 33
Potasio (mg) 240	Vitamina E (mg) 2.5
Provitamina A (U.I.) 900	Acido Fólico (mg) 0.11
Vitamina B1 (mg) 0.18	

nutricional es pobre. Básicamente están formados por agua y contienen abundante fibra por lo que son recomendables contra el estreñimiento. Tienen propiedades diuréticas, es decir, favorecen la producción de orina.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

El espárrago se ha considerado desde siempre como un artículo de lujo debido a su reducido período de cosecha. Esta circunstancia ha motivado el que haya sido industrializado, especialmente en conservas.

Los espárragos verdes se consumen a la plancha, en revueltos o fritos. Los espárragos blancos se consumen cocinados al vapor.

La crema de espárragos es especialmente delicada y muy apreciada en la alta cocina.

CONSERVACION

Es difícil mantenerlos frescos por mucho tiempo. Deben conservarse en refrigeración, de forma que conserven su humedad, incluso envolviéndolos con un paño húmedo.

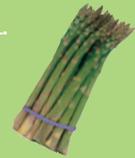


VERDE

Se comercializa en fresco. Son más apreciados los ejemplares más tiernos y de calibre medio. La variedad más conocida es el Verde Común y el Mary Washington.

CURIOSIDADES

EXISTEN TRES TIPOS DE ESPÁRRAGOS: VERDES, CUYAS PRIMERAS VARIEDADES CULTIVADAS APARECIERON EN ESTADOS UNIDOS EN LOS AÑOS 50; MORADOS, QUE SON UN CULTIVO PARECIDO AL VERDE, PERO CON RASGOS MORADOS (CONTIENEN ANTOCIANINAS) Y DESTACA LA VARIEDAD VIOLETA DE HOLANDA Y EL DE ARANJUEZ; BLANCOS, EL MÁS CONOCIDO Y QUIZÁS EL DE MAYOR CALIDAD ES EL BLANCO DE NAVARRA, DE COLOR BLANCO MARFIL.



cichorium intybus

ENDIBIA

La endibia es un cogollo de hojas superpuestas, apretadas, de color blanquecino y verde amarillento en su extremo. El cogollo es obtenido a partir de la resiembra "forzada" de las raíces, una vez que éstas han logrado un primer desarrollo de hojas en pleno campo.



CARACTERISTICAS

Dentro de esta variedad conocemos la Achicoria de café, la Achicoria lisa y el tipo comercializado como endibia en fresco : la **Achicoria de Bruselas** que es la que se describe en este capítulo. Es una planta que en su primer desarrollo en **pleno campo** genera una raíz gruesa, de la cual se desarrolla un tallo comprimido con numerosas hojas de forma lanceolada y de color verde intenso. En una segunda fase de cultivo, la planta es arrancada de raíz y ésta se vuelve a sembrar en huerto o invernadero preparado, para dar lugar al desarrollo de un **nuevo cogollo blanquecino**. Esta operación se llama "forzado".

ORIGEN

El centro de origen de endivia corresponde a la región mediterránea de Europa y norte de África, aunque se han encontrado formas ancestrales creciendo en Afganistán y Siberia. Su cultivo, tal como se conoce hoy en el mundo, es relativamente reciente (siglo XVIII), a pesar que como especie es conocida por el hombre desde tiempos antiguos es una planta conocida por la antigua civilización egipcia, en la que era utilizada como ensalada y como verdura cocida.

TEMPORADA

Es una planta de otoño e principios de invierno, pero que gracias a las modernas técnicas de cultivo puede encontrarse en el mercado hasta principios de primavera.

PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

La principal cualidad de la endibia es su alto contenido de vitamina A. Tradicionalmente se ha considerado adecuada para aliviar el reuma y la gota.

CONSERVACION

Esta verdura es delicada y pierde su blancura con facilidad. Por ello deben adquirirse lo más blancas y apretadas que sea posible.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

La característica de la endibia es su ligero sabor amargo y la suavidad de sus hojas. Se come generalmente **en fresco**,



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías (Kcal) 17

Fibra (g) 03.1

Calcio (mg) 52

Fósforo (mg) 28

Vitamina A (UI) 2050

Acido Fólico (mcg) 142

Hidratos de carbono (g) 3.35

en ensaladas o simplemente con queso roquefort y salsas diversas. Existen recetas más elaboradas en las que la endibia llega a cocinarse.

La mayoría de las variedades de endibia son de origen holandés y francés. Las hay precoces, de ciclo medio y tardías. La mejora genética en este producto es constante, incluso se comercializan variedades transgénicas.

CURIOSIDADES

EL COLOR BLANQUECINO DE LA ENDIBIA SE OBTIENE EN LA ETAPA FINAL DE SU CULTIVO, CERRANDO EL COGOLLO CON LAS HOJAS EXTERIORES O ENVOLVIÉNDOLO CON UNA BOLSA DE PAPEL.



ENDIBIA



ENDIBIA RED CHIQUE

lactuca sativa

LECHUGA

Esta hortaliza de hoja presenta unas formas y colores muy variados debido a que la antigüedad de su cultivo y la constante mejora genética ha dado lugar a tipos que aparentemente tienen que ver poco entre sí. De hojas acogolladas o en roseta, verdes, moradas, lobuladas, arrugadas, rizadas, etc. Son sin duda las reinas de las ensaladas.

CARACTERISTICAS

Es una planta herbácea, de la familia de las compuestas, de tallo corto y hojas verdes, o moradas en algunas variedades, con un nervio central amplio. Las hojas se superponen en roseta, llegando a formar cogollos centrales más o menos apretados, aunque hay variedades abiertas.

ORIGEN

Ya era conocida en la antigua civilización egipcia y hay indicios de su cultivo hace más de 4000 años. Por supuesto, su consumo se refiere en Grecia y Roma. Pese a ello, la obtención de formas acogolladas es del siglo XVI.

TEMPORADA

Pueden encontrarse distintas variedades de lechuga todos los meses del año.



VARIETADES DE LECHUGA

El cultivo de lechugas durante siglos ha dado lugar a grupos muy diferenciados, en los que se integran las distintas variedades más conocidas comercialmente: **Longuifolia**, es decir, de hoja larga, como la **Romana**. **Capitata**, que forman cogollo, de tipo redondeado y hojas apretadas, como la **Iceberg**. **Intybacea**, lechugas de hojas rizadas, de roseta muy abierta, como el **Lollo** o la **Hoja de Roble**. Hay otros grupos menos conocidos en España, como la lechuga de tallo – Angustana Irish – apropiada para ser cocinada.



ROMANA

De hoja alargada y nervio central fuerte. No forma cogollo, sino que es más bien abierta. Del tipo Romana son muy apreciadas las subvariedades Miniromana, little gem o cogollitos, conocidos como lechuga Baby (Baby Star). El levante español (Alicante y Murcia) es el centro de producción de lechuga más importante de Europa, con variedades muy aceptadas por el consumidor por su preparación y presentación comercial tan cuidada.

COGOLLO DE TUDELA

Del tipo Romana, de tamaño pequeño, sabor más pronunciado y amargo, con sensación crujiente. Sus hojas están apretadas y rugosas, las exteriores verdes y las interiores más pálidas. Proceden de la localidad de Tudela y, en general, de la Ribera del Ebro.



ICEBERG

Forma cogollos apretados, parecidos a las coles. El aprovechamiento de esta variedad es prácticamente total y su forma acogollada la mantiene más tiempo en conservación. Su nombre científico, Capitata, evoca la forma de cabeza de esta lechuga. Su recolección es de octubre a mayo, es decir, es una lechuga de invierno.



LOLLO ROSSO

De hoja abierta y dispersa, muy atractiva en la ensalada. Existe también la variedad Lollo Bianco.

HOJA DE ROBLE

De hoja abierta y dispersa. Su nombre es muy apropiado por el parecido de sus hojas con las hojas lobuladas del roble. De hoja abierta y dispersa.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

La lechuga es una buena fuente de vitaminas A, B, C y E, y de sales minerales. Las propiedades sedativas de esta verdura son muy conocidas y se basan en que contiene lactucarium. Por ello, tomar una

ensalada de lechuga por la noche, facilitará el sueño. Su contenido en fibra la hace

recomendable contra el estreñimiento. Es un alimento muy bajo en calorías y tiene un alto contenido en agua.

CONSERVACION.

Su conservación en frigorífico puede llegar a una semana, si conserva bien el grado de humedad. Una vez adquiridas, deben separarse de los envoltorios plásticos y guardarse en el cajón de las verduras.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

La lechuga se consume generalmente en fresco. Antes de consumirse deben lavarse las hojas con agua o, incluso, con algún bactericida suave para eliminar insectos y gérmenes que pudiera tener.

Tiene un sabor muy delicado y que

puede ser ocultado por otros alimentos de sabor más fuerte. Por ello se

cuidará que no esté demasiado tiempo junto a ellos; así, se añadirá a la ensalada en último lugar. Para evitar que se oscurezca será conveniente agregar unas gotas de limón.



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 18	Vitamina A (mcg) 970
Calcio (mg) 35	Acido Fólico (mg) 21
Fibra (g) 0,6	Vitamina C (mg) 8
Fósforo (mg) 26	Vitamina E (mg) 0.06

CURIOSIDADES

EL NOMBRE DE LA LECHUGA

ICEBERG, DE ORIGEN

AMERICANO, SE BASA EN QUE

ERA TRANSPORTADA,

CUBIERTA DE HIELO

TROCEADO DESDE CALIFORNIA

HACIA LA COSTA ATLÁNTICA

DE LOS ESTADOS UNIDOS. LOS

CINÉFILOS RECORDARÁN LA

SECUENCIA DE LA PELÍCULA

"AL ESTE DEL EDEN", DONDE

SE RELATA UN TRANSPORTE

DE LECHUGA EN TREN, CON

RESULTADOS DESASTROSOS

POR CIERTO.



cichorium endivia

ESCAROLA

Hortaliza de hoja, cultivada en invierno, cuyo aprovechamiento se produce antes de que suba a flor. Sus hojas se disponen en forma de roseta.

CARACTERISTICAS

La escarola la forman numerosas hojas cuyos bordes pueden ser rizados o lisos. Su apelmazamiento en el origen le da un color blanco. Generalmente se abren sin formar una pella, por lo que toman un color verde claro.

ORIGEN

De origen incierto, ya era conocida en Grecia y Roma. Sin embargo las variedades rizadas son más recientes, del siglo XVI.

TEMPORADA

La escarola es una verdura de otoño-invierno, aunque su corte se puede dilatar mas o menos, en función de las necesidades del mercado.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

La escarola es una buena fuente de hierro. Su sabor amargo denota la presencia de intibina, que abre el apetito y favorece la digestión. Es rica en vitaminas A y en sales minerales.



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías (Kcal) 20

Fibra (g) 0.9

Calcio (mg) 81

Fósforo (mg) 54

Vitamina A (UI) 3300

Acido Fólico (mcg) 21

Hidratos de carbono (g) 4.1

y brillante y que no comiencen a estar mustios.

CONSERVACION.

La escarola es delicada para su conservación. Hay que procurar una baja

temperatura en el frigorífico y, a la hora de comprar, elegir aquellos productos de color más vivaz

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

La escarola se consume en fresco en ensalada. La única precaución a tomar será lavar y secar sus hojas para eliminar restos de suciedad y pequeños insectos que pudiera tener.

Entre las variedades más apreciadas se encuentran las rizadas: **Cabello de Ángel**, **la Perruca del Prat** y **la Doble de Verano**. Hay otras variedades de hoja lisa como la **Redonda Verde de Corazón Lleno**.



HOJA RIZADA

En las escarolas se tiende a reducir el sabor amargo y a conseguir el blanqueo por métodos que consigan tapar o sombrear los cogollos o rosetas.

CURIOSIDADES

PUEDA HABER CIERTA CONFUSIÓN CON RESPECTO A LOS NOMBRES TÉCNICOS DE LA ENDIBIA (O ENDIVIA) Y LA ESCAROLA. LA ESCAROLA ES "CICHORIUM ENDIVIA" MIENTRAS QUE LA ENDIVIA ES "CICHORIUM INTYBUS". AMBAS SON POR TANTO ACHICORIAS. LA CONFUSIÓN AUMENTA A NIVEL POPULAR, PUES MUCHA GENTE CREE QUE LA ESCAROLA ES UN TIPO DE LECHUGA DE HOJA RIZADA, CUANDO EN REALIDAD PERTENECEN A ESPECIES DISTINTAS (LA LECHUGA ES "LACTUCA SATIVA").



GUISANTE pisum sativum

El fruto es una vaina alargada, de color verde, algo dura, que guarda en su interior las semillas unidas a la vaina por una sutura dorsal . La parte comestible del guisante (salvo alguna variedad de grano muy pequeño en que se consume también la piel) son las semillas o granos encerrados en la vaina, de forma redondeada, tiernos, de color verde y sabor dulce.

CARACTERISTICAS

Es una planta de la familia de las leguminosas, de tipo herbáceo y ciclo anual. Son trepadoras pues están provistas de unos zarcillos que les permiten asirse a un tutor.

ORIGEN

Es originario del centro de Asia. Su uso es reciente en Europa, a la que llegó desde Palestina o Egipto. Hasta el siglo XVI el guisante se utilizó como grano seco y como forraje y a partir de entonces comenzó a usarse el grano fresco.

TEMPORADA

Cultivados al aire libre, se pueden recolectar en función de las variedades, desde noviembre a julio.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Como todas las legumbres, los guisantes contienen un buen nivel de hidratos de carbono, por tanto son muy energéticos. Además son ricos en proteínas. Las legumbres se digieren lentamente y una vez digeridas se incorporan gradualmente a la sangre en forma de glucosa. Por tanto son recomendables para las personas diabéticas y les ayudan a controlar y equilibrar sus niveles de azúcar.



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

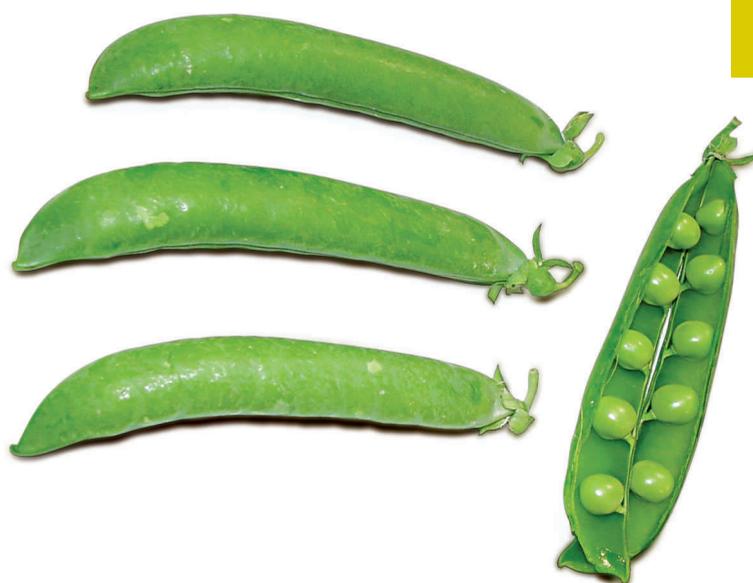
Calorías (kcal) 92	Hidratos de carbono (g) 56
Proteínas (g) 21.6	Fibra (g) 16.7
Grasas (g) 2.3	Hierro (mg) 5.3

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Los guisantes deben ser consumidos una vez cocidos, pues su contenido en lectinas podría hacerlos indigestos. Las formas tradicionales de cocinarlos son hervidos, pasados por puré como crema, acompañando guisos o estofados de carnes y pescados, rehogados con aceite o mantequilla e, indudablemente, resultan estupendos salteados con jamón.

CONSERVACION

Provistos de su vaina, los guisantes tienen una buena conservación en el frigorífico. No obstante, cabe destacar que esta legumbre ha tenido un gran éxito en su industrialización, tanto en conserva como congelados.



GUISANTE

Existen numerosísimas variedades de guisantes, pero para el consumidor basta saber que existen variedades tempranas, medias y tardías y que en cada una el grano puede ser redondo u ovalado, liso o arrugado y con o sin hoyuelo.

CURIOSIDADES

Si generalmente se consume el grano del guisante y no la piel o vaina, en el caso de la variedad Tirabeque, esta sí que resulta comestible, por supuesto cocinada. No debe olvidarse la posibilidad de consumir los guisantes, y en general las legumbres, secas, pues conservan gran parte de sus propiedades, sobre todo su alto nivel energético.



vicia faba L.

HABAS

La parte comestible de esta legumbre son las semillas o granos; tiernos y aptos para consumir crudos o con una capa exterior algo endurecida, que requiere cocción.

CARACTERISTICAS

Es una planta anual de la familia de las Papilionáceas. De porte erecto, tallo hueco, y color verde de 1 a 1,5 m; presenta inflorescencias con varios racimos; los frutos son legumbres formadas por una vaina de 10 a 30 cm en cuyo interior hay varios granos o semillas de forma aplanada y color verde.

ORIGEN

Conocida en Europa desde tiempos remotos, su cultivo se extendió a China 1200 AC. Los españoles las llevaron a América tras el Descubrimiento.

TEMPORADA

Cultivadas al aire libre, se pueden encontrar habas desde noviembre a junio.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Las habas, como todas las legumbres, tienen un contenido calórico y proteico alto. Su consumo es beneficioso para reducir el nivel de colesterol en la sangre. Su contenido en fibra facilita el tránsito intestinal y su digestión protege las paredes del intestino grueso. Para las personas diabéticas es muy recomendable el consumo de legumbres, dado que la producción de glucosa y su incorporación a la sangre es gradual, lo que ayuda a controlar y equilibrar sus niveles de azúcar.



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías (kcal) 54.25

Proteínas (g) 4.60

Grasas (g) 0.40

Hidratos de carbono (g) 8.60

Fibra (g) 4.20

Hierro (mg) 1.70

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

El consumo de las habas frescas puede ser tanto en crudo como cocinadas. Para su consumo en fresco deben elegirse las de grano más tierno y pequeño, pues la piel de los granos mayores puede resultar dura e indigesta. En este caso se consumen como entremés y acompañando platos de fiambres; como refrescante con salazones, etc. Para cocinar resultan adecuadas salteadas, en tortilla, como guarnición de carnes y pescados en salsa, etc.

CONSERVACION

Nos referimos a las habas verdes (no secas) Se conservan bien en lugar fresco y protegido de la luz. Si es en el frigorífico, a una temperatura no demasiado fría.

Entre las variedades más conocidas en España destaca la Muchamiel, muy temprana, de forma que las primeras cosechas se dan al principio del invierno. Otras variedades importantes son la Aguadulce o Sevilla, que es semitemprana, algo mayor que la Muchamiel; la Valenciana, más larga que las anteriores, semitemprana y de color verde claro.



HABAS

La vaina mide unos 20 cm. y alberga unos 5 o 6 granos. De forma algo curvada y terminada en punta.

CURIOSIDADES

LAS HABAS SON UN PRODUCTO TÍPICAMENTE MEDITERRÁNEO. LA ZONA DE MAYOR PRODUCCIÓN DE HABAS A NIVEL MUNDIAL ES EL NORTE DE AFRICA, ARGELIA Y MARRUECOS. EN EUROPA DESTACAN LAS PRODUCCIONES DE ESPAÑA, ITALIA Y CHIPRE.



phaseolus vulgaris

JUDIA VERDE

Se conoce por este nombre el fruto leguminoso que es una vaina alargada, de formas variadas, rectas o curvadas y de sección plana, redondeada, acorazonada o en ocho, según las variedades. Acaban en punta y es característico el hilo que las une.

CARACTERISTICAS

Es una planta anual de crecimiento muy rápido. Sus hojas son grandes, de forma cuadrangular, triangular o redondeada. Son trepadoras. Los frutos son vainas que albergan los granos o semillas.

ORIGEN

La planta procede de América Central y del Sur, donde se domesticó hace miles de años. Tras el descubrimiento fue importada a Europa y África y de allí se extendió a todo el mundo. La mejora genética ha logrado cientos de variedades que difieren básicamente en los frutos.

TEMPORADA

La época natural de recolección va desde junio hasta septiembre. No obstante el mercado ofrece un período mucho más amplio, prácticamente todo el año.



VARIETADES DE JUDÍAS



JUDÍA BOBY

Tiene forma cilíndrica y tamaño reducido si se compara con la Perona.



JUDÍA EMERITE

Variación de vaina de sección cilíndrica, de tipo Bobby.



JUDÍA PERONA PELADILLA

Esta variedad tiene una forma ancha y aplanada.



JUDÍA GARRAFAL ENCARNADA

Muy parecida a la Perona, aplanada, jaspeada de color rojizo. La importancia de su cultivo ha disminuido actualmente.



JUDÍA PERONA

Variación de vaina aplanada, muy ancha, de unos 15 cm de largo; también conocida como Buenos Aires. Procede de la región levantina donde su cultivo está muy extendido junto con las de tipo garrafal.

PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Dado que se consume la vaina, que contiene abundante fibra, son recomendables para facilitar el tránsito intestinal, aportar pocas calorías a la dieta y tener un efecto saciante. Son muy digestivas y, además, depurativas y con efectos diuréticos. Ricas en ácido fólico, minerales y vitaminas.

CONSERVACION

Es corriente comprobar en el mercado que los vendedores hacen notar la frescura y calidad de la judía intentando unir los extremos y haciendo que se parta en dos con gran facilidad. Si fuera elástica denotaría su falta de frescura. Se conservan en el frigorífico hasta 2 semanas. Cada vez es más frecuente adquirir el producto ya industrializado y envasado.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Toda la vaina es comestible, si se exceptúa el hilo de unión que se hace más consistente con el crecimiento del fruto. Dicho hilo debe ser eliminado antes de cocinarlas, pues contiene lignina, que es lo que hace que la vaina lignifique y se apergamine si se recolectan demasiado tarde. Admiten su preparación hervidas, rehogadas, etc. Para hervirlas deben echarse al agua ya en ebullición y añadir la sal al final para que se endurezcan.



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 30	Vitamina C (mg) 24
Fibra (g) 2.90	Vitamina B1 (mg) 0.06
Calcio (mg) 40	Acido Fólico (mcg) 60
Hierro (mg) 0.9	Retinol (mg) 67

contiene lignina, que es lo que hace que la vaina lignifique y se apergamine si se recolectan demasiado

CURIOSIDADES

PROBABLEMENTE, EL ORIGEN DE LA JUDÍA ES SUDAMERICANO. SE CULTIVA DESDE HACE MUCHO TIEMPO EN NUMEROSOS LUGARES DE LAS ZONAS TEMPLADAS, SUBTROPICALES Y TROPICALES.





solanum tuberosum L.

PATATA

La patata es actualmente uno de los pilares de la alimentación mundial. La parte comestible es el tubérculo que crece bajo la tierra junto a la raíz de la planta. Su forma, piel y el color de su carne es variable. El tubérculo presenta unas yemas, denominadas "ojos" más o menos visibles, que en su caso permitirían el futuro desarrollo de la planta.

CARACTERISTICAS

Se trata de una planta herbácea de la familia de las solanáceas. Una vez formadas las raíces y el tallo, la planta desarrolla unos tubérculos en unos tallos subterráneos llamados rizomas, en donde la planta acumula reservas en forma de granos de almidón. Existen más de 2000 especies, muchísimas de ellas en estado silvestre, que se utilizan en la investigación y mejora genética.

ORIGEN

Es originaria de la región andina y del sur de Chile. Al descubrirla los españoles la importaron a Europa en el siglo XVI. La popularización del producto tiene lugar en el siglo XVIII, gracias a la mejora genética, que no ha dejado de producirse desde entonces.

TEMPORADA

Las distintas variedades de patata se clasifican en función de su temporada. El Ministerio de Agricultura clasifica los distintos tipos de patata atendiendo a la época de recolección, así:

-La patata extratemprana se recolecta entre el 16 de enero y el 15 de abril.

-La patata temprana, entre el 15 de abril y el 15 de junio.

-La patata media estación, entre el 15 de junio y el 30 de septiembre.

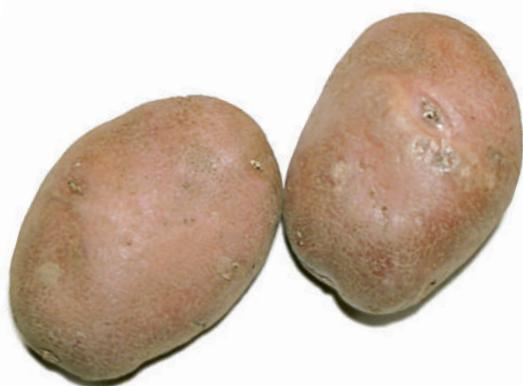
-La patata tardía, entre el 30 de septiembre y el 15 de enero.



VARIETADES DE LA PATATA

Las variedades de patata atienden a rasgos diferenciadores tales como la época de su recolección (tempranas, tardías, etc.), el color y aspecto de su piel y de su carne (amarillas, blancas o rojas; lisas, rugosas), su forma y tamaño (redondas, ovales, alargadas) y resulta muy importante su comportamiento ante la cocción y la fritura. Las patatas nuevas o tempranas, propias de la primavera, se distinguen muy bien de las tardías u otoñales, por su piel dorada y muy fina.

PATATAS ROJAS



ROJA KONDOR

Ovalada y alargada, lisa y de carne amarilla. Buena para hervir.



FRANCELINE

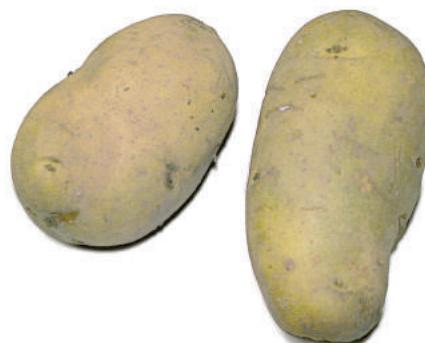
Especial para guisos y hervidos gourmet. Tiene forma oblongo-alargada. Piel fina y carne blanco-amarillenta sin manchas internas. Firme a la cocción, no oscurece.



DEL RIO-URGENTA

Para Cualquier uso. Origen: Jijona (Alicante). Patata de excelente calidad y muy cotizada.

PATATA BLANCA



MONDIAL SUCIA

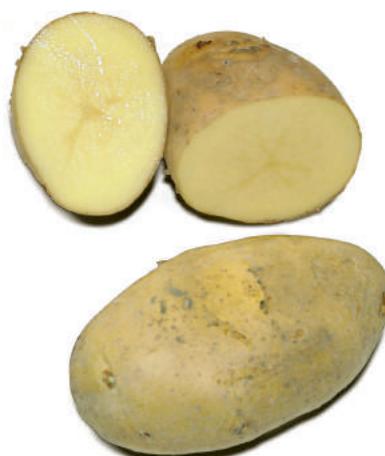
Buena para hervir. Origen: Holanda.

PATATAS AMARILLAS



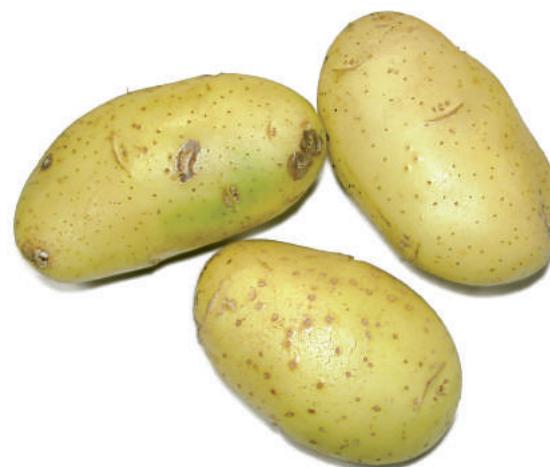
SPUNTA NUEVA VERDETE

Especial para guisos y hervidos.
Temprana.



SPUNTA

Especial para freír. Patata de **media estación**, de piel amarilla y semilisa; carne amarillo claro y forma alargada.



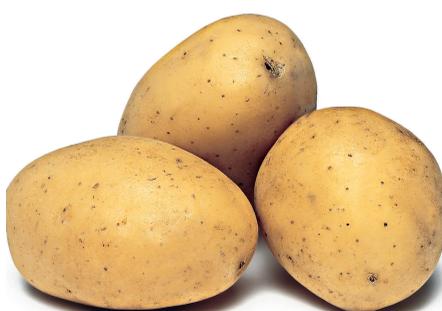
LISETA NUEVA LAVADA

Buena Para hervir. Patata de piel amarilla, lisa; carne blanco amarillenta; forma ovalada.



AGATA LAVADA

Buena para hervir y asar. Patata **temprana** de piel amarilla y lisa; carne amarilla clara; forma ovalada.



MONALISA LAVADA

Patata **temprana** De forma ovalada y de piel y carne amarillas. Es para freír, cocer o asar.



BINTGE SUCIA

La patata para el frito por excelencia. Patata de media estación, de piel amarilla y lisa; carne amarilla clara y forma oval-alargada.

PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

La patata destaca por su contenido en hidratos de carbono de tipo complejo. Por ello no deben abusar de ellas las personas con tendencia a la obesidad. Contiene almidones y sustancias minerales, sobre todo potasio, lo que la hace recomendable ante problemas de hipertensión. Es pobre en proteínas, vitaminas y fibra, y el resto del tubérculo es agua.

También tiene aplicaciones de uso externo. La patata contiene almidón que, como es sabido, tienen propiedades emolientes, o sea, que suaviza la piel. Esto se hace utilizando su jugo en crudo directamente sobre la piel. Utilizado de esta forma, además, es cicatrizante.

CONSERVACION.

Para asegurar una buena conservación de las patatas debe procurarse que no germinen. Ello se consigue manteniéndolas en un lugar fresco y ventilado, ni a oscuras, ni con luz directa y retirando inmediatamente las que comiencen a germinar.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

La patata es el segundo alimento en importancia a nivel mundial. Nada se va a descubrir aquí de sus cualidades alimentarias. Sin embargo, cabe citar que son varias las instituciones gubernamentales y privadas que están dedicadas a conseguir la erradicación del hambre y el crecimiento



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 80	Vitamina C (mg) 20
Hidratos de Carbono (g) 18	Vitamina B1 (mg) 0.11
Fibra (g) 0,5	Vitamina B6 (mg) 0.2
Potasio (mg) 410	

sostenible de las zonas subdesarrolladas, mediante la investigación y mejora genética de la patata y otros alimentos afines. Entre ellas el Centro Internacional de la Papa, con sede en Lima (Perú).

CURIOSIDADES

EL NOMBRE DE PATATA SE APLICÓ A ESTE TUBÉRCULO POR LOS CONQUISTADORES ESPAÑOLES DADO SU PARECIDO CON LA BATATA, QUE YA CONOCÍAN DESDE LOS PRIMEROS AÑOS DEL DESCUBRIMIENTO DE AMÉRICA CENTRAL. SIN EMBARGO NO SE TRATA DE ESPECIES TAN PRÓXIMAS. LA BATATA O BONIATO ES UNA RAÍZ QUE HA ENGORDADO, MIENTRAS QUE LA PATATA ES UN TUBÉRCULO, NACIDO DE UN TALLO Y DEL QUE BROTARÁN, A PARTIR DE SUS YEMAS U "OJOS" NUEVOS DESARROLLOS DE LA PLANTA.



convolvulus batata L.

BONIATO

Es una raíz tuberosa o engrosada, relacionada con los tubérculos, como la patata. Su forma y coloración es diferente, generalmente alargadas y rojizas. La carne es blanca una vez cocida o asada; de color blanco o anaranjado muy dulce y harinosa.

CARACTERISTICAS

Se trata de una planta perenne pero que se cultiva como anual y que pertenece a la familia de las convolvuláceas. Vivaz, rastrera y de hojas grandes, acorazonadas. Tienen numerosas raíces algunas de las cuales se engrosan dando lugar al aprovechamiento comercial de la planta. Al contrario que la patata, no tienen yemas, pues son precisamente raíces. Dicha raíz tuberosa y engrosada alcanza los 20 ó 30 cm. de longitud.

ORIGEN

Su origen se centra entre el sur de Méjico y Centro América. En dicha zona se le conoce como batata, camote o patata dulce.

TEMPORADA

La cosecha comienza en septiembre y se alarga para obtener los mejores rendimientos hasta final de año, siempre antes de las heladas. Los cultivados en países tropicales se comercializan durante todo el año.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Los boniatos contienen abundantes hidratos de carbono y almidón. Las



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 114

Calcio (mg) 32

Fibra (g) 0,7

Potasio (mg) 530

Vitamina A (U.I.) 8800

Vitamina B6 (mg) 0.32

Vitamina C (mg) 21

Vitamina E (mg) 4.0

variedades rojas contienen carotenos, y por tanto proporcionan vitamina A muy recomendable para la vista. En Centroamérica y Méjico constituyen una parte importante de la alimentación por su aporte energético.

