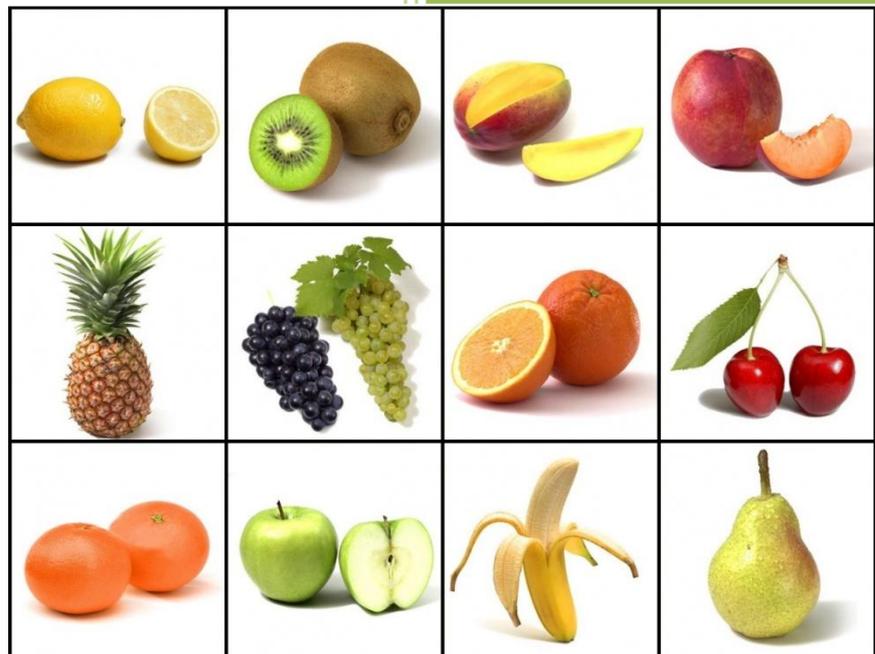


**BILCOSA**

# ESPECIFICACIONES TÉCNICAS DE ARTÍCULOS



EDICION 1 REV 04

08/04/2016



## FICHAS TÉCNICAS DE PRODUCTOS

Edición: 1 REV 04

Fecha : 08/04/2016

Página 2 de 269

PIÑA.....	4
MELÓN .....	8
MANGO .....	12
AGUACATE.....	16
SANDIA .....	20
PARAGUAYO .....	23
PAPAYA.....	25
NISPERO .....	28
MELOCOTÓN .....	32
FRESA .....	36
CIRUELA.....	40
CEREZA .....	44
ALBARICOQUE.....	48
UVA .....	52
PLATANO .....	57
PERA .....	61
MEMBRILLO .....	65
MANZANA .....	68
KIWI.....	73
HIGO.....	76
GRANADA .....	81
CHIRIMOYA .....	86
MANDARINA.....	89
POMELO .....	93
NARANJA .....	97
LIMÓN .....	103
KAKI .....	107
AVELLANA.....	110
CACAHUETE .....	114
CASTAÑA .....	116
CIRUELA PASA .....	119
DATIL .....	122
HIGO SECO .....	126
NUEZ .....	130
OREJÓN .....	133



## FICHAS TÉCNICAS DE PRODUCTOS

Edición: 1 REV 04

Fecha : 08/04/2016

Página 3 de 269

PISTACHO .....	137
UVA PASA .....	142
ALUBIA.....	146
GARBANZO .....	149
LENTEJA .....	152
ESPARRAGO .....	155
PEPINO .....	159
PUERRO .....	163
BERENJENA.....	167
CALABACÍN .....	171
CEBOLLA.....	175
CEBOLLETA .....	179
CHAMPIÑÓN .....	183
PIMIENTO.....	186
ACELGA.....	191
AJOS.....	195
ALCACHOFA .....	200
APIO.....	205
BERZA .....	210
BORRAJA.....	214
BRÓCOLI.....	218
CANÓNIGOS .....	222
CARDO .....	225
COL DE BRUSELAS.....	228
COLIFLOR.....	233
ENDIVIA .....	237
ESPINACA.....	242
LECHUGA .....	246
SETAS.....	250
TOMATE .....	256
ZANAHORIA .....	260
CARACOLES .....	263

**PIÑA**

La piña pertenece a la familia de las Bromeliáceas, que comprende unas 1.400 especies de plantas, casi todas herbáceas, de hoja perenne y con flores muy llamativas. Algunas de ellas producen enzimas proteolíticas (que disgregan las proteínas de los alimentos) y se localizan sobre todo en América tropical.

FORMATO Y PRESENTACION		
CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Encajado de 5 a 8 piezas	Cartón	

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA/PRIMERA		Población en general	En crudo

TRATAMIENTOS TECNOLOGICOS	
MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	8° C

**SU MEJOR ÉPOCA:** Podemos disponer de esta preciada fruta en cualquier época del año, dado que su cultivo se realiza en distintos países muy distantes geográficamente.

**CARACTERÍSTICAS**

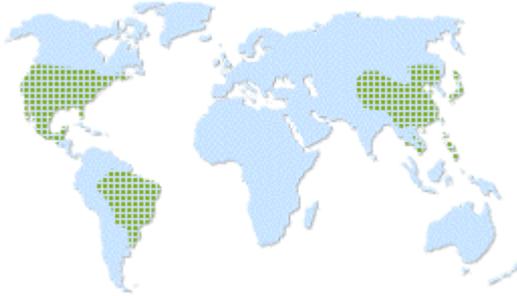
**Forma:** son infrutescencias de forma ovalada y gruesa.

**Color:** en ambas la pulpa de color amarillo o blanco se encuentra rodeada de brácteas que forman la piel del fruto; en el extremo superior las brácteas se transforman en una llamativa corona de hojas verdes.

**Tamaño y peso:** la piña tropical mide unos 30 centímetros y tiene un diámetro de 15. Su peso ronda los dos kilos. La piña baby pesa entre 300 y 700 gramos.

**Sabor:** la pulpa es muy aromática y de sabor dulce. Las piñas pequeñas suelen tener un sabor más delicado que las grandes. La piña baby tiene las propiedades gustativas de la piña tropical, corregidas y aumentadas.

## ORIGEN Y VARIEDADES



La piña tropical proviene de Sudamérica, concretamente de Brasil. Allí fue donde la encontraron los colonizadores españoles y portugueses. Es el fruto de la planta conocida como Ananás; los portugueses continúan manteniendo este nombre originario que para los indígenas significa "fruta excelente".

Se conocen tres variedades botánicas de piña tropical: Sativus (sin semillas), Comosus (forma semillas capaces de germinar) y Lucidus (permite una recolección más fácil porque sus hojas no poseen espinas).

Los principales países productores son China, Estados Unidos, Brasil, Tailandia, Filipinas, Costa Rica y México.

La piña baby, es una piña enana procedente de Sudáfrica, muy aromática y con las mismas propiedades de la piña pero corregidas y aumentadas.

La fruta está madura cuando cambia el color de la cáscara del verde al amarillo en la base de la misma. Las piñas son frutas no climatéricas, por lo que se deben cosechar cuando estén listas para consumirse, ya que no maduran después de su recolección. Un contenido mínimo de sólidos solubles de 12% y una acidez máxima del 1% asegurarán un sabor mínimo aceptable a los consumidores.

## CÓMO ELEGIRLA Y CONSERVARLA

Las piñas están maduras en el momento en el que las puntas de las brácteas cambian del color verde al anaranjado, a pesar de que el color del fruto sea verde.

Si el extremo del tallo está mohoso o manchado, las hojas marchitas o la fruta golpeada, mejor no comprarla. Su olor debe ser dulce en la base y la cáscara del fruto no debe hundirse bajo la presión del dedo.

La piña es una fruta muy frágil y sensible a los cambios bruscos de temperatura. Se puede conservar durante unos días en un lugar fresco y seco, aunque nunca en el frigorífico porque se deteriora a temperaturas inferiores a los 7°C.

Una vez pelada y cortada, la piña se puede conservar en la nevera recubierta con un envoltorio de plástico, aunque se ha de consumir lo antes posible. A partir del punto óptimo de madurez comienza a perder su jugosidad con gran rapidez.

### PROPIEDADES NUTRITIVAS

Su contenido de agua es alto. Destaca su aporte de hidratos de carbono y de bromelina, una enzima que ayuda a la digestión de las proteínas. A pesar de su sabor dulce, su valor calórico es moderado. Respecto a otros nutrientes, destaca su contenido de potasio, yodo y vitamina C. El potasio, es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. El yodo es indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroidea, que regula el metabolismo. La vitamina C colabora en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. Dicha vitamina posee además acción antioxidante, Su aporte de fibra mejora el tránsito intestinal y beneficia a múltiples alteraciones y enfermedades.

Composición por 100 gramos de porción comestible

Calorías	46
Hidratos de carbono (g)	11,5
Fibra (g)	1,2
Potasio (mg)	250
Magnesio (mg)	14
yodo (mcg)	30
Vitamina C (mg)	20
Acido fólico (mcg)	11

mcg = microgramos

### CURIOSIDADES

Si se quiere que esta fruta resulte más dulce conviene dejarla toda la noche boca abajo, ya que de esta forma el azúcar acumulado en la parte inferior se difundirá al resto del fruto.

La exposición de las piñas a temperaturas inferiores a 7°C puede producir daño por frío. Los síntomas incluyen color verde opaco (el desverdizado de la cáscara no ocurre apropiadamente), áreas translúcidas o de apariencia acuosa en la pulpa, oscurecimiento del tejido del corazón, mayor susceptibilidad a las pudriciones, marchitamiento y pérdida de color de las hojas de la corona.

### CÓMO PREPARARLA



Se consume generalmente fresca, sola o en macedonia, así como formando parte de diferentes postres y preparaciones, en zumo o en almíbar.

Para su consumo como fruta fresca se ha cortar la base y la parte superior de la piña (plumero), colocar de forma vertical y cortar en rodajas como un melón. Una vez cortadas las rodajas, seccionar la piel y cortar la pulpa en triángulos. Servir sobre su piel y añadir unas gotas de lima para realzar su sabor. Casa muy bien con algunos sabores salados y una de las cocinas que más utiliza esta fruta es la china, internacionalmente conocida. El cerdo o el pato, por ejemplo, de fuerte sabor, congenian perfectamente con la piña. En cuanto a la piña baby, se recomienda consumirla al natural y emplearla hueca, como recipiente para servir preparaciones rellenas de verduras con jamón o marisco, o de macedonia con una bola de helado, etc.

## RECETAS

### PIÑAS RELLENAS



#### Ingredientes

- 4 piñas baby de 600 gramos
- 2 papayas
- 2 kiwis
- 2 granadillas dulces
- zumo de limón
- azúcar
- guindas de colores

Cortar las piñas longitudinalmente por la mitad y retirar cuidadosamente la pulpa. Trocear la pulpa, pelar y trocear las papayas y los kiwis, partir las granadillas y coger su pulpa con ayuda de una cuchara. Rociar todo con el jugo de un limón y añadir azúcar. Repartir la mezcla en las piñas vacías y servir frío. Decorar con las guindas de colores.

**MELÓN**

El melón es el fruto de la melonera, planta de tallo rastrero que pertenece a la familia de las Cucurbitáceas, que incluye unas 850 especies de plantas herbáceas que producen frutos generalmente de gran tamaño y protegidos por una corteza dura. Al género Cucumis pertenecen especies tan diversas como el pepino (*Cucumis sativus* L.) y el kiwano (*Cucumis metuliferus*).

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Encajado de 3 a 5 piezas	Madera	

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA/PRIMERA		Población en general	En crudo

**TRATAMIENTOS TECNOLÓGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	8° C

**SU MEJOR ÉPOCA:** Es durante los meses de verano, desde julio hasta septiembre, cuando se cosechan los melones cultivados al aire libre, cuidando que el fruto esté completamente maduro y haya desarrollado el sabor y aroma dulce tan particular. Así mismo, en los meses de invierno, de noviembre a enero, podemos degustar el melón Tendral. Fuera de temporada se importan de Brasil, Costa Rica y Sudáfrica.

**CARACTERÍSTICAS**

**Forma:** es uno de los frutos de mayor tamaño, y su forma, unas veces esférica y otras ovalada o alargada, como un balón de rugby, depende de la variedad.

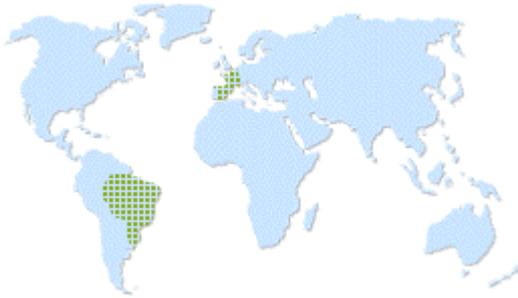
**Color:** la corteza puede ser verde, amarilla, anaranjada, blanca, y su pulpa adquiere tonos que van desde el blanco, crema, amarillo, anaranjado hasta el tono verdoso. El interior de su pulpa alberga una cavidad donde se encuentran multitud de semillas de color crema, mezcladas con una masa gelatinosa y viscosa que se elimina fácilmente.

**Tamaño y peso:** oscila según la variedad desde los 800 gramos a los 4 kilos.

**Sabor:** el melón resulta excelente cuando ha alcanzado su madurez, cuando se puede saborear su exquisito y refrescante sabor dulce.



## ORIGEN Y VARIEDADES



El origen del melón es muy impreciso, algunos autores afirman que el melón es oriundo de Asia Central, mientras que otros sitúan su origen en el continente africano.

Se han encontrado representaciones de este fruto en tumbas egipcias del 2.400 a.C. En la antigüedad fue descrito como la obra maestra de Apolo y alabado por ser una fruta tan beneficiosa como el sol. En el siglo III, los manuales de horticultura romanos daban instrucciones sobre su cultivo. En aquella época, se servía la fruta espolvoreada con almizcle para acentuar su delicado sabor. Una antigua creencia árabe dice que "el que sacie su estómago con melones se llenará

de luz". Los melones aparecieron en Francia a finales del siglo XV y fueron consumidos en grandes cantidades por la corte donde se servían en forma de pirámides y se acompañaban de moscatel. Colón los introdujo en el continente americano. En aquella época su tamaño no era mayor al de una naranja, pero a lo largo de los siglos se han expandido tanto en tamaño como en tipos. Las variedades de melón que se encuentran en nuestro entorno son las siguientes: Futuro, Categoría, Piel de sapo, y todas ellas se caracterizan por poseer frutos uniformes en cuanto a calidad y producción, alargados y con un peso comprendido entre 1,5 y 2 kilos. Su pulpa es blanca amarillenta, compacta, crujiente y muy dulce, aunque poco aromática. La corteza es de color verde y muy fina, en ocasiones reticulada. Las tres variedades albergan en su cavidad central centenares de semillas de color amarillo pálido. Su sabor es dulce y refrescante. En el territorio español son zonas productoras: Almería, Valencia, Castellón, Cuenca, Ciudad Real y Madrid.

**Tendral:** es una variedad originaria del sudeste español, de gran resistencia al transporte y excelente conservación. Se le llama también melón de invierno. Es un fruto con forma redondeada o ligeramente alargada, bastante pesado (2-3 kilos), con corteza rugosa, gruesa, de color verde oscuro, que le hace ser muy resistente al transporte. La pulpa es blanca, poco sabrosa y recuerda al sabor del pepino cuando el melón está verde. Aparece en el mercado en noviembre y se encuentran hasta enero. Pueden conservarse hasta dos o tres meses. Los más comercializados en nuestro país proceden de la zona de Elche (Alicante).

**Honey Dew:** su corteza es amarilla, lisa y suave. La pulpa es muy jugosa, azucarada y crujiente, también es de un color amarillo pálido. Presentan una forma oval y suelen pesar entre 2 y 3 kilos. Se cultivan en Murcia, Cartagena, Valencia y Cuenca. Fuera de estación son importados desde diciembre hasta marzo desde Costa Rica y Brasil.

**Galia:** es una variedad originaria de Israel. Su forma es esférica y son de un color verde que vira al amarillo intenso en la madurez, tienen un denso escriturado. Su pulpa es blanca verdosa y poco consistente, con un exquisito aroma. El peso medio de estos frutos oscila entre los 850 y los 1.500 gramos. Son zonas productoras Almería y Murcia, si bien se importan sobre todo desde Israel.

**Charentais, Cantalupo:** son frutos esféricos, ligeramente achatados de pesos comprendidos entre 700 y 1.500 gramos. Su piel es amarilla, fina y presenta unas rayas longitudinales que van desde la base del fruto hasta el pedúnculo. Su pulpa tiene un bonito color anaranjado (parecida a la calabaza) y un aroma muy característico. El principal país productor es Francia, aunque en España también se cultiva en Almería y Murcia.

## CÓMO ELEGIRLO Y CONSERVARLO

En el mercado es conveniente escoger los melones que sean duros y sin marcas, con una retícula gris regular. Los que tienen la piel muy verde han sido recogidos antes de tiempo. Cuando están maduros tienen un olor dulce y delicado muy característico; si no tienen fragancia hay que dejarlos madurar a temperatura ambiente durante unos cuantos días.

Para saber si un melón está maduro, hay que tomarlo entre las manos con firmeza. Si al presionar suavemente la base, el lado opuesto a la mata, cede un poco, significa que está bien maduro. Los ejemplares que están pasados pueden estar pegajosos al tocarlos. Si es posible sacudir ligeramente el melón antes de comprarlo y se oye un chapoteo, significa que está demasiado maduro y que ha comenzado a deteriorarse.

Hay que rechazar cualquier fruta que sea demasiado blanda, que parezca presentar cicatrices o muestre manchas húmedas sobre la piel. Si el pedúnculo tiene señales de podredumbre, también es una mala señal.



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

## PROPIEDADES NUTRITIVAS

El 80% de la composición de esta fruta es agua, y las escasas calorías que aporta se debe a su contenido moderado de azúcares. La cantidad de beta-caroteno, de acción antioxidante, depende de la intensidad del pigmento anaranjado en la pulpa. Los minerales que aporta en mayor cantidad son el potasio, el magnesio y el calcio, este último de peor aprovechamiento que el que procede de los lácteos u otros alimentos que son buena fuente de dicho mineral. La vitamina C tiene acción antioxidante, al igual que el beta-caroteno. Dicha vitamina interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. El beta-caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Dicha vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. El potasio es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso, para la actividad muscular normal e interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

Los melones reticulados se diferencian del resto en que son una fuente excelente de provitamina A (beta- caroteno), vitamina C e hidratos de carbono (principalmente sacarosa o sucrosa).

Son una de las frutas frescas más ricas en sodio (10 miligramos/100 gramos de producto, frente a los 4 miligramos/ 100 gramos de media del resto de frutas).

Composición por 100 gramos de porción

comestible Calorías 52,4

Hidratos de carbono (g) 13,1

Fibra (g) 0,8

Potasio (mg) 320

Magnesio (mg) 11,8

Calcio (mg) 15,8

Hierro (mg) 0,4

**Bilco, S.A** Mercabilbao, Ptos. 234-240  
Tlno: 94-448.54.30 Fax: 94-448.54.34

Vitamina C (mg) 32

Folatos (mcg) 2,7

Provitamina A (mcg) 3

mcg = microgramos

48970 Basauri BIZKAIA

[bilcosa@bilcosa.com](mailto:bilcosa@bilcosa.com)

[www.bilcosa.com](http://www.bilcosa.com)



## CURIOSIDADES

Los melones pertenecen a la familia de las Cucurbitáceas por lo que en realidad son verduras. De ahí su característico sabor a pepino cuando aún están verdes. Es un fruto que proviene de una planta trepadora que se da en climas cálidos con veranos soleados y secos.

## CÓMO PREPARARLO

La mayor parte de las variedades aromáticas son ideales como postre, si bien el melón se puede incluir como ingrediente en ensaladas, con hojas de menta fresca y aliñados con aceite y limón; con naranjas y berros o con apio finamente picado, cebollas, aceitunas y mayonesa. Como postre, tanto solo como acompañado de otras frutas frescas resulta exquisito. Una buena idea es cortar dados de melón y mezclarlos con grosellas o fresas silvestres.

Las rodajas de melón descansando sobre su corteza de la que se han separado con un afilado cuchillo y acompañadas con unas lonchas de jamón serrano constituyen un entrante delicioso; al igual que si se presentan de aperitivo trozos de melón que se han dejado macerar en zumo de limón, licor de frutas, brandy, Jerez u Oporto.

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

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

## RECETAS

### BUDIN DE MELÓN



#### Ingredientes

- 1 melón
- 3 huevos
- 3 cucharadas de almendra molida
- 3 cucharadas de azúcar
- una nuez de mantequilla
- una pizca de canela

Pelar y trocear el melón. Cocer la fruta y, una vez deshecha, triturarla. Batir enérgicamente con la batidora los huevos a punto de nieve con el azúcar hasta que doblen su volumen. Mezclar los huevos, la almendra picada, la canela y la pulpa del melón suavemente sin batir. Colocar en un molde untado con mantequilla, llevar al horno a 200°C durante 40 minutos. Posteriormente, esperar que se enfríe y servir.

**MANGO**

Este fruto carnoso, sabroso y refrescante, es también conocido como "melocotón de los trópicos". Es el miembro más importante de la familia de las Anacardiáceas o familia del marañón, género Mangifera, el cual comprende unas 50 especies, nativas del sureste de Asia e islas circundantes, salvo la Mangifera africana que se encuentra en África. Está reconocido en la actualidad como uno de los tres o cuatro frutos tropicales más finos.

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Encajado	Cartón	

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA		Población en general	En crudo

**TRATAMIENTOS TECNOLÓGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	8° C

**SU MEJOR ÉPOCA:** Se puede encontrar en el mercado durante todo el año, ya que los diferentes países productores producen cosechas en épocas distintas. Sin embargo, su exportación no se lleva a cabo a gran escala, ya que se trata de una fruta muy delicada que no soporta bien las condiciones de transporte. Por tanto, la mejor época para disfrutarlos en nuestro país es en invierno.

**CARACTERÍSTICAS**

**Forma:** su forma es variable, pero generalmente es ovoide-oblonga o arriñonada, notoriamente aplanada, redondeada, u obtusa en ambos extremos, con un hueso central grande, aplanado y con una cubierta leñosa.

**Color:** el color puede ser entre verde, amarillo y diferentes tonalidades de rosa, rojo y violeta, mate o con brillo. Su pulpa es de color amarillo intenso, casi anaranjado.

**Tamaño y peso:** de 4-25 centímetros de largo y 1,5-10 de grosor, su peso varía desde 150 gramos hasta los 2 kilogramos.

**Sabor:** exótico, succulento, muy dulce y aromático.



## ORIGEN Y VARIEDADES



Su cultivo se viene realizando desde tiempos prehistóricos. Se cree que es originario del noroeste de la India y el norte de Burma, en las laderas del Himalaya, y posiblemente también de Sri Lanka. Hoy día se cultiva sobre todo en la India, Indonesia, Florida, Hawai, México (el principal país exportador del mundo), Sudáfrica, Egipto, Israel, Brasil, Cuba, Filipinas y otros numerosos países. También hay producciones cada vez más importantes en nuestro país, sobre todo en Málaga y Granada, donde se da en algunas zonas un microclima tropical apropiado para su cultivo. También se cultivan en las Islas Canarias.

### Variedades:

**Indios** Su sabor a trementina es muy marcado y dulce. La longitud de las fibras y el color de la piel es muy variable, de roja a muy roja.

**Indochinos y Filipinos:** Son muy dulces, sin fibra ni sabor a trementina. La piel es verde amarillenta. El Carabao es el más importante en Filipinas y, bajo el sinónimo de Manila, es uno de los más destacables de México.

**Florida:** la variedad Haden es de piel color rojo y alta resistencia, muy importante para su transporte y con un contenido de ácidos orgánicos alto.

De similares características al Haden son también las variedades: Tommy Atkins, Zill, Torbet, Kensington, Irwi, Haden Glenn, Lippens, Van Dyke, Sensation y Osteen, Keitt.

Actualmente se investiga el desarrollo de nuevos tipos de mango como Nomi, Tango, Shelly, etc. Otras variedades desarrolladas a partir de las más importantes son:

**Mulgoba:** fruto de tamaño mediano, de forma ovalo - globosa, de 9-12 centímetros de longitud y 7-9 centímetros de anchura; color amarillo fuerte, a veces rojo en el ápice y junto al pedúnculo, con lunares superficiales de pequeño tamaño y color amarillo pálido. La cáscara es gruesa, fuerte y tenaz. La carne, de color amarillo naranja, es suave, sin fibras, de aroma y sabor agradables, pero un poco picante. Semillas largas. Se cultiva en Florida, y también en Israel e Islas Canarias.

**Amini:** de pequeño tamaño y forma arrionada; su peso está comprendido entre 170-200 gramos y sus dimensiones oscilan entre 7-9 centímetros de largo y 7-8 de ancho. De color verde amarillento, escarlata en la base y con lunares de color amarillo pálido; la cáscara es gruesa y de superficie lisa. La pulpa es de excelente calidad, sin fibras, color rojizo pálido y muy jugosa. Semilla delgada u oval. También se cultiva en las Islas Canarias.

**Pairi:** de tamaño regular, forma ovalada, de 200-300 gramos de peso; 7-9 centímetros de largo y 7-8 de ancho. Color verde amarillento, escarlata en la base y lunares pequeños de color amarillo blancuzco. Cáscara de grosor medio. Pulpa amarillo naranja, compacta, jugosa, sin fibras, dulce y de perfume pronunciado. Semilla gruesa. Originario de Florida, se cultiva en Canarias, Israel y Hawai.

**Camboyana:** tamaño regular, forma alargada, de 10-12 centímetros de largo y 6-7 de ancho. Color verde amarillo con muy pocos lunares; cáscara blanda y delgada. Pulpa de buena calidad, sin fibras, de color amarillo intenso, muy jugosa; sabor aromático, ligeramente ácido. Se cultiva y procede de Camboya.

**Sansersha:** de gran tamaño, entre 500-1.000 gramos y con forma de pera. Tiene 17-22 centímetros de longitud y 9-11 de anchura. Color amarillo fuerte, algo rojizo, con numerosos lunares pequeños de color amarillo grisáceo. Se consiguen resultados excelentes en la elaboración de conservas y no tanto para su consumo como fruta fresca; su pulpa es carnosa, jugosa, sin fibras y algo ácida. La semilla es algo curva y delgada.

La recolección del mango es manual. Se debe procurar siempre cortar el fruto con un poco de pedúnculo, ya que haciéndose a ras se derrama savia, lo que perjudica a la fruta haciendo que se arrugue y pierda valor comercial. La cosecha en las plantaciones necesita de gran cuidado en la selección de los frutos que están maduros, pero que no han empezado a cambiar su color verde. El método más seguro que se suele aplicar consiste en cosechar unos cuantos frutos al principio de la temporada, tan pronto como su color verde empieza a aclararse y dejar que maduren en un lugar fresco y bien ventilado.



Si alcanzan su punto de sazón en más o menos unos 10 días, la cosecha está lista para recolectarse. Los mangos recién recogidos, almacenados a 18-22° C alcanzan el estado blando comestible en 8-10 días.

Tras la cosecha, se deben mantener frescos, pero no a temperaturas demasiado bajas. En cuanto a su almacenamiento, la conservación mejora si los frutos son sometidos a un pre-tratamiento por calor, a 38°C, antes de aplicar bajas temperaturas (5°C). En caso contrario desarrollan daños por frío mucho más rápidamente.

Largos almacenajes, especialmente a bajas temperaturas, disminuyen el contenido de azúcar y ácidos de las frutas. Para su comercialización se empaquetan en capas delgadas y ventiladas de cartón especial o de madera cuyo fondo tenga un material esponjoso, con el fin de que no sufran ningún golpe para evitar su deterioro. Los problemas de calidad son evidentes tras el transporte de la fruta por barco, cuando el tiempo transcurrido entre la recogida y el consumo alcanza los 35 días.

## CÓMO ELEGIRLO

Debe ser flexible al tacto pero sin chafarse bajo la presión del dedo. Es importante adquirir mangos que desprendan buen aroma. Si se compran excesivamente verdes, la fruta no madurará correctamente. Si por el contrario presentan grandes zonas negras, esto puede ser indicativo de que ya están pasados. En ocasiones el mango presenta un aspecto externo con manchas, arrugado y su pulpa se encuentra en perfectas condiciones. También ocurre lo contrario, y mangos cuyo aspecto externo es inmejorable pueden tener la pulpa defectuosa.

El mango que aún está verde puede refrigerarse para retrasar su maduración; se mantiene en óptimas condiciones hasta 27 días si se somete a temperaturas de 8°C. Si se desea que madure, debe dejarse a temperatura ambiente para que alcance el punto de sazón, a partir de lo cual se ha de consumir en un plazo máximo de 5 días.

## PROPIEDADES NUTRITIVAS

Su composición es distinta según la variedad que se trate, pero todos ellos tienen en común su elevado contenido de agua.