La orientación de la producción se divide en variedades destinadas a servir de alimento básico, menos dulces pero más ricas en fécula (rojas o anaranjadas) y aquellas en las que se potencia su sabor dulce, para confitería (blancas).

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Se consume normalmente asado o hervido. También se utiliza en pastelería para la preparación de buñuelos, pasteles, etc. En las variedades más dulces, resulta muy sencillo prepararlas al horno, envueltas en papel de aluminio, hasta conseguir que su carne se ablande y se convierta en una pasta cremosa que puede azucararse al gusto.

CONSERVACION.

Deben conservarse en un lugar seco y aireado, a temperaturas superiores a 5°C.

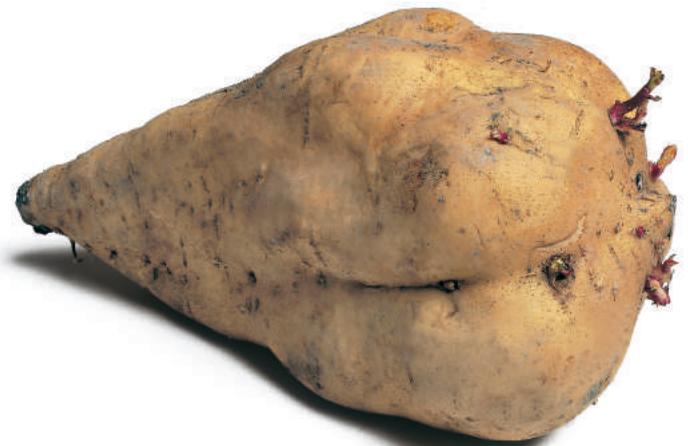
CURIOSIDADES

LOS BONIATOS O BATATAS SON MUY POPULARES EN MÉJICO, DONDE SE VENDEN POR LA CALLE CON EL NOMBRE DE "CAMOTES" , A MODO DE BARRITAS. LOS BONIATOS SE EMPLEAN EN LA OBTENCIÓN DE ALCOHOL, POR SU CONTENIDO EN AZÚCARES, Y EN LA OBTENCIÓN DE ALMIDÓN, CON APLICACIONES TAN DIFERENTES COMO EL USO ALIMENTARIO, O LA FABRICACIÓN DE ADHESIVOS Y PRODUCTOS PARA EL LAVADO.



ROJO

Las principales variedades son el Rosa de Málaga y la batata californiana.



BLANCO

De piel y pulpa blanca, adecuados para repostería.

manihot utilissima sculenta

YUCA

La parte comestible de la yuca o mandioca son las raíces engrosadas y tuberosas de esta planta. Presentan una cáscara marrón oscuro y aspecto leñoso; en su interior la pulpa es blanca y dura. Son de forma alargada y llegan a alcanzar los 30 cm.

CARACTERISTICAS

Se trata de un arbusto de tallo leñoso y erguido, de tamaño medio, cuyas raíces se engrosan con la función de reserva de energía de la planta.

ORIGEN

La planta tiene su origen en América Central, donde se la conoce como Yuca y en Sudamérica bajo el nombre de mandioca. Posteriormente se extendió a África. Se produce en países de clima tropical o cálido.

TEMPORADA

Básicamente hay dos variedades de yuca: la amarga y la dulce. La amarga es más grande, tiene su capa exterior más oscura, dura y difícil de separar que la dulce. La pulpa de la dulce es más amarillenta y la de la amarga es muy blanca.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

La harina de mandioca o tapioca es muy digestiva y adecuada para personas con



PROPIEDADES NUTRICIONALES COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 120	Magnesio (g) 66
Proteínas (g) 3.1	Potasio (mg) 764
Grasas (g) 0.4	Vitamina B6 (mg) 0.3
Hidratos de carbono (g) 26.9	Vitamina C (mg) 48.2

gastritis, úlcera, dispepsia, y acidez. Tradicionalmente se emplea en casos de diarreas y trastornos gastrointestinales y estómagos delicados. No obstante la singularidad de la yuca o mandioca es que su harina no contiene gluten y por tanto puede ser consumida por las personas celíacas, es decir, alérgicas a dicha sustancia. La yuca contiene hidratos de carbono y es, por tanto, una fuente de energía, básica en la alimentación de la población de muchos países pobres.

CONSERVACION.

Debe guardarse en la nevera o bien, una vez pelada y troceada, se puede congelar para aumentar su periodo de conservación.

Básicamente hay dos variedades de yuca: la amarga y la dulce. La amarga es más grande, tiene su capa exterior más oscura, dura y difícil de separar que la dulce. La pulpa de la dulce es más amarillenta y la de la amarga es muy blanca.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

La mandioca amarga se utiliza como fuente para obtener almidón, bien sea comestible o industrial y, sobre todo, para obtener harina. La mandioca se hierva, se ralla y se exprime para eliminar el tóxico que contiene (ácido cianhídrico). Se tamiza y se obtiene así una pasta, conocida como casabe, que se utiliza en forma de

tortas que se dejan secar y que se consumen a modo de pan. Mediante un proceso industrial se obtiene una harina más fina y que se emplea generalmente en sopas, como sémola, etc. Industrialmente la fécula de mandioca se utiliza como ligante o aglutinante en la fabricación de alimentos cárnicos, pastelería, helados, etc.

La mandioca dulce se emplea en la cocina como cualquier tubérculo. Después de la cocción es más blanda que la amarga.



YUCA

Para consumo en fresco es más apropiada la variedad dulce, de bajo contenido en ácido cianhídrico.

CURIOSIDADES

LA MANDIOCA CONSTITUYE UNA FUENTE FUNDAMENTAL EN LA ALIMENTACIÓN DE CIENTOS DE MILLONES DE PERSONAS EN AMÉRICA DEL SUR Y AFRICA. SE ESTIMA QUE 300 MILLONES DEPENDEN CASI EN EXCLUSIVA DE ELLA. ES POR TANTO UNA ESPERANZA COMBATIR EL HAMBRE DADO QUE LA PLANTA CONSIGUE DESARROLLARSE EN TIERRAS POBRÍSIMAS SOPORTA BIEN SEQUÍAS Y PLAGAS Y NO REQUIERE MUCHOS CUIDADOS PARA SU CULTIVO.



beta vulgaris L. var. cicla L.

ACELGA

Las hojas de la acelga son grandes, destacando su penca blanca o amarillenta y los nervios en la verde lámina ovalada, verde oscuro, de borde sinuoso, que puede ser lisa o más arrugada.



CARACTERISTICAS

La acelga, la espinaca y la remolacha pertenecen a la misma familia de plantas aunque, en esta última, la parte comestible es la raíz y no las hojas, como en las otras dos. La planta desarrolla un tallo reducido del que brotan las hojas, con un peciolo (parte central blanca de la hoja) muy desarrollado y succulento, de color blanco o amarillento, que se conoce como penca, y una lámina (parte verde) igualmente grande y con los bordes ondulados.

ORIGEN

Es originaria de Europa y norte de África. su nombre procede del árabe "selg".

TEMPORADA

Disponemos de las acelgas en el mercado durante todo el año, aunque la mejor época para su consumo va desde finales de otoño a principios de primavera.

PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Las acelgas son una fuente importante de provitamina A, responsable de procesos como la visión, el crecimiento y la protección de la piel. También es rica en vitamina B (ácido fólico) antianémica, recomendable en el embarazo, pero la pierde en gran parte con la cocción. Tienen un buen valor nutritivo, sólo superado por las espinacas y el brócoli. Tiene un alto contenido en fibra y muy pocas calorías.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Generalmente suelen consumirse cocidas o rehogadas en aceite; solas o como guarnición de platos de carne o pescado. Son ingrediente de cualquier clase de potajes de verduras.

Las variedades de acelga se clasifican por el color de la penca y la lámina, por la temporada y, sobre todo, por si son de hoja lisa o no.

Es habitual su presentación en conserva, ya hervidas, por partes, es decir, sólo pencas

o sólo láminas. El motivo es que unas y otras requieren distintos

tiempos de cocción y las hojas pueden blandear en exceso si son tiernas. Este consejo debe aplicarse en su uso doméstico y hervirlas por separado si fuera necesario.

CONSERVACION

La acelga debe comprarse lo más fresca posible, de manera que sus hojas no estén mustias en absoluto; a ser posible, del día. Su conservación se hará en el frigorífico, por pocos días.



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 29	Magnesio (mg) 71
Calcio (mg) 113	Retinol (mcg) 338
Fibra (g) 5.6	Acido Fólico (mcg) 140
Potasio (mg) 380	Vitamina C (mg) 20

CURIOSIDADES

LAS ACELGAS SON ESENCIALES EN MUCHAS DIETAS DE ADELGAZAMIENTO O CONTROL DE PESO, PUES A SU BAJÍSIMO CONTENIDO CALÓRICO UNEN UNAS PROPIEDADES NUTRITIVAS MUY ADECUADAS PARA COMBATIR LA ANEMIA Y APORTAR AL ORGANISMO VITAMINAS, MINERALES Y UN ALTO CONTENIDO EN FIBRA, DE EFECTO SACIANTE. SE DICE DE UNA PERSONA QUE TIENE "CARA DE ACELGA" CUANDO SU ASPECTO ES LÁNGUIDO Y LACIO, PÁLIDO O VERDOSO, NO POR ENFERMEDAD, SINO POR CARÁCTER. ¡DESDE LUEGO NO SERÁ POR CONSUMIR ESTA EXTRAORDINARIA VERDURA!



ACELGA VERDE DE PENCA BLANCA

Es muy apreciada. Tiene hojas muy onduladas, de color verde oscuro. Las pencas son muy blancas y muy anchas, de hasta 15 cm. Es muy vigorosa.

cynara scolymus

ALCACHOFA

La flor de la alcachofa, todavía inmadura, presenta tres partes comestibles: el extremo del pedúnculo carnoso, la base de las brácteas u hojas en escama y la parte conocida como corazón o base de la futura flor. Tiene forma ovalada o esférica; compacta.

CARACTERISTICAS

Es una planta herbácea obtenida a través de un proceso de mejora genética de los cardos silvestres (*cynara cardunculus*). Tiene una raíz carnosa y un tallo corto del cual brotan hojas grandes y alargadas, de color verde blanquecino, dispuestas en roseta. El tallo es capaz de alargarse y ramificar, apareciendo en cada extremo una flor inmadura. Posteriormente las brácteas se abren y endurecen y se formará la flor propiamente dicha a partir de los pelos interiores fibrosos que son incomedibles.

ORIGEN

Se sitúa en Europa meridional y norte de África. Conocida por los romanos, ya cultivada, y por los árabes que la explotaron en España, donde actualmente su producción se centra en el Sureste y el en Delta del Ebro.

Es muy sensible al frío que provoca que su extremo se ennegrezca.

TEMPORADA

La producción del cultivo viene escalonada desde aproximadamente octubre hasta mayo con una ligera parada en enero.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

La alcachofa ha sido usada desde la antigüedad con propósitos medicinales, dado que contiene **cinarina**, un compuesto con propiedades **coleréticas**, es decir que aumenta la función hepática y la producción de bilis, y **diuréticas**, que aumentan la producción de orina. Su fibra, además de ser recomendable para regular la función intestinal, proporciona **inulina** que se transforma en el organismo en un azúcar de fácil absorción, apto para la dieta de los diabéticos.



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 49

Sodio (mg) 43

Fibra (g) 2.4

Potasio (mg) 430

Fósforo (mg) 94

Vitamina A (U.I.) 160

Vitamina B1 (mg) 0.21

Vitamina C (mg) 9

Quien no haya probado los corazones de la alcachofa crudos desconoce un ingrediente riquísimo para las ensaladas. Resultan tiernos y sabrosos, con un ligero apunte amargo que combina muy bien con unas gotas de limón. Tradicionalmente las alcachofas se consumen cocinadas, bien sea hervidas, asadas, fritas, rebozadas, al horno. Es decir, que admiten todas las posibilidades de consumo. Además es una de las hortalizas más populares en conserva, hervidas o al vapor.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

La alcachofa tierna debe tener sus hojas cerradas, compacta, ser pesada y resultar crujiente al apretarla. Las manchas que puedan tener en los extremos de las hojas no son ningún problema si las demás condiciones se dan. Se elegirán los ejemplares de mayor tamaño.

CONSERVACION

Es conveniente conservarlas en refrigeración. Al desescamarlas o cortarlas se ennegrecen con facilidad, debido a la oxidación. Ello puede evitarse frotándolas con un limón.

Hasta hace muy poco tiempo casi todas las variedades cultivadas en el mundo tenían una denominación geográfica, la de su lugar de origen: **Blanca de Tudela**, **Madriñena**, **Violeta de Provenza**, **Espinoso Sardo**, **Californiana**, etc.



BLANCA DE TUDELA

Es de capítulo oval, pequeño, compacto y verde. Es temprana, capaz de estar produciendo todo el otoño e invierno para comercializar en fresco. En zonas frías tiene una gran cosecha en primavera.

CURIOSIDADES

HAY DOS BEBIDAS

ALCOHÓLICAS MUY

POPULARES QUE TIENEN SU

BASE EN LA ALCACHOFA: EL

BITTER Y EL CYNAR. CON

ELLOS SE PREPARAN

COMBINADOS REFRESCANTES,

DE SABOR AMARGO Y

CONVENIENTEMENTE

ENDULZADOS.



spinacea oleracea

ESPINACA

Es una verdura de hojas alargadas, lisas o rizadas, según variedad, y de color verde. Muy apreciada desde el punto de vista nutricional.

CARACTERISTICAS

Es una planta herbácea de la misma familia que las acelgas (quenopodiáceas). A partir de un tallo comprimido surgen las hojas con un pecíolo muy desarrollado y una lámina de color verde que puede adoptar diversas formas, generalmente triangular u ovalado; con bordes enteros.

ORIGEN

La planta puede proceder de Oriente Próximo, a tenor del sobrenombre "hierba de Persia" con el que era conocida antiguamente.

TEMPORADA

Encontramos espinacas desde finales de otoño hasta la primavera.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Se ha considerado tradicionalmente a la espinaca como una verdura de altísimo valor nutricional, quizás sólo superado por el brócoli.

Fuente de vitaminas A y B, minerales, como el hierro, el fósforo y el calcio. Muy recomendable

durante la etapa del crecimiento y durante el embarazo de la mujer. Con cualidades emolientes y efecto laxante por su contenido en fibra.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Las espinacas pueden consumirse tanto en crudo como cocinadas. En el primer caso deben ser muy frescas y tiernas y conviene lavarlas bien una vez eliminados los peciolo, pues sólo se come la lámina verde. De esta forma pueden añadirse a la ensalada y resultan riquísimas, además de conservar mejor sus propiedades vitamínicas.

Cocinadas admiten tanto la cocción como el rehogado. En el primer caso no debe desperdiciarse el caldo, pues puede

servir para cocer en él o t r o s productos. Rehogadas son exquisitas, por ejemplo con pasas y

piñones, con salsa bechamel, gratinadas al horno, etc.

CONSERVACION

Se conservan en el frigorífico varios días, pero no hay que olvidar que para su consumo en crudo deben ser lo más frescas posible. Actualmente la mayor parte de las espinacas consumidas en el mundo están congeladas. En los últimos años destaca su presentación fresca, embolsada y troceada en ambiente rico en ozono. Se trata de los productos de 4ª gama.



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 26	Vitamina A (U.I.) 8100
Calcio (mg) 106	Vitamina B1 (mg) 0.1
Fibra (g) 0.6	Vitamina B2 (mg) 0.20
Potasio (mg) 662	Vitamina B6 (mg) 0.20
Acido Fólico (mcg) 140	Vitamina C (mg) 51

CURIOSIDADES

HABLANDO DE ESPINACAS NO PODEMOS OLVIDAR AL FAMOSO PERSONAJE DE CÓMIC "POPEYE", CREADO EN 1919 Y LLEVADO A DIBUJOS ANIMADOS COMO OBJETO DE UNA CAMPAÑA DE PUBLICIDAD DEL GOBIERNO AMERICANO PARA FOMENTAR EL CONSUMO DE ESPINACAS EN LA ÉPOCA DE LA DEPRESIÓN DE LOS AÑOS

30.



Las variedades de espinaca se clasifican por la superficie de su hoja: de hoja lisa o de hoja rugosa (Savoy)



ESPINACA DE HOJA LISA

Limbo sutil, dimensiones algo reducidas, superficie lisa y peciolo bastante largo.



	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
 Ajo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 Cebolla	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 Puerro	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 Brócoli	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 Coliflor	●	●	●	●	●			●	●	●	●	●
 Col	●	●	●	●				●	●	●	●	●
 Berenjena	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 Calabacín			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 Calabaza				●	●	●	●	●	●	●	●	●
 Pepino	●	●	●	●	●	●	●	●			●	●
 Pimiento						●	●	●	●	●		
 Tomate	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 Nabicol								●	●	●	●	●
 Chirivía						●	●	●	●	●	●	●
 Nabo	●	●				●	●	●	●	●	●	●
 Rábano	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 Remolacha	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●



calendario de hortalizas



	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
 Zanahoria	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 Apio	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 Cardo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 Espárrago				●	●	●						
 Endibia	●				●	●	●	●	●	●	●	●
 Lechuga	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 Escarola	●	●	●	●						●	●	●
 Guisante	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 Habas	●	●	●	●	●	●					●	●
 Judía Verde					●	●	●	●	●	●		
 Boniato										●	●	
 Yuca	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 Patata					●	●	●	●	●	●	●	●
 Acelga	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 Alcachofa	●	●	●	●	●	●				●	●	●
 Espinaca	●	●	●	●	●	●				●	●	●



calendario de hortalizas

frutas

frutas

frutas

frutas

frutas

frutas

citrus limon

LIMON

Su forma es alargada, presentando un mamelón más o menos acusado en su extremo. La corteza presenta en su parte más externa una coloración amarilla en la madurez y está surcada por numerosas glándulas de aceites esenciales que proporcionan un aroma característico al romperse. Su parte más interna es más o menos gruesa, blanca y esponjosa. La corteza rodea un total de 8-12 gajos que contienen las vesículas de zumo y pocas semillas. Su sabor es muy ácido pero agradable.

CARACTERISTICAS

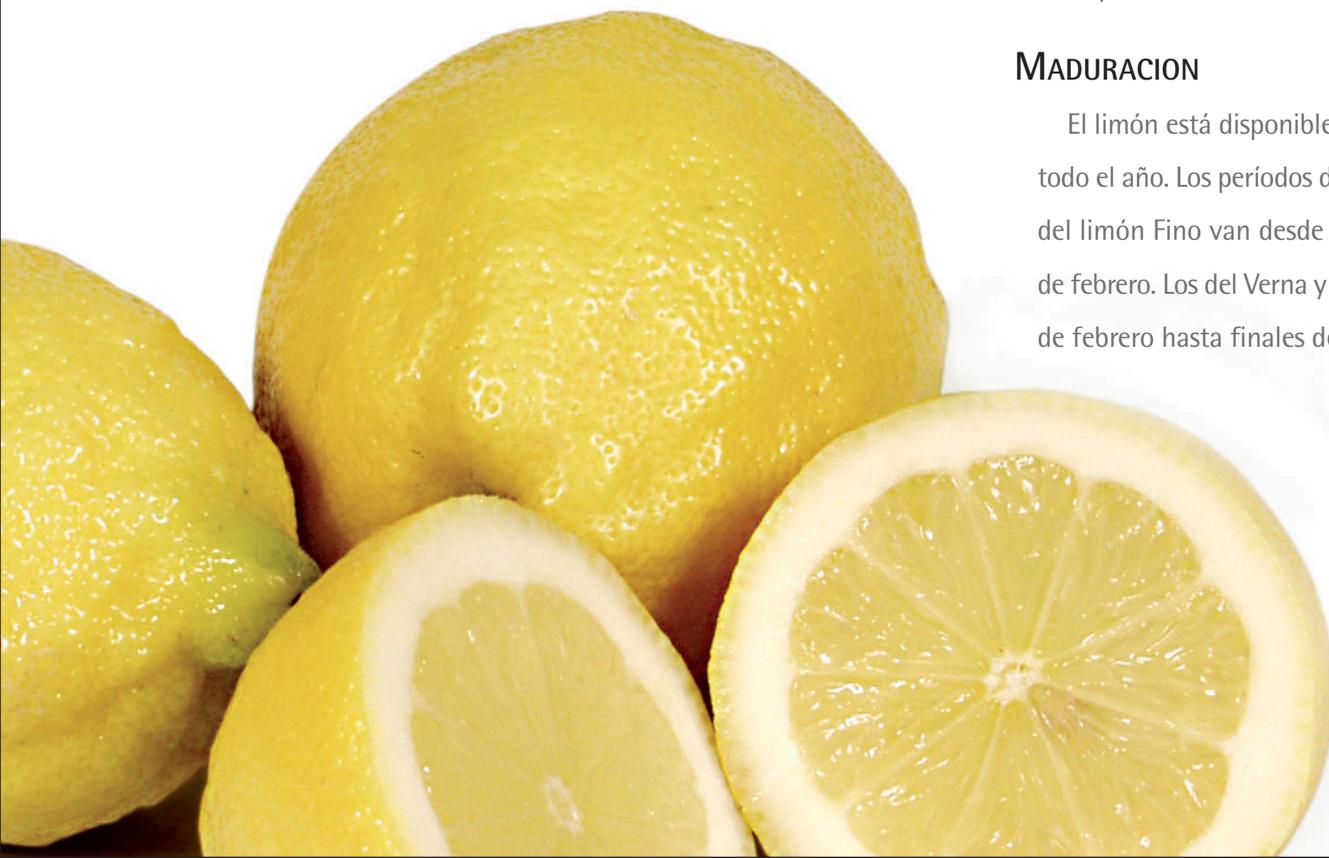
El árbol es espinoso, de porte abierto, las hojas son lanceoladas, unifoliadas y persistentes, con olor a limón cuando se estrujan. La copa no es muy densa, redondeada y alcanza unos 5-6 m de diámetro. Las flores son muy olorosas, con cinco pétalos blancos y hermafroditas. A veces se producen varias floraciones al año. Su fruto es una baya modificada denominada hesperidio.

ORIGEN

El limonero es oriundo del nordeste de la India y se difundió pronto por el norte de Birmania septentrional y de China meridional. En España fue introducido por los árabes en el siglo XI aunque su importancia comercial se inició en el siglo XIX.

MADURACION

El limón está disponible en el mercado durante todo el año. Los períodos de recolección en España del limón Fino van desde principios de octubre a de febrero. Los del Verna y Eureka, desde principios de febrero hasta finales de mayo.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Excelente para reforzar el sistema inmunológico ya que potencia la actividad de los glóbulos blancos. El limón es considerado una fruta altamente ácida por lo que es muchas veces injustamente desaconsejada para quienes padecen reumatismo. De hecho, sus ácidos son metabolizados durante la digestión para producir carbonato potásico - lo que ayuda a neutralizar el exceso de acidez aliviando los dolores reumáticos y artríticos.

El limón es un protector de la membrana mucosa que recubre el estómago además de ser un estimulante para las funciones del páncreas y del hígado. Uno de los más poderosos astringentes que nos ofrece la naturaleza: aplicado directamente contra cortes y roces para cortar la hemorragia. Su poderosa acción antibacteriana y antiviral hacen del limón un favorito para las gárgaras para gargantas doloridas, úlceras de boca y gingivitis, diluido al 50% con agua caliente.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

No sólo es un excelente aderezo, sino un ingrediente empleado en la gastronomía mediterránea tanto en recetas dulces como



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 27	Magnesio (mg) 9
Hidratos de carbono (g) 8.2	Acido fólico (U.I.) 0.007
Fibra (g) 0.4	Vitamina C (mg) 45
Potasio (mg) 148	

saladas. Combina muy bien con alcachofas, espinacas, champiñones, col o guisantes y realza el sabor de muchas frutas; su ralladura es utilizada para aromatizar cremas y pasteles. Su zumo es un buen sustituto del vinagre; y con él se pueden elaborar excelentes salsas.

CONSERVACION

Lo mejor es almacenarlos en lugar fresco y ventilado. De esta manera se pueden mantener en perfectas condiciones durante 2 ó 3 semanas.

CURIOSIDADES

EL LIMÓN LABRÓ SU REPUTACIÓN COMO UN REMEDIO CONTRA EL ESCORBUTO MUCHO ANTES DE QUE LA VITAMINA C FUESE IDENTIFICADA. AUNQUE SE CONOCEN MUCHAS VARIEDADES DIFERENTES DE LIMONERO, RESULTA DIFÍCIL IDENTIFICAR UN FRUTO DE UNA DETERMINADA VARIEDAD, YA QUE LA VARIACIÓN ENTRE LOS FRUTOS DE UN MISMO ÁRBOL ES CON FRECUENCIA TAN AMPLIA COMO LA QUE PUEDA HABER ENTRE FRUTOS DE DISTINTAS VARIEDADES.



VERNA O BERNA

La variedad **Berna** florece varias veces al año obteniéndose de esta forma una producción escalonada. La cosecha principal se recolecta de febrero a julio y procede de la floración de primavera. Una segunda cosecha de frutos llamados "rodrejos" se recolecta a finales de verano y principios de otoño y procede de la floración de verano. Son de mayor tamaño, un poco verdosos, muy jugosos y con mayor número de semillas. Existen otras floraciones, que dan lugar a los llamados "segundos" o "sanjuaneros", de peor calidad, un poco acostillados. Los frutos **fino** o **primofiori**, de forma esférica u ovalada, tienen la piel muy fina, el mamelón agudo y pequeño, y el cuello poco pronunciado. Contienen una gran cantidad de zumo, muy ácido y pocas semillas.

FINO O PRIMOFIORI

Citrus unshiu (Satsumas), Citrus clementina,
Tangelos, Tangors y otros híbridos

MANDARINA

Es una baya modificada denominada hesperidio. Su tamaño es inferior al de las naranjas y su forma es redondeada o achatada. Su sabor es dulce, un poco acidulado con un contenido más elevado de sacarosa que de glucosa y fructosa, lo que le proporciona un sabor muy particular y diferente al de la naranja.

La corteza, que se separa muy fácilmente, alberga un total de 8-12 gajos que pueden separarse entre sí y contienen las vesículas de zumo y en algunos casos las semillas.

CARACTERISTICAS

Esta corteza presenta en su parte más externa una coloración anaranjada en la madurez, típica de la variedad y está surcada por numerosas glándulas de aceites esenciales que proporcionan un aroma característico al romperse. Su parte más interna es muy delgada blanca y esponjosa.

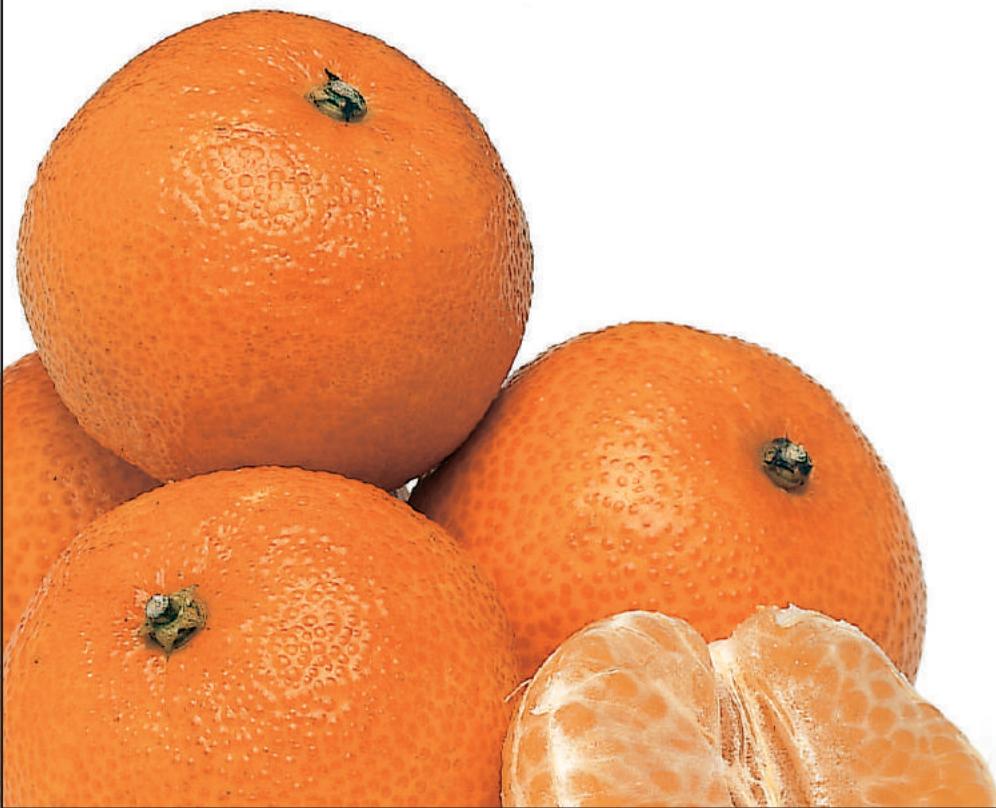
El árbol es frondoso; las hojas son pequeñas, lanceoladas, unifoliadas y persistentes. La copa es tupida, redondeada y alcanza unos 3-4 m de diámetro. Las flores son pequeñas, muy olorosas, con cinco pétalos blancos y hermafroditas.

ORIGEN

El mandarino, originario del sureste de China, se extendió por todo el Oriente, incluido el Japón, desde épocas muy remotas, pero no se conoció en Europa hasta principios del siglo XIX, cultivándose en Sicilia y Génova a mediados de dicho siglo. Las primeras plantaciones comerciales se establecieron en España hacia 1856.

TEMPORADA

Podemos encontrar mandarinas en el mercado desde el mes de septiembre, las más tempranas, hasta marzo, las más tardías.



VARIETADES DE LA MANDARINA

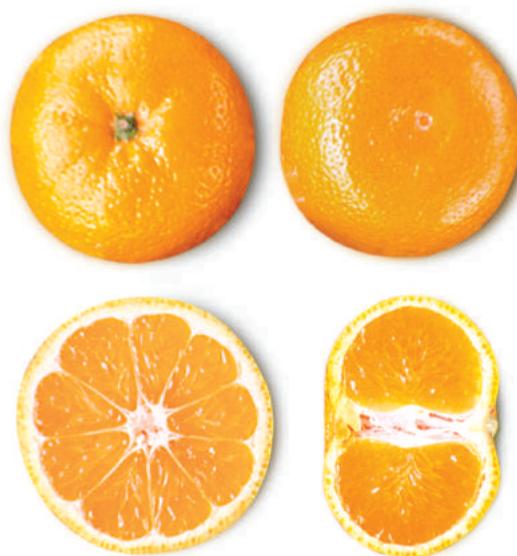
Los mandarinos comprenden tres grupos: satsumas, clementinas e híbridos.

GRUPO SATSUMAS

Los frutos son achatados, con la corteza muy delgada, sin semillas y un alto contenido en zumo. Tienen la particularidad de que la pulpa está madura y se puede consumir, aunque la corteza presente tonalidades verdosas. Las variedades **Okitsu** y **Clausellina** son muy tempranas, pudiendo iniciarse su recolección a finales de septiembre. La variedad **Owari**, o **Satsuma**, madura a continuación. Se consumen fundamentalmente en fresco, aunque se pueden industrializar en forma de gajos.

SATSUMA OKITSU

Este es un tipo de mandarina jugosa, con bajo contenido de ácido y sin semillas. Su forma se asemeja a una esfera achatada, en ocasiones con un pequeño cuello. Internamente, tiene entre 10 y 12 segmentos fácilmente separables con pulpa suave de color naranja intenso. Su temporada es de mediados de septiembre a mediados de noviembre.



GRUPO CLEMENTINAS

Los frutos son redondeados y de color anaranjado, más intenso que los de las **Satsumas**. Por su fácil pelado y excelente sabor su destino principal es el consumo en fresco. Es el grupo más apreciado por el consumidor. Aunque existen muchas variedades, la más importante es la **Clemenules**. La **Marisol** es la más temprana y la **Hernandina** la más tardía. Todas son muy jugosas, sin semillas y de excelente calidad comercial.

CLEMENULES

Es la clementina más popular de España. Se originó en la localidad valenciana de Nules como mutación espontánea de la Clementina. De tamaño grande (80-100 gramos), algo achatada, corteza es de color naranja intenso, pulpa es jugosa y de buena calidad; es fácil de pelar y prácticamente no presenta semillas. Se obtiene desde mediados de octubre hasta febrero.