Aporta una cantidad importante de hidratos de carbono por lo que su valor calórico es elevado. Es rico en magnesio y en lo que a vitaminas se refiere, en provitamina A y C (200 gramos de pulpa cubren las necesidades de una persona de dichas vitaminas).

La vitamina C interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. El beta-caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. La vitamina A es esencial para la visión, el buen estado de la piel,

Composición por 100 gramos de porción comestible

Calorías	60,3
Hidratos de carbono (g)	15,3
Fibra (g)	1,5
Potasio (mg)	190
Magnesio (mg)	18
Provitamina A (mcg)	478
Vitamina C (mg)	30
Acido fólico (mcg)	31

mcg = microgramos

el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. Ambas vitaminas cumplen además una función antioxidante. El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del

impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante. Asimismo aporta fibra que mejora el tránsito intestinal.

En el Lejano Oriente, los mangos con frecuencia son recolectados cuando están aún de color verde oscuro y son sazonados y ahumados por unos cuantos días e introducidos en unos hoyos llenos de hojas de plátano secas, paja de arroz u otros materiales similares para su maduración.

Varios países utilizan un sistema de medida de densidad simplificado para comprobar si han alcanzado su punto de sazón, ya que ésta se incrementa con la madurez. Las frutas maduras se hundien en agua mientras las inmaduras flotan sobre la superficie.

## CÓMO PREPARARLO

La mejor forma de degustar y disfrutar de esta fruta exótica es al natural, con unas gotas de lima que realzan su sabor. También se emplea en ensaladas, zumos, mermeladas, macedonias y postres...

Para tomarlo fresco, se corta la fruta a lo largo, en dos trozos, dejando el hueso en el centro. Se realizan cortes en zigzag en cada mitad de la pulpa y, por último, se presiona la cáscara hacia afuera.

En gastronomía, se emplea el mango verde (preparado como verdura)

para dar un toque exquisito a platos preparados con jamón, pescado o ave y combina de un modo excelente como guarnición fría con platos de carne picante o curry.



## RECETAS

### BROCHETAS DE FRUTA



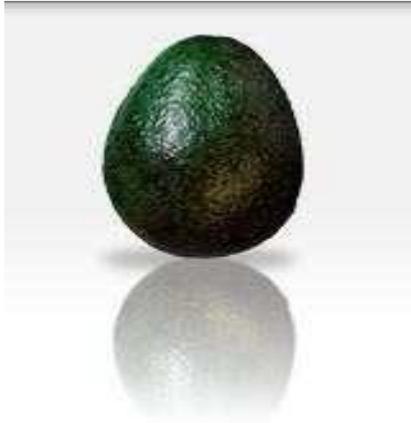
#### Ingredientes

- 2 plátanos
- 3 mangos
- 3 kiwis
- 1/2 de piña pequeña
- el zumo de 1 limón

2 naranjas  
2 cucharadas de azúcar moreno

Exprimir las naranjas y el limón y mezclar con las dos cucharadas de azúcar. Cortar los plátanos en rodajas de 1 centímetro, hacer bolitas de mango con un vaciador, cortar el kiwi en tacos, y la piña, después de pelada y descorazonada, en triángulos. Meter la fruta en el zumo y dejar marinar al menos 2 horas. Insertar las frutas en los pinchos y dejar enfriar. Sirve como entrante o aperitivo.

**AGUACATE**



El aguacate pertenece a la familia de las Lauráceas, que abarca plantas leñosas productoras de esencias que crecen en regiones cálidas, y en la que también se incluyen el laurel, el alcanfor y la canela. Las especies que se conocen del aguacate son: Mexicana, Antillana y Guatemalteca. Los frutos de la especie mejicana son de pequeño tamaño y contienen un alto porcentaje en aceite, mientras que los de la Antillana, son de mayor tamaño y de menor contenido de aceite. Los frutos de la especie Guatemalteca presentan características intermedias entre ambas.

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Encajado de 10 a 15 piezas	Cartón	4,00-5,50 Kg Neto

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
PRIMERA/SEGUNDA		Población en general	En crudo

**TRATAMIENTOS TECNOLÓGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	8° C

**SU MEJOR ÉPOCA:** La variedad Bacon se puede comprar a partir de octubre, la Fuerte durante todo el año y la Pinkerton, sólo está disponible en los meses de febrero y marzo.

**CARACTERÍSTICAS**

**Forma:** con forma de pera, en su interior contiene una única semilla redondeada de color claro y 2-4 centímetros de longitud (salvo la variedad dátil), que aparece recubierta de una delgada capa leñosa de color marrón.

**Color:** aunque existen variedades que pesan unos 100 gramos y otras que pueden alcanzar los 2 kilogramos, los que más se comercializan suelen medir 10-13 centímetros, con un peso de 150-350 gramos.

**Tamaño y peso:** con forma de pera, en su interior contiene una única semilla redondeada de color claro y 2-4 centímetros de longitud (salvo la variedad dátil), que aparece recubierta de una delgada capa leñosa de color marrón.

**Sabor:** el sabor de la pulpa recuerda al de la nuez y la avellana.



## ORIGEN Y VARIEDADES



El aguacate es originario de México, Colombia y Venezuela. Los primeros españoles que llegaron a América bautizaron a este fruto con el nombre de "pera de las Indias", dada su semejanza externa con las peras españolas. Los principales productores hoy día son: México, Brasil, Estados Unidos, Australia, Israel, China, Kenia, Sudáfrica y España. Las variedades que más se comercializan en los puntos de venta son: Hass (la más conocida y comercializada; de pequeño tamaño, rugoso y de piel oscura y pulpa amarilla. Se produce en México y en España, concretamente en Andalucía), Bacon (la variedad más temprana, de color verde brillante y muy cultivada en España), Cocktail o dátil (alargado y sin hueso

central, de sabor fino y delicado; se cultiva en Israel, España y se comercializa sobre todo en Francia), Fuerte (en forma de pera sin brillo y de piel fina, áspera y sabor exquisito, con un peso aproximado de 250 gramos; cultivado en Israel, Kenia, Sudáfrica y España) y por último, la variedad Pinkerton (alargado y con forma de pera, de piel rugosa y sabor agradable, cultivado en Israel).

## CÓMO ELEGIRLO Y CONSERVARLO

Se ha de comprobar que la piel no presente ningún tipo de defecto como manchas, puntos negros o signos de excesiva maduración.

El aguacate está maduro si al sacudirlo se nota que el hueso se mueve o cede a la leve presión con el dedo. Si no está del todo maduro, se debe dejar a temperatura ambiente durante el tiempo necesario, 1-3 días. Su proceso de maduración puede acelerarse si se envuelve en papel de periódico junto con una manzana o un plátano.

Si por el contrario el aguacate está en su punto de sazón, para detener la maduración se ha de guardar en la parte menos fría de la nevera (no a menos de 6°C).

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

Para su degustación, se ha de abrir justo antes de su consumo, ya que la pulpa se ennegrece con rapidez. Esto se puede evitar rociándola inmediatamente con zumo de limón. Por otro lado, si al consumirlo sólo empleamos una mitad, la que sobra se puede conservar en óptimas condiciones para el día siguiente dejándole el hueso, rociada con zumo de limón en la nevera y protegida con papel film o en un recipiente de cierre hermético.



## PROPIEDADES NUTRITIVAS

Las grasas constituyen el principal componente tras el agua, por lo que su valor calórico es elevado con respecto a otras frutas, pero inferior al del coco, de mayor contenido graso.

Aporta una baja cantidad de hidratos de carbono y menor aún de proteínas.

En cuanto a la grasa, ésta es mayoritariamente monoinsaturada; el 72% del total de grasas es ácido oleico, característico del aceite de oliva.

Es rico en minerales como el potasio, el magnesio y pobre en sodio. El potasio es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso, para la actividad muscular normal e interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

Destaca su contenido de vitamina E (antioxidante, interviene en la estabilidad de las células sanguíneas y en la fertilidad) y de ciertas vitaminas hidrosolubles del grupo B, como la B6 o piridoxina, que colabora en el buen funcionamiento del sistema nervioso.

## CURIOSIDADES

El nombre de este fruto tiene procedencia azteca y deriva de la palabra -ahuacatl-, que hace referencia a su forma de testículo. Existe la creencia popular de que por su forma y riqueza en vitamina E (relacionada con la reproducción), tiene propiedades afrodisíacas.

Además de ser un excelente alimento, de los aguacates maduros se extrae un aceite, similar al de oliva, que es muy utilizado en la industria farmacéutica y cosmética.

## CÓMO PREPARARLO

El aguacate se utiliza más como una hortaliza que como una fruta. Para abrirlo, hay que cortarlo longitudinalmente hasta el hueso, dándole la vuelta completa al fruto. Seguidamente girar las mitades en sentido contrario una de otra hasta que se desprenda el hueso de una de ellas.

Carece de sabor dulce, lo que le permite combinar adecuadamente con numerosos platos. Fresco; relleno de jamón, de cangrejo...También se suele consumir ligeramente cocido y en puré. La pulpa del aguacate se emplea a menudo como si fuera mantequilla, una vez machacada y aliñada con limón y aceite.

El guacamole es una preparación a base de la pulpa de aguacate machacada, a la que le añaden pimientos, cebollas, especias, tomate y zumo de limón. También se elaboran zumos, batidos e incluso sopas de aguacate. En Zaire se obtiene una especie de cerveza de aguacate, empleando esta fruta como materia prima.

Cuando elaboremos platos con aguacates, no debemos olvidar que la sal debe echarse en el momento de ir a comerlos, pues si se pone con anticipación, esto hace que los aguacates se oscurezcan. Así mismo, no es bueno cocerlo, ya que se vuelve amargo de sabor, aunque si se puede calentar.

Composición por 100 gramos de porción comestible

Calorías 134,3

Grasas 13,8

Hidratos de carbono (g) 1,3

Fibra (g) 2,4

Potasio (mg) 320

Magnesio (mg) 18

119

Provitamina A (mcg) 2,3

Vitamina E (alfa-tocoferol) (mg) 4

Vitamina C (mg) 8

Piridoxina (mg) 0,3

mcg = microgramos

**RECETAS****AGUACATES RELLENOS****Ingredientes**

- 4 aguacates
- 1 lata de 150 gramos de maíz cocido
- 80 gramos de tacos de jamón york extra
- 80 gramos de queso semicurado
- 40 gramos apio en juliana
- zumo de limón
- 6 cucharadas soperas de aceite y sal

Pelar, lavar y picar la cebolleta y mezclar con el apio. Picar las aceitunas. Abrir los aguacates por la mitad, quitar el hueso y vaciar con una cuchara (dejar al menos un centímetro de pulpa adherida a la cáscara); picarla y rociarla con el jugo del limón para evitar que se ennegrezca. Mezclar la pulpa retirada del aguacate con el resto de ingredientes. Repartir la mezcla en los aguacates vacíos, colocar el sobrante del relleno en el centro del plato donde vamos a servir y decorar con unos panecitos tostados.

**SANDIA**



La sandía, también conocida como patilla, melón de agua o melancia, es uno de los frutos de mayor tamaño de cuantos se conocen y puede alcanzar hasta los 10 kilos de peso. Es el fruto de la sandiera, plantada la familia de las Cucurbitáceas, que incluye unas 850 especies de plantas herbáceas que producen frutos generalmente de gran tamaño y protegidos por una corteza dura.

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Encajado de 2 a 4 piezas	Cartón	15,00-20,00 Kg Neto

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA/PRIMERA/ SEGUNDA		Población en general	En crudo

**TRATAMIENTOS TECNOLOGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	8º C

**SU MEJOR ÉPOCA:** Las sandías cultivadas al aire libre florecen entre finales de primavera y principios de verano, por lo que los frutos están en su punto óptimo de sazón a lo largo de todo el verano y principios del otoño. No obstante, la sandía se cultiva en invernadero, por lo que es fácil disponer de ejemplares a lo largo de todo el año.

**CARACTERÍSTICAS**

**Forma:** el fruto o sandía, que botánicamente se denomina "pepónide", puede tener forma redondeada, ovalada o cilíndrica, achatada por los extremos.

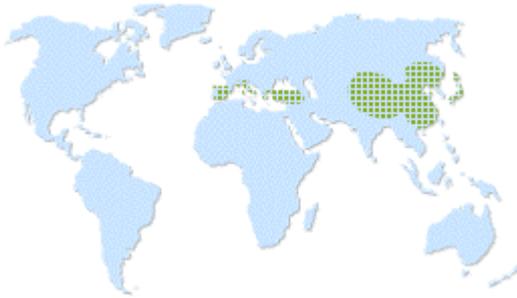
**Color:** su corteza es lisa, dura y de unos 2-4 centímetros de grosor y su color varía entre verde oscuro, verde claro o amarillo, e incluso puede tener motas de color amarillento, grisáceo o verde claro. En su interior se encuentra la pulpa con una coloración rojiza o rosada muy atractiva, si bien existen variedades con pulpa de color amarillo intenso e incluso anaranjado. En la pulpa de algunas variedades se encuentran diseminadas numerosas semillas negras, marrones o blancas.

**Tamaño y peso:** es uno de los mayores frutos que se producen con un tamaño de hasta 30 centímetros de diámetro, y aunque pueden alcanzar un peso de hasta 15 ó 20 kilogramos, las destinadas al comercio suelen pesar entre 3 y 8 kilos. Las sandías se calibran con un número, según el peso de las piezas: 6 (piezas de 1,5 a 2,4 kilos), 5 (piezas de 2,5 a 3,2 kilos), 4 (piezas de 3,3 a 4,2 kilos) y 3 (piezas de 4,3 a 5,5 kilogramos). Las perspectivas de futuro en cuanto a la comercialización radican en el tamaño del fruto, ya que este tiene el problema de ser demasiado grande para los tamaños familiares de la sociedad europea, los cuales se están reduciendo considerablemente. Es por ello que en el futuro la tendencia de cultivo va encaminada a producir frutos de pequeño tamaño (2 kilos o inferior).

**Sabor:** la pulpa tiene una textura acuosa, porosa, muy jugosa. Es refrescante y por lo general tiene un delicioso sabor dulce.



## ORIGEN Y VARIEDADES



La sandía se considera originaria de países de África tropical y su cultivo se remonta desde hace siglos a la ribera del Nilo, desde donde se extendió a numerosas regiones bañadas por el mar Mediterráneo. Los pobladores europeos fueron quienes la llevaron hasta América, donde su cultivo se extendió por todo el continente. Hoy en día es una de las frutas más extendidas por el mundo, y los principales países productores son: Turquía, Grecia, Italia, España, China y Japón.

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

**Sandías diploides o con semillas:** son las variedades cultivadas tradicionalmente, que producen semillas negras o marrones de consistencia leñosa. Según la forma de sus frutos encontramos:

**Frutos alargados:** de corteza verde con bandas de color más claro. Se llaman melonas. En España apenas se cultivan. Destacan los tipos Klondike y Charleston Gray.