GRUPO HIBRIDOS

Se incluyen en este grupo algunos híbridos que por sus características, tamaño y facilidad de pelado, se asemejan a las mandarinas. Son de media o tardía recolección. Carecen de semillas, aunque a veces las presentan si son polinizadas con otras variedades, especialmente clementinas u otros híbridos. La **Nova** o **Clemenvilla** es de excelente tamaño y tiene un sabor característico muy agradable. La **Fortune** madura después, es de forma achatada, de fácil pelado, excelente sabor. La **Ortanique** es la más tardía y se pela con dificultad.



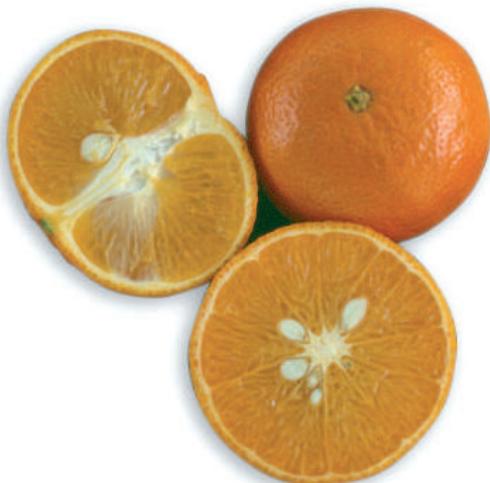
NOVA O CLEMENVILLA

Pertenece al grupo híbridos; es de excelente tamaño y tiene un sabor característico muy agradable. Su recolección se realiza a partir de diciembre.



FORTUNE

Pertenece al grupo de los híbridos. Es de forma achatada, de fácil pelado, excelente sabor. La corteza es de color naranja intenso, fina y adherida. Suele presentar pocas semillas. Madura después que la Clemenvilla.



ORTANIQUE

Es la más tardía del grupo de los híbridos y se puede recolectar a partir de febrero. Se pela con dificultad. Fruto grande, color naranja intenso, con alto contenido en zumo de buena calidad.

PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Se caracteriza, al igual que el resto de cítricos por su contenido en vitamina C, aunque es algo menor que en la naranja, pomelo y limón, no deja de ser una fuente importante de esta vitamina. Como sabemos la vitamina C es un potente antioxidante, posee acción antiinfecciosa, y favorece la absorción del hierro de los alimentos. Existen situaciones en las que el requerimiento de la vitamina C está incrementado: cáncer, sida, tabaquismo, alcoholismo, ciertas medicaciones, embarazo, lactancia, la práctica intensa de deportes,...

También es de destacar su contenido en pro vitamina A, mas abundante que en cualquier otro cítrico e importante para la visión, el buen estado de las uñas, cabello, las mucosas, los huesos y la piel.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Se suele consumir generalmente fresca, como fruta de mesa o como un ligero tentempié. Es muy útil para la elaboración de salsas agrídulces para ensaladas, o preparados de arroz con hortalizas hervidas.

CONSERVACION

Una vez recolectada, la mandarina se conserva perfectamente a temperaturas de refrigeración, entre 3 y 7°C, en la parte menos



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 46	Acido fólico (mcg) 14
Hidratos de carbono (g) 11.6	Vitamina C (mg) 31
Fibra (g) 0.5	Calcio (mg) 40
Potasio (mg) 110	Provitamina A (U.I) 420

fría del frigorífico. Si se quiere conservar por un período de una o dos semanas se puede refrigerar por debajo de 3°C.

CATEGORIAS COMERCIALES

La clasificación admite cuatro categorías:

Categoría Extra: sin defectos.

Categoría I: ligeros defectos de forma, coloración inherente a la formación del fruto o cicatrices de origen mecánico.

Categoría II: defectos de forma, coloración, corteza rugosa y alteraciones en la epidermis cicatrizadas.

Categoría III: mayores defectos, ausencia de cáliz, pero con características mínimas típicas de la variedad.

CURIOSIDADES

SE DICE QUE SON LAS MENSAJERAS DEL OTOÑO; LAS PRIMERAS PRESENTAN LA PIEL VERDE BRILLANTE Y SON BASTANTE ÁCIDAS. MÁS ADELANTE EL COLOR NARANJA Y EL SABOR DULCE VAN GANANDO TERRENO HASTA QUE LLEGA LA ÉPOCA DE LAS NARANJAS. EN TIEMPOS REMOTOS SE USABAN EN LA ANTIGUA CHINA COMO DE TRIBUTO A LOS EMPERADORES, O COMO REGALO VALIOSO, LO QUE DEMUESTRA EL ALTO INTERÉS QUE SE TENÍA POR ELLAS.



NARANJA

citrus sinensis

El fruto es una baya modificada, de forma redondeada. La corteza presenta una coloración anaranjada, con distintos matices para cada una de las variedades y está surcada por glándulas de aceites esenciales que proporcionan un aroma característico al romperse. Su parte interna es blanca y esponjosa. La corteza encierra un total de 8-12 gajos, contienen las vesículas de zumo, y en algunos casos las semillas. Su sabor es dulce, un poco acidulado

CARACTERISTICAS

La naranja es el fruto del naranjo dulce, árbol que pertenece al género Citrus de la familia de las rutáceas. Es el más cultivado de todos los cítricos y no se puede confundir con el naranjo amargo que es utilizado con fines ornamentales y para obtención de esencias. El árbol es frondoso, ligeramente espinoso, las hojas son lanceoladas, unifoliadas y persistentes. La copa es tupida, redondeada y alcanza unos 4-5 m de diámetro. Las flores son muy olorosas, con cinco pétalos blancos y hermafroditas

ORIGEN

El naranjo dulce procede de las regiones sur orientales de Asia, desde donde se extendió por todo Oriente por la Ruta de la Seda, y hasta el siglo XV no llegó a Europa a través de los comerciantes genoveses y portugueses. Su cultivo comercial se inició en España a finales del siglo XVIII.

TEMPORADA

Debido a la existencia de muchas variedades de naranjas se puede disfrutar de ellas durante todo el año, pudiéndose recolectar desde octubre hasta junio y conservar hasta el octubre siguiente.

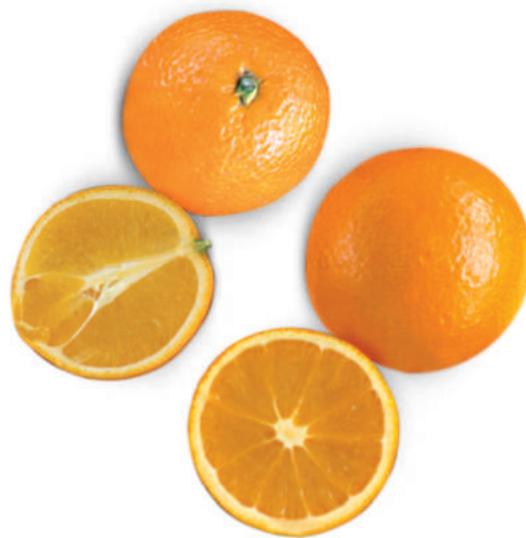
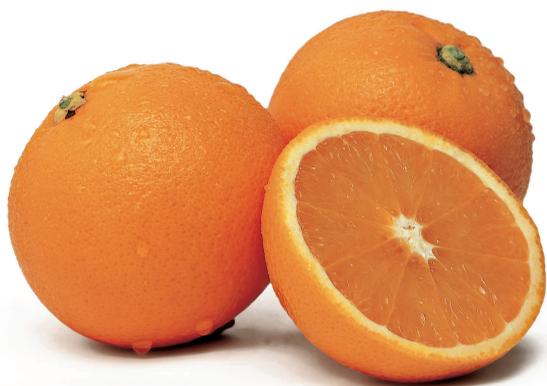


VARIETADES DEL NARANJA

Podemos distinguir cuatro grupos: navel, blancas, sangre o sanguina y sucreñas,

NAVEL

Los frutos son grandes y sin semillas y se caracterizan porque en su extremo aparece una especie de ombligo que los distingue fácilmente. La pulpa es deliciosa y se deshace fácilmente en la boca. El zumo no se debe conservar porque a las pocas horas puede amargar. La **Navelina** es la más temprana. La **Washington navel** es de media estación y la **Navelate** y la **Lanelate** son más tardías.



WASHINGTON NAVAL

Es un fruto grande, de gran calidad y se recolecta a partir de noviembre.



LANELATE

Surgió en 1950 por mutación espontánea de Washington Navel. Su zumo se conserva sin adquirir el característico sabor amargo de otras Navel.



NAVELATE

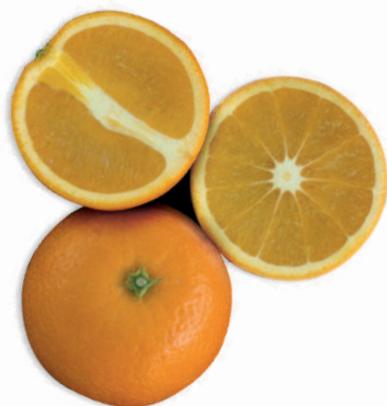
Es una mutación de Washington Navel. El fruto es de tamaño mediano, ligeramente inferior al de Washington Navel, y algo más tardía. Es quizá la mejor naranja para consumo en fresco.

NAVELINA

Es una variedad precoz que se adelanta unas semanas respecto a otras Navel. Procede igualmente de la Washington Navel por mutación.

BLANCAS

Frutos de buena calidad con una o muy pocas semillas y de buena conservación. Destacan la Salustiana y Valencia Late.



SALUSTIANA

Son naranjas de tamaño mediano, redonda, un poco achatada. Sin semilla, pulpa muy jugosa y zumo abundante.



VALENCIA LATE

El tamaño es mediano, de forma redondeada y con muy pocas semillas; el zumo es de calidad y abundante. Es de maduración tardía.

SANGUINAS

Son muy productivas. Se caracterizan por sintetizar pigmentos rojos (antocianinas) en la pulpa y a veces en la piel. Este proceso solo se produce si se dan bajas temperaturas nocturnas. Destaca la variedad Sanguinelli.



SANGUINELLI

Española, muy cultivada en épocas pasadas; su corteza está pigmentada; su jugo es rojizo, muy dulce y algo ácido.

SUCREÑAS

Son variedades carentes de ácido. La más conocida es la Imperial.



IMPERIAL

Esta naranja se encuentra difícilmente en el mercado y su consumo ha decaído notablemente.

PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Las naranjas siempre han de estar presentes en nuestra cesta de la compra. En su composición nutritiva, cabe destacar su

bajo aporte de calorías y su riqueza de vitamina C y en menor proporción de ácido fólico. En cuanto a

minerales, contienen potasio y calcio, aunque este último apenas es absorbido por el organismo. Contiene, otras sustancias llamadas carotenoides, responsables de su color típico, conocidos por sus propiedades antioxidantes y provitamina A que en el organismo se transforma en vitamina A cuando se necesita. Por sus propiedades nutritivas nos protege contra infecciones, es depurativa y también antioxidante. Si en la dieta incluimos cada día dos naranjas, se cubren las necesidades de vitamina C de cualquier persona. Sin embargo, quienes son fumadores, tienen aumentadas notablemente las necesidades de vitamina C y deben incluir diariamente otros alimentos que sean buena fuente de dicha vitamina.

 PROPIEDADES NUTRICIONALES COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)	
Calorías 49	Vitamina C (mg) 50
Fibra (g) 0.5	Beta-caroteno
Potasio (mg) 170	(Provitamina A (U.I) 200
Magnesio (mg) 10	Vitamina B1 (mg) 0.10
Calcio (mg) 41	Acido fólico (mg) 0.005

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Es predominante su consumo en fresco como postre, sola (en zumo o en gajo) o acompañada de otras frutas. También se utiliza como ingrediente en ensaladas, en

repostería y en la preparación de salsas para platos de carne como es el caso del pato o del pollo y en platos de pescado como el lenguado, las truchas o el bacalao.

CONSERVACION

Se conservan durante unos días a temperatura ambiente y durante semanas en el frigorífico. No se deben apilar unas naranjas contra otras sino que deben disponerse unas al lado de las otras, intentando mantener cierta separación entre ellas.

CATEGORIAS COMERCIALES

Se comercializa clasificada en calibres que van desde el 0 al 14, siendo el 0, las de mayor diámetro (unos 100 mm o más), y el calibre 14, las más pequeñas.

CURIOSIDADES

LA MITOLOGÍA YA CITA A LAS NARANJAS, COMO "LAS MANZANAS DE ORO" QUE PUEBLAN EL JARDÍN DE HESPÉRIDES EN EL MONTE ATLAS (POBLADO DE NARANJOS). OFRECIDO COMO REGALO DE BODA DE JUNO A GEA EL DÍA QUE ÉSTA VERIFICÓ SU HIMENEO CON EL REY DEL OLIMPO.



citrus paradisi

POMELO

Baya modificada (hesperidio), de mayor que una naranja. Su forma es redondeada o achatada. La corteza presenta en su parte externa un color amarillo pálido o rojizo en la madurez, según la variedad y está surcada por numerosas glándulas de aceites esenciales que proporcionan un aroma característico al romperse. Su parte más interna es gruesa, blanca y esponjosa. Contiene 10-14 gajos con las vesículas de zumo y pocas semillas. Su sabor es muy particular, un poco amargo, menos dulce que el de la naranja.

CARACTERISTICAS

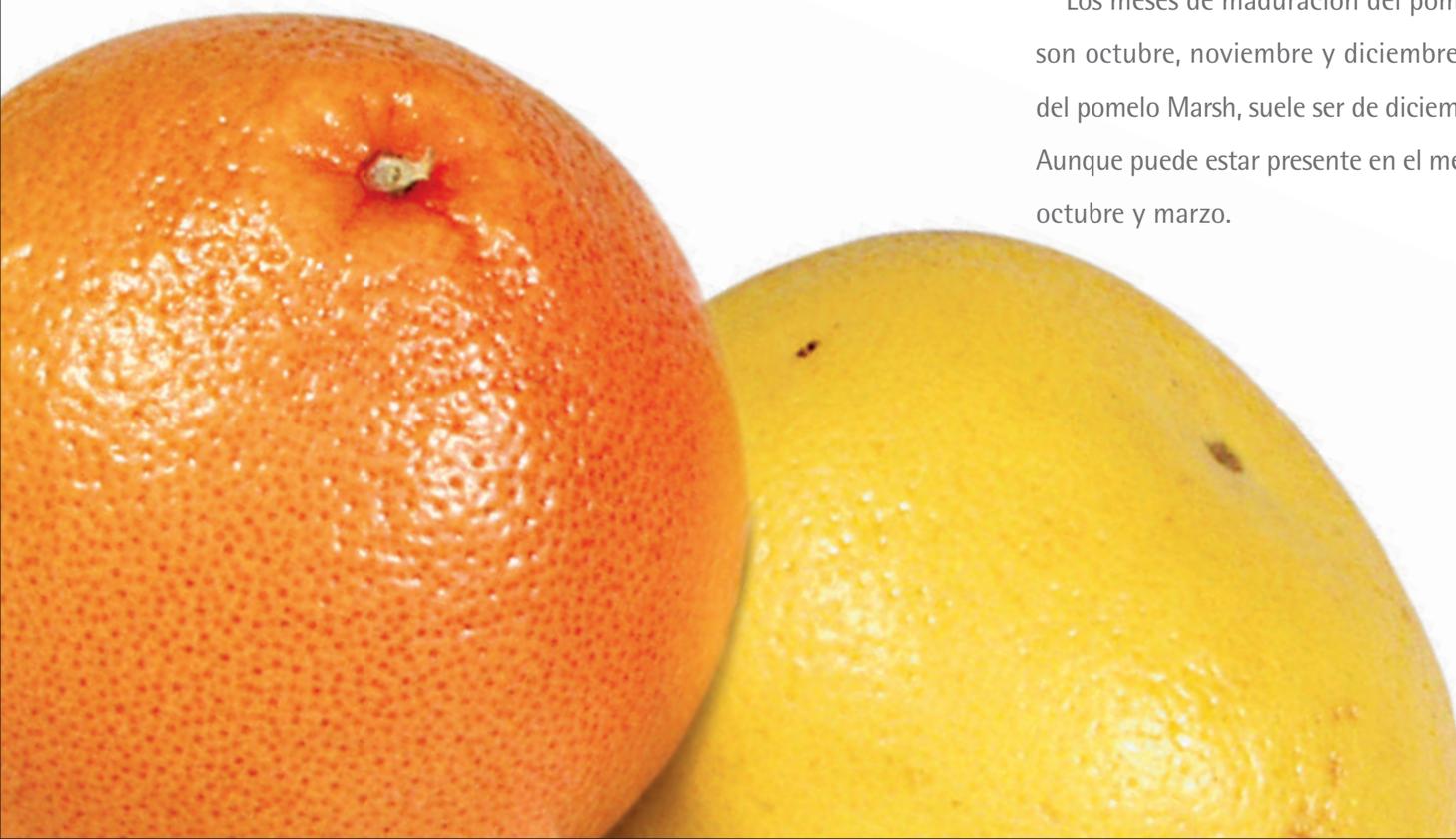
El árbol es frondoso, las hojas son lanceoladas, unifoliadas y persistentes. La copa es muy densa, redondeada y de gran tamaño alcanzando los 5 - 6 m de diámetro. Las flores son grandes, muy olorosas, con cinco pétalos blancos y hermafroditas.

ORIGEN

El pomelo aparentemente es un híbrido natural entre naranja dulce y pummelo (*C. grandis*) que tuvo lugar en las islas Barbados, en el Mar Caribe, en el siglo XVIII. Se empezó a cultivar en España a principios del siglo XX.

TEMPORADA

Los meses de maduración del pomelo español son octubre, noviembre y diciembre. En el caso del pomelo Marsh, suele ser de diciembre a enero. Aunque puede estar presente en el mercado entre octubre y marzo.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Es fuente importante de flavonoides, sustancias antioxidantes, que inhiben la oxidación del

llamado "colesterol malo", (LDL-c), reduciendo de este modo el riesgo de

que éste se deposite en las paredes de los vasos sanguíneos. Por otro lado, la vitamina C y los betacarotenos actúan también como potentes antioxidantes. Por su riqueza en vitamina C, aunque menor que la de la naranja, resulta un alimento interesante para incluir en la dieta durante los meses invernales. Un zumo elaborado con dos pomelos cubre el 100 % de las recomendaciones de esta vitamina, que desempeña una función tan importante como favorecer el buen funcionamiento del sistema de defensas.



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 39	Provitamina A (U.I.) 80
Hidratos de carbono (g) 9.8	Vitamina C (mg) 40
Fibra (g) 0.5	Vitamina E (mg) 0.25
Potasio (g) 198	Acido fólico (mg) 0.003

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

El pomelo se puede consumir en forma de zumo, solo o bien mezclado con el de otras frutas y también en ensaladas o como

postre, sacando con un cuchillo las vesículas de zumo y despreciando las paredes de los gajos que

pueden amargar un poco

CONSERVACION

A temperatura ambiente los pomelos se conservan en perfecto estado durante una o dos semanas, aunque se pueden refrigerar, y tanto el zumo como la cáscara admiten la congelación.



STAR RUBY (grupo pigmentados)

Grupo Pigmentados. Existen diversas variedades como Rio Red, Henderson y Ray Ruby, pero la más difundida es la Star Ruby. Se caracteriza porque la corteza de los frutos toma un color rojizo, muy atractivo, en la maduración. Lo mismo le sucede su pulpa obteniéndose así zumos coloreados. Es muy jugoso y apenas tiene semillas.

MARSH (grupo blancos)

Los frutos son de tamaño mediano a grande, con la corteza amarilla, elevado contenido en zumo y muy pocas semillas. La corteza es suave al tacto y de espesor medio. Se comercializa entre octubre y marzo, sin apenas perder calidad.

CURIOSIDADES

EN OCASIONES SE CONFUNDE EL POMELO CON EL PUMMELO (CITRUS GRANDIS OSBECK), UN ÁRBOL QUE PROPORCIONA UNOS FRUTOS MUY SIMILARES A LOS POMELOS PERO DE MAYOR TAMAÑO, INCLUSO DE VARIOS KILOS. EL FRUTO RECIBE DIVERSOS NOMBRES . POMELO PROVIENE DEL HOLANDÉS POMPELMOES. EN SUDAMÉRICA SE LE LLAMA TORONJA. EN LOS PAÍSES DE HABLA INGLESA GRAPEFRUIT, POR FRUCTIFICAR EN FORMA ARRACIMADA Y EN BARBADOS, DONDE APARECIÓ, FORBIDDEN FRUIT. O FRUTA PROHIBIDA



prunus armeniaca

ALBARICOQUE

De forma globosa. La carne del fruto es de color amarillo, jugosa, firme, adherida al hueso y con un delicioso sabor dulce. La piel es anaranjada teñida de color rojo en la parte expuesta al sol.

CARACTERISTICAS BOTANICAS

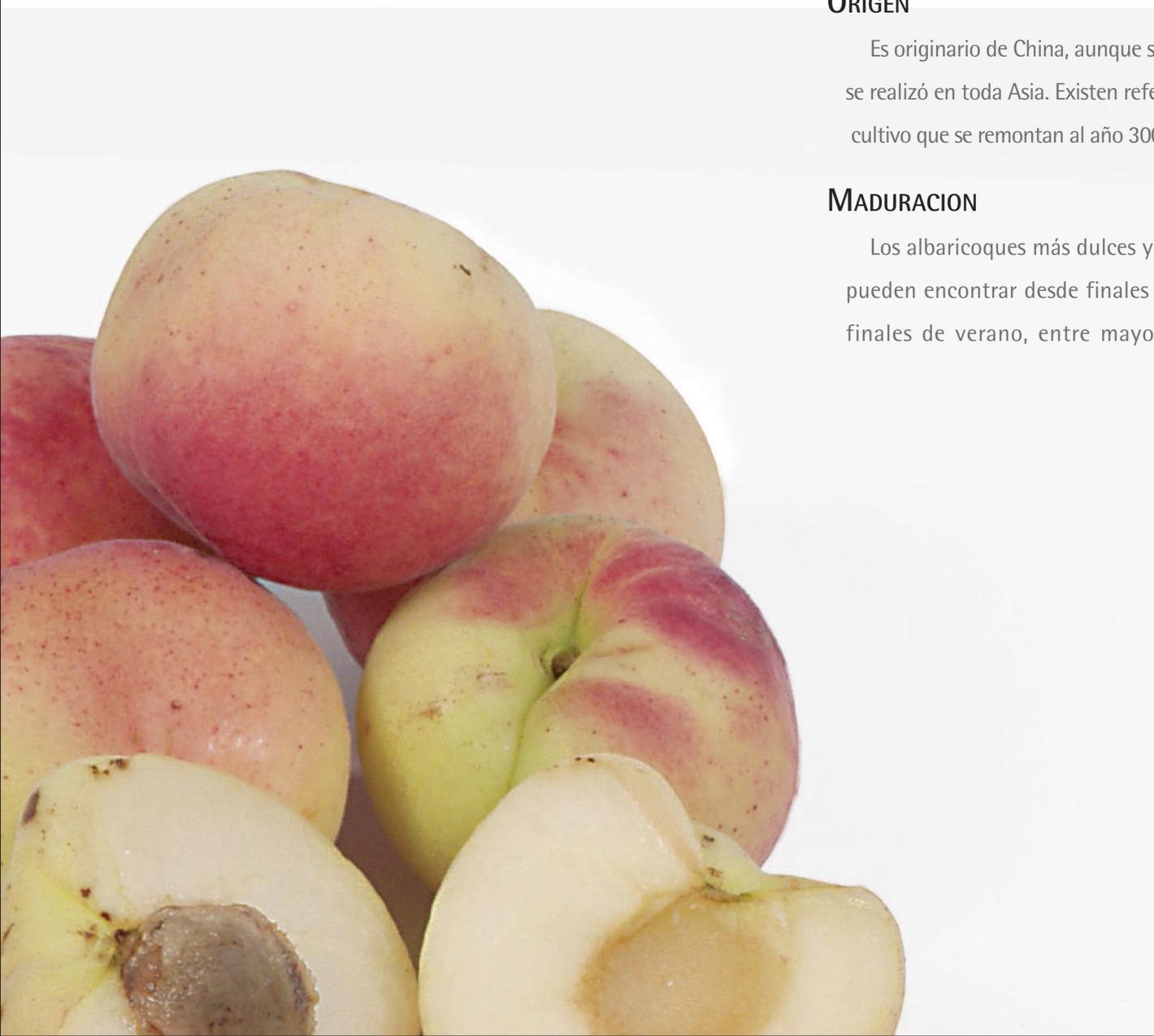
Arbol de la familia de las rosáceas que puede sobrepasar los seis metros de altura, con ramas que forman una copa redondeada. La corteza es de color pardo-violácea. Las flores del árbol son grandes, solitarias, con cáliz de color rojo y pétalos blancos o rosados.

ORIGEN

Es originario de China, aunque su diversificación se realizó en toda Asia. Existen referencias sobre su cultivo que se remontan al año 3000 A.C. en China.

MADURACION

Los albaricoques más dulces y más jugosos se pueden encontrar desde finales de primavera a finales de verano, entre mayo y septiembre.



VARIETADES DEL ALBARICOQUE

Esta fruta de numerosas cualidades crece en lugares de clima Mediterráneo y madura durante los meses cálidos de cada hemisferio. Dependiendo de la zona de plantación y la variedad de árbol, existen diferentes variedades de albaricoque:

BULIDA

Es la variedad española de fruto grande o muy grande. Hueso grande con quilla. Es de color amarillo. La recolección se realiza a primeros de junio. Es una variedad rústica, que se da bien en todo tipo de suelos, resistente al viento y a las caídas del fruto al suelo. Su carne es dulce, bastante jugosa y perfumada. En la foto, el albaricoque bulida tadeo.



CANINO

Varietal española de fruto regular, casi redondo, de grande a muy grande. Su color es amarillo anaranjado intenso apenas rojo en el lado soleado. La recolección se realiza en junio. Su carne es firme, de sabor agradable y medianamente perfumada.

PRECOCES VALENCIANOS

Son un grupo de variedades que maduran en Mayo, el fruto es redondo, con una intensa coloración roja externa, la pulpa es de color claro, el sabor es agradable por el buen equilibrio entre azúcares y acidez. Son los primeros albaricoques que aparecen en el mercado.

PAVIOT

Fruto de tamaño muy grande. El hueso es mediano. Es de color anaranjado y rojo intenso en la insolación. La recolección es en julio y agosto. La carne del fruto es amarilla, de gran finura y agradable, fundente y perfumada.

MONIQUÍ

Es un fruto grueso, oval y aplastado. Blanco sonrosado, de aspecto transparente. La maduración es a finales de junio y a primeros de julio (en Zaragoza). La carne es jugosa, perfumada y azucarada. Hueso semiadherido. Muy recomendado para la mesa.

PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Su alto contenido en beta-caroteno y vitamina C: dos que hacen del albaricoque una fruta de consumo muy recomendado para la prevención del cáncer. Excelente para ayudar a combatir afecciones de la

piel y del sistema respiratorio.

El albaricoque seco es un remedio muy eficaz contra

el estreñimiento, la tensión alta, la anemia y la retención de fluidos.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Aunque se consume principalmente crudo y fresco tiene otras aplicaciones como las mermeladas y las confituras. En algunos lugares se suelen dejar sin hueso y se obtienen los conocidos "orejones", muy consumidos en nuestro país sobretodo en Navidad.

CONSERVACION

A la hora de comprar albaricoques, éstos han de estar ya maduros, con piel lisa y de pulpa firme, y deben desecharse aquellas piezas que sean duras o las que no tengan un color anaranjado. Una vez en casa se pueden conservar un par o tres días a

temperatura ambiente y hasta una semana en el frigorífico. Para que se conserven

mejor se guardarán en la parte baja de la nevera pero sin apilarlos, o en bolsas de papel perforadas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 51	Vitamina C (mg) 7
Hidratos de carbono (g) 12.8	Provitamina A (U.I.) 2700
Fibra (g) 0.6	Vitamina B6 (mg) 0.07
Potasio (mg) 440	Acido folico (mg) 0.003

CURIOSIDADES

DE LA MADERA DEL ALBARICOQUERO SE FABRICA UNO DE LOS INSTRUMENTOS MUSICALES MÁS ANTIGUOS, DENOMINADO DUDUK, DE SONORIDAD SUAVE Y CÁLIDA. DE LA ALMENDRA DULCE DE SU HUESO SE EXTRAE UN ACEITE MUY UTILIZADO EN LA INDUSTRIA COSMÉTICA.

prunus persica

MELOCOTON

El fruto es una drupa redondeada con epidermis lisa y aterciopelada con un mesocarpo carnoso y un endocarpo (hueso) que contiene la semilla. Estudiando el tipo de pulpa o mesocarpo existen dos tipos de fruto: de carne blanda, generalmente de color blanco o amarillo y de carne dura, generalmente de color amarillo.

CARACTERISTICAS

Este frutal de hueso, pertenece a la familia Rosáceas, siendo la especie cultivada el Prunus Persica. Tiene parte globosa con tronco de corteza lisa cenicienta que se desprende en láminas.

ORIGEN

El melocotonero es originario de China, existiendo referencias de su cultivo que se remontan a 3.000 años. Su difusión a Occidente se realizó a través de las antiguas rutas comerciales pasando a Persia (de ahí el nombre) y luego a Grecia (300 AC) para extenderse por el resto de Europa en la Edad Media.

TEMPORADA

Debido a la gran cantidad de variedades la recolección empieza en el mes de mayo y continua hasta octubre y noviembre con las más tardías.



VARIETADES DEL MELOCOTON

TIPO PAVIA O MELOCOTON DE CARNE DURA

De pulpa firme y hueso adherido. Es el que más se aprovecha para la industria. En España se consume tanto en conserva como en fresco. Destacan las variedades **Catherina**, **Baby Gold**, ambas americanas, y las españolas autóctonas, como **Las Marujas**, **Jerónimos**, **Calabaceros** (maduran de julio a agosto). Existen grupos de variedades autóctonas muy tardías entre las que se pueden citar: **Miraflor** y melocotones de **Calanda**.



CATHERINA

Fruto de tamaño medio, redondeado. Color amarillo-anaranjado, con un 10-30 % de rojo luminoso. Pulpa amarilla, incluso en la proximidad al hueso, de textura bastante firme y de buena calidad gustativa.



BABY GOLD

Existen varios tipos y en general presentan piel rojiza amarillenta. De buen calibre pero muy perecedero, al madurar tiende a blandear. Pulpa también rojiza-amarillenta y muy jugosa.



CALANDA

Variedad de piel de amarillo crema o amarillo pajizo. De gran tamaño y muy buena calidad organoléptica.

MELOCOTON DE CARNE AMARILLA

Los frutos presentan a menudo una intensa coloración roja que puede abarcar el 30 % del fruto. La pulpa es menos firme que en las pavías y el hueso se presenta a menudo libre o semi-adherido. La pulpa es de color amarilla, a veces presentan vetas rojas. La carne es jugosa. Hay una amplia gama varietal, por lo que se pueden encontrar melocotones de este grupo desde finales de abril hasta septiembre. Algunas de las variedades son: Flordastar, Springcrest, Maycrest, Spring Lady, Rich Lady, Rich May, Royal Glory, Zee lady, O'Henry, Summer Rich, August Sun.



SPRING BELLE

De piel rojiza y carne amarilla



RICH LADY

Destaca por su calidad, productividad y consumo. Los frutos son de buen calibre y la pulpa es amarilla tersa y muy dulce.

ROYAL GLORY

Fruto con una intensa coloración de roja a morada y resistente a la manipulación. Su carne amarilla es consistente, jugosa y dulce.

MELOCOTON DE CARNE BLANCA

Aunque también existen algunas variedades de carne dura con pulpa blanca, la mayoría de las variedades que encontramos en el mercado son de tipo americano, es decir con la pulpa menos firme y el hueso libre o semiadherido. Son variedades sensibles a la manipulación, la pulpa es blanca, muy dulce y jugosa. Amplia gama varietal, se pueden encontrar melocotones de este grupo desde finales de Abril hasta Septiembre. Entre las distintas variedades, se pueden citar: Alexandra, Spring White, Maria Blanca, Large White.

PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Las dulces calorías del melocotón pueden equilibrar las que aportan comidas más desvitalizadas, pues su contenido en fibra soluble e insoluble, minerales, vitaminas, oligoelementos y antioxidantes pueden mejorar los procesos enzimáticos y digestivos. Los orejones (melocotones secos) son muy ricos en hierro y por tanto ideales para quienes tienen anemia, fatiga o debilidad. El melocotón, como la mayoría de las frutas, tiene una facultad diurética, porque estimula la formación de orina, y otra laxante, derivada de su contenido en fibra y ácidos orgánicos. Tradicionalmente se han empleado las hojas del melocotonero como sedantes de la tos. Y por su alto contenido en vitamina A, fortalece el sistema inmunitario.

CONSERVACION

Se conservan pocos días a temperatura ambiente, es mejor guardarlos en la parte mas baja de la nevera.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Los melocotones se prestan a numerosas formas de preparación, sobre todo en postres. Es ideal para comer en crudo, solo o como



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 37	Provitamina A (mcg) 17
Hidratos de carbono (g) 9	Vitamina C (mg) 8
Fibra (g) 1.4	Yodo (mcg) 3
Potasio (mg) 140	

ingrediente en ensaladas y macedonias. Se utilizan mucho los melocotones en conserva. Los orejones pueden usarse en rellenos de verduras con cereales.

CURIOSIDADES

EL SABROSO MELOCOTÓN ES SÍMBOLO DE INMORTALIDAD EN CHINA. EN UN PRINCIPIO SE CREÍA QUE LA NECTARINA Y EL BRIÑÓN SE OBTENÍAN POR CRUZAMIENTO ENTRE EL MELOCOTONERO Y EL CIRUELO, SIN EMBARGO, ESTAS FRUTAS, JUNTO CON EL PARAGUAYO SE OBTIENEN POR MUTACIONES RELATIVAMENTE RECIENTES DE LOS MELOCOTONEROS.



prunus persica var laevis

NECTARINA

El fruto es una drupa con mesocarpio carnoso y endocarpio con una línea de sutura y una cavidad alrededor del pedúnculo. La piel es lisa, de coloración atrayente y hueso libre; es decir la carne no está adherida al hueso.

CARACTERISTICAS

Este frutal de hueso pertenece a la familia de las Rosáceas, especie *Prunus Persica Var Nectarine*. De porte globoso, el tronco es de color gris mas o menos rojizo.

ORIGEN

Se trata de un árbol derivado por mutación de los melocotoneros comunes y los únicos caracteres diferenciales son la ausencia de vello en la piel del fruto. El origen de la variedad se sitúa en China.

TEMPORADA

Desde mayo hasta septiembre.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Se caracteriza por su bajo aporte energético (solo 66 kcal/100 gramos), a pesar de que presenta un elevado contenido en azúcar (la fructosa), el doble que el melocotón. Una nectarina de tamaño medio nos aporta el 10% de vitamina C que necesitamos al día. El contenido que presenta en provitamina A también es interesante, ya que el organismo se encarga de transformarlo en vitamina A según la necesita. Como sabemos, la vitamina A es esencial para la vista, el crecimiento, el desarrollo de los huesos, el mantenimiento de los tejidos corporales, la reproducción y el desarrollo del papel hormonal, y además protege frente a la oxidación de las células y el envejecimiento.



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 66.6	Yodo (mcg) 3
Hidratos de carbono (g) 17	Vitamina C (mg) 10
Fibra (g) 2	Provitamina A (mcg) 9.7
Potasio (mg) 294	

CONSERVACION

A la hora de la compra, hay que tener en cuenta que el contenido en azúcar de las nectarinas no aumenta una vez han sido recolectadas, por lo que es importante escogerlas bien maduras y aromáticas.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Se caracteriza por su consumo en fresco como postre y en la elaboración de dulces.

CURIOSIDADES

COMUNMENTE SE HA CREIDO QUE LA NECTARINA ERA UN HÍBRIDO ENTRE MELOCOTÓN Y CIRUELO. SIN EMBARGO SE TRATA DE UNA SIMPLE VARIEDAD DEL MELOCOTONERO, POR MUTACIÓN GENÉTICA ESPONTÁNEA.



CARNE AMARILLA

Nectarinas de carne amarilla como, Big Top, Con esta gama varietal se dispone de frutos desde mayo hasta septiembre.



CARNE BLANCA

Varietades de carne blanca como, Silver King, El período de maduración de estas variedades comprende desde mayo hasta agosto.



PARAGUAYO

Mutación del melocotón se diferencia de él en su forma aplastada y color verdoso amarillento en la piel.

prunus doméstica

CIRUELA

El fruto es una drupa redonda u ovalada; su piel es fina, de diversos colores: verde, violeta, rojo, negro ó amarillo. Su carne es dulce, jugosa y más o menos ácida según la variedad.

CARACTERISTICAS

Este frutal de hueso pertenece a la familia de las Rosáceas. El árbol es de tronco erguido, corteza brillante y lisa, con algunas grietas longitudinales.

ORIGEN

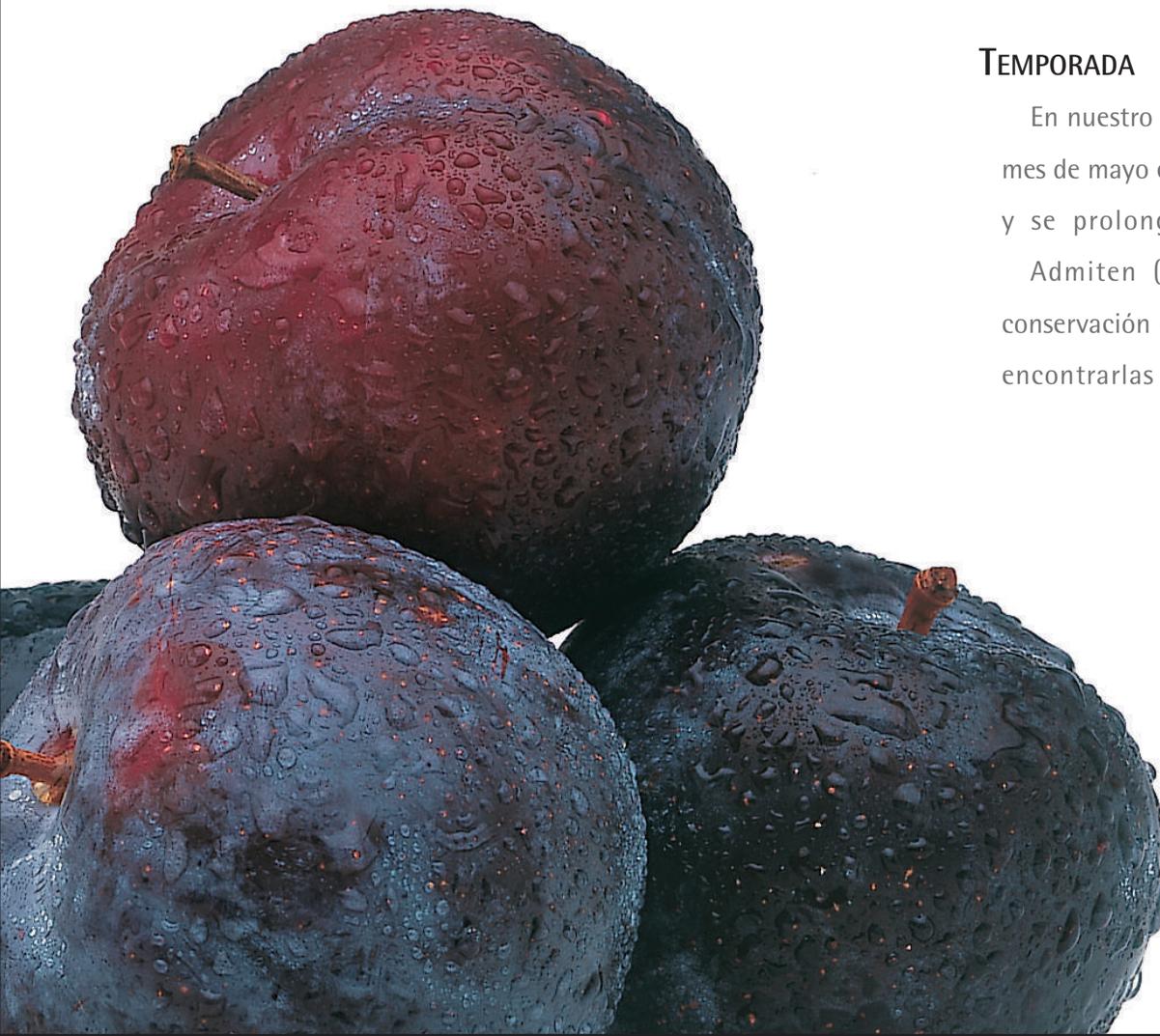
Las ciruelas son originarias Asia menor y Persia desde donde se difundieron por el Mediterráneo.

En nuestro país es muy cultivada en Aragón, Cataluña, Comunidad Valenciana, Murcia y Andalucía.

TEMPORADA

En nuestro país la recolección se inicia en el mes de mayo con las variedades más tempranas y se prolonga hasta el mes de octubre.

Admiten (las variedades más tardías) conservación en cámara, por lo que es extraño encontrarlas en los meses finales del año.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Tiene un alto valor alimenticio, por su contenido en azúcares e hidratos de carbono, y vitamina A, beneficiosa para la vista, los músculos y el crecimiento. Desde muy antiguo se conoce su efecto laxante y diurético, especialmente de las ciruelas secas, por su alto contenido en fibra, sodio y magnesio. Es rica en potasio, esencial para el funcionamiento celular.

CONSERVACION

Una vez en casa se deben guardar en el frigorífico durante pocos días. Las ciruelas pasas se deben guardar en lugares ni demasiado húmedos ni demasiado secos.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Su utilidad no se reduce a postre de mesa, también ofrece otras variedades culinarias como complemento en confituras, mermeladas, carnes, caza mayor y menor, ensaladas y crepes. La desecación es otra alternativa interesante de esta fruta. Las ciruelas pasas forman parte inseparable de las mejores compotas invernales, sobre todo junto a las peras, manzanas y orejones. Es mejor remojarlas antes, como mínimo dos horas, en un té tibio o ligero e incluso brandy o vino dulce, aunque se pueden comer y cocer directamente.

PROPIEDADES NUTRICIONALES COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)	
Calorías 50	Provitamina A (U.I.) 250
Calcio (mg) 12.3	Vitamina B1 (mg) 0.07
Fibra (g) 0.7	Vitamina C (mg) 6
Potasio (mg) 167	Vitamina E (mg) 0.7

Las ciruelas pasas forman parte inseparable de las mejores compotas invernales, sobre todo

CURIOSIDADES

DEL TRONCO DEL CIRUELO SE EXTRAE UNA GOMA QUE SE USA COMO SUSTITUTA DE LA GOMA ARÁBIGA, ADEMÁS DE PARA SAZONAR LA SIDRA. LA MADERA DEL ÁRBOL ES MUY APRECIADA EN EBANISTERÍA Y CARPINTERÍA.



GOLDEN JAPAN

Es un fruto no muy grueso, amarillo pajizo, de piel brillante, gruesa y resistente. La carne es muy jugosa y agradable. Se recolecta a mediados de junio.



SANTA ROSA

Fruto grande, redondeado y acorazonado. La piel es de color rojo oscuro intenso y su carne es de color amarillo ámbar y carmín claro, blanda, muy jugosa, dulce y perfumada. Su recolección es a mediados de julio.



REINA CLAUDIA VERDE

Es un fruto medio redondeado, de color verde, pulpa fina y jugosa, de perfume y sabor característicos. Su hueso es libre. Es excelente para la mesa, compotas, mermeladas y conservas. La recolección es en julio y agosto.

pyrus malus

MANZANA

El fruto es grueso con pedúnculo corto y con varias semillas. El color de la epidermis o piel puede ser rojo, amarillo, verde o mixto.

Su carne es blanca o amarillenta, dura y crujiente, más o menos jugosa, con sabor dulce, ácido o intermedio según la variedad.

CARACTERISTICAS

Frutal de pepita de la familia Rosáceas, cuya especie cultivada es la *Pyrus Malus*.

El árbol es de porte erecto y copa globosa; la corteza es lisa con lenticelas.

ORIGEN

Se desconoce su origen exacto, aunque se cree que procede del cruce y selección de varias especies de manzanos silvestres. Posiblemente del *Malus Silversii*, una especie silvestre que crece de forma natural en las regiones montañosas de Asia Central.

TEMPORADA

La época de recolección comienza en el mes de agosto hasta octubre y noviembre. Las manzanas en general tienen muy buena conservación en frigorífico que les permite estar presentes en la mesa casi todo el año.



VARIETADES DE LA MANZANA

Los tipos y variedades de manzano son innumerables, pasan del millar, ya que es un fruto que ha acompañado al hombre desde tiempos remotos



FUJI

Procede de Japón. Color rojo mostrando ligeras estrías sobre un fondo verde amarillo, de tamaño mediano a grande de forma redondeada. Maduración primera quincena de octubre. La carne es de textura fina, muy jugosa, firme, crujiente y muy dulce. Además resulta muy aromática.



REINETA

El color del fruto es verde parduzco, es de tamaño grande bueno para su comercialización. Es aplanada, muy irregular y con pedúnculo muy corto. Madura la primera semana de septiembre. La carne es de textura gruesa, no muy jugosa, de color blanco y firme. Su sabor es dulce, acidulado y finamente perfumado.



GOLDEN

El color del fruto varía de verde-amarillo a amarillo-dorado a medida que madura, y a veces, puede presentar una cara ligeramente rosada. Tamaño de mediano a grande. Cutícula muy fina resultando frutos muy sensibles a las manipulaciones. Madura la primera quincena de septiembre. La carne es de textura fina, jugosa, de color blanco, dulce, ligeramente acidulada y aromática.

GALA

EI



RED CHIEF

Originaria de EEUU, color rojo luminoso y atractivo. Forma troncocónica alargada, con los cinco lóbulos bien marcados; de calibre medio, maduración, mediados de julio.

Nivel bajo de aromas, buena firmeza, calidad gustativa mediana-buena con bajo contenido en ácidos.



VERDE DONCELLA

De tamaño mediano más ancho que alto, de contorno irregular. Piel acharolada, blanco amarillento. maduración Invierno. Carne blanco verdosa, jugosa dulce y perfumada; de muy buena conservación

GRANNY SMITH

El color del fruto es verde con lenticelas blancas, de tamaño mediano y muy homogéneo. Es redondeada, ligeramente alargada y simétrica con pedúnculo corto y delgado. Textura consistente, firme y crujiente, pulpa jugosa y de gusto marcadamente acidulado, que posteriormente se reduce.



STARKING

Fruto grande, cónico, con cinco lóbulos alrededor del ojo muy marcados. Piel de color rojo vino con estrías más oscuras. Maduran en Octubre. Carne amarilla crujiente, de sabor muy agradable.



ROJA BENEJAMA

Se cultiva en Villena (Alicante), es una variedad tradicional autóctona. Piel de color rojo con estrías verdosas tiene muy buena conservación.

PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Tiene propiedades antioxidantes debido a los polifenoles, más abundantes en la piel de la manzana. Además podemos destacar

PROPIEDADES NUTRICIONALES COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 58	Provitamina (U.I.) 90
Hidratos de carbono (g) 15	Vitamina E (mg) 0.3
Fibra (g) 0.9	Vitamina C (mg) 5 (grandes fluctuaciones según la variedad)
Potasio (mg) 116	

la doble particularidad de actuar como alimento astringente o laxante según sea consumida. La manzana cruda y con piel tiene efecto laxante, es decir, útil para tratar el estreñimiento; y si la manzana se consume pelada, rallada y oscurecida tiene el efecto contrario en nuestro organismo, resulta astringente.

La manzana es ideal para problemas de artritis, reumatismo, gota, diarrea, gastroenteritis y colitis.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Una de las ventajas de que haya tantos tipos diferentes de manzanas es que se pueden emplear para otros tantos fines culinarios. Y es que no todas las manzanas son adecuadas para todas las recetas; algunas son más apropiadas para platos salados y otras para dulces.

En el primer caso se sitúa la Reineta que se suele recomendar para la elaboración de asados. También se usa en la preparación de tartas y otros productos de repostería. En ensalada sale muy sabrosa la Golden Delicious, que va muy bien con salsa de queso azul. Las tartas salen bien con casi todas las variedades, especialmente con la Granny Smith y la Golden.

CONSERVACION

Por regla general, es mejor elegir los ejemplares más sanos, con la piel intacta y libre de golpes. Un buen consejo es dejarse llevar por el olfato y elegir las manzanas más fragantes. Las manzanas se conservan bien en el frigorífico, sobre todo si hay que guardarlas mucho tiempo, aunque también almacenarlas en un lugar a temperatura ambiente, fresca y al abrigo de la luz. Hay que tener la precaución de retirar rápidamente las que comiencen a deteriorarse, pues aceleraría la putrefacción de las demás.

CURIOSIDADES

LAS MANZANAS SON FAMOSAS DESDE EL EPISODIO BÍBLICO EN QUE EVA LE OFRECE A ADÁN UNA FRUTA DEL "ÁRBOL DEL BIEN Y DEL MAL", PRESUMIBLEMENTE UN MANZANO. LA MANZANA CONTIENE UNAS SUSTANCIAS LLAMADAS POLIFENOLES QUE, AL PELARLA Y PERMITIR QUE REACCIONEN CON EL OXÍGENO DEL AIRE, PROVOCAN COMPLICADAS REACCIONES QUÍMICAS DEBIDO A LAS CUALES SE FORMA UN PIGMENTO MARRÓN.

pyrus communis

PERA

Es un fruto en forma de pomo, estrechado en la base, de diversos colores, desde el verde al bronceado y, en ocasiones, rojo. Puede ser azucarado ó ligeramente ácido, dependiendo de la variedad.

CARACTERISTICAS

Este frutal de pepita pertenece a la familia de las Rosáceas, especie *Pyrus Communis*.

Aunque la forma depende del sistema de conducción elegido, la tendencia natural es piramidal.

ORIGEN

Es nativa de Europa Oriental y Asia Occidental. Deriva al parecer de la selección de razas silvestres de peral (*Pyrus communis* var. *pyraster*) híbridadas con otras varias especies europeas o asiáticas: *Pyrus nivalis* Jacq., *P. pyrifolia* (Burn. f.) Nakai, *P. spinosa* Forssk., etc.

Los griegos y los romanos conocieron el cultivo del peral y fueron estos últimos los que introdujeron su cultivo en la Cuenca del Ebro.

En España se cultiva sobre todo en Aragón, Cataluña y Valencia.

TEMPORADA

Las peras están presentes en el mercado casi todo el año, la temporada empieza con la pera de San Juan (junio) siguiendo la recolección de las diferentes variedades hasta septiembre aproximadamente aunque debido a la buena conservación frigorífica de este se le puede conservar hasta la primavera siguiente.

VARIETADES DE LA PERA

Su forma depende de la variedad que se trate y oscila entre la de una manzana y la de una lágrima, así como su sabor, textura y color, que va desde el amarillo hasta el verde pasando por el rojo y el pardo.



MAX RED BARTLET

Tiene forma de campana, con un color de maduración rojo. La pulpa es carnosa, blanca y muy suave. Es ideal para ser enlatados o consumidos en fresco.

CONFERENCIA

Es una pera de tamaño grande con russeting (decoloración de la piel) de carne fina y con excelente sabor.



FLOR DE INVIERNO

Fruto de carne blanca y crocante, volumen de medio a grande y con coloración de epidermis amarilla brillante muy atractiva. Muy interesante para ensaladas de frutas por su textura y sabor.



PASSA CRASSANA

De forma redondeada, de color verde-amarillo bronceado amarillento y muy resistente al manipulado; de carne ligeramente granulada y acidulada.



ALEJANDRINA

Pera firme y ligeramente acidulada, muy interesante para el consumo en fresco. Muy recomendada para estofados y guisos. Fruto grande y alargado.



ERCOLINI

Variedad muy apreciada en el mercado español. Frutos de mediano tamaño, delicados al madura y exquisitos de sabor. Su piel es fina y de color verde amarillento. De forma cónica y pulpa blanca a veces con facetas coloreadas.

BLANQUILLA (BLANCA DE ARANJUEZ)

Fruto de tamaño regular. Piel lisa, fina, brillante y verdosa. Carne fundente blanca, muy jugosa y agradable, con corazón muy pequeño. Buena conservación en frigorífico. Árbol muy vigoroso y buena fertilidad. Recolección en agosto-septiembre.



TENDRAL

Variedad tradicional de piel sensible, carne muy jugosa y crocante.



CASTELL

Presenta un árbol vigoroso y de buen tamaño. Los frutos son pequeños y medianos, la carne es firme, jugosa, granulosa, dulce y aromática.

PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Las virtudes de la pera pueden enumerarse diciendo que es un alimento diurético, uricolítico (disuelve el ácido úrico), depurativo, laxante, remineralizante, estomáquico, astringente y sedante. De manera que su uso estará indicado sobre todo en los siguientes casos: reumatismo, gota, artritis, estrés, anemia, diarrea, obesidad e hipertensión arterial. La pera es

de fácil y rápida digestión cuando está tierna y madura. Quienes tengan un aparato digestivo algo delicado, pueden tomarla cocida. Pierde así, no obstante, gran parte del contenido vitamínico, aunque no los minerales e hidratos de carbono. También está indicada en el caso de exceso de peso. En efecto, cuando se desea eliminar grasa o combatir una retención acuosa, la pera es un alimento muy conveniente. En primer lugar por su bajo contenido calórico y en segundo lugar por su elevado poder diurético (mayor eliminación de agua a través de la orina). Además, es conocido el efecto hipotensor de la pera por su acción estimulante de la formación de orina, lo cual ha sido científicamente comprobado. Ello se debe a la casi nula presencia de sodio (que retiene agua, aumentando el volumen y la presión de la sangre) y a su elevado contenido en potasio, con efecto contrario.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

En general, la pera se destina al consumo en fresco, favorecido precisamente por la presencia durante casi todo el año en los mercados. También se usa como ingrediente en mermeladas y gelatinas. Es casi fruta

PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 61	Provitamina A (U.I.) 2
Hidratos de carbono (g) 15.5	Vitamina C (mg) 4
Fibra (g) 1.5	Acido fólico (mg) 0.002
Potasio (g) 129	

obligada de las compotas, en tartas y pasteles. La pera también es exquisita en forma de zumo y combinan muy bien con leche, yogur, kéfir y pan integral.

CONSERVACION

En casa se deben conservar fuera de cualquier bolsa o envoltorio para que puedan respirar y deben ser manipularlas con cuidado. Basta con guardarlas en lugares frescos, secos y protegidos de la luz, o bien en la parte menos fría de la nevera. Si en alguna ocasión, nos hemos pasado comprando peras y queremos que se conserven durante mas tiempo, tenemos que poner un poco de cera sobre el final del rabito. Así alargaremos su vida y evitaremos que se resequen.

CURIOSIDADES

EN CHINA, LA PERA –LO MISMO QUE PERAL– ES UN SÍMBOLO DE LONGEVIDAD, A LA VEZ QUE LA SUTILIDAD DE SUS FLORES SUGIERE LA FRAGILIDAD. LA MAYOR PERA PRODUCIDA EN EL MUNDO FUE EN AUSTRALIA, 1979, CON 1,41 KILOS DE PESO CONTIENE FLAVONOIDES, COMPUESTOS CON CARÁCTER ANTIOXIDANTE A LOS QUE SE HAN ATRIBUIDO PROPIEDADES ANTICARCINOGENAS Y QUE TAMBIÉN SE HAN RELACIONADO CON UN MENOR RIESGO DE ENFERMEDAD CORONARIA.

cucumis melo

MELON

Es uno de los frutos mas grandes con formas (esférica, elíptica, ovoide, etc.) y colores variados (verde, amarillo, anaranjado, blanco etc.).

Las semillas se encuentran en la placenta que puede ser seca o gelatinosa.

CARACTERISTICAS

Esta planta herbácea de porte rastrero o trepador que pertenece a la familia de las cucurbitáceas, especie Cucumis Melo.

ORIGEN

No existe unanimidad de criterio en cuanto a su origen, aunque la mayoría de autores acepta que tiene un origen africano. También se considera la India como centro de domesticación de la especie y Afganistán y China como centros secundarios de diversificación del melón.

TEMPORADA

Es durante los meses de verano, desde julio hasta septiembre, cuando se cosechan cultivados al aire libre, y por tanto están en su mejor momento. Aunque debido a su cultivo en invernadero podemos disfrutar de esta fruta durante casi todo el año.

Los melones de recolección tardía se conservan bien durante el invierno.



VARIEDADES DEL MELON

Los melones de invierno tienen como característica su corteza más dura, un aroma más suave, y un periodo de maduración más largo; según la variedad los hay de corteza lisa y pulpa blanca o blanco-verdosa; corteza rugosa de color oscuro y pulpa rosada; corteza rugosa de color amarillo y pulpa blanca o verdosa; corteza oscura y pulpa anaranjada, etc.



HONEY DEW

Tiene una cáscara amarilla lisa y suave y su pulpa es muy jugosa, azucarada y crujiente. Con buena aptitud a la conservación.

GALIA

Los frutos son esféricos, de color verde que vira a amarillo intenso en la madurez y con estrías de color terroso. La pulpa es blanca ligeramente verdosa en la parte más cercana a la cáscara y poco consistente. El peso oscila entre los 800 y los 1900 gramos. Sabor dulce y muy jugoso y aromático.





CANTALOUPE

Es de forma esférica, ligeramente aplastada, de peso comprendido entre 700 y 1200 gramos, de costillas poco marcadas, piel fina y pulpa de color salmón, no muy dulce, y de aroma característico. Su característica principal es que presenta un reticulado grueso en toda la superficie exterior; cuando alcanza la plena madurez el color de la piel cambia hacia amarillo.

PIEL DE SAPO

Los frutos son esféricos, de color verde que vira a amarillo intenso en la madurez y con estrías de color terroso. La pulpa es blanca ligeramente verdosa en la parte más cercana a la cáscara y poco consistente. El peso oscila entre los 800 y los 1900 gramos. Sabor dulce y muy jugoso y aromático.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

El 80% de la composición del melón es agua, con un contenido moderado en azúcares. Contiene vitamina C y beta carotenos de acción antioxidante, en mayor cantidad dependiendo de la intensidad de los pigmentos anaranjados de la pulpa:

Los minerales que aporta en mayor cantidad son potasio, magnesio y calcio. Así mismo es una de las frutas más ricas en sodio.

CONSERVACION

El melón se conserva muy poco en el frigorífico y una vez abiertos conviene guardarlos en la nevera tapados con un film transparente. Las porciones de melón pueden congelarse, aunque su textura será menos atractiva que en fresco, al mismo tiempo que pierde alguna de sus vitaminas.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

La mayoría de los melones se consumen crudos, en macedonias o postres. Sin embargo, cada vez es mayor su presencia



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 30	Hierro (mg) 0.4
Hidratos de carbono (g) 7.5	Provitamina A (U.I.) 3400
Fibra (g) 0.3	Vitamina C (mg) 33
Potasio (mg) 230	Acido fólico (mg) 0.007

como aperitivo combinado con jamón y como ingrediente en sabrosas ensaladas. Algunas variedades incluso se ponen en adobo y se utilizan para preparar sopas. Para realzar su sabor se puede echar un chorrito de vino dulce o tipo oporto. Una pizca de pimienta también logrará este efecto.

CURIOSIDADES

LAS FLORES, DE COLOR AMARILLO, PUEDEN SER MASCULINAS FEMENINAS O HERMAFRODITAS. LAS MASCULINAS SUELEN APARECER EN PRIMER LUGAR SOBRE LOS ENTRENUDOS MAS BAJOS Y LAS FEMENINAS APARECEN MÁS TARDE EN LAS RAMIFICACIONES DE SEGUNDA Y TERCERA GENERACIÓN.



citrillus lanatus

SANDÍA

El fruto es una baya globosa y presenta el color de la corteza variable, el cual puede aparecer uniforme (verde oscuro, verde claro etc.) o a franjas de color amarillo, gris o verde claro sobre fondos diversos. La pulpa, así mismo, puede presentar diferentes tonalidades (roja, rosada, amarilla).

Existen frutos sin semillas (plantas triploides) aunque en realidad pueden tener unas semillas tiernas de color blanco que pasan desapercibidas al comer el fruto.

CARACTERISTICAS

Esta planta herbácea pertenece a la familia de las cucurbitáceas, especie *Citrillus Lanatus*.

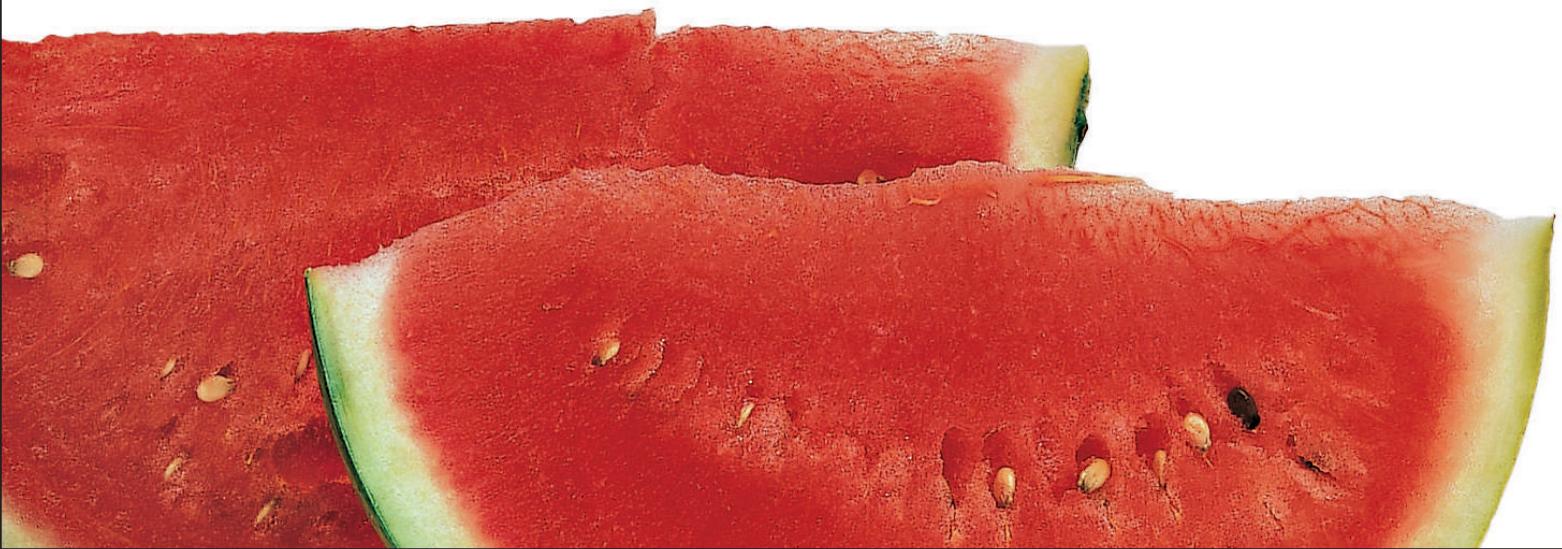
El porte es rastrero o trepador. Existen dos tipos de flores: masculinas o estaminadas y femeninas o pistiladas, coexistiendo los dos seres en una misma planta, pero en flores distintas.

ORIGEN

Es originaria de África Tropical y su cultivo se remonta desde hace siglos a las orillas del Nilo, desde donde se extendió a las regiones bañadas por el Mediterráneo

MADURACION

Las sandías están en su punto óptimo de consumo a lo largo de todo el verano, desde junio hasta septiembre. Aunque la sandía también se cultiva en invernaderos, por lo que es posible encontrarla en primavera.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Es una de las frutas que menos calorías aporta por su alto contenido en agua y



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 26	Acido fólico (mcg) 6
Hidratos de carbono (g) 6.4	Vitamina C (mg) 7
Fibra (g) 0.3	Provitamina A (mcg) 590
Potasio (mg) 100	

bajo en azúcares. Se caracteriza por ser hidratante, diurética (aumenta la producción de orina) y ligeramente laxante (por su aporte de fibra que mejora la función intestinal).

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Se consume fresca y cruda como postre. Por su gran sabor refrescante, también se utiliza para preparar con ella deliciosos sorbetes, helados y zumos acompañados de jugo de naranja o leche.

CONSERVACION

A la hora de elegirla, la fruta debe escogerse firme, pesada y muy poco brillante en apariencia. Se podrá saber cuando la sandía ha alcanzado su punto óptimo de maduración al golpear su superficie con los dedos. Si emite un sonido hueco, indica que la fruta esta llena de agua y a punto para ser consumida. Si la fruta está muy verde se puede dejar durante unos días a temperatura ambiente, hasta que madure.