**Frutos redondos:** de corteza de color verde oscuro o negro, son los ejemplares más cultivados aunque están siendo desplazadas por las variedades sin semillas. Destacan: Crimson Sweet (Almería), Resistent (Valencia), Sugar Baby (Italia, Grecia, Turquía y España - Almería y Valencia-), Dulce Maravilla o Sweet Marvell y Early Star, entre las más conocidas y cultivadas.

**Sandías triploides o sin semillas:** Se trata de variedades que tienen unas semillas tiernas de color blanco que pasan desapercibidas al comer el fruto. Se caracterizan por tener la corteza verde clara con rayas verdes oscuras y la carne puede ser de color rojo o amarillo. Destacan: Reina de Corazones (Almería), Apirena, Jack y Pepsin, entre otras.

## CÓMO ELEGIRLA Y CONSERVARLA

Sabemos si una sandía está madura si la mancha de la cáscara que ha estado en contacto con el suelo es de color amarillo cremoso. Una mancha blanca o verdosa indica que se recogió antes de tiempo y resultará insípida, pues la sandía es un fruto no climatérico, motivo por el cual, para que sea de buena calidad ha de recolectarse cuando está totalmente madura. El truco para elegir una sandía madura es que al darle golpes con los dedos o las palmas de las manos ésta suene a "hueco". Su superficie no ha de presentar cicatrices, quemaduras de sol, abrasiones, áreas sucias, magulladuras u otros defectos. Si se adquiere una sandía en trozos, conviene asegurarse de que la carne es firme y jugosa.

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

Muchas sandías se embarcan sin enfriamiento o sin refrigeración y se les mantiene así durante el tránsito, por lo que deben venderse rápidamente pues su calidad se reduce muy rápido en estas condiciones.

**PROPIEDADES NUTRITIVAS**

La sandía se puede decir que es la fruta que más cantidad de agua contiene (93%), por lo que su valor calórico es muy bajo, apenas 20 calorías por 100 gramos. Los niveles de vitaminas y sales minerales son poco relevantes, siendo el potasio y el magnesio los que más destacan, si bien en cantidades inferiores comparados con otras frutas. El color rosado de su pulpa se debe a la presencia del pigmento licopeno, sustancia con capacidad antioxidante. El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

Composición por 100 gramos de porción comestible

Calorías	20,3
Hidratos de carbono (g)	4,5
Fibra (g)	0,3
Potasio (mg)	88,5
Magnesio (mg)	11
Acido fólico (mcg)	3

mcg = microgramos

**CURIOSIDADES**

En algunos países de África, la sandía es el sustituto ideal para el agua en las temporadas de sequía.

**CÓMO PREPARARLA**

La sandía resulta ideal para calmar la sed, y junto con el melón es la reina de las frutas del verano. Debido a su potente sabor refrescante, también se utiliza para preparar con ella deliciosos sorbetes, helados y zumos acompañados de jugo de naranja o leche. Existen variedades de sandías apropiadas para hacer mermeladas.

Esta fruta no se presta a realizar con ella platos culinarios preparados, sino que se limita al uso casi exclusivo de postre, ya que la sandía cortada en rebanadas o cubos se estropea rápidamente y la pulpa se vuelve acuosa y harinosa.

En Rusia es muy popular consumir un vino que se prepara a base de zumo de sandía.

**RECETAS****SORBETE DE SANDÍA****Ingredientes**

- 750 gramos de sandía sin cáscara
- 150 gramos de azúcar
- 1 vasito de sidra

Poner al fuego en un cazo un vaso de agua y el azúcar. Calentar hasta obtener un almíbar suave. Limpiar la sandía de las semillas, cortar a trozos y triturar con la batidora. En un recipiente apto para el congelador, poner la sandía triturada y añadir el almíbar y la sidra. Revolver bien y poner en el congelador. Cuando esté casi congelado triturar la pasta y volver a ponerlo en el congelador. Sacar del congelador un rato antes de consumirlo y disponer en 4 copas de postre.

**PARAGUAYO**



El Paraguayo o Paraguaya (*Prunus persica* var. *platycarpa*) es una variedad del melocotón (*Prunus persica*). Procede de una mutación del melocotonero.

Exigencias de clima y suelo y cultivo como el melocotonero y a la nectarina.

Existen variedades de pulpa blanca con o sin vetas, con estrías verdesas y/o rojizas, de pulpa amarilla, total o parcialmente desprendida del hueso.

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Encajado y granel	Plástico, Madera, Cartón	4,00-6,00 Kg Neto

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA/PRIMERA/SEGUNDA		Población en general	En crudo

**TRATAMIENTOS TECNOLOGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	3° C

**SU MEJOR ÉPOCA:** Igual que la del melocotón o la nectarina.

**CARACTERÍSTICAS**

**Forma:** La forma del fruto es aplastada y piel aterciopelada.

**Sabor:** tanto el melocotón como el paraguayo, según la variedad, pasan por una extensa gama de dulces. La nectarina también puede tener un sabor dulce, ligeramente acidulado.



## La nectarina y el paraguayo, variedades del melocotonero

### Dos refrescantes frutas mutantes de la familia del melocotón

- 1 de junio de 2005

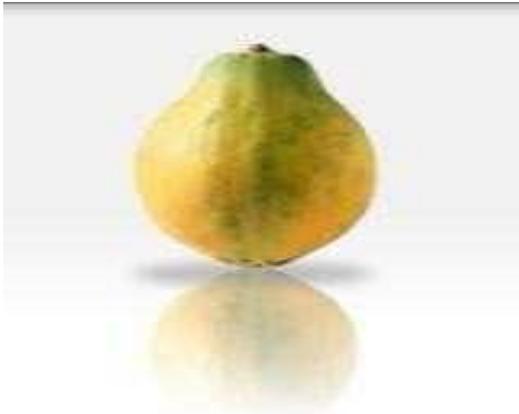
El melocotón es el fruto del melocotonero, el árbol de la familia de las Rosáceas que incluye más de 2.1 especies de plantas herbáceas, arbustos y árboles distribuidos por regiones templadas de todo el mundo. Existen cientos de variedades que se han agrupado en cinco razas, cada una de ellas con características, periodo de maduración y aplicaciones propias, entre las que se incluyen las nectarinas, los briñones y los paraguayos.

#### ¿Cruce entre melocotonero y ciruelo?

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.

La diferencia física entre todas ellas es notable, si bien, comparten prácticamente las mismas cualidades nutritivas. La nectarina y el briñón tienen la piel lisa y fina, sin la pelusa característica del melocotón y del paraguayo, y de un color rojizo más pronunciado. La piel del melocotón y del paraguayo es lisa y aterciopelada, y éste último se reconoce por su forma aplastada y por el color verdoso y amarillento de la piel, incluso maduro.

Todas ellas, comparten una pulpa carnosa, dulce y jugosa, unas veces blanca, compacta y muy dulce (a menudo en el paraguayo y en la nectarina) y roja o anaranjada, blanda y menos dulce, en otras variedades.

**PAPAYA**

Es una fruta blanda, muy jugosa y de consistencia mantecosa. Pertenecer a la familia de las Caricáceas, formada por 71 especies de árboles sin ramas que producen grandes frutos y crecen en regiones tropicales de África y Sudamérica. Existen otras especies que pertenecen al mismo género que el papayo común, del que procede la papaya, cuyos frutos no son comestibles. Esta fruta ocupa el primer puesto mundial en lo que a exportación se refiere.

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Encajado	Cartón	4,50 - 6,00 Kg Neto

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
PRIMERA/SEGUNDA		Población en general	En crudo

**TRATAMIENTOS TECNOLOGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	8° C

**SU MEJOR ÉPOCA:** Se la puede comprar todo el año, pero la mejor época para disfrutar de todos sus atributos es el invierno.

**CARACTERÍSTICAS**

**Forma:** es una baya ovoide-oblonga, piriforme o casi cilíndrica, grande, carnosa, jugosa y ranurada longitudinalmente en su parte superior.

**Color:** presenta una piel fina y de color verde amarillento, amarillo o anaranjado cuando madura. Algunas variedades siguen siendo verdes cuando ya están maduras, aunque por lo general la piel amarillea con la maduración. La pulpa es roja anaranjada o rojiza, con un tono más o menos intenso. La papaya de pulpa roja es más sabrosa.

**Tamaño y peso:** de 10-25 centímetros de largo y 7-15 o más de diámetro, su peso ronda los 500-1000 gramos, llegando algunos ejemplares a pesar más de 5 Kilogramos. En África, existen variedades enanas de unos 300-400 gramos de peso.

**Sabor:** su aroma recuerda al melón, y el dulzor de su pulpa, al de la pera, el melón o la fresa. Su interior está lleno de semillas negras o grises de sabor picante.



## ORIGEN Y VARIEDADES



Es originaria de México según unos autores y de los Andes peruanos según otros. Se cree que desde México, el cultivo de la papaya se extendió a todos los países tropicales. Actualmente se cultiva en Florida, Hawaii, África Oriental, Sudáfrica, India, Islas Canarias, Malasia y Australia. Destacan las variedades Solo, Bluestem, Graham, Betty, Fairchild, Rissimee, Puna y Hortusgred. Las más aceptadas son la Solo, cuyo fruto pesa unos 450 gramos, con forma de pera y cáscara dura, de sabor dulce y la variedad Puna, ambas procedentes de Hawaii.

La época de recolección llega cuando los frutos empiezan a ablandarse y a perder el color verde del ápice. La madurez se alcanza a los 4 ó 5 días de la recolección y los frutos toman un color amarillo. Algunas variedades como Betty no cambian de color. Debido a su piel delgada, se trata de frutos muy delicados, por lo que se magullan fácilmente. Por ello, se deben envolver individualmente y empaquetarse con acolchado por todos los lados para su transporte y comercialización. Se deben mantener durante cortos periodos de tiempo a 10-12°C.

## CÓMO ELEGIRLA Y CONSERVARLA

La fruta que es verde en un principio se encuentra en el momento óptimo para su consumo, tanto desde el punto de vista nutritivo como organoléptico, cuando empieza a adquirir un tono amarillento. Es frecuente que algunas manchitas marrones le afeen la piel, pero esto no afecta en absoluto a la calidad de su pulpa. El fruto maduro cede fácilmente a la presión de los dedos, desprendiendo la parte del tallo un suave aroma dulzón.

La papaya es una fruta bastante perecedera y muy frágil, debido a su suave y fina piel, por ello se la debe manipular con cuidado. Cuando está madura se ha de conservar en el frigorífico, dónde se mantendrá en buenas condiciones durante aproximadamente una semana. Si aún no ha madurado, se la debe dejar a temperatura ambiente hasta que la piel verde amarillee. Si esto no sucede, es señal de que el fruto ha sido recogido demasiado pronto, y en este caso, se recomienda cocinarla a modo de verdura.

## PROPIEDADES NUTRITIVAS

Tras el agua, su principal componente son los hidratos de carbono, la mayoría simples, aunque en pequeñas cantidades, por lo que su valor calórico es bajo. Destaca su aporte de potasio y en lo que a vitaminas se refiere, es una fuente muy importante de vitamina C, así como de provitamina A. Contiene pequeñas cantidades de una enzima, la papaína, que ayuda a digerir las proteínas. La vitamina C interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. El beta-caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. La vitamina A es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. Ambas vitaminas cumplen además una función antioxidante. El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. La papaya es una buena fuente de fibra, que mejora el tránsito intestinal.

Composición por 100 gramos de porción comestible

Calorías	26,5
Hidratos de carbono (g)	6,3
Fibra (g)	1,9
Potasio (mg)	211
Magnesio (mg)	8
Provitamina A (mcg)	97,5
Vitamina C (mg)	82
Acido fólico (mcg)	1

mcg = microgramos

## CURIOSIDADES

La papaya contiene aproximadamente un 7-9% de azúcares. Existen variaciones de sabor cuando maduran en los meses de verano en su país de origen ya que su contenido en azúcar es mayor.

La papaya contiene papaína, que procede del secado del látex que se obtiene del pinzamiento de las diversas partes verdes del fruto. Se emplea en farmacia por su acción vermífuga, es decir, que expulsa los parásitos intestinales; en las industrias de alimentación para ablandar la carne; en la textil para macerar las fibras de lana y algodón y en la industria de tenería para el curtido de pieles. La extracción del látex se consigue realizando varias incisiones sobre el fruto verde y se recoge en unas bolsas de plástico que rodean al tronco del árbol. Los tallos y las hojas contienen pequeñas cantidades de carpaína, un alcaloide estimulante del ritmo cardíaco. Las semillas secas y tamizadas se emplean como condimento por su sabor picante.



## CÓMO PREPARARLA

Fresca es el mejor modo de tomarla; se parte en rodajas a las que se puede añadir azúcar y zumo de lima que realza su sabor. También se emplea en ensaladas, se toma batida y se hacen jaleas... Combina muy bien con marisco, aves, jamón, carne y pescado. Se aconseja comerla fría. Las pepitas de la fruta fresca son picantes, pero desecadas, pueden emplearse para sazonar diversas preparaciones.

## RECETAS

### ENSALADA DE FRUTAS CON PAPAYA

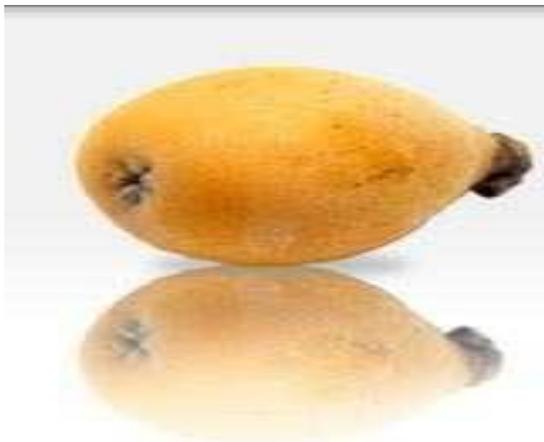


#### Ingredientes

- 2 plátanos en rodajas
- 4 kiwis pelados y cortados en rodajas
- 10 dátiles sin hueso y cortados en mitades
- 2 guayabas cortadas por la mitad y luego en forma de cuña
- 1 papaya, cortada en forma de cuarto creciente
- 2 mangos frescos, pelados y en rodajas
- Unas uvas sin semillas, blancas o negras en mitades
- 1 melón pequeño, en dados
- 1/4 de sandía, en dados (opcional)
- 4 higos frescos en mitades (opcional)

Preparar las frutas tal como se sugiere y disponer en un recipiente de cristal grande, por capas. Verter sobre ellas el limón con una cuchara y espolvorear con sal. Terminar esparciendo los frutos secos por encima.