CURIOSIDADES

LOS RUSOS ELABORAN UN VINO MUY TRADICIONAL CON EL JUGO DE LA SANDÍA Y EN ALGUNAS REGIONES DE ASIA, LAS SEMILLAS, QUE SON COMESTIBLES, SE COMEN AL HORNO O FRITAS, INCLUSO A VECES MOLIDAS COMO LOS CEREALES PARA ELABORAR PAN.



REINA DE CORAZONES

Frutos de color verde claro con bandas longitudinales más oscuras. Pulpa rosácea de la que destaca su carencia de semillas.



CRIMSOM

Variedad en forma redonda o alargada de gran tamaño. La cáscara es de color verde amarillento surcada por unas bandas irregulares. La pulpa es rosada, con pocas semillas y sabor muy dulce.



SUGAR BABY

Fruto esférico de piel brillante y lisa de color verde oscuro. La pulpa es de color rojo intenso salpicada de abundantes semillas negras, muy dulce y de sabor excelente.

vitis vinifera UVA

El fruto es una baya agrupada en racimos de color amarillo rosado o negro, de tamaño variable dependiendo de la variedad (para mesa o vino), con un notable contenido en azúcares. En la piel (hollejo) existe una gran cantidad de componentes cromáticos y aromáticos de los vinos, así como microorganismos que intervendrán en la elaboración de éstos.

CARACTERISTICAS

La vid es una planta leñosa perteneciente al orden Orden Rhamnales, siendo la especie cultivada *Vitis Vinifera*.

La planta, de porte arbustivo, tiene gran longevidad (cuando no está injertada sobre pie americano) con un sistema radicular muy desarrollado que le permite explorar el terreno y sobrevivir en condiciones extremas.

ORIGEN

Se cree que el origen de la uva está en la región del mar Caspio. La dispersión de las semillas por las aves, el viento y el agua difundió la planta hacia el oeste, hasta las costas del mediterráneo.

TEMPORADA

Aunque el refrán dice: "Entre Santiago y Santa Ana pintan las uvas y para agosto ya están maduras", la realidad es que, sobre todo en uva de mesa, existe uva desde el mes de julio hasta diciembre, dependiendo de la variedad. Las más tardías admiten conservación frigorífica.



VARIEDADES DE LA UVA

Hoy en día existen más de doscientos tipos de uva en función de su color, sabor, acidez, textura, contenido en azúcar. Y menos de veinte son las que llegan a la mesa como postre, entre el verano y el año nuevo. Las variedades de uva de mesa más destacables han de tener acidez baja, ser de pobre en azúcares y tamaño grueso (racimo y grano).

ITALIA

Es la variedad más popular debido a su delicado aroma y su delicioso sabor dulce. Los granos son grandes, redondos, muy lisos, con la piel blanca.

NAPOLEON

Su producción está concentrada en el último trimestre del año. Conocida también como Imperial o Don Mariano, tiene unos racimos grandes y grano ovoidal grande, de pulpa crujiente y sabor neutro. La piel es pruinosa, consistente, de color violáceo. Es una variedad muy vigorosa. La resistencia al transporte y en cepa es elevada, por tanto se puede efectuar la cosecha hasta Navidad.



VICTORIA

De racimo grande, piramidal, medianamente compacto, de aspecto agradable. De granos gruesos, cilíndricos, elípticos de color verde amarillo. Su sabor es neutro, la piel es un poco pruinosa, medianamente espesa, de color uniforme, pulpa crujiente con dos pepitas. Variedad temprana.



ALEDO

Cultivada en Alicante, donde ha adquirido gran prestigio como uva de mesa embolsada. Tiene semillas. Es de estación tardía, Fecha maduración. Recolección de noviembre a enero. De baya. Amarilla dorada, tamaño. Medio a grande, de sabor neutro, pulpa semicrujiente a carnosa, piel media y ligeramente pruinosa. Racimo. Medio a grande, cilíndrico cónico, alado y suelto a semisuelto.

PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Los beneficios para la salud de esta fruta, derivan tanto de sus componentes nutritivos (potasio, ácido fólico, betacaroteno,...) como de otra serie de sustancias, cuyas propiedades beneficiosas para el organismo son objeto de estudio de recientes investigaciones: los antioxidantes naturales como el resveratrol, un flavonoide, está presente fundamentalmente en la piel de la uva negra y roja, con propiedad antifúngica (impide el crecimiento de hongos en la uva) y al que se le atribuyen propiedades antioxidantes, y se ha demostrado su eficacia para inhibir o bloquear el crecimiento tumoral. También es destacable su contenido en fibra, lo que le confiere efecto laxante. Además es diurético, venotónico, astringente y vasoprotector.

Es una de las frutas rica en calorías y azúcares por lo que es un excelente recuperador físico en casos de fatiga.

Las uvas negras contienen además ácido oxálico, que pueden formar sales con ciertos minerales como el calcio y formar el oxalato cálcico, por lo que su consumo se ha de tener en cuenta en personas que padecen cálculos renales ya que se podría agravar la situación.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Las uvas se toman muy bien como fruta fresca, también en macedonias, batidos, o como ingredientes en diferentes postres.

Las uvas frescas acompañadas con queso dan lugar a una exquisita combinación desde hace tiempo, y a la que incluso alude un refrán: "Uvas con queso saben a beso".

Las hojas de la planta, se consumen en algunas culturas como cualquier otra verdura.



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL BLANCA / NEGRA (por 100 grs)

Calorías 63 / 67	Vitamina B6 (mg) 0.1
Hidratos de carbono (g) 16.1 / 15.5	provitamina A (mcg) 3
Fibra (g) 0.9 / 0.4	Acido fólico (mg) 16 / 26
Potasio (g) 250 / 320	

Como alternativa de consumo de la uva como fruta fresca, tenemos el mosto que es el zumo de la uva; también las uvas pasas, que se obtienen al desecarse los frutos; constituyen un agradable aperitivo y también se suelen vender mezclados con otros frutos secos, y es ingrediente de numerosos platos de repostería.

CONSERVACION

La uva madura se seca y enmohece con rapidez a temperatura ambiente, por lo que conviene conservarlas en el frigorífico, en el cajón de las verduras y no lavarlas hasta el momento de su consumo. Es conveniente sacarlas una hora antes de su consumo para apreciar mejor su sabor y su aroma.

CURIOSIDADES

EN EGIPTO SON FRECUENTES

LAS TABLILLAS Y PAPIROS

FUNERARIOS DONDE

APARECE LA VID O EL VINO.

EN GRECIA VENERARON A

DIONISIO COMO DIOS DE LA

VID Y EL VINO. EL

EQUIVALENTE DE DIONISIO

PARA LOS ROMANOS ES EL

DIOS BACO, CUYO CULTO

FAVORECIÓ LA DIFUSIÓN DE

LA VID POR TODO EL

IMPERIO. A LA CAÍDA DEL

IMPERIO ROMANO, DURANTE

LA ÉPOCA MEDIEVAL, LA

IGLESIA FUE LA DEPOSITARIA

DE LOS CONOCIMIENTOS DE

LA CIVILIZACIÓN,

IDENTIFICÁNDOSE EL VINO

COMO ELEMENTO

INDISPENSABLE PARA LA

CELEBRACIÓN EUCARÍSTICA.



fragaria vesca

FRESA Y FRESÓN

Este falso fruto (en realidad una infrutescencia o fruto múltiple) con forma de corazón y mayor o menor tamaño (fresón o fresa) es carnoso, blando y jugoso, de color rojo más tenue en el caso de la fresa. presenta visiblemente los aquemios en su superficie (pequeñas puntas o pepitas) de color más claro. En su base se encuentra el cáliz verdoso. Su interior (corazón) puede estar lleno o vacío.

CARACTERISTICAS

Esta planta herbácea y perenne pertenece a la familia de las Rosáceas, especie *Fragaria Vesca*. El tallo está constituido por un eje corto llamado corona, donde se insertan las hojas en roseta. La flor tiene de 20 a 25 estambres y varios cientos de pistilos sobre un receptáculo carnoso. Cada óvulo fecundado da lugar a un fruto de tipo aquenio. El desarrollo de las aquenias, distribuidos por el receptáculo carnoso estimula el crecimiento y la coloración de éste, dando lugar al "fruto" del fresón. Su producción intensiva y magníficas cualidades han aumentado su consumo considerablemente.

ORIGEN

El origen de la fresa que consumimos en España es América del Norte.

TEMPORADA

En general, los frutos maduran desde el mes de enero hasta junio.



VARIETADES DE LA FRESA Y EL FRESÓN

Se conocen en el mundo más de 1000 variedades de fresón, debido a la gran capacidad de hibridación que presenta, pero actualmente la más cultivada y comercializada es la variedad camarosa.



CAMAROSA

Es una variedad californiana, pero actualmente es la que más se cultiva en Huelva, la provincia española por excelencia en el cultivo del fresón, y reconocida a nivel mundial. Es una variedad con precocidad, calidad y buena adaptación a las condiciones agroclimáticas onubenses. El fruto es grande, precoz, de color rojo brillante y de buen sabor y firmeza.

CARISMA

Es una variedad muy vigorosa y rústica, capaz de adaptarse a todo tipo de suelos y climas. Es muy productiva





TUDLA

Se caracteriza por su buena aptitud para el transporte. Los frutos son grandes aromáticos, alargados y de color rojo intenso, tanto externa como internamente. Su producción es elevada y se adapta tanto a la plantación como planta fresca en zonas cálidas como a la plantación frigoconservada en zonas de invierno frío.

OSO GRANDE

Es una variedad californiana, cuyo inconveniente es la tendencia del fruto al rajado. Presenta buena resistencia al transporte y es apta para el mercado en fresco. Es de color rojo anaranjado, tiene forma de cuña achatada, con tendencia a aparecer bilobulado, de calibre grueso y buen sabor.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

El consumo de fresa está indicado en el caso de gota, ya que facilita la eliminación de ácido úrico; para personas que padecen reumatismo y artritis, pues su poder depurativo beneficia al organismo y el ácido salicílico influye positivamente sobre las articulaciones; en el caso de anemias y déficit de hierro, ya que su contenido en este mineral no es espectacular, pero gracias a la elevada dosis de vitamina C su absorción es más efectiva.

También para personas que deban seguir dietas de energía controlada. Su aporte energético es mínimo y su contenido en fibra crea sensación de saciedad.

Por otro lado, su consumo está desaconsejado en personas con problemas de alergia. Hay que tener en cuenta que las fresas, debido a su contenido en ácido salicílico, produce en algunas personas reacciones alérgicas que normalmente no van más allá del hinchazón de labios o una simple urticaria. Se trata de las mismas personas que tienen alergia a la aspirina.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Es conveniente no manipularlas demasiado ni exponerlas al calor. Hay que lavarlas en el último momento de servir las y nunca dejarlas a remojo.



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 37	Calcio (mg) 21
Hidratos de carbono (g) 8.4	Provitamina A (U.I.) 60
Fibra (g) 1.3	Vitamina C (mg) 60
Potasio (mg) 145	Acido fólico (mg) 0.005
Magnesio (mg) 12	

Se consumen como postre, tanto frescas como para la elaboración de mermeladas, confituras, pasteles, tartas,...

Para reforzar el sabor de las fresas y los fresones se le puede añadir un chorrito de limón o una pizca de pimienta molida.

CONSERVACION

Para conservarlas bien se deben guardar en el frigorífico, y a ser posible en un recipiente cerrado, pues así se evita que impregnen con su aroma a otros alimentos.

CURIOSIDADES

LA FRESA NO ES UNA FRUTA
 RECIÉN LLEGADA A
 NUESTRAS MESAS, SE
 CONSUME DESDE LA
 ANTIGÜEDAD E INCLUSO
 ESTÁ PRESENTE EN POEMAS
 DE OVIDIO Y VIRGILIO. EN LA
 EDAD MEDIA SE VENERABA
 COMO UNA FRUTA CON
 MUCHOS PODERES
 CURATIVOS, COMO LOS DE
 CICATRIZAR HERIDAS, PALIAR
 LOS DOLORES DEL
 REUMATISMO Y DE LA GOTA,
 Y POR SER UN GRAN TÓNICO
 DE BELLEZA FACIAL.



ficus carica

BREVAS E HIGOS

Lo que se conoce como fruto de la higuera es realmente un conjunto de frutos (infrutescencia) que aparentemente parecen semillas. Es blando y dulce. Exteriormente puede ser verde, negro ó morado, según la variedad. Su interior es rojo.

CARACTERISTICAS

La higuera pertenece a la familia de las moráceas, especie Ficus Carica.

Es un árbol rústico, típico de secano en los países mediterráneos, de madera blanda, con hojas grandes, ásperas por el envés y de fácil multiplicación, lo que explica su gran difusión.

ORIGEN

Es originaria de Caria (Asia Menor), fue introducida de Oriente a Europa en la remota antigüedad y llevada a América por los Franciscanos, en el año 1.520. Al igual que a otros frutales en la antigüedad, las distintas variedades se le han asignado distintas propiedades, habiendo sido considerado la consideración de árbol sagrado.

Las variedades comúnmente cultivadas se dividen en dos tipos, según den una o dos clases de frutos

proliferas o reflorescentes, coloquialmente llamadas brevas o bacoreros que dan brevas en agosto, septiembre y octubre. Las variedades simples o uníflicas son las más comunes que sólo dan una cosecha de brevas en agosto, septiembre y octubre. Los higos son frutos muy delicados con escasa vida útil.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Por su composición rica en fibra, son alimentos especialmente indicados en caso de estreñimiento. También es recomendable cuando se realizan actividades físicas intensas, debido a su contenido en hidratos de carbono. Sin embargo, personas que padecen diabetes y quienes sufren de alteración renal importante, deben moderar su consumo por su riqueza en hidratos de carbono y de potasio respectivamente. Esta fruta ayuda a combatir las enfermedades de garganta, pulmón, vejiga y riñón.

Tiene virtud pectoral para ablandar la tos, además de ser un estupendo laxante natural.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Tanto las brevas como los higos se comercializan para su consumo en fresco. Trozos y pasta de higo están siendo



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 65	Magnesio (mg) 21
Hidratos de carbono (g) 16.1	Calcio (mg) 35
Fibra (g) 1.4	Vitamina C (mg) 2
Potasio (g) 190	Provitamina A (U.I.) 75

incorporados en cereales, galletas y alimentos naturales. Una aplicación muy conocida desde antiguo para los higos es el pan de higo, elaborado con higos puestos a secar y una vez secos amasados con diferentes especias.

CONSERVACION

Los higos se recolectan bien maduros, principios de verano o de otoño, debiéndose depositar en recipientes secos y manipularse con cuidado ya que son muy delicados.



BREVA COLAR

Son frutos de gran tamaño, de color negro, de forma mas redonda, con mas facilidad de rayado o agrietamiento, característica comercial muy apreciada por el consumidor dada la vistosidad del fruto.



HIGO CUELLO DE DAMA

variedad de higo blanco, reconocida por su piel fina e intenso dulzor. También existe esta misma variedad en higo negro cuya piel es más gruesa que la del higo blanco y con la pulpa de un atractivo color morado muy dulce

CURIOSIDADES

EL LÁTEX QUE SURGE DE LA FRACTURA, INCISIÓN O CORTE EN LAS RAMAS, HOJAS O FRUTOS SIN MADURAR ES IRRITANTE, CONTIENE ENZIMAS CAPACES DE DIGERIR LA CARNE Y TAMBIÉN UN FERMENTO QUE COAGULA LA LECHE. ES RESOLUTIVO Y ESTIMULANTE Y SE UTILIZA EN FARMACIA Y EN VETERINARIA.



eriobotrya japonica

NISPERO

El fruto es un pomo de forma ovoide o globosa que contiene en su interior una grandes semillas (de 2 a 4) de color marrón brillante. El color de su fina piel es amarillo y presenta motas de color más pigmentado. La carne o pulpa es jugosa, de color amarillo o blanquecino y tiene un sabor dulce y acidulado.

CARACTERISTICAS

El níspero de Japón, tiene un porte majestuoso, puede alcanzar en las mejores condiciones de cultivo hasta unos 8 metros, pero en plantaciones regulares no supera los 4 metros. Debido a su porte y a tener hoja perenne, es empleado en muchos países como ornamental.

Las flores están reunidas en racimos y son pequeñas, blancas o rosadas y con un grato olor a almendra.

ORIGEN

El origen se sitúa en China y Japón donde tenía un aprovechamiento ornamental. No empezó a cultivarse hasta el siglo XIX encontrando un asiento muy favorable en todas las zonas templadas del Mediterráneo.

Se cree que España entró hace unos 200 años por el puerto de Sagunto, extendiéndose por el sudeste de la Península. En Callosa d'en Sarrià y Polop (Alicante) encontró unas condiciones muy favorables para su cultivo, contando actualmente con una importante producción.

TEMPORADA

Es la primera fruta de primavera que aparece en el mercado, empezando su recolección en marzo, abril y alargándose hasta junio. Es por ello que se tiende a buscar variedades tempranas para evitar coincidir en los mercados con el resto de frutas de primavera.



VARIETADES DEL NISPERO

Una de las primeras variedades cultivadas fue la Tanaka (1874); esta variedad está en claro retroceso frente a variedades más tempranas. Actualmente las variedades más cultivadas son: **Algerie**, **Golden Nugger**, **Magdall** y, en menor escala, otras variedades como **Nadal**, **Moggi** etc. junto con mutaciones naturales procedentes fundamentalmente de la **Algerie**, que mejoran algunas de sus cualidades.



GOLDEN NUGER

Menos precoz que la variedad **Algerie**, se cultiva mucho como polinizante de ésta. Los frutos son grandes y de forma redondeada. El color de la piel y la pulpa es amarillo anaranjado fuerte; su sabor es fuertemente acidulado.

MAGDALL

Es una de las variedades más precoces. Fruto ovalado-alargado de tamaño medio. La piel es de color amarillo claro y la pulpa es blanquecina, jugosa y de sabor acidulado. Es muy cultivado en Andalucía.





ALGERIE

Es la variedad predominante en la denominación de origen Callosa d'en Sarrià. Los frutos son grandes de forma ovalada y de color amarillo anaranjado. La pulpa tiene un color amarillo crema. Variedad denominada así porque apareció en el jardín de un callosino en Argel, que la introdujo en Callosa d'en Sarrià hacia el año 1950.

TANAKA

Es una variedad más tardía que las anteriores. El tamaño del fruto es grande, la piel tiene color anaranjado vivo. La pulpa es jugosa, de color amarillo anaranjado, consistencia dura y sabor dulce con una acidez muy débil.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Muy rica en glúcidos, lípidos, prótidos y altos contenidos en vitamina C, potasio, calcio, fósforo y una fuente de provitamina A (arotenoides).

Tiene un efecto antidiarréico: Ejerce acciones astringentes, reguladoras y tónicas sobre las mucosas intestinales. También posee un efecto diurético.

En las enteritis ejerce una acción antiinflamatoria de la actividad intestinal, lo que lo adecua para estómagos delicados.

Por su alto contenido en Potasio y su pobreza en Sodio es muy útil en dietas para personas con problemas de peso, dado que además su contenido calórico es bajo.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Para aprovechar al máximo su contenido nutritivo lo mejor es tomarlos frescos, aunque también pueden emplearse para elaborar jaleas, mermeladas, productos de repostería y zumos. También se pueden preparar licores a base de este fruto.

CONSERVACION

Como esta fruta se conserva poco tiempo una vez cosechada, debe elegirse muy madura y con la carne firme y bien



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 46	Calcio (mg) 30
Hidratos de carbono (g) 10.6	Beta-caroteno
Fibra (g) 10.2	(Provitamina A mcg) 18
Potasio (mg) 250	Vitamina B1 (mg) 0.2

coloreada porque verde resulta indigesta. Se conserva bien en frigorífico, aunque una conservación prolongada provoca la pérdida de acidez.

CALIBRACION

- Calibre G, los frutos en torno a los 30-35 milímetros (mm)
- Calibre GG, (doble G) si superan los 35 mm hasta los 45
- Calibre GGG, (triple G) los que superan los 45 mm de calibre

Los nísperos con denominación de origen pueden ser de categoría "extra" o "primera" y su calibre debe ser como mínimo de 32 mm.

CURIOSIDADES

AUNQUE EL NÍSPERO DEL JAPÓN ES EL QUE NOS OCUPA, EXISTE UN NÍSPERO EUROPEO (MESPIUS GÉRMANICA) QUE AUNQUE ES DE LA MISMA FAMILIA, LAS ROSÁCEAS, ES UNA ESPECIE TOTALMENTE DIFERENTE Y QUE SU AFINIDAD DE NOMBRE PUEDE INDUCIR A ERRORES A QUIENES NO LO CONOCEN. ESTE NÍSPERO EUROPEO TIENE SU ORIGEN EN EL CAUCASO, Y ESTÁ ADAPTADO A CLIMAS TEMPLADOS Y FRÍOS. TIENE Poca altura, con HOJAS GRANDES, CORIÁCEAS, ENTEROS Y DE FORMA OVALADA. LOS FRUTOS SON ESFÉRICOS Y CON LA CAVIDAD CALICINIANA MUY AMPLIA, PROFUNDA Y TERMINADA POR UNA ESPECIE DE CORONA. ES DE COLOR GRIS VERDOSO, TIRANDO A ROJIZO GRISACEO, CONFORME MADURA O ESTÁ EXPUESTO AL SOL ADQUIERE UN COLOR ROJIZO CADA VEZ MAS INTENSO.



prunus avium

CEREZA

El fruto es una drupa de color rojo o granate, de forma redondeada o acorazonada, con un sólo hueso. Su diámetro oscila entre 1,5 y 2 centímetros.

La pulpa es de color rosa o blanquecina, con un sabor dulce y jugoso. Acostumbra a recolectarse con el pedúnculo o rabo.

CARACTERISTICAS

Este frutal de hueso pertenece a la familia de las Rosáceas, siendo el Prunus Avium la especie cultivada más importante.

Destaca por su porte erecto y corteza lisa de forma anillada.

ORIGEN

Las primeras especies Prunus surgieron y se domesticaron en Asia Central donde pasaron a Asia Menor, Persia y Mesopotámia, de donde se considera originario. Más tarde los griegos lo introdujeron en el Mediterráneo. Su llegada al norte de Europa fue desde China a través de Rusia y Oriente Próximo, lo que explica la disposición morfológica de los diferentes eco tipos.

En nuestro país es extensamente cultivado en Aragón, Cataluña, Extremadura, Andalucía, Comunidad Valenciana etc., siendo muy apreciada la calidad que se obtiene en la montaña de Alicante.

TEMPORADA

Su presencia en los mercados se inicia desde mediados de abril hasta agosto, dependiendo de la zona y variedad.



VARIETADES DE LA CEREZA

El cerezo es una especie muy dinámica en el aspecto de aparición y obtención de nuevas variedades. En la actualidad se conocen más de 1000 y es de esperar que este número vaya aumentando. De entre las variedades de esta fruta, la mayor parte tienen un sabor dulce pero otras son ácidas.

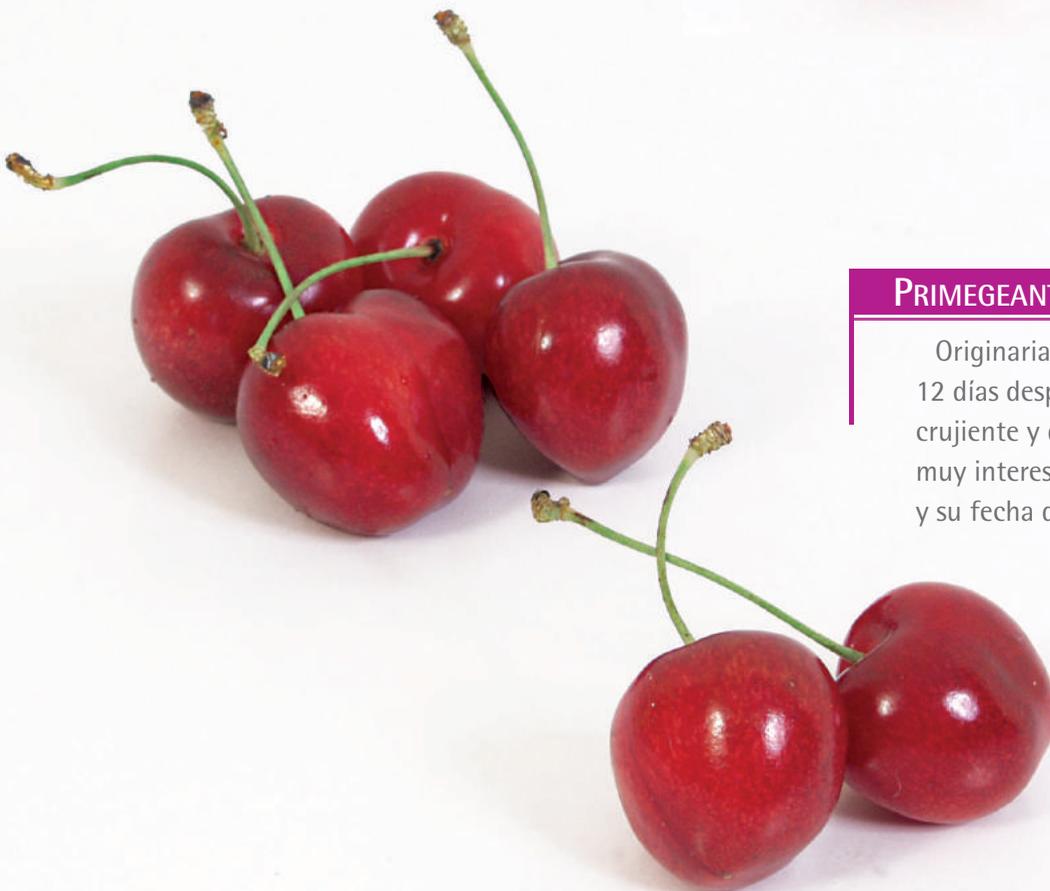
NEW STAR

Originaria de Summerland. Producción muy buena y regular. Su fruto es de gran calibre, su color es rojo fuerte avinagrado, muy bonito. No necesita polinizadores, es autofértil



PRIMEGEANT

Originaria de América Central, madura 10-12 días después de la Burlat. Su carne es crujiente y de sabor muy bueno. Variedad muy interesante por su gran calidad, calibre y su fecha de maduración.





PICOTA

Bajo la denominación de picotas se agrupan una serie de variedades normalmente tardías (Ambrunés, Pico Colorado, Pico Limón etc.) de carne firme y azucarada, recolectadas sin pedúnculo.



BURLAT

Árbol de porte vertical muy vigoroso. Es una variedad de fruto grueso, pulpa roja, firme, jugosa y azucarada, y de maduración muy precoz.

PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Es considerada una buena fuente de vitamina C y bioflavonoides, lo que la convierte ya de por sí en un excelente antioxidante. Pero lo que realmente la distingue como un alimento protector contra el cáncer es su contenido de ácido elálgico.

Las cerezas negras contienen más hierro, magnesio y potasio que las otras variedades más claras, pero todas son una buena fuente de silicio y de provitamina A. El consumo diario de cerezas ayuda a reducir los niveles sanguíneos de ácido úrico, lo que puede evitar la gota.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

La cereza, como más se consume, es como fruta fresca o postre; Pero interviene también en muchas preparaciones culinarias. Las más típica de todas son las confituras y mermeladas. También como guarnición de platos de caza, particularmente con ciervo y jabalí.

CONSERVACION

La cereza es una fruta con corta conservación en frigorífico.

En casa se deben conservar en la nevera



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 60	Vitamina A (U.I.) 1000
Hidratos de carbono (g) 14.6	Vitamina C (mg) 10
Fibra (g) 0.5	Acido fólico (mg) 0.006
Potasio (mg) 260	

pero sin lavarlas y no conviene almacenarlas junto a alimentos que desprendan un fuerte olor, porque las cerezas tienen mucha facilidad para absorber olores y perder su natural fragancia.

CURIOSIDADES

ES UN ARBOL DE ALTO VALOR ESTÉTICO Y PAISAJISTICO, TANTO POR LA BELLEZA DE SU FLORACIÓN QUE ES UN ESPECTÁCULO QUE ATRAE A MUCHÍSIMOS ADMIRADORES, COMO POR LA FRONDOSIDAD DE SUS HOJAS Y COLORIDO DE SUS FRUTOS. A VECES EXISTE LA CONFUSIÓN DE CONSIDERAR LAS CEREZAS (CON PEDÚNCULO) Y LAS PICOTAS (SIN PEDÚNCULO) COMO ESPECIES DIFERENTES, CUANDO LA EXPLICACIÓN ES BIEN DIFERENTE: SIMPLEMENTE DEPENDE DE LA FACILIDAD DE DESPRENDIMIENTO DEL RABO DEJANDO UNA HERIDA SECA QUE NO PERMITE LA PÉRDIDA DE ZUMO, CON LO QUE SE LE PUEDE RECOLECTAR SIN EL MISMO (PICOTAS).



punica granatum

GRANADA

El fruto es una baya globosa de color rojo brillante, de unos 10 a 15 cm de diámetro, protegida por una cáscara coriácea y coronada por un cáliz. Su color es verde amarillento, blanquecino o con rasgos violeta en su maduración. Su interior, única parte comestible, está totalmente repleto de semillas, protegidas cada una por una cápsula acuosa y dulce.

CARACTERISTICAS

El granado pertenece a la familia Punicáceas especie Punica Granatum. Tiene el tronco retorcido, de madera dura y corteza escamosa de color gris.

ORIGEN

Considerado uno de los frutales más cultivados desde tiempos remotos, su origen se extiende desde los Balcanes hasta el Himalaya. Parece que fueron los cartagineses quienes lo introdujeron en la región mediterránea.

TEMPORADA

Se inicia la recolección a principios del otoño y se prolonga hasta noviembre, según variedades.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Destaca su escaso valor calórico debido a su bajo contenido de hidratos de carbono, así como su contenido en potasio y en

PROPIEDADES NUTRICIONALES COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 31.8	Calcio (mg) 21
Hidratos de carbono (g) 7.5	Provitamina A (U.I.) 3.5
Fibra (g) 0.2	Vitamina C (mg) 5.7
Potasio (mg) 275	

ácidos orgánicos (cítrico y málico) que participan en su sabor acidulado. Tiene propiedades astringentes y antiinflamatorias. La corteza del fruto y las láminas o filamentos blanquecinos o transparentes que separan cada grano poseen alcaloides con propiedades vermífugas, que se usan para expulsar las tenias y otros gusanos intestinales.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Para desgranar la fruta con facilidad se parte la fruta por la mitad, se aprieta un poco para que aflojen los granos y, sobre un plato, se golpea la piel con el mango de un cuchillo. Se toma como postre y también como ingrediente en ensaladas. El zumo de la granada, llamado granadina, es posiblemente el producto comercial más conocido. Se emplea para hacer jarabes, confituras y helados.

CONSERVACION

El grosor de su piel le sirve a esta fruta como un excelente medio de conservación, de manera que se mantiene en perfecto estado durante varios días si se conservan a temperatura ambiente, y varias semanas si se guardan en el frigorífico.



MOLLAR DE ELCHE

Es una de las variedades más cultivadas. El fruto es de tamaño grande, grano grueso rojo oscuro y semilla muy reducida y blanda. Madura entre octubre y noviembre.

CURIOSIDADES

ES UNA FRUTA BÍBLICA QUE SE ORIGINÓ EN PERSIA PERO QUE FUE LLEVADA A EUROPA DESDE CARTAGO, A RAÍZ DE LAS GUERRAS PÚNICAS, DE AHÍ SU NOMBRE CIENTÍFICO. LOS ÁRABES LA HICIERON ADOPTAR A LOS ESPAÑOLES Y DIERON SU NOMBRE A UNA CIUDAD DE ANDALUCÍA. EN ORIENTE ES CONSIDERADA COMO UN SÍMBOLO DEL AMOR Y LA FECUNDIDAD.



Hay tres tipos de granados que se cultivan: granado común, de frutos dulces, granado agrio cuyas flores se utilizan en ornamentación y granado de fruto sin pepitas, esta variedad se produce en Oriente Medio. Comercialmente destacan dos variedades: Mollar Valenciana de recolección temprana y Mollar de Elche.



	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Limón												
Mandarina												
Naranja												
Pomelo												
Albaricoque												
Melocoton												
Nectarina												
Ciruela												
Manzana												
Pera												
Melón												
Sandia												
Uva												
Fresa y Freson												
Brevas e Higos												
Nispero												
Cereza												
Granada												



calendario de frutas

ma
mercaderes

frutas
tropicales

frutas tropicales

frutas tropicales

frutas tropicales



tamarindus indica

TAMARINDO

El dátil de la India, según su etimología por su supuesta procedencia, encierra en su interior una pulpa blanca de sabor ácido y aroma delicado.

CARACTERISTICAS

El tamarindo pertenece a la familia Cesalpinaeas, especie Tamarindus Indica.

El árbol es propio de los países tropicales y subtropicales, de hoja perenne con la copa frondosa y presenta grietas en el tronco.

El fruto es una vaina alargada acabada en punta, de color marrón y pecíolo corto.

ORIGEN

Es originario de África tropical, donde crece en estado silvestre, también puede encontrarse en Florida, Jamaica, Tailandia etc. aunque su principal zona de cultivo es la India.

TEMPORADA

Se puede encontrar todo el año, variando la recolección según la procedencia.



CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Se recogen los frutos en plena sazón y se les quita la cubierta externa y las semillas

que no tienen interés culinario. La pulpa cruda se ablanda en agua hirviendo,

después se filtra y se concentra para conseguir un jugo denso al que se le suele añadir azúcar para compensar su acidez.

Se usa en la elaboración de helados, conservas, jaleas y mermeladas. En ciertos países (México, India etc.) se utiliza para realzar el sabor de las recetas tradicionales.



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Agua (g) 18.4

Calorías (cal) 280

Proteínas (g) 5.4

Gasas (g) 0.5

Carbohidratos (g) 61.3

Fibra (g) 11.9

Calcio (mg) 810

Fósforo (mg) 860

PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

La pulpa del tamarindo es nutritiva y calmante de la sed. Tiene alto contenido en ácidos cítrico y málico, y buenos niveles de

pectina, vitamina B y sales minerales.

En la antigüedad se usaba contra el escorbuto por

su contenido en Vitamina C. La pulpa es un purgante suave.

CONSERVACION

Es recomendable transportarlo refrigerado a unos 10°C

CURIOSIDADES

De las hojas se obtiene un tinte amarillo. De las semillas pulverizadas y mezcladas con goma arábica sale un buen pegamento.

Su madera es dura y tiene cierta utilidad para ebanistería.



No se han desarrollado variedades mejoradas que maduren o se desarrollen rápidamente, pero existen dos tipos clasificados por el color de sus frutos: rojo y café. El tipo café es el más común produciéndose comercialmente en abundancia. Hay cultivares selectos que proporcionan pulpa dulce. Uno en Tailandia "Makham Waan" y el otro en Miami, Florida (USA) llamado "Manila Sweet". El Tamarindo está clasificado como una de las 32 especies frutícolas más importantes.



TAMARINDO

El fruto es una legumbre (Leguminosae) con una pulpa marrón agradable y rica en azúcares, ácido acético, tartárico y cítrico. El uso principal del fruto es la fabricación de bebidas refrescantes y jaleas.

passiflora ligularis

GRANADILLA

Fruto de tamaño aproximadamente como el de un huevo, de color anaranjado o púrpura cuando madura. La pulpa es gelatinosa y muy jugosa, con numerosas pepitas de color negro grisáceo difíciles de eliminar al consumirla. La cáscara es lisa, dura y acolchada para proteger la pulpa.

CARACTERISTICAS

La planta es enredadera de ramas largas, hojas acorazonadas, raíz radiada y tallos cilíndricos estriados con nudos cada 12 a 15 cm. En cada nudo se encuentran dos estipulas y dos yemas florales, un zarcillo, una yema vegetativa y una hoja acorazonada grande. La base del peciolo de la hoja esta provista de 4 a 6 glándulas alargadas llamadas lígulas. La flor tiene forma de campana verdosa exterior y blanca en su interior formada por dos series de 5 sépalos cada una. Los pétalos son tubulares, de color blanco y lila, forman una corola de dos series con 43 pétalos al exterior y al interior.

ORIGEN

Las principales plantaciones de granadilla se encuentran en Estados Unidos (Hawai), Brasil, Australia, Nueva Zelanda, Sudáfrica y Santo Domingo.

TEMPORADA

Estacionalidad: Todo el año (de varias procedencias).



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Esta fruta posee propiedades calmantes y sedantes. La granadilla destaca por su contenido en fibra, niveles muy altos de vitamina A y B2, y niveles moderados de vitamina C. También contiene fósforo, hierro y calcio. Su alto contenido en fibra le confiere propiedades laxantes. Ejerce un efecto saciante, lo que beneficia a las personas que llevan a cabo una dieta para perder peso.



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 80

Hidratos de carbono (g) 11

Agua (g) 86

Proteínas (g) 1.1

Grasa (g) 0.7

Calcio (mg) 7

Fósforo (mg) 30

Hierro (mg) 0.8

Vitamina C (U.I) 20

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Además de comerla en fresco, también es habitual consumirla en forma de zumo. Con su pulpa se pueden hacer yogures, sorbetes, helados y otros postres. Para obtener su jugo se filtra la pulpa mediante un colador y después se bate con batidora. La pulpa gelatinosa se toma con la ayuda de una cuchara.

CONSERVACION

La granadilla debe conservar la capa de cera natural presente en la cosecha.

Son países productores Brasil, Perú, México, Venezuela, Colombia, Ecuador y Kenia. Pertenece a la familia de las pasifloráceas al igual que la fruta de la pasión o maracuyá. Otras especies trepadoras de la misma familia son importantes como plantas ornamentales.



GRANADILLA

Tiene la pulpa gelatinosa, viscosa y de sabor más dulce que el maracuyá o la fruta de la pasión, con una consistencia similar a una mermelada. Está repleta de crujientes semillas de color negro-grisáceo.

CURIOSIDADES

LA GRANADILLA ES

ORIGINARIA DE LA AMÉRICA

TROPICAL, Y SE HA

EXTENDIDO POR LOS

TRÓPICOS Y SUBTRÓPICOS

DEBIDO TANTO A SUS FRUTOS

COMO A SU VALOR

ORNAMENTAL.

LAS FLORES SE EMPLEAN EN

PERFUMERÍA, EL POLEN

TAMBIÉN ES CONSUMIDO.



diospyros kaki

CAQUI

El fruto divino como indica la traducción de su nombre botánico (Diospyros Kaki) es una baya globosa de piel lisa y color anaranjado que recuerda un tomate. La pulpa es muy astringente por la presencia de taninos que van disminuyendo con la maduración, siendo entonces su sabor dulce y delicado. Recientemente ha aparecido en el mercado el Caqui Persimon con denominación de origen Ribera del Xuquer. Persimon es el nombre de la variedad Rojo Brillante que ha sido tratada en almacén para eliminar la astringencia, quedando la pulpa de textura firme y consistente.

CARACTERISTICAS

El caqui pertenece a la familia Ebenáceas, siendo la especie más cultivada en nuestro país Diospyros Kaki. Otras especies son el D. Lotus (Japón) y el D. Virginiana (EEUU.) usados aquí como porta injertos.

Es un árbol caducifolio con una copa frondosa y brillantes hojas de color verde oscuro que se vuelve rojas en el momento de su caída, lo que le otorga además un indudable valor ornamental.

ORIGEN

El origen del caqui se sitúa en China y desde muy antiguo existen referencias sobre su consumo en el extremo Oriente. Desde allí se introdujo, ya en el siglo XIX, en EEUU. y Europa adaptándose muy bien al clima mediterráneo.

TEMPORADA

El caqui inicia su recolección en Octubre prolongándose en los meses siguientes según variedades.



CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Se consume generalmente en fresco, constituyendo un excelente postre, también

PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

El caqui es muy rico en carotenoides (pigmentos responsables del color rojo o anaranjados de los frutos), que protegen contra el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer y de enfermedades cardiovasculares. Recientes estudios ponen de manifiesto que los carotenos incrementan la actividad de una molécula llamada conexina 43. Esta molécula, explica, «forma pequeños canales entre las células y conecta virtualmente todas las células en el cuerpo».

También es muy interesante el contenido en vitamina C, que junto con la citada provitamina A confieren el poder antioxidante de esta fruta, protegiendo a las células del stress oxidativo producido por la acción de los radicales libres.

Asimismo el caqui aporta fibra de tipo soluble (pectina), alto contenido en potasio y en menor proporción vitaminas del grupo B y minerales como calcio, hierro, sodio etc.

Los caquis pueden clasificarse atendiendo a su astringencia en:

- Variedades astringentes de cultivo tradicional como Tomatero, Rojo Brillante etc. con una pulpa jugosa de textura mas gelatinosa.
- Variedades no astringentes, como Sharon, Triumph, Fuyu etc. de pulpa consistente y compacta. El consumo de estas variedades "tipo manzana" está aumentando rápidamente.



PROPIEDADES NUTRICIONALES COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 77	Potasio (mg) 174
Hidratos de carbono (g) 19.7	Vitamina C (mg) 11
Fibra (g) 1.6	Provitamina A (U.I.) 2710

se elaboran con este fruto mermeladas, helados y desecados.

CONSERVACION

Los caquis que se recolectan antes de madurar pueden conservarse una ó dos semanas sin frigorífico mientras completan su maduración, pero los frutos que se adquieran maduros han de consumirse enseguida.

CURIOSIDADES

EL CAQUI TAMBIÉN LLAMADO PALO SANTO TIENE UNA MADERA MUY APRECIADA EN EBANISTERÍA CON LAS QUE SE FABRICAN MUEBLES Y OBJETOS DE ARTESANÍA (ABANICOS, INSTRUMENTOS MUSICALES ETC.)



ROJO BRILLANTE

Dulce en la madurez y muy astringente antes de ella. Pulpa de tacto consistente y color naranja rojizo en la recolección. Es ligeramente alargado.



SHARON

Es achatado con lóbulos marcados, color naranja claro; pulpa jugosa, completamente firme y sin astringencia en el momento del consumo.

persea americana

AGUACATE

El fruto del aguacate es una baya unisemillada, oval, de superficie lisa o rugosa. El aguacate tiene forma de pera, el color de la piel puede variar desde verde a violeta oscuro, gruesa y dura, con rugosidades; la pulpa es de color verde amarillenta, de consistencia cremosa similar a la mantequilla, y presenta una única semilla redondeada y grande. Su sabor es una mezcla entre nuez y crema.

CARACTERISTICAS

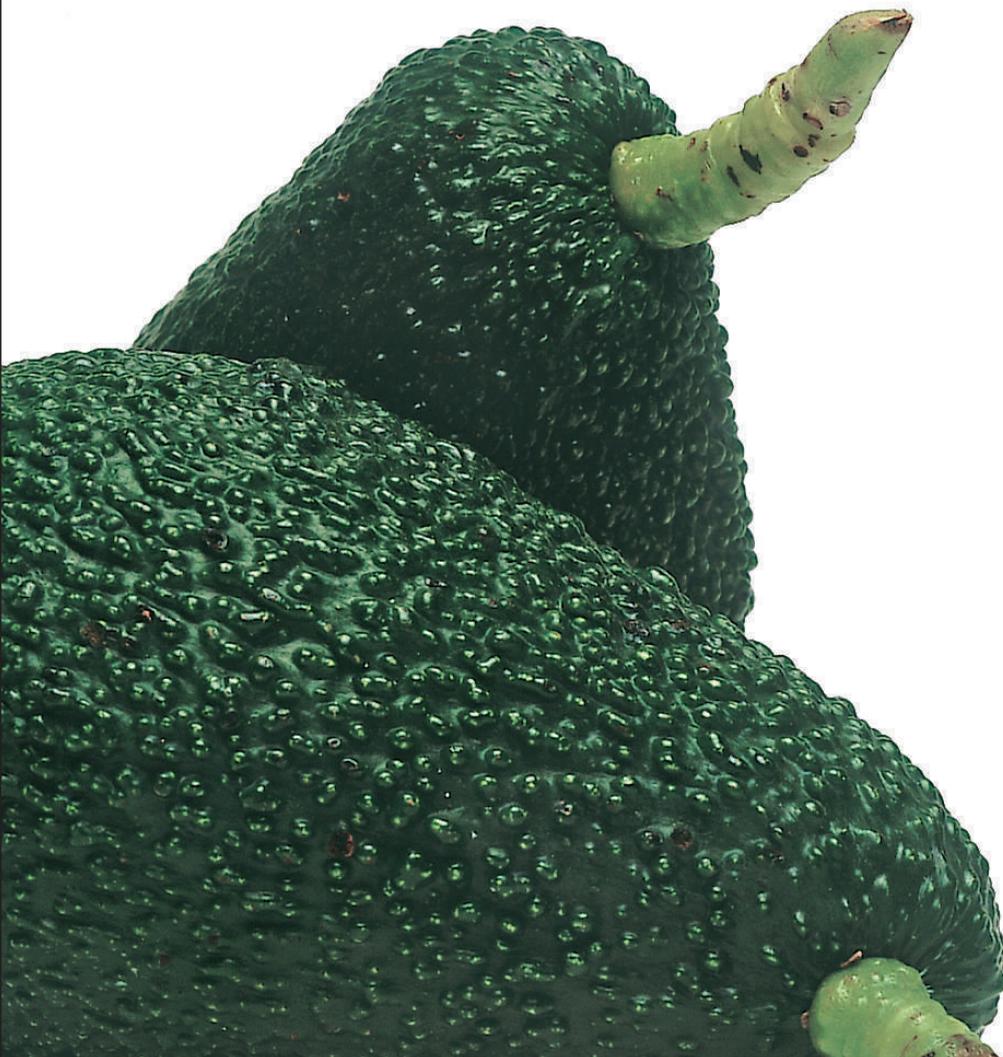
Es un árbol perennifolio extremadamente vigoroso que puede llegar a alcanzar los 20 metros de altura.

ORIGEN

Originario de los bosques de la América tropical, al parecer, fueron los aztecas quienes consiguieron las variedades comestibles. Por ello su nombre deriva de la palabra azteca ahuatl, que significa testículo.

TEMPORADA

Es a partir de septiembre y durante los meses fríos. El grado óptimo de madurez del fruto para realizar la recolección, es difícil de determinar por la diversidad de variedades y ambientes, por las variaciones en la duración de período de floración a cosecha y por las diferencias en el contenido de aceites que se van acumulando durante la maduración del fruto.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

El aguacate es rico en grasas insaturadas, por lo que ayuda a eliminar o regular el nivel de colesterol en sangre, favorece la formación del colesterol bueno llamado HDL.

Posee una extraordinaria riqueza en las tres vitaminas antioxidantes que luchan contra los radicales libres y el cáncer (A, C y E), combatiendo el envejecimiento y las enfermedades cardíacas. También tiene una buena cantidad de las vitaminas del grupo B y ácido Fólico. Por ser bastante calórico, se ha de moderar su consumo en caso de sobrepeso u obesidad.

PROPIEDADES NUTRICIONALES COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)	
Calorías 134.3	Provitamina A (U.I.) 19
Grasas (g) 13.8	Vitamina C (mg) 14
Fibra (g) 2.4	Vitamina E (mg) 2.3
Potasio (mg) 320	

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Para consumirlos, se abre con un cuchillo afilado en sentido longitudinal y se quita con cuidado el hueso. Como su pulpa oscurece rápidamente al contacto con el aire, conviene abrirlo en el momento de comer y rociarlo preferiblemente con jugo de limón. El hueso del hueso se rellena con los ingredientes según la receta. Para las ensaladas hay que pelarlos retirando la piel, que se desprende con facilidad cuando está en su punto de madurez.

CONSERVACION

Para detectar el punto de madurez se aprieta ligeramente el fruto en uno de los extremos (no en el centro), que debe de ceder a la presión. Si se compran verdes, los aguacates pueden conservarse de 10 a 15 días en el cajón del frigorífico. Para acelerar su maduración, se dejan a temperatura ambiente.



HASS

Es pequeño de forma ovalada, rugoso y su piel es oscura, áspera pero relativamente fina, se pela fácilmente; La pulpa es de color amarilla y de gran sabor. El hueso es de tamaño mediano a pequeño.

CURIOSIDADES

LA GRASA DEL FRUTO SE UTILIZA EN COSMÉTICA POR LOS NUTRIENTES QUE APORTA A LA PIEL. A LA HORA DE COMPRARLO SE HA DE COMPROBAR QUE LA PIEL NO PRESENTE NINGÚN TIPO DE DEFECTO COMO MANCHAS, PUNTOS NEGROS O SIGNOS DE EXCESIVA MADURACIÓN. NO SE DEBE TOCAR LA FRUTA PARA COMPROBAR SU GRADO DE MADUREZ, YA QUE SE PUEDE DETERIORAR. SE SABE QUE ESTÁ MADURO SI AL SACUDIRLO SE NOTA QUE EL HUESO SE MUEVE O CEDE A LA LEVE PRESIÓN CON EL DEDO



Los estudios sistemáticos han clasificado más de 500 variedades, de las cuales la mayoría han sido descartadas como variedades comerciales. De este gran número de variedades la mayoría presentaba problemas en su productividad, calidad nutritiva y en su comercialización. Las principales variedades comerciales de exportación han sido la FUERTE, HASS y Nabal (de origen guatemalteco y guatemalteco-mexicano), además de la Lula

annona cherimola mill.

CHIRIMOYA

Sabroso fruto con huellas pronunciadas sobre su fina piel de color verde con pulpa cremosa y delicada de sabor dulce con ligero regusto ácido.

El fruto tiene forma ovoide y a veces acorazonada, la piel es reticulada de color desde el verde oscuro al blanco amarillo-verdoso, pasando a oscuro si está sobremaduro. La pulpa es jugosa y carnosa, de color blanco lechoso, azucarada y algo ácida. Contiene numerosas semillas de color negro.

CARACTERISTICAS

El chirimoyo pertenece a la familia Annonaceas, especie Annona cherimolia. Es un árbol de copa redondeada con ramas bajas.

ORIGEN

Es originario de los Andes peruanos y ecuatorianos. Se cultiva en toda la costa andina, Estados Unidos, Sudáfrica e Israel. En España se cultiva en la costa de Granada y Málaga.

TEMPORADA

La recolección empieza en Octubre hasta fin de año, cambiando el fruto de color a un verde más claro.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Tiene efecto laxante debido a su contenido en fibra. Además por su riqueza en potasio y bajo aporte de sodio resulta recomendable para personas que sufren hipertensión, también posee un alto contenido en calcio que actúa en el retraso del envejecimiento de los huesos, así como enzimas que reducen gran parte del ácido úrico.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

La chirimoya se consume fundamentalmente como fruta fresca. Para ello basta con cortar el fruto por la mitad e ir comiendo su blanca pulpa con ayuda de una cucharilla, cuidando de separar las pepitas.

CONSERVACION

La chirimoya consigue ir madurando aún después de su cosecha por lo que conviene

comprar la fruta un tanto verde e ir consumiéndola cuando está en sazón. Ello se advierte al

comprobar que su piel ennegrece, cede a la presión con el dedo y pierde un poco el color verde. Entonces la pulpa estará cremosa y habrá perdido su blancura por un tono marfil.

CATEGORIAS COMERCIALES

Se clasifican en categoría extra (la de mayor calidad), I, II y III (la de características mínimas de calidad). Además se calibran desde el código 0 (de 851 gramos y más) al 10 (de 50 gramos a 70).

De las variedades comerciales destacan, en España, las siguientes: Fino de Jete y Campas (Denominación de Origen Chirimoya de la Costa Tropical de Granada Málaga) y en menor proporción Pazicas y Bonita. Otras variedades cultivadas que proceden de híbridos son: Mamillata, Tuberculata, Umbonatta e Impresa. Esta última es una de las mejores; de sabor dulce, jugosa y relativamente con pocas semillas.



CHIRIMOYA

Forma globular ovoide, piel reticulada de color verde, con numerosas semillas aplastadas negras y pulpa blanca de consistencia cremosa.

CURIOSIDADES

LA VARIEDAD FINO DE JETE (D.O.) ES UNA SELECCIÓN LOCAL DE LA COSTA TROPICAL DE GRANADA Y MÁLAGA. PERTENECE A LA VARIEDAD "IMPRESA". LOS FRUTOS PESAN UNOS 250 GRAMOS. SE COSECHAN DESDE MEDIADOS DE SEPTIEMBRE A FINALES DE ENERO. LOS FRUTOS TIENEN GRAN CANTIDAD DE AZÚCARES Y LAS SEMILLAS ESTÁN ENCAMISADAS, ENCERRADAS EN CADA CARPELO.



cocus nucífera

COCO

El coco es una fruta totalmente aprovechable: cuando esta verde como agua de coco, una refrescante bebida isotónica natural. Cuando está maduro como fruta aromática de sabor muy agradable y desecada/rallado en multitud de recetas de repostería. También la industria se beneficia de tan agradecida planta con la copra, aceite rico en ácidos grasos saturados (favorecen la aparición de colesterol), que se obtiene del endospermo del fruto.

CARACTERISTICAS

El coco pertenece a la familia Palmáceas, especie Cocus Nucifera. El cocotero es una palmera monoica de un solo tronco. El fruto es una drupa con forma ovoidal, su cáscara mas dura, el endocarpio tiene tres orificios formando un triángulo, dos cerrados y el otro frente a la raíz del embrión. Contiene un líquido lechoso en su interior, el agua de coco, que es más rico en nutrientes cuanto menos maduro está el fruto.

ORIGEN

El cocotero es originario de las islas tropicales del Océano Pacífico, desde donde se extendió su cultivo por Centroamérica, el Caribe y África Tropical.

TEMPORADA

La cosecha de coco empieza a primeros de año hasta el verano aunque, en el mercado se puede encontrar cocos todo el año.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

La grasa es el componente mas importante siendo rica en ácidos grasos saturados, por lo que su contenido en calorías es de los mas altos entre las frutas. Destaca su contenido en fibra, y por tanto su efecto laxante. También es rico en minerales: magnesio, fósforo, calcio y potasio.



PROPIEDADES NUTRICIONALES COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 351

Grasas (g) 36

Fibra (g) 10.5

Potasio (mg) 405

Magnesio (mg) 52

Vitamina C (mg) 2

Vitamina E (mg) 0.7

Acido Fólico (mcg) 26

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Para consumirlo se agujerean los ojos del coco con un sacacorchos. Se vaciar el agua en un recipiente y se parte el coco

por la mitad, separando la cáscara de la pulpa con la ayuda de un cuchillo

eliminando la cutícula marrón que recubre la pulpa que resulta algo indigesta.

CONSERVACION

El coco fresco se conserva durante dos meses. Una vez abierto se debe guardar en el frigorífico en un recipiente tapado con agua, no más de cinco días.

Los cocoteros se clasifican según su altura en gigantes, enanos e híbridos y dentro de cada grupo existe un gran número de variedades de acuerdo con su localidad de origen. La pulpa blanca es comestible conteniendo en su cavidad central un líquido azucarado conocido como agua de coco.



Coco

Su carne es blanca de consistencia dura, muy sabrosa y aromática.

CURIOSIDADES

EN EL SIGLO XVI, CUANDO LOS NIÑOS DE LOS PORTUGUESES VIERON POR PRIMERA VEZ ESTA CABEZA MELENUDA CON LOS TRES AGUJEROS DE LA BASE DEL FRUTO, LA LLAMARON "COCO", QUE SIGNIFICA FANTASMA EN PORTUGUÉS. ACTUALMENTE ES LA PALMERA MAS CULTIVADA E IMPORTANTE DEL MUNDO, YA QUE ES LA PRINCIPAL ESPECIE PRODUCTORA DE GRASA VEGETAL. ADEMÁS SE LE CONOCEN MUCHAS MÁS APLICACIONES, SEGÚN EL SUBPRODUCTO QUE SE OBTENGA: PARA LA FABRICACIÓN DE JABONES, COSMÉTICOS Y CHAMPÚS (COPRA), ALIMENTO PARA GANADO (HARINA DE COCO), PARA LA FABRICACIÓN DE CASAS, PUENTES,... (MADERA DE COCO), EN ARTESANÍA, JARDINERÍA, ...



actinidia chinensis

KIWI

El Kiwi es una fruta de reciente introducción en el mercado, pero que en pocos años se ha popularizado de tal manera que se ha situado a la altura de las frutas más apreciadas de nuestro país. Esta ascensión imparable tiene una sencilla explicación: su extraordinarias cualidades nutritivas. El fruto es una baya con forma de elipse, con la piel de color marrón con suave vellosidad en toda su superficie. Como contraste la pulpa es de color verde intenso y contiene numerosas semillas de color negro.

CARACTERISTICAS

El kiwi pertenece a la familia Actinidiaceas, siendo la especie más cultivada La Actinidia Chinensis. El kiwi es una planta trepadora, con grandes hojas redondeadas. Son plantas dioicas, es decir que hay plantas que solo tienen flores femeninas y otras solo masculinas por lo que depende de las condiciones en la polinización para la productividad.

ORIGEN

Los testimonios sobre el Yang Tao, planta de la que deriva el kiwi, se remontan a la dinastía Ming, donde era apreciado por su fruta y su valor ornamental. Originario de los valles de China, no tuvo sin embargo una gran difusión hasta mediados del siglo XX, donde en Nueva Zelanda se desarrollaron variedades comerciales que rápidamente se difundieron por todo el mundo, En la actualidad es muy cultivado en Italia, Nueva Zelanda y Chile, en España se cultiva en ciertos valles mediterráneos y sobre todo en el Norte húmedo.

TEMPORADA

El kiwi lo podemos encontrar en el mercado durante todo el año. En los meses de verano, el kiwi viene de Nueva Zelanda y hemisferio Sur. En España y hemisferio Norte el kiwi se recolecta a partir de octubre, admitiendo buena conservación en cámaras frigoríficas.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

El kiwi es un tesoro de vitaminas y minerales. Esta fruta contiene más del doble de vitamina C que la naranja, al mismo tiempo que es rica en provitamina A y ácido fólico.

En su contenido mineral destaca el magnesio, cobre y sobre todo potasio, cuya deficiencia puede producir problemas de tensión arterial, depresión, cansancio etc.

El contenido de fibra de esta fruta la convierte en un excelente laxante. Esto hace del kiwi una fruta ideal para las personas mayores, que suelen ser deficientes en vitamina C y padecer estreñimiento crónico.

Algunas variedades destacan con muy buenos resultados porque se adaptan a las condiciones de clima y suelo de las zonas donde se cultivan. En España se comercializa principalmente la variedad "Actinidia deliciosa" que proviene del cultivar Hayward. Otras variedades cultivadas son Monty, Bruno etc., recientemente ha aparecido la variedad Gold que se caracteriza por no tener vellosidad en la piel y la pulpa es de un atractivo color amarillo de sabor dulce.

CONSERVACION

El kiwi (siempre que no esté maduro) puede conservarse durante bastante tiempo en frigorífico. Para que los frutos maduren

se dejarán a temperatura ambiente y si queremos acelerar el proceso podemos

meterlos en bolsas junto a plátanos o manzanas que al desprender etileno aceleran la maduración del kiwi.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Se suele consumir como fruta fresca, aunque también es un excelente ingrediente en ensaladas, repostería, mermeladas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)	
Calorías 54.2	Acido fólico (mcg) 29.3
Hidratos de carbono (g) 12.1	Provitamina A (mcg) 3
Fibra (g) 1.5	Vitamina C (mg) 94
Potasio (mg) 314	

CURIOSIDADES

CUANDO ESTA FRUTA SE INTRODUJO EN NUEVA ZELANDA FUE TAL SU APORTACIÓN QUE LLEGÓ A CONVERTIRSE EN UNO DE LOS ALIMENTOS MÁS APRECIADOS DEL PAÍS. POR ELLO EN 1959 SE LE ASIGNÓ A ESTA FRUTA EL NOMBRE DE KIWI, DEBIDO A SU SEMEJANZA CON EL CUERPO DEL AVE NO VOLADORA LLAMADO ASÍ Y QUE FIGURA EN EL EMBLEMA NACIONAL.



KIWI

Estos frutos pesan, aproximadamente entre 50 y 90 gramos. Su aroma es suave y su sabor dulce y ligeramente ácido, lo que hace de él una fruta singular.

MANGO *mangifera indica L.*

Conocido como melocotón de los trópicos, es una de las frutas tropicales con sabor más exótico y agradable. El fruto es una drupa carnosa, de forma ovoide aplanada y reondeada por los extremos, de color verde ó amarillo con tonalidades rojas, violetas o rosadas. La pulpa es de un intenso color amarillo anaranjado, jugosa cuando está maduro, de sabor dulce y aromático aunque ligeramente fibroso, según variedades.

CARACTERISTICAS

El mango pertenece a la familia Anacardiaceae, especie *Mangifera Indica*. Es un árbol de hoja perenne y posee una copa densa, de tronco grueso y rugoso con escamas. Es un árbol imponente, siempre verde y está emparentado botánicamente con especies de importancia comercial como el anacardo, el pistacho etc.

ORIGEN

El mango es de origen indo-birmano ó malayo y ha sido cultivado desde tiempos remotos, probablemente desde más de 4.000 años, existiendo ya referencias en los libros de Los Vedas. Los misioneros, budistas, mahometanos y posteriormente los marineros españoles y portugueses difundieron su cultivo por todas las zonas tropicales. Hoy día es cultivado en todo el mundo, siendo los principales productores Brasil, México, India, Sudáfrica etc. En España existen plantaciones en Canarias y en la franja costera de Málaga y Granada.

MADURACION

La mejor época para consumirlos en España es durante el invierno, ya que es un fruto muy delicado y si está maduro no soporta bien las condiciones de transporte. Una de las variedades más tempranas y sin fibra es el mango Ataúlfo (México), de color totalmente amarillo.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Aporta gran cantidad de vitamina C, baste considerar que un fruto de 200 gr. cubren las necesidades diarias de vitamina C. También es buena fuente de provitamina A, potasio y magnesio. Destaca su poder diurético y laxante, aunque debido a la cantidad de hidratos de carbono que contiene tiene un valor calórico elevado.

CONSERVACION

Si el mango ya está maduro mantiene sus buenas condiciones durante unos días a temperatura ambiente, período que puede aumentarse si se conserva en frigorífico.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

La mejor forma es consumirlos frescos, su sabor es tan exótico y amplio que no necesita ningún aditamento, pero quien



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 60.3	Magnesio (mg) 18
Hidratos de carbono (g) 15.3	Provitamina A (mcg) 478
Fibra (g) 1.5	Vitamina C (mg) 30
Potasio (mg) 190	Acido fólico (mcg) 31

desea realzar aún mas su sabor puede añadirle una gotas de limón. Combina muy bien en ensaladas y su zumo es delicioso. Si está verde se puede consumir como verdura.

CURIOSIDADES

EN ORIENTE, LOS MANGOS SON RECOLECTADOS CUANDO AÚN ESTÁN DE COLOR VERDE OSCURO Y SON SAZONADOS AHUMANDO LOS FRUTOS UNOS DÍAS EN HOYOS LLENOS DE HOJAS DE PLÁTANO SECAS, PAJA DE ARROZ Y OTROS MATERIALES SIMILARES.



Podemos diferenciar tres grupos principalmente: Cultivares Indios (piel bastante roja, sabor dulce y algo ácido), Cultivares Indochinos y Filipinos (muy dulces, sin fibra, de color verde amarillento), de Florida (dominan la mayoría de las plantaciones mundiales de mango, piel de color rojo, y bajo contenido en ácidos).



MANGO

Se diferencian entre si por la zona donde se cultivan, el color de la piel y la pulpa, el sabor y el aroma del fruto, y el tamaño, entre otras características.

ananas sativus

PIÑA

La piña es una infrutescencia carnosa formada por frutos en forma de bayas, con cáscara gruesa y dura con escamas y que tiene en uno de sus extremos un vistoso penacho de hojas verdes. Su pulpa amarilla es muy aromática con un sabor dulce y algo ácido.

CARACTERISTICAS

Pertenece a la familia Bromeliaceas, especie Ananás sativus. Son plantas vivaces con la base en forma de roseta formada por hojas, cuyo tallo crece después de 1-2 años y forma en el extremo una inflorescencia.

ORIGEN

Es originaria de las zonas tropicales de Brasil. Actualmente se cultiva en China, EEUU, Brasil, Costa de Marfil, Filipinas y Méjico.

El nombre de piña fue dado por los españoles por el parecido con las piñas del pino.

TEMPORADA

La piña ó ananás se puede encontrar en el mercado todos los meses del año, ya que es cultivada en distintas zonas.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

La piña contiene un enzima llamada bromelina, que igual que la pepsina del estómago, es capaz de escindir las proteínas y puede actuar como sustituto

de los jugos gástricos, mejorando la digestión. Es además, diurético suave y tiene propiedades laxantes debido a su contenido en fibra. Se usa en las dietas de adelgazamiento como reductor del apetito debido a su efecto saciante y a su bajísimo contenido calórico. Además, la piña es rica en manganeso, apenas presente en el resto de frutas. El consumo habitual de piña atenúa los dolores reumáticos.