## NISPERO



El nispero es el fruto del nisperero, árbol de la familia de las Rosáceas y se emplea también como planta ornamental. Esta familia incluye más de 2.000 especies de plantas herbáceas, arbustos y árboles distribuidos por regiones templadas de todo el mundo.

Las principales frutas europeas, además del rosal, pertenecen a esta gran familia.

Al nispero japonés no se le debe confundir con el nispero común o europeo ya que popularmente ambos se conocen como nísperos.

### FORMATO Y PRESENTACION

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Granel	Madera	5,00-7,00 Kg Neto

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA/PRIMERA/ SEGUNDA		Población en general	En crudo

### TRATAMIENTOS TECNOLOGICOS

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	3° C

**SU MEJOR ÉPOCA:** El nispero es la primera de las frutas "de hueso" que llega en primavera a los mercados, donde se puede encontrar desde abril hasta junio.

### CARACTERÍSTICAS

**Forma:** es un pomo de forma ovoide o globosa. En su interior alberga de 2 a 4 semillas alargadas de color marrón brillante que pueden llegar a ocupar casi la mitad del volumen del fruto.

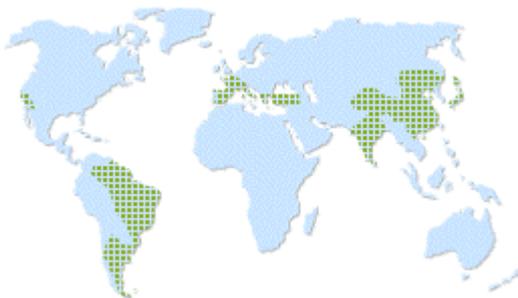
**Color:** la piel es delgada, tersa y delicada, aunque en algunas variedades la cáscara es fuerte y correosa, de color amarillo o anaranjado y se desprende con facilidad al ser estirada desde el pedúnculo. La pulpa suele tener un color amarillento o blanquecino.

**Tamaño y peso:** tiene unos 30 a 50 milímetros de longitud, y un peso que oscila entre los 50 y los 100 gramos, por lo que la ración de consumo aconsejada son dos o tres unidades, según el tamaño. Los nísperos se calibran como casi todas las frutas midiendo el diámetro de su sección ecuatorial, pero con la particularidad aquí de establecer una relación entre la letra G y su tamaño. Los frutos en torno a los 30-35 milímetros se ofrecen en el mercado como calibre G. Los que superan los 35 milímetros y hasta los 45 milímetros se calibran como GG (doble G) y los que pasan de 45-50 milímetros les corresponde el calibre GGG (triple G). Los nísperos de Denominación de Origen son de la categoría "Extra" y "Primera" y su calibre mínimo será de 32 milímetros de diámetro.

**Sabor:** la carne es firme, jugosa, compacta y con un agradable sabor acidulado o dulce en las buenas variedades.



## ORIGEN Y VARIEDADES



A este fruto se le llama níspero del Japón, para distinguirlo del níspero europeo, aunque en realidad se trata de una especie originaria de China oriental. De allí se extendió a Japón, desde donde se difundió a Europa hacia el siglo XVIII como árbol ornamental. En el siglo XIX se inició el consumo de los frutos en toda el área mediterránea, donde se adaptó muy bien a las zonas de cultivo de los cítricos. Fue a finales de los años 60 y principios de los 70 cuando comenzó a desarrollarse el cultivo intensivo de este árbol, al implantarse las variedades y técnicas de cultivo actualmente utilizadas. Hoy día, es un frutal cuyo cultivo está muy extendido en todo el mundo tanto por su valor ornamental como por sus

apreciados frutos. Los principales países productores están en Asia (Japón, China, India, Pakistán), países mediterráneos (España, Italia, Francia, Grecia, Israel, Turquía...) y América cálida (California y Florida, Argentina, Brasil y Venezuela).

El níspero fue introducido en España por marinos mercantes concretamente en Sagunto (Valencia), hace más de dos mil años, y de aquí se extendió por todo el Levante y Sudeste de la Península Ibérica, encontrando el mejor hábitat para su propagación y desarrollo en zonas del litoral mediterráneo, en concreto en Almuñecar (Granada), en Callosa d'En Sarrià (Alicante), región donde los nísperos gozan de Denominación de Origen y en Málaga. El 37% de la producción española se destina a la exportación europea, principalmente a Italia y sólo el 7% se destina a enlatado. Otros países productores son: Japón, Brasil, Argelia y la India. En estos países se cultiva a gran escala y desde tiempos muy remotos. Se consiguen buenos precios, sobre todo en los tempranos, pero requiere una importante inversión en mano de obra, que representa el 66% de los costes totales. No obstante, las perspectivas de futuro del níspero son buenas, ya que es una fruta que cubre el hueco entre las naranjas y las primeras frutas de hueso. Pueden considerarse dos grupos de cultivares: el japonés, que se caracteriza por tener menor número de semillas, una maduración más temprana y una coloración de los frutos más clara, tanto de la piel como de la pulpa; y los chinos, con unas características opuestas.

### Existen numerosas variedades en cada país de cultivo. Las más extendidas son:

Algerie o Argelino (Algar): son unos frutos periformes, con piel de color amarillo-anaranjado, pulpa amarillo crema y sabor agridulce muy agradable. Normalmente no presentan defectos en la piel y lo convierte en un producto muy vistoso. Constituye el 95% de la producción de Alicante, y también se cultiva en Almería por su mayor precocidad.

Tanaka: son los frutos redondeados o con forma de pera, con piel de color naranja vivo y pulpa amarillo-anaranjado muy dulce y aromática. Es de las variedades más tardías.

Ambas variedades son las más difundidas en nuestro país. Golden Nugget: son los frutos grandes de forma casi redonda, con piel de tono anaranjado oscuro y pulpa muy jugosa del mismo color y con motas marrones que alteran con frecuencia la vistosidad del fruto. Es la variedad más precoz pero la más ácida, y junto con la variedad Magdall se están cultivando en la zona de Málaga y Granada.

Peluche: estos frutos tienen un tamaño espectacular, forma alargada y contorsionada y piel rugosa de color amarillo pálido. Su pulpa es carnosa, jugosa y tiene sabor dulce aunque resultan un tanto insípidos. Esta variedad de reciente aparición en el mercado, cada vez es más conocida y consumida.

## CÓMO ELEGIRLO Y CONSERVARLO

A la hora de elegir los nísperos, estos deben cumplir unas normas de calidad básicas: estar enteros, sanos, exentos de materias extrañas visibles y de olores y/o sabores raros, con el color de la piel uniforme, y no deben presentar zonas muy blandas al hacer una suave presión con los dedos. Esta fruta debe elegirse madura y con la carne firme y bien coloreada porque verde resulta indigesta.

El níspero ha de presentar un desarrollo suficiente y un grado de madurez tal que le permita soportar la manipulación, el transporte, el acondicionamiento y responder a las exigencias comerciales establecidas para los mismos. Todos los materiales de la recolección están protegidos para no causar magulladuras, golpes o roces a los nísperos, y las cajas que se emplean para transportarlos tiene almohadillas de goma espuma para que durante el transporte no se dañen.



Para que los nísperos maduren antes, se envuelven en papel de aluminio y se colocan en el congelador. Al día siguiente, la fruta ya está lista para comer. Una vez maduro, se ha de consumir lo antes posible, y hasta entonces se puede conservar en la parte menos fría del frigorífico.

## PROPIEDADES NUTRITIVAS

Los azúcares fructosa y glucosa son las sustancias más abundantes después del agua, y le proporcionan el moderado aporte calórico y su particular sabor dulce. En general, el contenido vitamínico es bastante bajo, y destaca, aunque en cantidades muy discretas, la provitamina A o beta-caroteno y la tiamina. En cuanto a minerales, el níspero aporta cantidades apreciables de magnesio y calcio (de peor asimilación que el de los lácteos u otros alimentos ricos en este mineral), si bien, el mineral más abundante es el potasio. Destaca por su riqueza en fibra, pectina principalmente, así como taninos, sustancias de acción astringente y numerosas sustancias aromáticas como los ácidos orgánicos (cítrico, tartárico y málico) abundantes en su pulpa, de los que dependen diversas propiedades que se le atribuyen.

El beta-caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Dicha vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, además de tener propiedades antioxidantes. El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

El ácido cítrico y el málico tienen acción desinfectante y alcalinizan la orina. El cítrico, además, potencia la acción de la vitamina C.

## CURIOSIDADES

Casi la mitad del volumen del níspero lo ocupan sus grandes semillas, por lo que hay quienes se llevan una pequeña decepción al abrir un níspero y comprobar la poca cantidad de carne que ofrece.

En las islas Bermudas el níspero se utiliza para elaborar un licor típico del lugar.

## CÓMO PREPARARLO

El níspero es una fruta consumida por lo general fresca, y para ello ha de estar completamente madura, ya que de lo contrario resulta ácida e indigesta. La forma de pelar esta fruta es muy sencilla: se tira del pedúnculo hacia abajo con el fin de despegar la piel, y a continuación se separa el resto de la piel como si se tratase de un plátano.

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

## Composición por 100 gramos de porción comestible

Calorías	46
Hidratos de carbono (g)	10,6
Fibra (g)	10,2
Potasio (mg)	250
Magnesio (mg)	11
Calcio (mg)	30
Vitamina B1 (mg)	0,2

mcg = microgramos

## RECETAS

### MERMELADA DE NÍSPEROS



#### Ingredientes

- 1 kilogramo de nísperos
- 1/2 kilogramo de azúcar
- zumo de limón

Limpiar los nísperos, partarlos en 4 partes y quitar todas las semillas. Poner a cocer los nísperos en un recipiente grande y rociarlos con zumo de limón. Cuando hayan hervido, echar el azúcar (mitad cantidad de azúcar que de fruta) hasta que la mermelada se espese. Servir fría o conservar en tarros de conserva.



## MELOCOTÓN



El melocotón es el fruto del melocotonero, árbol de la familia de las Rosáceas. Esta familia incluye más de 2.000 especies de plantas herbáceas, arbustos y árboles distribuidos por regiones templadas de todo el mundo. Las principales frutas europeas, además del rosal, pertenecen a esta gran familia. Existen cientos de variedades que se han agrupado en cinco razas, cada una de ellas con características, periodo de maduración y aplicaciones propias. Las nectarinas y los paraguayos son de las más conocidas en el mercado español.

### FORMATO Y PRESENTACION

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Encajado y granel	Plástico, cartón y madera	4,00-5,00 Kg Neto

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA/PRIMERA/ SEGUNDA		Población en general	En crudo

### TRATAMIENTOS TECNOLÓGICOS

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	3° C

**SU MEJOR ÉPOCA:** La primera quincena de mayo, llegan al mercado los frutos procedentes de Sevilla, Huelva y Valencia. En julio lo hacen los procedentes de Murcia, Extremadura, Tarragona y Barcelona. Los que aparecen en septiembre son de Lérida y Aragón.

### CARACTERÍSTICAS

**Forma:** el melocotón es una drupa de forma redondeada de gran tamaño. Todos ellos, albergan un hueso en su interior que guarda la semilla y que en algunas variedades está muy adherido a la pulpa y en otras se separa con facilidad.

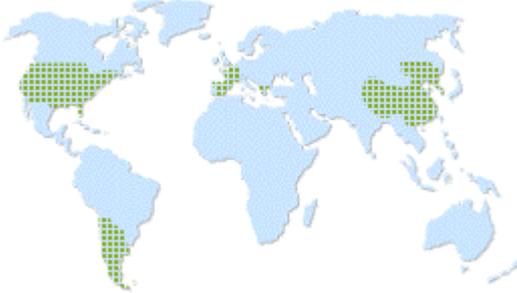
**Color:** la piel del melocotón y del paraguayo es lisa y aterciopelada. El color del primero es rojo intenso, rosa pálido o amarillo anaranjado, según la variedad, al igual que la nectarina, mientras que el paraguayo tiene la piel de color verdoso y amarillento incluso maduro. La pulpa es carnosa, dulce y jugosa, unas veces blanca, compacta y muy dulce y en otras variedades, roja o anaranjada, blanda y menos dulce. La pulpa de la nectarina y el paraguayo es a menudo blanca o color crema muy claro.

**Tamaño y peso:** el calibre varía según la variedad, desde los 55-65 milímetros hasta los 75-85.

**Sabor:** tanto el melocotón como el paraguayo, según la variedad, pasan por una extensa gama de dulces. La nectarina también puede tener un sabor dulce, ligeramente acidulado.



## ORIGEN Y VARIEDADES



El melocotonero es originario de China, donde las referencias a su cultivo se remontan a 3.000 años atrás. En China los melocotones son un símbolo de larga vida e inmortalidad y constituyen un motivo habitual en la decoración de las famosas porcelanas del país. Fueron llevados a Persia (Irán) a través de las rutas comerciales de las montañas, llegando a ser conocidos como fruta Pérsica. En el año 330 a.C. el melocotonero llegó a Grecia y durante la edad media su cultivo se extendió por toda Europa, asentándose como cultivo en expansión durante el siglo XIX.

Hoy día es uno de los frutales más tecnificado y difundido del mundo. Actualmente son países productores: China, Estados Unidos, Argentina, Chile, Grecia, Francia y España. Las principales zonas productoras de nuestro país son: Murcia, Extremadura, Tarragona, Barcelona, Aragón, Lérida, Sevilla, Huelva y Valencia. Las variedades que más se consumen de melocotón son:

Baby Gold, de piel rojiza y amarillenta, pulpa dura o semidura, jugosa, de color rojo amarillento y adherida al hueso. Al madurar tiende a ponerse blando por lo que es un fruto muy perecedero.

May Crest, Quee Crest, aparece en el mercado a finales de mayo o principios de junio, su piel es de color rojo anaranjado con alguna pinta amarilla y no tiene defectos en la piel. Su pulpa, amarilla blanquecina y de textura consistente no tiende a ponerse blanda y está total o parcialmente desprendida del hueso. Proceden básicamente de Tarragona.

Merryl y Elegant lady, son las variedades que más destacan por su calidad, productividad y consumo. Son de carne amarilla y su piel es aterciopelada, de un rojo intenso. La pulpa es de color amarillo, tersa y muy dulce.

Alexandra, María blanca, Mireille, Red wing, aparece en el mercado a finales de mayo o principios de junio, su piel es de color rojo anaranjado con alguna pinta amarilla y no tiene defectos en la piel. Su pulpa, amarilla blanquecina y de textura consistente no tiende a ponerse blanda y está total o parcialmente desprendida del hueso. Proceden básicamente de Tarragona.