Las variedades comerciales de piña son numerosas. Las más importantes son:

CAYENNE LISSE, ovoide, de fuerte pedúnculo, color esmeralda y de 1,5 a 2 Kgs.

SINGAPUR SPANISH, fundamentalmente de Malasia.

SELANGOR GREEN, derivada de la anterior, verde.

QUENN, cultivada en el hemisferio sur.

ESPAÑOLA ROJA, caribeña.

PEROLA, Brasileña, alargada y cónica, de 0,9 a 1,6 kgs.

PEROLERA, de Venezuela y Colombia, amarillo anaranjado, de 1,5 a 3 kgs.

GOLDEN RIPE, desarrollada en Hawai.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Se consume generalmente fresca, sola o en macedonias, así como formando parte de postres y preparaciones en zumo o en almíbar.

La piña casa muy bien con los sabores salados, como el cerdo o el pato. Es una

fruta muy utilizada en la comida china.

Para su consumo debe separarse su parte exterior y el centro que resulta demasiado fibroso.

CONSERVACION

Es una fruta muy sensible a los cambios de temperatura. Se puede conservar algunos días a temperatura ambiente, pero en el frigorífico se puede estropear con temperaturas bajas. La piña es un fruto no climatérico, es decir, que detiene su proceso de maduración una vez cosechado, por lo que conviene comprarlas no muy verdes.



BABY

Es una piña enana de color amarillo, su carne es dulce, muy perfumada y particularmente jugosa y de sabor exquisito. Su peso varía entre 300 y 700 gr.

TROPICAL

Mide unos 30cm, su peso ronda los 2kg, la pulpa es muy aromática y de sabor dulce, de color amarillo y se encuentra rodeada de brácteas que forman la piel del fruto.

CURIOSIDADES

EL NOMBRE DADO ORIGINALMENTE POR LOS INDIOS A LA PIÑA, NANA, SIGNIFICA FRAGANCIA. LA PIÑA TROPICAL ES EL TERCER PRODUCTO TROPICAL EN IMPORTANCIA COMERCIAL, DESPUES DEL PLATANO Y EL MANGO.



hylocereus undatus

PITAHAYA

Es fruto de un cactus, se presenta en dos variedades: amarilla, la de mayor consumo, y roja, extraordinariamente llamativa. Se cultiva en zonas tropicales y tropicales altas. La fruta es ovoide, de color verde al comienzo y amarilla en la madurez; su pulpa es blanca y gelatinosa, con múltiples y pequeñas semillas.

CARACTERISTICAS

La planta es un cactus trepador de largos tallos triangulares, suculento y rústico, perenne, de conformación arbustiva que crece en forma silvestre sobre árboles, troncos secos, piedras y muros. El tallo es suculento. Su flor posee una espectacular belleza.

Desde hace unos años ha comenzado a cultivarse con fines económicos, aunque continúa siendo una especie silvestre.

Los cactus componen una de las familias más numerosas (más de 5.000 especies) del grupo denominado plantas suculentas o crasas, es decir, que tienen un tejido grueso, carnoso, en el que se almacena el agua que absorben para utilizarla en los períodos de sequía.

ORIGEN

Fue descubierta por primera vez en forma silvestre en México, Colombia, Centroamérica y las Antillas, quienes le dieron su nombre que significa fruta escamosa.

MADURACION

Desde enero a marzo y desde Junio a septiembre: variedad amarilla. De junio a agosto: variedad roja.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Se atribuyen a este fruto cualidades curativas diversas, en especial para curar la gastritis. Como tantas frutas es rica en vitamina C y muy apropiada para aportar este elemento a quienes soportan mal los cítricos por su acidez. En cuanto a minerales contiene calcio, hierro y fósforo.

Las semillas que se consumen con la pulpa, contienen un aceite que evita los cólicos y retortijones y por eso ayuda al buen funcionamiento del estómago y los intestinos.

La pulpa contiene una sustancia llamada captina que actúa como tónico del corazón y como calmante de los nervios.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Su sabor es exquisito y con un tenue gusto dulce. Se suele consumir al natural. Se puede utilizar para preparar gelatina,



PROPIEDADES NUTRICIONALES COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 36	Fósforo (mg) 16
Carbohidrato (g) 13.2	Hierro (mg) 0.3
Proteína (g) 0.5	Ácido Ascórbico (mg) 4
Fibra (g) 0.5	Azúcar (grados brix) 19

helado, yogurt, jarabe, dulces, mermelada, jalea o refresco, así como también se puede disfrutar comiéndola sola.

CONSERVACION

Una cualidad importante de esta fruta es que puede tener una duración de hasta tres semanas a temperatura ambiente y de 4-5 semanas en refrigeración.

La Pitahaya se presenta en dos variedades diferentes, la amarilla y la roja. La variedad roja es de forma ovoide, más redondeada y de mayor tamaño que la amarilla. Su piel es lisa y de color carmín muy llamativo. Posee unas escamas del mismo color que cambian a verde en la punta.



AMARILLA

De forma ovalada y alargada, más pequeña que la roja. Su piel verde se torna amarilla al madurar. Es rugosa y con protuberancias que finalizan en espinas afiladas. Pulpa blanquecina y gelatinosa, con múltiples y pequeñas semillas de color negro brillante. Su sabor es gratamente dulce.

CURIOSIDADES

INTERNACIONALMENTE SE LA CONOCE COMO LA FRUTA DEL DRAGON (VARIEDAD ROJA) QUIZÁS POR SUS ESCAMAS CON FORMAS EXHUBERANTES, CON PUNTAS VERDES Y POR SU COLOR ROJO INTENSO. ES UN PARIENTE DE LOS CONOCIDOS HIGOS CHUMBOS. SE DEBE EVITAR COMER SUS SEMILLAS PUES TIENEN UN FUERTE EFECTO LAXANTE.



musa acuminata

PLATANO

El plátano es un fruto oblongo y alargado, de color amarillo verdoso o amarillo. La pulpa es blanca, de sabor dulce, intenso y perfumado. El sabor es suave, pero dulce y agradable, de baja acidez.

CARACTERISTICAS

Planta monocotiledónea, del género Musa, propia de zonas tropicales y subtropicales. Sus frutos comestibles se obtienen mediante un proceso de desflorillado que consiste en quitar una a una y de forma manual, la flor femenina (al final de cada plátano) lo cual deja una cicatriz de color negro fácilmente reconocible en el extremo de cada pieza.

ORIGEN

Las Musáceas tiene su origen en Asia Sudoriental y en la India, en donde se consumían ya en los años 500-600 AC. Después de distintas hibridaciones pasaron a África en el siglo XIV y de ahí a Canarias a principios del XV. Se sabe que en 1516 fray Tomás de Berlanga lo introdujo en Santo Domingo y de ahí pasó a otros lugares de América.

TEMPORADA

Se puede encontrar esta fruta en el mercado durante todo el año.



VARIETADES DEL PLÁTANO

Todos los plátanos, tanto para consumo fresco como cocidos, proceden de dos especies:

Musa acuminata (AA) y *Musa balbisiana* (BB).

Los plátanos que se destinan a consumo fresco o en crudo son derivados de la *Musa acuminata* (triploides AAA) encuadrados en el subgrupo o serie **CAVENDISH**. Dentro de este subgrupo se encuentran formas **gigantes** como el Lacatán, Valery y Robusta; intermedias, como la Gran enana y la Williams; **enanas**, como el plátano canario conocido por Pequeña enana y extra enana. En América se cultivaron variedades de **gran tamaño** como la Gros Michel (desaparecido a finales de los años 50) y, actualmente, la tipo **Valery**, aunque se impone el cultivo de variedades **intermedias** por su mayor productividad, como la **Gran enana**.



CAVENDISH gigante

Se cultivan generalmente en zonas tropicales de sudamérica. Son de un tamaño mayor que el plátano canario, mas alargados y de sabor menos dulce.

CAVENDISH gran enana

Se producen en zonas subtropicales (África, Australia, etc.). Son de un tamaño intermedio. En la fotografía se ha comparado con una variedad gigante, algo mayor.



En zonas subtropicales, como Sudáfrica, Australia o Canarias se optó por variedades de reducido tamaño (pequeña enana), más adaptadas a la climatología y que a la vez permitían mayor densidad de cultivo. Sin embargo los cultivares fueron cambiando hacia variedades de mayor tamaño (Gran enana) y sólo en Canarias y Madeira subsiste la variedad Pequeña enana, aunque se han introducido igualmente variedades mayores, como la Jhonson y otras procedentes de Israel y Sudáfrica, todos ellos intermedios entre la Gran enana y la Pequeña enana.



CAVENDISH variedad intermedia Canarias

Para satisfacer la demanda de plátanos de mayor tamaño, se ha introducido el cultivo de cruces de la variedad "Jhonson o negrita" con la variedad autoctona. Ello ha dado como resultado un plátano de mayor tamaño y gran calidad.



BANANITO

El bananito es mucho más pequeño que el resto de plátanos y su peso oscila en torno a los 100-120 gramos. Su sabor es más intenso, fino y perfumado que el de otros plátanos.



CAVENDISH pequeña enana Canarias

Variedad procedente de las Islas Canarias. Presenta una muy buena conservación. Es el llamado "plátano de Canarias" se caracteriza por su piel amarillo intenso con pintas y rozaduras negras. Pulpa exquisita y muy dulce.

PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Por su elevado contenido en potasio y magnesio y bajo en sodio, está recomendado para personas que sufren de hipertensión arterial o afecciones en vasos sanguíneos y corazón. También su riqueza en taninos, de acción astringente, hace a los plátanos muy recomendados para individuos que sufren de procesos diarreicos.

CONSERVACION

La mejor manera es conservarlos a temperatura ambiente ya que en el frigorífico su piel ennegrece, lo que puede evitarse si los envolvemos en papel de periódico.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Además de los plátanos comestibles crudos (*Musa cavendishii*), que se toman como postre, o bien como ingrediente en

PROPIEDADES NUTRICIONALES COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 85	Vitamina A (U.I.) 190
Hidratos de carbono (g) 22.2	Vitamina C (mg) 10
Fibra (g) 0.6	Vitamina E (mg) 0.2
Potasio (g) 420	Acido fólico (mg) 0.01

repostería, batidos,... el plátano macho (*Musa paradisiaca*) se consume exclusivamente cocinado, o bien, frito, cocido, asado,... El plátano desecado (fruto maduro, pelado y seco), se emplea en repostería.



MACHO

También llamado plátano verde. De mayor tamaño y más anguloso que las demás variedades. Difícil de pelar si está verde. Es un alimento básico en muchos países tropicales. Se comen generalmente fritos o cocidos y su pulpa es harinosa.

CURIOSIDADES

EL PLÁTANO ES EL CUARTO CULTIVO MÁS IMPORTANTE DEL MUNDO, DESPUÉS DEL ARROZ, EL TRIGO Y EL MAÍZ. AUNQUE LOS CONSUMIDORES DEL NORTE LO APRECIAN SOLO COMO POSTRE, EL PLÁTANO CONSTITUYE UN ALIMENTO ESENCIAL EN LA DIETA DIARIA DE LOS HABITANTES DE LOS PAÍSES TROPICALES Y SUBTROPICALES. ESTA FRUTA ES TAMBIÉN CONOCIDA COMO "FRUTA DE LOS SABIOS", YA QUE BAJO LA SOMBRA DE SU ÁRBOL MEDITABAN LOS SABIOS HINDÚES.

psidium guajava L.

GUAYAYABA

El fruto de la guayaba tiene forma ovoide, entre el limón y la pera. Su piel es ligeramente rugosa y con apariencia cerosa. De color verde o rojo, según la variedad americana o africana. Su interior tiene una capa intermedia suave y comestible y en su centro se encuentra una parte gelatinosa que contiene las semillas, igualmente comestible.

CARACTERISTICAS

Se trata de un árbol perteneciente a la familia de las Myrtáceas, propia de las zonas tropicales y subtropicales de América y África, extendida ampliamente por todo el mundo.

ORIGEN

Es originaria de las regiones tropicales de América, donde ya se aprovechaba por los nativos antes del Descubrimiento. Fue extendida por todo el mundo por los españoles y portugueses.

TEMPORADA

La podemos encontrar en el mercado durante todo el año, de diversas procedencias. Su grado óptimo de madurez se aprecia cuando adquiere un color amarillento.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Esta fruta contiene mucílagos, pectinas, pequeñas cantidades de prótidos y lípidos, minerales (potasio, calcio, hierro y fósforo, sobre todo) y vitaminas A, B, y especialmente la G. Tienen propiedades antiescorbúticas, remineralizantes y tónicos. Proporciona además un ligero efecto laxante.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

La guayaba presenta dos partes comestibles diferentes: la central, gelatinosa y la intermedia, entre ésta y la piel, blanca y suave, perfecta para comer fresca. Para su consumo fresco es preferible la de carne blanca. Se recomienda pelarla y comerla cortada. La guayaba de carne rosada es más empleada para su procesado en pasta, jugo o puré.

Las variedades más importantes son: blanca y rosada. Entre las primeras la Puerto Rico. De las rosadas, la Rojo Africano, más pequeña.

CONSERVACION

Para que la guayaba madure es suficiente con dejarla a temperatura ambiente. Está madura cuando adquiere color amarillo y



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 33	Calcio (mg) 21
Hidratos de carbono (g) 6.7	Provitamina A (mcg) 72.5
Fibra (g) 3.7	Niacina (mg) 1.1
Potasio (mg) 290	

cede ligeramente al presionarla con los dedos; en ese momento es conveniente consumirla o conservarla en el frigorífico en la parte menos fría. La guayaba puede madurar, como otros muchos frutos, después de su cosecha. No obstante si se recolecta demasiado pronto, esta maduración es imperfecta y la fruta adquiere una consistencia pastosa que le resta cualidades de cara al consumidor.



CAS

De tamaño pequeño, su piel es verde y se torna amarilla al madurar, de pulpa cremosa, gelatinosa y dulce, es la que más fácilmente puede encontrarse en el mercado español.

CURIOSIDADES

POR LAS EXTRAORDINARIAS CUALIDADES DE LA FRUTA DE ESTE NOMBRE, EL TERMINO GUAYABA, O MASCULINIZADO, GUAYABO, ES UTILIZADO EN SUDAMERICA COMO SINÓNIMO DE MUJER HERMOSA.

"Buscando guayaba ando yo
Que tenga sabor que tenga mendo
Una guayaba salva y morena
una guayaba que esté bien buena"

**Rubén Blades (Canción:
Buscando Guayaba)**



physalis peruviana

ALQUEJEJE

El fruto es una baya de color amarillo envuelta en una cubierta formada por los sépalos secos y membranosos. Su forma es redonda, de unos 2 a 3,5 c. de diámetro. Tiene una piel suave y brillante, de color amarillo que se torna anaranjado en la madurez. La pulpa es jugosa y en su interior contiene numerosas semillas. Su sabor es acidulado, con un vago recuerdo al melón.

CARACTERISTICAS

Es una especie herbácea que alcanza metro y medio de altura, perteneciente a la familia de las solanáceas (emparentada con el tomate y el pimiento). Los sépalos se agrandan durante la floración, se vuelven membranosos y, juntándose en su extremo, terminan por envolver completamente al fruto cuando éste madura.

ORIGEN

Es originaria de Sudamérica y América Central. Actualmente se cultiva en zonas subtropicales y tropicales altas. En España se explotan cultivares en la provincia de Huelva.

TEMPORADA

En las zonas de origen se produce alquejeje todo el año. En zonas templadas la recolección es estacional pues este fruto soporta mal las bajas temperaturas.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

El alquequenje es rico en vitaminas A, y C. También contiene una gran cantidad de fósforo y tiene bajo contenido en proteínas y lípidos. Su contenido en pectina le confiere propiedades laxantes, lo que le hace recomendable para situaciones como el estreñimiento. Se utiliza en dietética por sus propiedades diuréticas.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Como es natural, las bayas se extraen del cáliz de sépalos secos, que no son comestibles. Puede consumirse fresca o bien puede emplearse como aperitivo o en ensaladas. También sirve para acompañar platos de marisco o pescado, en cuyo caso se preparará cocida.

CONSERVACION

Para conservarlos no se les debe quitar la cubierta seca. De esta forma conviene

**PROPIEDADES NUTRICIONALES**

El alquequenje es rico en vitaminas A, B, C y E. También contiene una gran cantidad de hierro y fósforo y tiene bajo contenido en proteínas y lípidos.

guardarlos en la nevera a temperaturas de refrigeración no muy bajas.

CURIOSIDADES

POR SU ORIGINAL ENVOLTORIO, RESULTA EXCELENTE COMO ELEMENTO DECORATIVO PARA TODO TIPO DE PLATOS, SE SUELE UTILIZAR MUCHO EN PASTERÍA. RECIBE NOMBRES QUE RECUERDAN A SU FAMILIA DE ORIGEN, COMO TOMATON OTOMATILLO PUES LA BAYA, PROPIAMENTE DICHA, RECUERDA A UN TOMATE CHERRY.



Conocemos cultivares de la variedad Giant Poha Berry, Golden Berry, Alquejenje amarillo enano y Tomatillo.

AMARILLO ENANO

El fruto es una baya amarilla y redondeada, de 2 cm de diámetro y sabor dulce pero ligeramente ácido.

cucumis metuliferus

KIWUANO

El llamado "pepino cornudo" se caracteriza por la dura coraza de su piel y por sus protuberancias terminadas en espina. De unos 13 a 15 cm., se color amarillo o fuertemente anaranjado. Su interior contiene una pulpa jugosa de color verde vidrioso, con numerosas semillas planas. El sabor de esta pulpa es un tanto ácida, con un ligero aroma a pepino.

CARACTERISTICAS

Es el fruto de una planta silvestre de la familia de las cucurbitáceas, es decir, está emparentado con la sandía y el melón aunque aparentemente tenga poco que ver con ellos.

ORIGEN

El kiwano crece como planta silvestre. Su origen parece estar en el cono sur africano. No obstante, las primeras plantaciones comerciales se implantaron en Nueva Zelanda, país de donde procede su nombre comercial. Este país es el mayor productor a escala mundial. También se ha introducido en Israel, Estados Unidos y Brasil.

TEMPORADA

La mejor época es de abril a mayo y de agosto a diciembre



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

El kiwano contiene minerales como el potasio. También contiene vitamina C, glucosa, ácido cítrico, calcio, magnesio y sodio. Asimismo, presenta un ligero efecto laxante. Es un fruto muy refrescante.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Se consumen como fruta fresca al natural. Se parten por la mitad, de arriba a bajo, y se separan sus pepitas, lo cual

puede ser laborioso, salvo que utilicemos un tamiz.

Lo que se consume del

kiwano es realmente una gelatina muy aromática ideal para preparar cócteles de frutas y postres en general.



PROPIEDADES NUTRICIONALES

Valor Nutricional: 22 calorías por cada 100 gramos
Su componente mayoritario es el agua; destaca su contenido de potasio. Su valor calórico es muy bajo, ya que apenas contiene hidratos de carbono, proteínas y grasas.

CONSERVACION

Valen todas las referencias para la elección de los frutos y para su conservación que daríamos para un melón, pues no deja de ser una cucurbitácea. No debe presentar defectos exteriores y su maduración puede ser apreciada al presionar su corteza. En el frigorífico pueden conservarse varios meses.

CURIOSIDADES

DEBIDO A SU APARIENCIA SE LE CONOCE TAMBIÉN COMO "PEPINO CORNUDO O SILVESTRE"



KIWUANO

Kiwano de unos 300 gramos de peso. Su pulpa es jugosa y las semillas son comestibles.

passiflora edulis

MARACUYA

Conocida como fruta de la pasión debido a sus hojas, es una fruta redonda, más bien ovoide, que se presenta en colores y tamaños distintos: amarillo, anaranjado (granadilla) o morado que es la de menor tamaño. Su interior está repleto de numerosas semillas rodeadas de una pulpa gelatinosa. Tiene un sabor agrídulce, aromático y refrescante.

CARACTERISTICAS

Pertenece a la familia de las passifloráceas. Son plantas trepadoras originarias de zonas tropicales, que han desarrollado una gran variedad de híbridos.

ORIGEN

Se cultiva en países con clima tropical, especialmente en Brasil.

TEMPORADA

Desde octubre hasta abril, siendo su mejor época en invierno.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Su alto contenido en fibra le confiere propiedades laxantes. Ejerce un efecto saciante por lo que beneficia a personas que llevan a cabo una dieta para perder peso. Es rica en vitaminas A y C, dos potentes antioxidantes.



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 78	Proteínas (g) 0.8
Hidratos de carbono (g) 15	Fibra (g) 0.4
Grasa (g) 0.6	Calcio (mg) 5.0
Fosforo (mg) 18	Vitamina C (mg) 12
Hierro (mg) 21	

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Lo habitual será tomar solamente el zumo extraído con la ayuda de un colador, pero no comer su pulpa y semillas juntas;

no obstante también puede tomarse así si se prefiere pero no es tan agradable.

Dicho zumo es ideal para perfumar sorbetes y helados con un sabor exótico característico.

CONSERVACION

La fruta de la pasión tiene una piel lisa que se arruga al poco de comprarla, lo que indica que está madura y que ha sufrido una pequeña pérdida de agua. Las frutas arrugadas deben consumirse lo antes posible o bien guardarlas en la nevera, como máximo una semana.

CURIOSIDADES

EL NOMBRE DE LA FRUTA DE LA PASION TIENE POCO QUE VER CON EL EROTISMO O EL ROMANTICISMO.

TOMA ESTA DENOMINACION POR LA PRECIOSA FLOR DE ESTE ARBOL, LA PASIFLORA O FLOR DE LA PASION QUE TAMBIEN SE CONOCE COMO CLAVOS DE CRISTO. (SE CULTIVAN VARIEDADES ESPECÍFICAS EN FLORICULTURA). EL INTERIOR DE LA FLOR SE PRESENTA COMO UNA CORONA DE ESPINAS Y EN SU CENTRO SE OBSERVAN TRES es COMO LOS TRES CLAVOS DE LA CRUCIFIXION DEL SEÑOR.



GRANADILLA

El maracuya naranja es el fruto de la *passiflora ligularis*. Su sabor es mas dulce si cabe que el resto de maracuyas.



MARACUYA amarillo verdoso

Fruta de la pasión amarilla (*P. Edulis flavicarpa*) es de color amarillo verdoso en forma de baya y con un sabor agridulce.



MARACUYA morado

La fruta de la pasión morada (*P. Edulis sims*) es más pequeña y de color púrpura o morado, cavidad recubierta de pepitas.

pyrus pyrifolia

NASHI

El nashi o pera asiática es un fruto de aspecto entre pera y manzana con la pulpa de color blanco amarillento. El sabor es parecido al de la pera.

CARACTERISTICAS

Pertenece a la familia Rosáceas, especie *Pyrus Piriifolia*. El árbol recuerda a un peral con hojas oval-oblongas con la base redondeada o cordada, de textura gruesa. Flores lanosas.

Las variedades mas interesantes son:

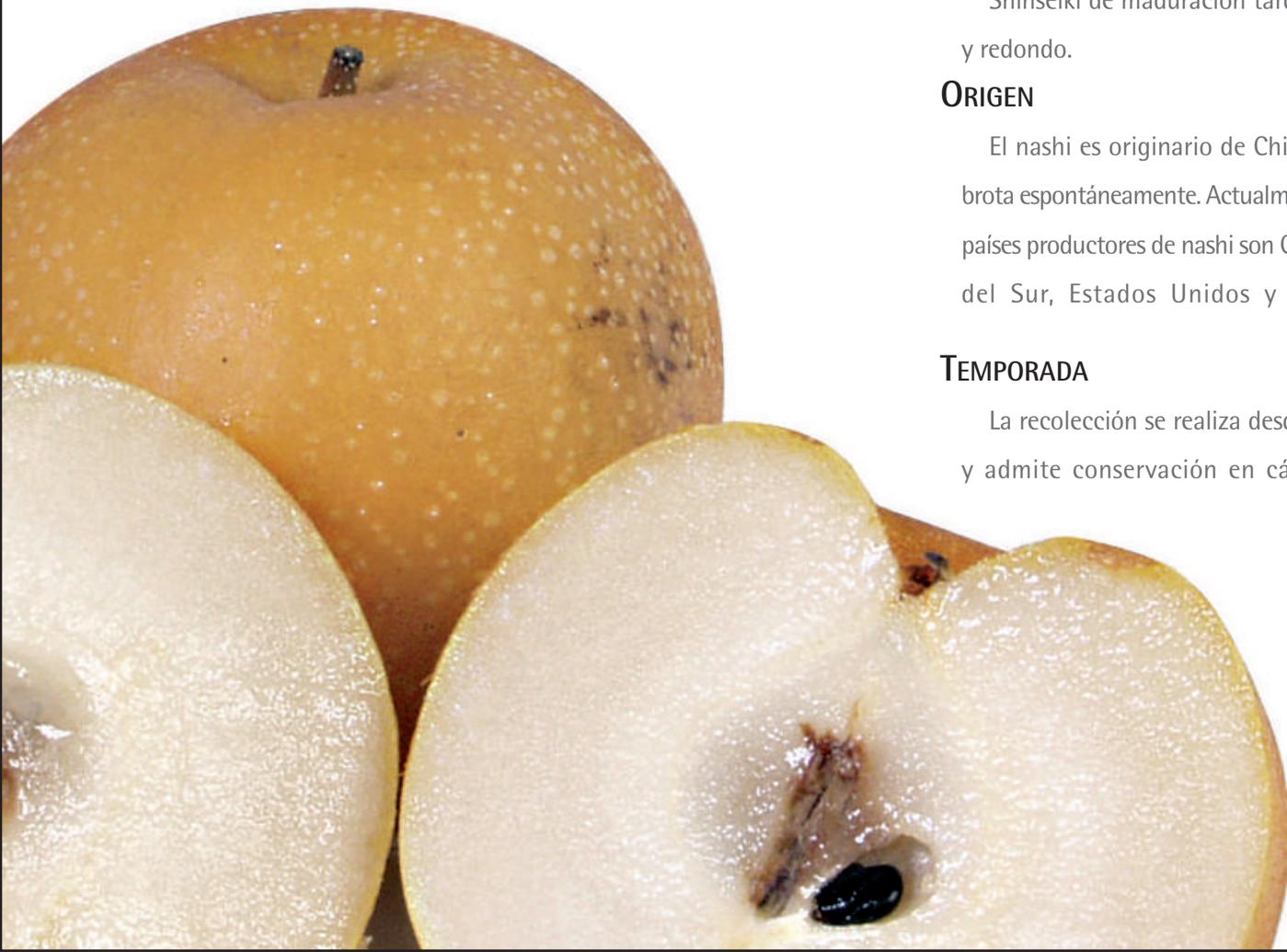
- Hosui de maduración temprana y color bronce oscuro, redondo y de gran calibre.
- Nijisseiki árbol muy productivo de maduración intermedia con la piel verde amarillenta.
- Ichiban de maduración media tardía de piel verde amarillenta y fruto redondo grueso
- Shinseiki de maduración tardía y fruto grande y redondo.

ORIGEN

El nashi es originario de China central, donde brota espontáneamente. Actualmente los principales países productores de nashi son China, Japón, Corea del Sur, Estados Unidos y Nueva Zelanda.

TEMPORADA

La recolección se realiza desde junio a octubre y admite conservación en cámara frigorífica.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Tiene un alto contenido en agua que ayuda a mejorar la hidratación corporal y a eliminar toxinas, por lo que su consumo es adecuado en todas las etapas de la vida. Es apreciada también por su suave efecto diurético, en caso de retención de líquidos.



PROPIEDADES NUTRICIONALES

Los nashis son muy ricos en agua, pero también tienen buen nivel de azúcar, magnesio, calcio y vitamina C.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

El nashi se consume, principalmente, como fruta fresca pelada y sin corazón. Es especialmente refrescante cuando ha permanecido en el frigorífico. También se puede consumir directamente después de su recolección sin necesidad de un proceso de maduración que, en cambio, sí necesita la pera común. Asimismo, es frecuente utilizar el nashi para ensaladas verdes, de frutas o en macedonia.

CONSERVACION

Debe manipularse con máximo cuidado ya que es un fruto muy sensible. Es aconsejable conservar el nashi por debajo de 5°C; se puede conservar en el frigorífico durante unas 2 semanas.



Las variedades japonesas difieren en algunas características, ya que provienen de antiguas selecciones poco puras introducidas en épocas remotas.

NASHI

Tiene aspecto entre pera y manzana, y piel de color marrón anaranjado con un pequeño punteado amarillento. Es muy azucarada, de sabor acidulado y no demasiado perfumada. Por su jugosidad resulta un postre de lo más refrescante.

CURIOSIDADES

EL NASHI ES UNA FRUTA POPULAR EN LA MAYORÍA DE LAS CULTURAS ASIÁTICAS. ES EXTREMADAMENTE JUGOSO Y TIENE UN SABOR BASTANTE SUAVE. SE UTILIZA MÁS COMO FRUTA REFRESCANTE Y PARA APAGAR LA SED QUE COMO MEDIO DE SATISFACER EL HAMBRE .



carica papaya

PAPAYA

Esta fruta tan apreciada por sus sorprendentes efectos beneficiosos para la salud humana, se encuentra entre las que mas se exportan. La fruta es una baya ovalada que puede alcanzar gran tamaño, de color verde amarillento y de pulpa anaranjada muy suave y jugosa. Posee muchas semillas pequeñas redondas de color negro.

CARACTERISTICAS

La papaya pertenece a la familia Caricáceas especie Carica Papaya. Se trata de una hierba arborescente de crecimiento rápido y tronco tierno y hueco.

ORIGEN

Es originaria de Méjico, aunque hay quien opina que procede de los Andes peruanos. Actualmente se cultiva en Florida, Hawai, África Oriental, Sudáfrica, Ceilán, India, Islas Canarias, Archipiélago Malayo y Australia.

TEMPORADA

Se puede encontrar en el mercado durante todo el año, pero la mejor época es en los meses de invierno y hasta el inicio de primavera.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

La papaya ofrece mucho mas que una buena fruta de sabor suave y agradable. Posee mayor contenido en vitamina C que las naranjas ó limones, asimismo es rica en vitamina A y complejo B (sobre todo B1, B3 y B6). Posee minerales como potasio, magnesio, calcio, hierro y fósforo. Tiene un enzima llamado papaína, que favorece la digestión de las proteínas de los alimentos. Es excelente en dietas de reducción de peso, por su bajo contenido calórico y alto en fibra y además por su propiedad de saciar el apetito. Asimismo, se ha demostrado beneficioso porque mejora el ritmo cardíaco, reduce la inflamación intestinal, es un eficaz estimulante digestivo, favorece el buen funcionamiento del hígado y páncreas, conserva la piel sana etc.

Debido a que el papayo se reproduce por semilla, se han desarrollado un gran número de variedades, empleándose en cada zona de cultivo las mejor adaptadas a sus condiciones climatológicas. Las variedades mestizas son poco estables y se recomienda tener cuidado en obtener semillas de progenitores que pertenezcan a la misma variedad.

CONSERVACION

Es una fruta perecedera y frágil debido a su piel fina y delicada, por ello hay que manipularla con cuidado. Cuando está madura se ha de conservar en el frigorífico,



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 26	Acido Fólico (mcg) 1
Hidratos de carbono (g) 6.3	Provitamina A (mcg) 97.5
Fibra (g) 1.9	Vitamina C (mg) 82
Potasio (mg) 211	

donde se mantendrá en buenas condiciones durante una semana. Si está verde es mejor dejarla a temperatura ambiente hasta que la piel se vuelva mas amarilla y la textura del fruto mas blanda.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Se consume principalmente como fruta fresca, en postre o en ensalada. Los frutos maduros de papaya también se emplean para hacer zumos, helados, mermeladas, refrescos gaseosos etc. Si se parte en rodajas y se añade azúcar y zumo de lima se realza su sabor. Combina muy bien con marisco.



PAPAYA

Es una fruta blanda, muy jugosa y de consistencia mantecosa, con semillas redondeadas de color negro en su interior.

CURIOSIDADES

EL ÁRBOL DE LA PAPAYA ES CONOCIDO COMO ÁRBOL MEDICINAL EN ALGUNAS CULTURAS YA QUE SUS SEMILLAS Y SUS HOJAS SE USAN PARA PREPARAR MEDICINAS. LAS SEMILLAS SECAS Y TAMIZADAS SE EMPLEAN COMO CONDIMENTO POR SU SABOR PICANTE.



fortunella margarita

KUMQUAT

El fruto es un hesperidio, es decir, que su interior se forma con unas vesículas repletas de zumo, a las que coloquialmente llamamos gajos. La particularidad del kumquat es que su piel o cáscara es delicada y comestible, lo que no ocurre en los demás cítricos.

CARACTERISTICAS

El fruto es de forma ovoide y de pequeño tamaño, unos 2 ó 3 cm.; su piel es de color naranja y su interior contiene varios gajos, con alguna pepita, y con un zumo de sabor acidulado y un ligero toque amargo.

Se obtiene de un arbusto o arbolito que pertenece a la familia de las rutáceas, cuyo género más destacado son los citrus, al que pertenece este fruto, como las naranjas.

ORIGEN

Se cree que el kumquat es originario de China. Desde la antigüedad, el kumquat se cultiva en China, Japón y Filipinas. Actualmente también en Marruecos, Brasil, Estados Unidos, Australia y España.

TEMPORADA

Lo podemos encontrar en el mercado durante todo el año, ya que serán de diversas procedencias, pero su mejor época va desde diciembre hasta marzo.



CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Su consumo es como fruta fresca, entera, incluida la piel, con la precaución de lavarla

previamente. Resulta muy vistoso en la preparación de macedonias de frutas. Es adecuado, como

otros cítricos, para cocinar carne de ave, a la cual le da un sabor agridulce. Pueden añadirse algunos frutos como decoración final del plato.

PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Como los cítricos en general, el kumquat

aporta vitamina C y es rico en carotenos que, como se sabe es un poderoso

antioxidante. También contiene ácido cítrico, tartárico y málico.

CONSERVACION

Al ser su piel más delicada que otros cítricos, hay que ser cuidadoso en su manejo y, sobre todo, elegir frutos no deteriorados, pues este hecho acortaría su conservación. Se suelen presentar en el mercado en pequeños racimos, unidos al pedúnculo y con hojas para alargar su vida comercial. Debe conservarse en el frigorífico.



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 274

Hidratos de carbono (g) 72.1

Proteínas (g) 3.8

Potasio (mg) 995

Calcio (mg) 266

Provitamina A (U.I.) 2.53

Las dos variedades por excelencia de kumquat son la ovalada (Fortunella margarita) y la redonda (Fortunella japónica) que procede de un arbusto espinoso.



KUMQUAT

Su color varía del naranja al dorado. Su centro está formado por 4 o 6 gajos, jugosos y acidulados con un sabor a veces amargo que contienen gruesas semillas.

CURIOSIDADES

TAMBIÉN CONOCIDA EN ESPAÑA COMO NARANJA DE LA CHINA O NARANJA ENANA.

EL NOMBRE DE SU ARBOL SIGNIFICA NARANJO DE ORO EN CANTONES (KIN KU).

EL KUMQUAT ES MUY UTILIZADO COMO PLANTA ORNAMENTAL.



litchi chinensis sonn LITCHI

Se trata de una drupa de unos 2 a 3 cm de diámetro recubierta por una capa externa de color rojo, coriácea, con protuberancias en pico. El interior contiene una carne blanca brillante y traslúcida, suave y de sabor ligeramente dulce que es la única parte comestible. Cada fruto contiene una semilla de gran tamaño pues casi ocupa la mitad de su volumen.

CARACTERISTICAS

Este frutal pertenece a la familia de las Sapindáceas. Su tronco es de ramas bajas. Las hojas son pinnadas, de color verde oscuro. Los frutos cuelgan en racimos.

ORIGEN

Es originario de China y actualmente se cultiva en diversas regiones de Asia y, en general en zonas subtropicales. Ha sido introducido en España, en Andalucía Oriental.

TEMPORADA

A finales de verano se recolectan y es posible encontrarlos en el mercado desde noviembre hasta enero.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Es rico en vitamina C, potente antioxidante, muy recomendable para una vida saludable. Además contiene potasio y es pobre en sodio, por lo que resulta apropiado para dietas en casos de hipertensión.

CONSERVACION

Debe conservarse en frigorífico, pues su deshidratación, además de secarlos, aumenta su grado de acidez. Admite bien la congelación.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Se consume generalmente como fruta fresca en ensaladas de fruta y postres de macedonia. También se emplea en la



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 36.3	Potasio (mg) 99
Hidratos de carbono (g) 8.9	Acido fólico (mcg) 14
Fibra (g) 0.4	Vitamina C (mg) 28

fabricación de dulces, sorbetes, helados, refrescos,... en pequeñas cantidades se condimentan con especias o se encurten, se realizan salsas, confituras o vino.

CURIOSIDADES

Se trata de un postre muy habitual aunque en la cocina china está asociado a las carnes y al pescado. También es muy conocido su empleo para la elaboración de jarabes alcohólicos con un característico aroma a rosas.



Son pocas las variedades que se cultivan a nivel mundial, destacando la Brewster o Chen Purple. Las mejores son las que tienen los frutos grandes con semillas pequeñas.

LITCHI

Carne es blanca, traslúcida, jugosa, dulce, algo ácida, con un leve aroma a rosas y a fresas. Esta pulpa se separa fácilmente de la semilla, que no es comestible.

solanum quitoense

LULO

El fruto es redondo, de color naranja amarillento. Recubierto de una corteza no muy consistente. Su interior es parecido al de un tomate. En él puede observarse un a pulpa muy jugosa, de sabor dulce aunque un tanto ácido, que protege un gran número de semillas. Un corte transversal muestra cuatro compartimentos separados por una membrana.

CARACTERISTICAS

Es una planta herbácea, cultivada a partir de semilla, de rápido crecimiento (llega a medir 2 metros). Produce frutos constantemente durante tres o cuatro años a partir del primero, en que llega a fructificar. Tiene grandes hojas aterciopeladas, ovaladas, con bordes ondulados.

ORIGEN

El lulo tiene su origen en los valles andinos próximos Ecuador (Ecuador, Colombia y Perú). Se produce en zonas entre 100 y 2000 metros de altitud.

TEMPORADA

La madurez se identifica cuando el fruto empieza a ser amarillado, por lo



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

El consumo de zumo de naranjilla se considera muy bueno para la activación de



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Agua (g) 87.0	Fibra (g) 2.6
Protíneas (g) 0.74	Calcio (mg) 34.2
Grasa (g) 0.17	Fósforo (mg) 13.5
Carbohidratos (g) 8.0	Vitamina C (mg) 29.4

la circulación sanguínea en general, estando especialmente recomendado para el cuidado de las varices.

CONSERVACION

Para el transporte y almacenamiento de esta fruta se recomienda condiciones de temperatura de 7-10 °C y una humedad relativa de 95%.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

El principal producto procesado es el jugo, además de los diversos elaborados para obtenerlo, tales como concentrado y

pulpa, en su mayoría congelados. Se puede consumir fresca, en helados, mermeladas, conservas en general y una variedad de postres y dulces. Es un ingrediente exótico para salsas de platos gourmet, ensaladas de frutas y vegetales. Al consumir es importante rociarla con gotas de limón para evitar la rápida oxidación.



El Lulo es un fruto con posibilidades de incrementar su consumo directo y en crudo si se mejorara su resistencia a plagas y el elevado grado de pérdidas de frutos en la postcosecha, por su difícil manejo. Mientras tanto se utiliza fundamentalmente para obtener jugos.

LULO

Un ejemplar de lulo recuerda a un tomate por su aspecto interior y a una naranja, no madura, por su forma externa; de ahí su nombre de naranjilla.

CURIOSIDADES

El vocablo LULO

procede del término

RURU en lengua

Quetchua, que significa

huevo o fruto. El

sobrenombre de

"naranjilla" se lo dieron

los españoles al

recordarle a esta fruta

su color y apariencia.



garcinia mangostana

MANGOSTAN

Este fruto es una baya redonda, de singular aspecto, de 4 a 7 cm.. Recubierto de una gruesa corteza no comestible, rígida pero poco resistente a la presión. Es marrón pero, cuando madura se convierte en violácea. En su interior se encuentran varios gajos fácilmente separables de la cáscara, muy jugosos y azucarados.

CARACTERISTICAS

Árbol de denso follaje y copa piramidal, de tamaño medio, alcanza fácilmente los 8 metros de altura. Tardan ocho años en dar fruto, que al principio es amarillo y al madurar se va oscureciendo..

ORIGEN

En Malasia y en Indonesia se encuentra y progresa en estado natural, con más de 200 especies.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

El mangostán destaca por su contenido en vitamina B y minerales como el calcio, hierro y fósforo. Asimismo, la pulpa es muy digestiva y tiene una acción laxante, por lo que está especialmente indicado para los estómagos delicados. Su riqueza en potasio lo hace interesante para quienes toman diuréticos que eliminan potasio, para suplir esas pérdidas



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 61

Hidratos de carbono (g) 15.0

Fibra (g) 5.0

Proteínas (g) 0.55

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

El mangostán está reconocido como quizás la fruta tropical o exótica de mayor calidad. Es muy apreciada y conocida en

Asia. Sus características, al contrario que muchas de las frutas

conocidas como exóticas que sólo se pueden tomar como zumo o licuadas, permiten la ingesta directa de sus gajos, los cuales resultan deliciosos.

CONSERVACION

Hay que tener especial cuidado porque el jugo de la piel produce manchas difíciles de quitar.

Existen más de 200 especies distintas de mangostán, con una diferencia de peso considerable entre ellas.



MANGOSTAN

Al madurar adquiere un color rojo púrpura. La piel interior es rojo vino y la pulpa blanca. Su sabor es dulce.

CURIOSIDADES

EN ASIA SE CONSUME EL MANGOSTÁN COMO SI SE TRATARA DE UNA NARANJA. ESTA CONSIDERADO COMO EL FRUTO EXOTICO DE MAYOR CALIDAD. UN AUTENTICO LUJO.



carica pentagona L.

BABACO

Fruto parecido al pepino, pero más grueso, de 20 a 30 centímetros de largo. La piel es lisa y de color verde, aunque adquiere un color amarillo al madurar. La pulpa es de color blanco amarillento y no contiene semillas.

CARACTERISTICAS

Su nombre común en otros países es chamburo. Es una planta arbustiva de tallos semileñosos. Planta arbustiva, cultivo semi-perenne- de tallo de más de 2 m de altura. El fruto es una baya sin semilla, no necesita polinización para desarrollarse, es alargado de sección pentagonal; mediano de unos 20 cm de largo por 6 cm de diámetro, pesa de 300 a 1,200 g

ORIGEN

Es originaria de las zonas altas de Ecuador y Colombia. Los principales países productores son Ecuador, Brasil, Perú, Nueva Zelanda, Italia, Israel, Grecia, España (Málaga).

TEMPORADA

Los frutos alcanzan su estado de madurez comercial luego de 15 a 30 días de ser cosechados (al alcanzar su madurez fisiológica), pero para una mejor comercialización este proceso puede alterarse al colocar los frutos a una temperatura de 25° C y proporcionarle un producto que ayuda a la maduración de los frutos como es el Etileno (ETH). En contraste, cuando se quiere retardar la salida del producto se puede colocar los frutos a la sombra con una temperatura de 15° C, condiciones en las cuales el fruto se retardará por 15 días. El momento que el fruto presenta un 75% de color amarillo se encuentra listo para el consumo humano.

Podemos encontrarlos durante todo el año, de diversas procedencias.

PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

El babaco tiene un alto contenido en vitamina C y E. El babaco protege el sistema digestivo por ser rico en fibras y carbohidratos. Además, contiene niveles mínimos de azúcar y sodio, y cero colesterol. La planta de babaco es potencialmente rica en pectina y papaína, que son productos de gran interés y demanda industrial.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

El babaco se debe consumir cuando está maduro y la piel es de color dorado. Se puede tomar solo, al natural, acompañando

PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Grasa (g) 0.2	Carbohidrato (g) 6
Fibra (g) 0.7	Agua (g) 93
Proteínas (gr) 0.9	

carne, con ensaladas de frutos o con helado, flameado, miel, canela, etc.

CONSERVACION

En casa conviene guardarlos en la nevera a temperaturas de refrigeración.

CURIOSIDADES

EL BABACO ES ORIGINARIO DE LAS ZONAS ALTAS DE ECUADOR, DONDE SE CULTIVA DESDE ANTES DE LA CONQUISTA ESPAÑOLA.

Variedades aún no han sido reportadas por que es un frutal paternocárpico (no tiene semilla). Pero el los diferentes cultivares lo que se ha llegado a determinar son diferentes ecotipos, los mismos que varían de acuerdo a la disposición de los nudos, el número de hojas, el contenido de sólidos solubles en la pulpa, conformación del tallo y forma de los frutos

BABACO

La piel es lisa y de color verde, aunque adquiere un color amarillo al madurar. La pulpa es de color blanco amarillento

averrhoa carambola

CARAMBOLA

Es un fruto de forma ovoide, de unos 6 a 10 cm. de largo. Tiene unos ribetes longitudinales que le dan una forma de estrella característica si se corta transversalmente. Su piel es translúcida, suave y cerosa. Su color varía del amarillento verdoso y claro al anaranjado cuando madura. El sabor es variable entre el dulzor y el ácido, según su grado de maduración.

CARACTERISTICAS

Pertenece a la familia de las Oxalidáceas. El árbol de carambola puede llegar a tener una altura de 6 a 9 metros, con un ancho de copa de 6 a 10 metros. Sin embargo, a veces no pasa de arbusto. Tiene hojas verde oscuras, flores rosadas a púrpura, con un diámetro de 6 mm.

ORIGEN

Es originaria de Ceilán y su cultivo se ha desarrollado por Indonesia, países tropicales de Asia y América e incluso ha llegado a zonas subtropicales.

TEMPORADA

Todo el año (de diversas procedencias)



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

La carambola es rica en vitamina C y, en algunos países de Asia se ha empleado tradicionalmente como antipirético, es decir, para bajar la fiebre. Como otras muchas frutas de sabor acidulado, son adecuadas para prevenir el escorbuto. Su abundante fibra la hacen recomendable para mejorar el tránsito intestinal.



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 35.7

Hidratos de carbono (g) 5.0

Fibra (g) 1.8

Proteínas (g) 0.7

Calcio (mg) 7.0

Vitamina C (mg) 25.8

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Su sabor resulta algo insípido para quienes están acostumbrados al consumo de frutas tradicionales; sin embargo ofrece grandes posibilidades como complemento decorativo en todo tipo de macedonias de frutas, ensaladas tropicales y adorno en zumos naturales, a los que les da un toque de exotismo muy apreciado.

CURIOSIDADES

EL ZUMO DE LA CARAMBOLA PUEDE UTILIZARSE COMO UN EFECTIVO QUITAMANCHAS. RECIBE OTROS NOMBRES COMO "CINCO DEDOS", "TAMARINDO DULCE" O "TAMARINDO CHINO" Y "FRUTA ESTRELLA" O "STAR FRUIT" EN INGLES.



CONSERVACION

Debe conservarse a una temperatura inferior a 5°C pues tiene un proceso de oxidación muy rápido. Si se compran aún verdes, con un color amarillento verdoso, deben dejarse madurar hasta que adquieran un tono más anaranjado y, aunque se estropeen algo sus puntas, por oscurecerse, no hay mayor problema que cortarlas por el borde, conservando su forma estrellada.

Existen dos variedades de carambola, una más ácida y otra más dulce que puede emplearse para su consumo directo.



CARAMBOLA

De carne ligeramente acidulada, su forma de estrella al cortarse transversalmente le da un carácter decorativo y vistoso.

passiflora mollissima, tarminiana

CURUBA

Fruto de forma ovalada, que tiene una pulpa gelatinosa, amarilla o naranja con pequeñas semillas de color negro. La piel es delgada pero consistente y se puede pelar como la de un plátano. El sabor de la curuba es exótico y suave, agradable, perfumado y ligeramente ácido.

CARACTERISTICAS

La curuba es un planta enredadera de tallo cilíndrico pubescente, de hojas obovadas, trilobuladas y aserradas en las márgenes, generalmente pubescentes en ambas caras; la flor es péndula y presenta una bráctea cilíndrica de color verde pubescente por fuera y con tres lóbulos.

ORIGEN

La curuba es originaria de los Andes (Sudamérica). Actualmente se produce sobre todo en Colombia, Venezuela, Bolivia, Perú y Nueva Zelanda.

TEMPORADA

Todo el año (de diversas procedencias)

PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Los extractos del género Passiflora tienen efectos depresores sobre el sistema nervioso

PROPIEDADES NUTRICIONALES COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Agua 92%	Fibra (g) 0.30
Calorías (g) 25	Calcio (mg) 4
Proteínas (g) 0.60	Fósforo (mg) 20
Grasa (g) 0.10	Hierro (mg) 0.40
Carbohidrato (g) 6.30	Vitamina A (U.I) 1.700

central, son hipotensores, sedantes, tranquilizantes, espasmolíticas y contra el insomnio. Sedante, hipnótico. Tiene un alto contenido en agua. Contiene una gran riqueza mineral (calcio, fósforo, hierro) y vitamínica (A, B1, B2, B3 y C). Sólo contiene un 6% de azúcar.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Se pueden consumir frescos, pero, debido a un cierto sabor astringente y que el arilo está fuertemente adherido a las semillas, se prefiere consumirlos en la forma de refrescos. Los mismos se utilizan o tienen posibilidades de empleo en la fabricación de jugos, sorbetes con leche, helados, postres, mermeladas, jaleas, rellenos de pasteles y vinos.

CONSERVACION

Se conserva y transporta a temperatura ambiente.

CURIOSIDADES

SU FORMA OVAL Y

ALARGADA RECUERDA AL

BANANITO, DE AHÍ SU

DENOMINACIÓN INGLESA

(BANANA PASSION FRUIT),

Y SE PUEDE PELAR COMO UN

PLÁTANO

Eisi ut aliquid ex ea commodi consequatur? Quis autem vel eum iure reprehenderit qui in ea voluptate velit esse quam nihil molestiae consequatur, vel illum qui dolorem eum fugiat quo voluptas nulla pariatur?

CURUBA

La pulpa es firme carnosa y con pequeñas semillas de color negro, el color de la pulpa es amarilla o anaranjada; su sabor es suave, perfumado y ligeramente ácido

citrus aurantiifolia

LIMA

Cítrico parecido al limón, de sabor ligeramente ácido. Se trata de un fruto de tamaño medio, de forma ovalada y color verde amarillento que pasa a amarillo intenso cuando se estropea. La pulpa es amarillenta, dividida en gajos con pepitas y más jugosa, perfumada y suave que la del limón. Asimismo, su contenido en jugo es casi el doble que el del limón.

CARACTERISTICAS BOTANICAS

El árbol es el limero. Árbol pequeño o arbusto de 4-5 m de altura, con tronco a menudo torcido y ramas con espinas axilares cortas y duras. Hojas oblongo-ovales o elíptico-ovales de 2,5-9 cm de longitud y 1,5-5,5 cm de anchura. Base redondeada y ápice ligeramente recortado. Márgenes ligeramente crenulados. Pecíolos notablemente alados. Flores blancas de 1,5-2,5 cm de diámetro, fragantes, que se disponen en inflorescencias axilares de 1-7 flores.

ORIGEN

La lima es nativa del sureste asiático. Su cultivo está muy extendido por toda Asia, la India, el Caribe, Méjico, Brasil y Sudáfrica. Las plantaciones más importantes de lima se encuentran en Estados Unidos (Florida), México, las Indias occidentales y Australia. Los principales países productores son México, Estados Unidos, Brasil, Egipto y la India

MADURACION

Todo el año (al aire libre)



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

La lima tiene un alto contenido en vitamina C y caroteno, por lo que constituye un antioxidante y, además, una buena aliada en la prevención del cáncer. También ayuda a prevenir y solucionar problemas de circulación, constipados, molestias de garganta y dolor de encías.



PROPIEDADES NUTRICIONALES

COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Calorías 6
Hidratos de Carbono (g) 0.6
Potasio (mg) 96

Magnesio (mg) 8
Ácido Fólico (mcg) 6
Vitamina C (mg) 34

Dependiendo de la variedad se utiliza para zumos y bebidas refrescantes en general, proporcionando a los cócteles una nota exótica. En la India se hacen con ellas

conservas y mermeladas, también se utiliza seca. El zumo se utiliza para marinar

carnes, aves y pescados. Como en Centro y Suramérica los cebiches.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

La lima se consume cruda y también confitada. Se utiliza con las mismas finalidades que el limón, ya que su zumo es muy aromático, aunque también más insípido. Por otro lado, tiene un escaso consumo en fresco, y se utiliza más en la elaboración de aceites aromatizantes para la piel y bebidas refrescantes. La lima desempeña un papel tan importante en la cocina tropical como para nosotros el limón.

CONSERVACION

La corteza es más delgada que la del limón, por lo que hay que cuidar el almacenamiento.



Es de forma entre oval y esférica, con un pezón que sobresale en la base. La corteza es delgada, de color amarillo verdoso. En el interior encontramos una pulpa carnosa de color entre amarillo y verde, de sabor ácido y jugoso, separada por membranas delgadas de color blanco.

LIMA

La variedad de Lima más popular es la llamada Persia o Tahití y se cultiva principalmente en Brasil y en Florida.

CURIOSIDADES

LA LIMA ES ORIGINARIA DE LA PENÍNSULA DE MALACA, EN EL SUDOESTE ASIÁTICO, AUNQUE ACTUALMENTE SE CULTIVA EN TODAS LAS ZONAS BAJAS TROPICALES DE AMBOS HEMISFERIOS



nephelium lappaceum

RAMBUTAN

El fruto es una drupa, es decir que tiene el endocarpo leñoso, formando un hueso. Su parecido con el litchi es apreciable en la parte interna del fruto. Es de tamaño mediano, unos 4 a 5 cm. Su piel, de color rojo claro, está recubierta de unos pelos curvados de color verdoso que lo hacen inconfundible. La pulpa es de color blanco translúcido. El sabor es azucarado o ligeramente acidulado y recuerda al de las almendras.

CARACTERISTICAS

Pertenece a la familia de las Sapindáceas, de la que también forma parte el litchi, al cual recuerda en su parte interior, salvo que la corteza no presenta los pelos tan característicos del rambután.

ORIGEN

El rambután es nativo a Malasia . Su cultivo se ha extendido a Asia suroriental, Australia y América Central.

TEMPORADA

Puede encontrarse durante todo el año, aunque es más frecuente en invierno y en primavera.



CONSERVACION

Su conservación requiere frigorífico, mejor envueltos en film alimentario. De

PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Es rico en vitamina C y en potasio. Pobre en sodio, por tanto recomendable para reducir la hipertensión. También, como la mayoría de las frutas, contiene abundante fibra.



PROPIEDADES NUTRICIONALES COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

Hidratos de carbono (g) 16.02	Calcio (mg) 10.6
Proteínas (g) 0.46	Fósforo (mg) 12.9
Fibra (g) 0.24	Ácido ascórbico (mg) 30

esta forma pueden mantenerse perfectamente bastantes días.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Para su consumo, basta con partirla por la mitad y quitarle el hueso central. Es muy utilizado en la cocina oriental.



Existen las variedades comerciales See Matjan, Seelengkeng, See Konto

RAMBUTAN

Su piel, de color rojo claro, está recubierta de unos pelos curvados de color verdoso. Su interior es blanco, traslúcido y brillante.

CURIOSIDADES

EL NOMBRE DE RAMBUTAN VIENE DE "RAMBUT" QUE EN MALAYO SIGNIFICA PELO. SU ASPECTO EXTERIOR, QUE PUEDE PARECER DESAGRADABLE, NO DEBE CONFUNDIR AL CONSUMIDOR ACERCA DE LAS CUALIDADES ESTA DELICADA FRUTA TROPICAL.



cyphomandra betacea

TAMARILLO

El fruto del tamarillo es conocido en Sudamérica como "tomate en árbol" por su evidente parecido en su variedad roja a esta baya. El fruto está cubierto de una piel gruesa, lisa, turgente y brillante, de un cierto sabor amargo. El color de la piel va desde el rojo al anaranjado o amarillo según la variedad. El interior contiene un cúmulo de semillas envueltas en una pulpa

CARACTERISTICAS

Es un arbolillo de 3 a 4 m de altura que pertenece a la familia de las solanáceas. Con hojas anchas, flores de color rosa y frutos que, según los cultivares, pueden ser rojos o amarillos.

ORIGEN

Su origen se sitúa en los Andes, donde es muy conocido. Se ha extendido a zonas tropicales y subtropicales altas. Se cultiva de manera intensiva en Nueva Zelanda.

a es
mos
año.



PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

El tamarillo contiene minerales como el calcio, hierro y fósforo. También es rico en vitaminas A, C, B1, B2 y B3. Su contenido en fibra le confiere propiedades laxantes. También es característico su contenido en vitamina A y C, que tiene propiedades antioxidantes.

CONSERVACION

Debe conservarse refrigerado, entre 3,5 a 4,5°C, y llega de esta forma a mantenerse en perfecto estado de 2 a 3 meses. Fuera del frigorífico sólo dura muy pocos días.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

El tamarillo se puede comer crudo, partido por la mitad, añadiendo algo de azúcar, aunque también admite la sal cuando se consume a modo de ensalada. La piel no es comestible, por lo que se recomienda tomar con cuchara. Quizás la mejor forma de tomarlo es extrayendo su jugo que, por supuesto sirve para elaborar mermeladas y postres elaborados, así como sorbetes y zumos combinados. En definitiva, su uso puede ser parecido al de los tomates, salvo en la diferencia de la dura piel.

PROPIEDADES NUTRICIONALES COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)	
Calorías 47	Calcio (mg) 9.0
Hidratos de carbono (g) 9.0	Fósforo (mg) 23
Fibra (g) 0.42	Hierro (mg) 0.8
Proteína (g) 1.28	Acido Ascórbico (mg) 25
Grasa (%) 0.1	

CURIOSIDADES

EN LOS PAÍSES DONDE SE
PRODUCE SE CONSUME CON
PICANTE O BIEN COMO
GUARNICIÓN PARA PLATOS
FRÍOS



TAMARILLO

Tomate común de forma alargada, color morado y anaranjado,

Tomate redondo colombiano, de color anaranjado o rojizo;

Tomate mora: de Nueva Zelanda de forma oblonga y color morado.

FRUTAS DEL BOSQUE

Dentro del grupo de frutas conocidas como "frutas del bosque" se encuentran numerosas especies comestibles de pequeño tamaño y sabor generalmente agridulce. Pueden ser tiernas bayas, pequeñas drupas con huesecillo interior o presentarse en infrutescencias, al estilo de las fresas.

CARACTERISTICAS

Son productos de mata, zarzas y arbustos que se extienden formando zarzales y mantos en zonas montañosas y protegen el suelo de erosión.

ORIGEN

La **frambuesa roja** procede de Grecia. El **arándano rojo** de la costa este de los Estados Unidos. La **grosella roja** procede de Europa Central.

TEMPORADA

Este tipo de frutos madura generalmente en verano. No obstante, cada vez se ha extendido más su presentación como producto congelado, por lo que puede encontrarse, sin mas, todo el año conservado de este modo.



ESPECIES MAS COMUNES DE BAYAS

Entre las frutas del bosque existen variedades de bayas, de pequeño tamaño, que se presentan generalmente en racimos, de las cuales, las más conocidas son la grosella y los arándanos.

GROSELLA ROJA / *ribes rubrum*

El fruto del grosellero (*ribes rubrum*) es una planta silvestre europea del género *Escallonia* (familia saxifragáceas). Las flores forman densos racimos de los que surgen bayas comestibles de sabor agridulce y color rojo (también amarillo y blanco) con los que se prepara un delicioso jarabe.

(Del mismo género y muy próxima a ella es la "uva espina").



ARANDANOS / *vaccinium myrtillus* L

Se trata del fruto de una mata que crece en los bosques (arandanedos) y se extiende formando masas vegetales. Su color es negro y están recubiertos de un polvillo que le da un aspecto azulado. Con esta baya, de sabor agridulce, se prepara un licor muy apreciado. Maduran en otoño.

FRUTOS DE ZARZA: MORAS Y FAMBRUESAS

Las zarzas son unas especies del género "rubus" (subfamilia Rosoideas) emparentadas con las fresas y las rosas. El fruto de las zarzas está compuesto por drupitas, mas o menos numerosas sobre un tálamo plano. Las zarzamoras son negras. Las fambruesas rojas. Su sabor es agridulce mas bien ácido.

MORA / *rubus fruticosus*

La mora de zarza es frecuente en zonas montañosas de toda la península. Crece en estado silvestre y las zarzas protegen con espinas a sus frutos. De color negro intenso y sabor acidulado se emplean especialmente en la elaboración de mermeladas.



FRAMBUESA / *rubus idaeus*

El frambueso es una mata que crece en las montañas del norte de España, principalmente en los Pirineos. Es muy común en zonas boscosas de Centroeuropa.

El uso de las frambuesas está muy generalizado en las pastelería y se emplea, también, en la fabricación de zumos y jarabes.

PROPIEDADES EN RELACION CON LA SALUD

Destaca su aporte en vitamina C y tienen propiedades anticancerígenas.

Las moras son un buen laxante. El arándano se recomienda por oftalmología para potenciar la agudeza visual y para tratar la conjuntivitis; se prepara con sus hojas una infusión con propiedades antisépticas y con efectos antisépticos.



PROPIEDADES NUTRICIONALES COMPOSICIÓN CENTESIMAL (por 100 grs)

	FRAMBUESA	ARANDANO	MORA	GROSELLA
Calorías	39	30.1	35.1	48
Hidratos de carbono (g)	8	6.9	6	11
Fibra (g)	7.4	1.8	9	4
Potasio (mg)	220	88	210	230
Vitamina C (mg)	25	17	18	30
Provitamina A (mcg)	30	12	29	14

CONSERVACION

Deben consumirse maduros, pero esta maduración debe haberse producido de forma natural ya que la detienen si se separan de la mata. Consumir estos frutos descongelados es una opción, especialmente en repostería.

CUALIDADES CULINARIAS Y PREPARACION

Los arándanos se usan para hacer compotas y jaleas, ya que no se suelen consumir crudos.

Las frambuesas se utilizan para elaboración de mermeladas, así como ingrediente de bebidas alcohólicas y como colorante en la industria. Combina muy bien con platos de caza, otras carnes y pescados.

Las moras se pueden consumir solas, con yogur o helado, en forma de mermelada, tartas o diferentes postres.

Las grosellas se usa fresca como postre, o más frecuentemente, para la elaboración de pasteles y otros postres.

CURIOSIDADES

ADEMÁS DE LAS CONOCIDAS MORAS DE ZARZA, CONSIDERADA COMO FRUTA DEL BOSQUE, EXISTEN OTRAS MORAS COMESTIBLES Y DE UN SABOR EXQUISITO: LAS MORAS DE ÁRBOL. LAS MORÁCEAS SON UNA FAMILIA DE MAS DE 800 ESPECIES MUY VARIADAS (ENTRE ELLAS SE ENCUENTRAN LAS HIGUERAS). SU CARACTERÍSTICA MAS COMÚN ES QUE LA CORTEZA DE ESTOS ÁRBOLES ESTA LLENA DE LÁTEX. EL GÉNERO MORUS QUE LE DÁ SU NOMBRE, ESTÁ FORMADO POR 10 ESPECIES QUE CRECEN EN HEMISFERIO NORTE. LOS MAS CONOCIDOS SON EL MORAL (MORUS NIGRA), LA MORERA (MORUS ALBA) Y EL MORAL ROJO (MORUS RUBRA). CADA FRUTO EN REALIDAD LO COMPONEN NUMEROSOS FRUTILLOS PRODUCTO DEL CRECIMIENTO DE LAS ENVOLTURAS FLORALES, ES DECIR, SE TRATA DE INFRUTESCENCIAS EN PEQUEÑAS MASAS ALARGADAS Y GRANULOSAS, NEGRAS EN EL MORAL, BLANCAS EN LA MORERA Y ROJAS EN EL MORAL ROJO.





	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Tamarindo												
Granadilla												
Caki												
Aguacate												
Chirimoya												
Coco												
Kiwi												
Mango												
Piña												
Pitahaya												
Lulo												
Mangostan												
Babaco												
Carambola												
Curuba												
Lima												



calendario de frutas tropicales



	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Rambutan												
Tamarillo												
Frambuesa												
Arandano												
Mora												
Grosella												
Platano												
Guyaba												
Alquejenje												
Kiwuano												
Maracuya												
Nashi												
Papaya												
Kumquat												
Lichi												



calendario de frutas tropicales