Royal Glory, se caracteriza por la coloración rojo intenso de su piel. Su pulpa está total o parcialmente desprendida del hueso, hecho especialmente relevante cuando el fruto llega a su madurez. Es de carne jugosa, consistente y dulce.

## CÓMO ELEGIRLO Y CONSERVARLO

Los melocotones deben presentarse en el mercado enteros, sin podredumbre o alteraciones que los hagan impropios para el consumo, limpios y exentos de partículas extrañas visibles. Por su color se puede saber si está maduro o no, cuando la última mancha verde toma un tono amarillo es la señal de que ya está listo para ser consumido. Su olor tiene que ser suave, aromático y afrutado. Una vez comprados, es conveniente mantener los frutos que no estén maduros del todo a temperatura ambiente hasta que maduren. Si se los guarda en la nevera ya maduros, se deben conservar separados de otras frutas.



## PROPIEDADES NUTRITIVAS

Al contrario de lo que pueda parecer debido a su sabor dulce, el melocotón no es de las frutas que más hidratos de carbono y energía aportan. Destaca su riqueza de fibra, que mejora el tránsito intestinal. Entre su composición mineral sobresale el potasio, y en cantidades discretas, el magnesio y el yodo.

El abanico de vitaminas hidrosolubles que contiene es amplio, sin destacar tampoco en este caso ninguna vitamina en concreto. La cantidad de carotenos si que es más alta que la de otras frutas, lo que le confiere parte de sus propiedades dietoterapéuticas. La nectarina contiene más cantidad de carbohidratos que el melocotón y aporta un valor energético mayor. También posee más cantidad de carotenoides, vitamina C y potasio. La provitamina A o beta caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Dicha vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico y tiene acción antioxidante. El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

Composición por 100 gramos de porción comestible

Calorías (Kcal)	37
Hidratos de carbono (g)	9
Fibra (g)	1,4
Potasio (mg)	140
Magnesio (mg)	9
Yodo (mcg)	3
Vitamina C (mg)	8
Provitamina A (mcg)	17

mcg = microgramos

## CURIOSIDADES

Una vez que han sido recolectados cuidadosamente los frutos, deben presentar un desarrollo suficiente y un grado de madurez tal que les permita soportar la manipulación y el transporte y responder en el mercado a las exigencias comerciales.

Una vez que han sido recolectados cuidadosamente los frutos, deben presentar un desarrollo suficiente y un grado de madurez tal que les permita soportar la manipulación y el transporte y responder en el mercado a las exigencias comerciales.

## CÓMO PREPARARLO

Existen muchos postres realizados con estas frutas, siendo quizás el más famoso de todos el melocotón Melba. Escoffier lo ideó y se lo dedicó a la cantante de ópera Nellie Melba. Este postre consiste en un melocotón fresco y maduro escalfado lentamente en un almíbar y servido con helado y puré de frambuesas frescas.

Esta fruta se utiliza también para la elaboración de budines y relleno de tartas en forma de mermelada o confitura. El sorbete y el helado de melocotón resultan muy delicados y sutiles. Pero no sólo luce en los postres, sino que añadidos en ensaladas y especiados o encurtidos, acompañados con jamón, etc., resultan también un plato exquisito.

La nectarina puede utilizarse de la misma forma que los melocotones aunque su preparación es algo más difícil debido a que su carne es demasiado jugosa. Para comerlas al natural no hace falta pelarlas, ya que su piel es muy fina. Se pueden comprar ligeramente verdes ya que maduran a temperatura ambiente.

**RECETAS****SORBETE DE MELOCOTÓN Y FRAMBUESA****Ingredientes**

- 125 mililitros de zumo natural de melocotón
- 300 mililitros de zumo natural de naranja
- 50 gramos de azúcar moreno
- 2 cucharadas de zumo de lima
- 300 gramos de frambuesas.
- 2 vasos de agua

Mezclar el zumo de melocotón con el de naranja y el azúcar. Limpiar las frambuesas, licuarlas y añadirlas al zumo anterior. Agregar por último el zumo de lima con el agua y remover todo el conjunto. Introducir al congelador hasta que empiece a escarcharse. Es importante remover el zumo cada cierto tiempo para que el azúcar no quede en el fondo del recipiente. Una vez la bebida empiece a escarchar, es el momento ideal para consumir el sorbete. Servir en copas altas o vaso de tubo acompañado de pajitas.

**FRESA**

Las fresas y los fresones crecen en el fresal, planta que pertenece a la familia de las Rosáceas y al género *Fragaria*. Esta familia incluye más de 2.000 especies de plantas herbáceas, arbustos y árboles distribuidos por las regiones templadas de todo el mundo. Las principales frutas europeas, además del rosal, pertenecen a esta gran familia.

Las fresas y los fresones son unas de las frutas más apreciadas y evocan el inicio de la primavera. Se conocen en el mundo más de 1.000 variedades de fresón, fruto de la gran capacidad de hibridación que tiene esta especie.

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Granel	Madera	2,00 Kg Neto

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA/PRIMERA/ SEGUNDA		Población en general	En crudo

**TRATAMIENTOS TECNOLÓGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	2-4° C

**SU MEJOR ÉPOCA:** Según las variedades, los fresales florecen desde finales del invierno hasta principios del verano, por lo que los frutos maduran durante toda la primavera y bien entrado el verano; desde el mes de marzo hasta julio. Estas frutas desprenden un perfume inconfundible cuando se encuentran en su punto óptimo de consumo que les hacen reconocibles a distancia. El calor, el transporte y la humedad son sus mayores enemigos, deteriorándose con suma facilidad debido a su estructura delicada, tierna y poco consistente.

**CARACTERÍSTICAS**

**Forma:** de forma cónica a casi redonda, en función de la variedad.

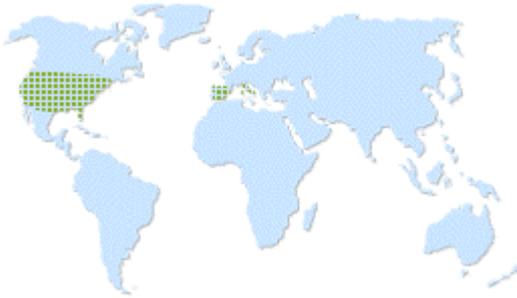
**Color:** rojo brillante o rojo anaranjado, en función de la variedad de cultivo.

**Tamaño y peso:** los fresones se calibran midiendo su diámetro. Los calibres más comercializados van desde los 18 a los 22 milímetros o más, siendo las fresas de menor tamaño. Los fresones tienen un peso aproximado de 25 gramos.

**Sabor:** presentan una carne perfumada, jugosa y mantecosa, que se deshace en la boca a la mínima presión, con un sabor que varía de ácido a muy dulce. Lo que más caracteriza a estas frutas es su intenso aroma, capaz de impregnar con su perfume penetrante, varios metros a la redonda.



## ORIGEN Y VARIEDADES



La antepasada de la fresa que se consume en Europa es americana. La fresa que conocemos actualmente fue introducida en Europa por los primeros colonos de Virginia (Estados Unidos). Con la llegada de la fresa de Virginia en el siglo XIX, se obtuvieron nuevas variedades que ganaron en tamaño y perdieron en sabor. Más tarde se realizaron cruces entre ésta y una variedad Chilena, lo que ajustó la balanza, consiguiendo una fresa grande y sabrosa. En España, la provincia de Huelva es la más especializada en el cultivo de fresas y fresones. Las ventajas de esta zona gozan de reconocimiento mundial. En la actualidad, la producción de fresones onubense representa más del 65% del volumen

nacional. La comarca del Maresme, que pertenece a Barcelona, y Valencia y Extremadura son otras regiones nacionales con importantes fresales. Francia y Alemania son los principales clientes y Reino Unido, Bélgica, Holanda, Suiza y Austria demandan también este fresón temprano y de alta calidad. Otros países productores son Italia, Israel y Estados Unidos.

Hoy en día, sin embargo, las más comercializadas son fresas de cultivo intensivo que con la ayuda de invernaderos consiguen tener presencia todo el año en el mercado de nuestro país. El fresón se considera un tipo de fresa de mayor tamaño, con forma de corazón y de color rojo vivo cuando está maduro.

### Variedades más destacables:

**Reina de los valles:** es la variedad de fresa predominante en el mercado español. Son frutos diminutos de color rojo blanquecino a rojo brillante, con succulenta pulpa de sabor dulce y aromática.

**Camarosa:** la variedad de mayor cultivo de fresón. Este fruto grande de origen californiano es muy precoz, de color extremadamente brillante y de buen sabor y firmeza.

**Tudla:** son fresones grandes, aromáticos, alargados, de color rojo intenso, tanto externa como internamente.

**Oso grande:** fresón de origen californiano, con el inconveniente de que tiene tendencia al rajado. Es de color rojo anaranjado, con forma de cuña achatada, calibre grueso y buen sabor.

**Cartuno:** es un fresón de forma cónica perfecta, calibre uniforme y color rojo brillante. Su sabor es azucarado.

**Carisma:** variedad muy vigorosa de fresón, capaz de adaptarse a todo tipo de suelos y climas. Es de color rojo suave y de gran tamaño.

**Irwing:** son fresones de forma redondeada, achatada por el pedúnculo y de color rojo mate. **Pájaro:** es una variedad que da fresones con forma cónica, firme, de pulpa consistente y color rojo uniforme y brillante. Esta es, posiblemente, la variedad con mejor sabor de todas las comercializadas.

**Selva:** se consideran los fresones de verano, ya que suelen aparecer en el mercado a mediados de julio y duran hasta finales de septiembre.

## CÓMO ELEGIRLA Y CONSERVARLA

A la hora de elegir las fresas y fresones, hay que asegurarse de que sean frutas gruesas, brillantes y de apariencia fresca, ya que son alimentos muy delicados y perecederos. No hay que dejarse influir por el hecho de que pesen poco o porque los extremos de sus pedúnculos sean más claros. Deben comprarse con los tallos intactos y no se han de retirar hasta que se hayan lavado para mejorar su conservación.

Se conservan mejor si se guardan en el frigorífico o en un lugar fresco, oscuro y ventilado, lo más esparcidas posible en una fuente o plato llano. En estas condiciones se pueden conservar hasta 4-5 días, si no están muy maduras.



## PROPIEDADES NUTRITIVAS

Las fresas y los fresones son frutas que aportan pocas calorías y cuyo componente más abundante, después del agua, son los hidratos de carbono (fructosa, glucosa y xilitol). Destaca su aporte de fibra, que mejora el tránsito intestinal. En lo que se refiere a otros nutrientes y compuestos orgánicos, las fresas y los fresones son muy buena fuente de vitamina C y ácido cítrico (de acción desinfectante y alcalinizadora de la orina, potencia la acción de la vitamina C), ácido salicílico (de acción antiinflamatoria y anticoagulante), ácido málico y oxálico, potasio y en menor proporción contienen vitamina E, que interviene en la estabilidad de las células sanguíneas y en la fertilidad. La vitamina C tiene acción antioxidante, al igual que la vitamina E y los flavonoides (antocianos), pigmentos vegetales que le confieren a estas frutas su color característico. La vitamina C interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. El ácido fólico interviene en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis material genético y la formación anticuerpos del sistema inmunológico. El potasio es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso, para la actividad muscular normal e interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

Composición por 100 gramos de porción comestible

Calorías	34,5
Hidratos de carbono (g)	7
Fibra (g)	2,2
Potasio (mg)	150
Magnesio (mg)	13
Calcio (mg)	30
Vitamina C (mg)	60
Folatos (mcg)	62
Vitamina E (mg)	0,2

mcg = microgramos

## CURIOSIDADES

La fresa es una fruta considerada popularmente como un magnífico remedio saludable. Linnaeus, el gran botánico sueco, recomendaba su consumo como tratamiento paliativo para la artritis, el reuma y la gota.

Las fresas contienen xilitol, un edulcorante que se usa habitualmente como sustituto de la sacarosa (azúcar común) y que posee la cualidad de que no es cariogénico.

## CÓMO PREPARARLA

Hay dos reglas de oro a la hora de manejar tanto fresas como fresones. Por un lado, no es conveniente manipularlas en exceso y tampoco exponerlas al calor. Hay además que lavarlas en el último momento antes de servir las, justo un poco antes de quitarles el rabo y sin dejarlas a remojo para que no pierdan su jugo.

Por su sabor dulce y perfumado, las fresas son deliciosas cuando se toman al natural, pero se pueden escoger distintas formas para servir las: sin sus pedúnculos y azucaradas, colocadas en forma de pirámide con hojas de fresas dispuestas en diferentes lugares, espolvoreadas con un poco de pimienta o rociadas con zumo de naranja, limón o un buen vinagre balsámico para realzar su sabor. Quedan exquisitas bañadas con Beaujolais, burdeos o cava. Las fresas a las que se han retirado los pedúnculos sueltan su jugo si se espolvorean con azúcar.

**RECETAS****FRESONES AL JEREZ****Ingredientes**

- 400 gramos de fresas
- 100 gramos de azúcar
- 1 copa de jerez dulce
- 1 cucharada de vinagre
- 150 gramos de nata
- bizcochos de lengüeta.

Escoger los fresas maduras, pero bien tersos, lavarlos, quitarles los tallos y dejarlos escurrir. Ponerlos en un recipiente bien extendidos y rociarlos con el vinagre. Dejar así por espacio de 30 ó 40 minutos.

Colocar en una fuente y espolvorear generosamente con azúcar y regar con el jerez.

Poner en el frigorífico hasta el momento de llevar a la mesa. Momentos antes, se les adiciona la nata azucarada y formando pirámide. En el vértice se coloca un fresa que se habrá reservado con tallo y hojas. Adornar la fuente poniendo bizcochos alrededor.

**CIRUELA**

La ciruela es el fruto del ciruelo, árbol de la familia de las Rosáceas que alcanza los 5 metros de altura. Esta familia incluye más de 2.000 especies de plantas herbáceas, arbustos y árboles distribuidos por las regiones templadas de todo el mundo.

Las principales frutas europeas, además del rosal, pertenecen a esta gran familia. Se presenta en una amplia gama de tamaños, formas, colores y sabores que dependen de la variedad.

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Encajado y granel	Cartón y madera	6,00 Kg Neto

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
PRIMERA/SEGUNDA		Población en general	En crudo

**TRATAMIENTOS TECNOLOGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	3º C

**SU MEJOR ÉPOCA:** Las ciruelas anuncian su maduración por el perfume especial que desprenden. Podemos encontrarlas en el mercado desde finales de abril hasta septiembre.

**CARACTERÍSTICAS**

**Forma:** es una drupa redondeada u oval y acorazonada. Con hueso oblongo formado por dos semillas en su interior que pierden su facultad germinativa después de un mes.

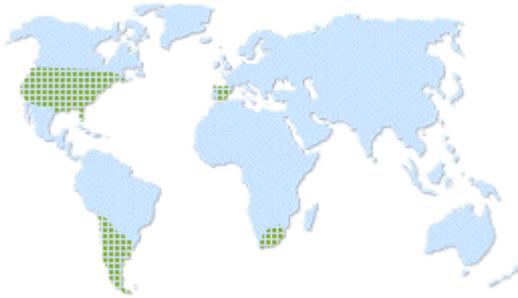
**Color:** la piel y la pulpa tienen un color uniforme e intenso, que en función de la variedad será amarillo, verde o rojo violáceo.

**Tamaño y peso:** los calibres más comunes oscilan desde los 35 a 55 milímetros y tiene un diámetro aproximado de unos 7 centímetros y un peso de 65 gramos.

**Sabor:** dependiendo de la variedad de cultivo hay sabores que recuerdan a la fresa entre ácidos y dulces o sabores más perfumados. Es característico el contraste entre la amarga piel y la pulpa dulce, lo que las hace exquisitas como ingrediente en diferentes platos.



## ORIGEN Y VARIEDADES



Las ciruelas son originarias del Cáucaso, Anatolia (Turquía) y Persia (Irán). Los principales países productores son Argentina, Chile, Sudáfrica, Estados Unidos y, en España, destaca su cultivo en Aragón, en la zona mediterránea y en las provincias de Sevilla y Lérica. En función del color de su piel, las ciruelas pueden clasificarse en amarillas, rojas, negras y verdes.

- Las amarillas son frutas de sabor ácido y abundante jugo.

- Las rojas son jugosas y con un sabor más dulce que las amarillas.

- Las negras tienen la piel azulada o negruzca y son las más adecuadas para cocer.
- Las de piel verde se denominan Claudia y se caracterizan por su dulzor.

Entre las variedades más conocidas en nuestro país se encuentran: Golden Japan: de piel amarilla clara pajizo, brillante, gruesa, resistente y de pulpa muy jugosa y extremadamente dulce. Suele aparecer en el mercado español a partir de la segunda quincena del mes de junio.

Santa Rosa: originaria de la ciruela silvestre asiática, son frutos de tamaño grande, redondeado y acorazonado. Su piel es de un color rojo intenso y su carne, amarillo ámbar, muy jugosa, dulce y perfumada. Su recolección se realiza a mediados de julio, aunque es una variedad en claro retroceso en el mercado de nuestro país debido a que es muy delicada y se estropea con facilidad.

Claudia Reina Verde: se distingue de todas las demás por ser la variedad más dulce y exquisita. El color de su piel es verde oscuro y la pulpa verde pálido muy jugosa y refrescante. Es excelente como fruta de mesa o para la elaboración de compotas, conservas y mermeladas. Su recolección se realiza en julio y agosto.

Reina Claudia de Oullins: denominada así en Francia en honor a la esposa de Francisco I, es un fruto verde claro y dorado, de carne pálida y muy jugosa. Es una de las variedades más extendidas que se cultiva sobre todo en Zaragoza.

Arandana: son frutos de tamaño medio y color de piel granate oscuro, y la pulpa, aunque es carnosa, no destaca por su dulzor. Es tardía en cuanto a su aparición en el mercado.

Laetitia y Larry Ann: son ciruelas moradas, muy grandes (55 milímetros), consistentes, turgentes en cuanto a su textura, que casi permite degustarlas con cuchillo y tenedor. Se suelen importar de otros países y ocupan un espacio en el tiempo que no hay producción nacional.

Metley: estas ciruelas se conocen comercialmente con el nombre de ciruela "fresa" por su piel de color morado, su pulpa jugosa de color rosáceo intenso y sabor muy dulce similar al de la fresa.

Red beauty: es la variedad más temprana en aparecer en el mercado español. Tiene la piel de color vinoso, pulpa de color amarillo, carnosa y jugosa con un sabor bastante insípido, ligeramente acidulado.

## CÓMO ELEGIRLA Y CONSERVARLA

Al comprar ciruelas hay que asegurarse de que sean firmes, no estén estropeadas y estén cubiertas de un ligero polvillo mate. Si se cogen directamente del árbol, se sabe que están maduras cuando sacudiendo ligeramente el árbol cae algún fruto. La ciruela, una vez ha alcanzado su punto de sazón, no dura más de dos o tres días. Si se compran verdes, conviene dejarlas a temperatura ambiente para que maduren. Una vez en el hogar deben guardarse en el frigorífico durante pocos días. Antes de consumir las ciruelas, conviene lavarlas con cuidado ya que normalmente se consumen con piel.



## PROPIEDADES NUTRITIVAS

El principal componente de las ciruelas es el agua, seguido de los hidratos de carbono, entre los que destaca la presencia de sorbitol, de leve acción laxante. El aporte de vitaminas no es relevante, aunque destaca su contenido moderado en provitamina A (más abundante en las de color oscuro) y vitamina E (interviene en la estabilidad de las células sanguíneas y en la fertilidad), ambas de acción antioxidante. La provitamina o beta caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. La vitamina A es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. En lo que se refiere a su contenido de minerales, son ricas en potasio. El potasio, es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. Se caracterizan por poseer antocianos (pigmentos de acción antioxidante y antiséptica) y ácido málico.

Este ácido orgánico forma parte del pigmento vegetal que proporciona sabor a la fruta. Así mismo, su abundancia de fibra y otros componentes laxantes (sorbitol y derivados de la hifroxifenilxantina), mejora el tránsito intestinal.

Composición por 100 gramos de porción comestible

Calorías	45
Hidratos de carbono (g)	11
Fibra (g)	2,1
Potasio (mg)	190
Magnesio (mg)	8
Calcio (mg)	14
Vitamina C (mg)	3
Provitamina A (mcg)	21
Vitamina E (mg)	0,7

mcg = microgramos

## CURIOSIDADES

En la cultura japonesa es una fruta comúnmente utilizada como símbolo de prosperidad, ya que el ciruelo es el primero en florecer.

Para que la ciruela resulte sabrosa y muestre todas sus cualidades nutritivas, consumida como fruta fresca, debe madurar en el árbol y no en cámaras frigoríficas. Sin embargo, las ciruelas que se destinan a la elaboración de conservas pueden recolectarse tan pronto como presenten la pruina sobre su piel. En general, los árboles que producen ciruelas para cocer son más grandes, resistentes y vigorosos que los que dan frutos para consumir como fruta de mesa.

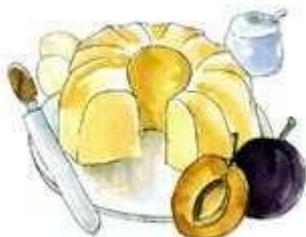
## CÓMO PREPARARLA

Las ciruelas son una de las frutas más apetecibles y refrescantes durante los calurosos meses de verano, sobre todo cuando se toman frescas recién sacadas del frigorífico.

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

En Centro Europa, Alemania y Austria, las ciruelas entran en la composición de buñuelos que se pasan por azúcar mezclado con chocolate rallado, y también aparecen en los famosos Strudels, un tipo de masa hecha de muchas capas de pasta muy delgada que se rellena y se envuelve para luego ser horneada hasta que esté crujiente y dorada. En Alemania, la estación de las ciruelas equivale a Pflaumenkuchen, es decir, a degustar una pasta cubierta por una preparación de esta fruta.

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

**RECETAS****BAVAROIS DE CIRUELAS****Ingredientes**

- 250 gramos de azúcar
- 1/4 de litro de leche
- media vaina de vainilla
- 1 kilogramo de ciruelas
- 4 yemas de huevo
- 4 hojas de gelatina
- medio litro de nata

Cocer la leche con la vainilla y conservarla caliente. Batir las yemas con el azúcar, montarlas, agregar la leche y cocer al baño maría. Añadir las ciruelas a trozos. Disolver la gelatina en agua tibia y agregarla a la mezcla anterior. Remover con varillas la mezcla hasta que quede homogénea y dejar enfriar. Añadir la nata cuando esté fría pero no cuajada y verter en un molde y dejar enfriar en la nevera.

**CEREZA**



Las cerezas y las guindas son los frutos del cerezo y del guindo respectivamente, árboles de la familia de las Rosáceas que alcanzan hasta 20 metros de altura. Esta familia incluye más de 2.000 especies de plantas herbáceas, arbustos y árboles distribuidos por las regiones templadas de todo el mundo.

Existen cientos de variedades de cerezas. Sus productores las clasifican por su sabor en dulces o agrias.

Las cerezas silvestres, clasificadas como fruta agria, se denominan guindas y son las antecesoras de todas las variedades actuales.

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Granel	Madera	2,00-5,00 Kg Neto

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA/PRIMERA/ SEGUNDA		Población en general	En crudo

**TRATAMIENTOS TECNOLÓGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	3º C

**SU MEJOR ÉPOCA:** Las cerezas y las guindas son frutas de verano, aunque podemos disfrutar de su agradable sabor desde finales de abril (las más tempranas) hasta mediados de agosto.

**CARACTERÍSTICAS**

**Forma:** son drupas, de forma redondeada, globosa o con figura de corazón. Poseen un hueso globoso y casi liso.

**Color:** su tamaño oscila según la categoría comercial entre los 13 y los 20 milímetros y tienen un diámetro aproximado de 2 centímetros y un peso de 6-9 gramos.

**Tamaño y peso:** presenta colores que varían entre el morado oscuro o negro, tonos cremas más pálidos con un ligero rubor rosado y el rojo, en función de la variedad.

**Sabor:** dulce y jugoso o agrio, sobre todo apreciable en las guindas. Las cerezas para transformación se pueden recolectar mecánicamente mientras que las destinadas al consumo en fresco se recolectan a mano. Se recogen lo más maduras posibles porque el azúcar no aumenta después de la recolección, son frutas no climatéricas.



## ORIGEN Y VARIEDADES



El origen de estas frutas se sitúa en el Mar Negro y en el Mar Caspio, difundiéndose después hacia Europa y Asia, por medio de las aves y las migraciones humanas. En la actualidad, el cerezo se cultiva en numerosas regiones y países del mundo con clima templado, siendo los países de mayor producción Rusia, Estados Unidos, Alemania, Italia, Francia y España. En nuestro país, el valle del Jerte, en Cáceres, es un área de producción tradicional. El valle del Ebro y la comunidad andaluza están aumentando de modo notable su producción.

Las variedades más conocidas en Europa se dividen en cerezas dulces (*Prunus avium*) o agrias (*Prunus cerasus*). Dentro de las primeras tenemos las cerezas Napoleón, grandes, crujientes y doradas con un rubor rojo. Estas cerezas se conocían bajo el nombre de Royal Annes en la Inglaterra del siglo XIX. La Tártara negra es otra variedad de cereza dulce, de color muy oscuro, carne tierna y sabor excepcional. Se dice que se introdujo en Europa desde el Cáucaso, desde donde los pájaros transportaron su semilla.

En España, las variedades dulces cultivadas tradicionalmente son: Napoleón, muy difundida en España y muy estimada como fruta para mesa y para la elaboración de confituras; Ambrunesa, muy tardía, de consistencia crujiente y sabor dulce; Burlat, una variedad de fruto grueso, pulpa roja, firme, jugosa y azucarada, de maduración muy precoz y medianamente resistente al agrietado.

Otras variedades de creciente cultivo y consumo en nuestro país son: Starking, Lapins, Summit, Vittoria, Van (California), Picota y Sandy.

Las variedades agrias son frutas oscuras de tallos cortos, denominadas griottes en Francia o guindas en castellano. En ocasiones resultan tan agrias que no pueden comerse. Son pequeñas y redondas y ofrecen un color que oscila del rojo oscuro hasta el negro. Las variedades más importantes cultivadas en las zonas septentrionales son: Richmond, Montmorency y Morello.

Hoy en día se cultivan también las cerezas híbridas, con unas características similares a la cereza común, de color negro o rojo oscuro pero con el sabor acidulado de la guinda.

## CÓMO ELEGIRLAS Y CONSERVARLAS

En el mercado se deben elegir las frutas de un color rojo oscuro o negro vivo, según la variedad. Las carnosas siempre son las mejores. Deben estar limpias y tener una piel firme, brillante, entera y sin roturas ni imperfecciones. Sus tallos deben ser verdes y frescos. Conviene asegurarse de que el tallo esté bien unido al fruto y en el punto de unión de ambos no haya podredumbre o moho. También es importante que no tengan malformaciones (frutos dobles). Por lo general, son las cerezas de mayor tamaño las que mejor sabor ofrecen. En el caso de las guindas, las mejores son las redondas y pesadas, de color rojo claro o rosado amarillento.

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



## PROPIEDADES NUTRITIVAS

La cereza es rica en hidratos de carbono, sobre todo fructosa, si bien su valor calórico es moderado respecto de otras frutas. Aporta cantidades significativas de fibra, que mejora el tránsito intestinal. En lo que se refiere a su contenido de vitaminas, están presentes en pequeñas cantidades la provitamina A y la vitamina C.

Lo que en realidad destaca de las cerezas es su contenido en flavonoides (sobre todo antocianos, relacionados con el color característico de estas frutas) y ácido elálgico del grupo de los polifenoles, ambos excelentes antioxidantes. Tiene cantidades importantes de potasio y en menor proporción, magnesio y calcio, este último de peor aprovechamiento que el que procede de los lácteos u otros alimentos que son buena fuente de dicho mineral. El potasio, es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

Composición por 100 gramos de porción comestible

Calorías 58,3

Hidratos de carbono (g) 13,5

Fibra (g) 1,5

Provitamina A (mcg) 3

Vitamina C (mg) 8

Potasio (mg) 260

Magnesio (mg) 11

Calcio (mg) 16

mcg = microgramos

## CURIOSIDADES

El general romano Cúpulo fue el responsable de popularizar el consumo de cerezas en Europa hace dos mil años. Los cronistas romanos y especialmente Plinio, aseguran que a pesar de que en el imperio romano se conocían algunas variedades silvestres de esta fruta, fue a partir de la guerra contra el rey del Ponto, en Asia Menor, cuando se inició su cultivo.

## CÓMO PREPARARLAS Y CONSERVARLAS

Se pueden consumir desde frescas, como postre o en tartas, mousses y sorbetes, o bien confitadas o como relleno de bombones. Las que están destinadas a cocción, se preparan retirando sus huesos con un deshuesador. Si se exprimen demasiado al deshuesarlas pueden perder mucho zumo. En algunos países como Francia o Inglaterra se usan mucho en la confección de condimentos para acompañar la caza, el cerdo y las aves. Las cerezas flameadas con una salsa de brandy y vertidas sobre un helado de vainilla forman el conocido postre llamado Cherries Jubilee. Las cerezas enlatadas no son tan firmes y sabrosas, por lo que es preferible emplearlas en platos dulces. A partir de la cereza negra, por fermentación, se obtienen por destilación aguardientes y otras bebidas espirituosas. Las guindas son tan agrias que no se pueden tomar frescas, por lo que se conservan a menudo en frascos y son excelentes para preparar tartas y algunas empanadas

**RECETAS****TORTILLA DE CEREZAS****Ingredientes**

- 4 huevos
- 100 gramos de azúcar
- 100 gramos de mantequilla
- Medio kilogramo de cerezas
- 1 vaso de licor de naranja o aguardiente de cereza
- una pizca de sal y una pizca de azúcar

Rehogar las cerezas deshuesadas con la mitad de la mantequilla. Agregar el azúcar y dejar cocer hasta que se pochen. En un bol batir los huevos con una pizca de sal y azúcar. Agregar las cerezas bien escurridas y mezclarlo todo bien (reservar el jarabe de las cerezas). En una sartén, derretir el resto de la mantequilla y cuajar la mezcla anterior como para preparar una tortilla. Servir la tortilla de cerezas con el jarabe reservado y flamearla con el licor previamente calentado.

**ALBARICOQUE**

El albaricoque, también conocido como damasco o albérchigo, es el fruto del albaricoquero, árbol de la familia de las Rosáceas. Esta familia incluye más de 2.000 especies de plantas herbáceas, arbustos y árboles distribuidos por regiones templadas de todo el mundo.

Las principales frutas europeas, además del rosal, pertenecen a esta gran familia. El fruto tiene la carne jugosa, firme y con un delicioso sabor dulce.

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Granel	cartón y madera	5,00 Kg Neto

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
PRIMERA/SEGUNDA		Población en general	En crudo

**TRATAMIENTOS TECNOLOGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	3° C

**SU MEJOR ÉPOCA:** Los albaricoques más dulces y jugosos se pueden encontrar desde finales de la primavera hasta finales del verano, es decir, entre mayo y septiembre. La tonalidad rosada que adquiere la piel indica un exceso de dulzor en la fruta.

**CARACTERÍSTICAS**

**Forma:** es una drupa redondeada con piel aterciopelada, un surco característico en la parte media y una semilla en forma de almendra en el interior del fruto.

**Color:** los tonos de su piel varían según la variedad entre rojizo, blanco y amarillo o anaranjado. Al tacto es suave y aterciopelado.

**Tamaño y peso:** pequeño, grande o muy grande, según la variedad, aunque de menor tamaño que un melocotón. Los calibres más comunes de comercialización oscilan entre los 35 a los 55 milímetros de diámetro en la sección ecuatorial del fruto. El peso de un albaricoque es de alrededor de 50 gramos. Una ración normal se considera unos 150 gramos, es decir, tres albaricoques.

**Sabor:** la pulpa tiene un exquisito sabor dulce cuando el albaricoque está maduro.



## ORIGEN Y VARIEDADES



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

### Las variedades más destacables son:

**Bulida:** es una variedad española de frutos grandes y con un surco poco profundo. Su piel es amarilla y su carne, dulce, jugosa y perfumada. Se recolecta a principios de junio.

**Canino:** variedad española de fruto, con forma casi redonda y tamaño grande o muy grande, de piel amarilla o anaranjada. Se recolecta en junio.

**Nancy:** es un fruto de tamaño muy grande, un poco hinchado en la base, casi esférico y abollado en el pico. Su piel es de color amarillo oro con vetas rojas y su piel presenta pequeños abultamientos. La carne tiene color cobrizo, es perfumada y de sabor fino, dulce y un poco ácida. Se recolecta en julio y son frutas de muy buena calidad.

**Paviot:** son frutos de tamaño muy grande, de color anaranjado y rojo intenso. Su carne es amarilla, fina y agradable. Se recolecta en los meses de julio y agosto y proporciona unos frutos de muy buena calidad.

**Moniquí:** es una variedad de gran tamaño. El fruto es oval y aplastado, con piel blanquecina y pulpa turgente, carnosa y de sabor extremadamente azucarado. Es la variedad más apreciada en la zona centro de España. Madura a finales de junio o principios de julio.

**Currot:** Es la variedad comercial más temprana que aparece en el mercado. Son frutos de pequeño tamaño, piel delicada de color blanco-rosáceo, con pulpa blanquecina, poco carnosa y sabor acidulo. Se suelen premadurar antes de su comercialización ya que recién cosechados carecen de valor gustativo.

**Galta roja:** en castellano significa mejilla roja, posiblemente sea la variedad más comercializada y más consumida en España. Posee una piel atractiva, mitad rojiza y mitad amarilla o naranja, y su pulpa es anaranjada y de sabor dulce.

**Ginesta:** una de las variedades más precoces que aparece en el mercado. Los frutos tienen forma esférica y su piel es blanquecina. La pulpa carnosa tiene color blanco y sabor suave y delicado.

**Mitger:** variedad que se caracteriza por el tamaño de sus frutos, en torno a 50-55 mm. Su piel es fina, suave y aterciopelada, y su carne blanca, dulce y jugosa. Aparecen en el mercado español a finales del mes de mayo.

## CÓMO ELEGIRLO Y CONSERVARLO

Los albaricoques son unas frutas muy delicadas, por lo que han de tratarse con gran cuidado y precaución. Un pequeño golpe con la uña o una presión fuerte con los dedos, le perjudica, lo mancha y da lugar a su rápida podredumbre. Está en su punto de sazón cuando, al presionar el fruto suavemente entre dos dedos, se aprecia una consistencia blanda. Los albaricoques se han de coger muy maduros para que tengan toda su finura y todo su aroma. Los recolectados antes de este punto no son dulces y sólo maduran un poco. Es recomendable evitar los que están arrugados. Ya maduros, se pueden guardar en el frigorífico en una bolsa de plástico agujereada.



## PROPIEDADES NUTRITIVAS

Comparado con otras frutas, su aporte energético es bastante bajo, dada su elevada cantidad de agua y modesto aporte de hidratos de carbono. Destaca por la abundancia de fibra, que mejora el tránsito intestinal, y su contenido en provitamina A (beta-caroteno), de acción antioxidante. Su contenido mineral no es menos importante, ya que es rico en elementos como el potasio y, en menor proporción, en magnesio y en calcio, este último de peor aprovechamiento que el que procede de los lácteos u otros alimentos que son buena fuente de dicho mineral. El beta-caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Dicha vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, además

de tener propiedades antioxidantes. El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, además, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

Composición por 100 gramos de porción comestible

Calorías	39,7
Hidratos de carbono (g)	9,5
Fibra (g)	2,1
Potasio (mg)	290
Magnesio (mg)	12
Provitamina A (mcg)	27
Vitamina C (mg)	7

mcg = microgramos

## CURIOSIDADES

Fueron los árabes los que extendieron su cultivo por el litoral mediterráneo. A ellos les corresponde también el nombre del fruto "El-Barquq" de donde proviene el vocablo albaricoque.

De la almendra dulce de su hueso se extrae un aceite muy utilizado en la elaboración de cosméticos. De este mismo hueso se aisló en 1955 el ácido pangámico, conocido hace algunas décadas como vitamina B 15, nombre que después se ha desestimado por no haber pruebas concluyentes de que sea una vitamina, ni de que en humanos rebaje los niveles séricos de colesterol, como se había supuesto.

## CÓMO PREPARARLO

Dado su exquisito dulzor y su perfumada fragancia, los albaricoques se consumen principalmente como fruta fresca bien maduros, pues si se consumen cuando todavía están verdes resultan indigestos. De esta última forma, verdes y algo duros, se pueden cocer para utilizar de relleno en tartas y en espumas, o bien encurtirse con vinagre y clavos para preparar un condimento excelente como acompañamiento del jamón o de carnes frías.

Si son grandes y frescos, se pueden disponer sobre una pasta hojaldrada y confeccionar una tarta. También se pueden escalfar con azúcar y macerar en la misma proporción de brandy y almíbar.

En algunos lugares se suelen dejar secar sin hueso y se obtienen los conocidos "orejones", muy consumidos en nuestro país a partir de primeros del mes de septiembre y sobre todo en Navidad.

En Austria, son típicos los Knoedels o pastas de albaricoques, que se preparan a partir de la fruta fresca y pelada, envuelta en una pasta fina que a continuación se escalfa y se acompaña con mantequilla caliente derretida.

**RECETAS****ALBARICOQUES AL CAMELO****Ingredientes**

- 6 albaricoques
- 100 gramos de azúcar
- 1 cucharada sopera de coñac
- 1 vaso de leche
- 1 huevo fresco
- 1 cucharada de maizena
- 1 cucharada de nuez picada

**Cómo se prepara**

Abrir por la mitad los albaricoques y extraer el hueso. Una vez pelados y limpios colocarlos en un recipiente con un poco de agua y el coñac. Poner a hervir durante cinco minutos. Disolver en un tazón de leche, la maizena y el azúcar. Poner la mezcla al fuego y dejar que cueza removiendo hasta que espese bastante. Apagar el fuego y añadir a la crema resultante una yema batida de huevo y las nueces. Remover bien hasta conseguir una mezcla homogénea. Situar las mitades de albaricoque en una fuente, con el hueco hacia arriba y añadir la crema entre las mitades. Poner a fuego azúcar con un poco de agua hasta que se forme el caramelo y verter éste sobre el albaricoque. Hay que servirlos a continuación, sin dejar enfriar el caramelo.

**UVA**

La uva o grano de uva es el nombre que recibe el fruto que crece formando racimos de la vid común o vid europea. Pertenece al género *Vitis* de la familia de las Vitáceas, que incluye unas 600 especies de arbustos, por lo general trepadores y que producen frutos en baya, propios de países cálidos y tropicales.

Dentro del género *Vitis* se incluyen unas 20 especies cultivadas por sus frutos y algunas por sus hojas que se consumen como cualquier verdura.

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
En racimos	Cartón	8,00-10,00 Kg Neto

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
PRIMERA/SEGUNDA		Población en general	En crudo

**TRATAMIENTOS TECNOLÓGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	1° C

**SU MEJOR ÉPOCA:** La uva va madurando según las variedades y las zonas de cultivo desde mediados de verano hasta principios del invierno. La recolección de la uva se lleva a cabo en cuanto es posible la etapa de maduración, lo que sucede entre mediados de septiembre y final de noviembre. Por tanto, las uvas frescas de temporada se pueden degustar durante los meses de otoño y principios de invierno.

**CARACTERÍSTICAS**

**Forma:** Fruta carnosa que nace apiñada en largos racimos compuestos por varios granos redondos o alargados.

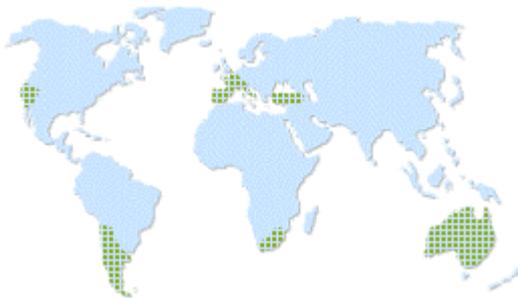
**Color:** la piel es verdosa, amarillenta, rojiza o purpúrea, dependiendo de las variedades.

**Tamaño y peso:** los racimos que se comercializan se ajustan a unas normas de calidad que determinan el peso y el tamaño medio de los frutos; estos tendrán un diámetro medio de 1,6 centímetros y un peso de entre 200 y 350 gramos.

**Sabor:** tiene una pulpa jugosa y dulzona.



## ORIGEN Y VARIEDADES



La vid es una de las primeras plantas que cultivó el hombre, motivo por el cual ha jugado un papel trascendental en la economía de las antiguas civilizaciones. Tras la mitificación del vino por parte del cristianismo, el cultivo de la vid experimentó un gran auge que ha perdurado hasta nuestros días. De hecho, la mayor parte de la producción de uva se destina a la elaboración de los distintos tipos de vino (blanco, rosado y tinto) y otras bebidas (mosto, mistelas, moscatel).

En Europa, la uva se cultiva desde tiempos prehistóricos, tal y como lo demuestran las semillas que se han hallado en yacimientos arqueológicos de la edad del bronce de Suiza, Italia y en tumbas del antiguo Egipto. Los botánicos sitúan el

origen de la uva cultivada en Europa en la región asiática del mar Caspio, desde donde las semillas se dispersaron hacia el oeste por toda la cuenca mediterránea. Los antiguos griegos y romanos cultivaban la vid y ambas civilizaciones desarrollaron en gran medida la viticultura. Los últimos continuaron con esta práctica y extendieron el cultivo de vides por todo su territorio colonial. A partir del año 1800 comienza el cultivo de vides protegidas con vidrio en los países fríos, de manera que aumentó notablemente la calidad de las uvas producidas. Más adelante comenzaron a construirse invernaderos provistos de calefacción para el cultivo de las vides.

Fueron los colonos españoles los que introdujeron la vid en América del Norte, desde donde se extendió por todo el continente, pero el intento fracasó a consecuencia de los ataques de parásitos y las enfermedades. Como resultado de ello, a finales del siglo XIX la explotación de la vid en Europa sufrió un gran golpe tras la contaminación por un insecto americano llamado filoxera. En 30 años se propagó la plaga por todos los viñedos y éstos estuvieron a punto de desaparecer, lo que obligó a adoptar las vides americanas resistentes a la plaga como patrones de la vid europea, y se obtuvieron variedades resistentes, fruto de la hibridación de ambos tipos de plantas.

Hoy en día, la vid se cultiva en las regiones cálidas de todo el mundo, siendo los mayores productores: Australia, Sudáfrica, los países de Europa (Italia, Francia, España, Portugal, Turquía y Grecia) y en el continente americano, los mejores viñedos se encuentran en California, Chile y Argentina.

Existen innumerables variedades de uvas con grandes diferencias entre sí; en forma, tamaño, tonalidad de los frutos, productividad, calidad, etc. Todas ellas se han clasificado tradicionalmente según su destino final sea para vinificación o para consumo de mesa. Las variedades europeas se consideran superiores a las norteamericanas para elaborar vinos de mesa, como frutos de postre y de mesa y para elaborar pasas; mientras que las últimas se prefieren para obtener jugos y jaleas.

### Las variedades de uva de mesa más destacables:

La uva de mesa ha de tener acidez baja, ser pobre en azúcares y cumplir ciertas normas de tamaño, color y forma. Uva Moscatel: 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, negra o roja. Sweetwater: es una uva de piel fina, color verde y sabor menos pronunciado. Resulta adecuada para el cultivo en invernadero.

Lambrusca: es una variedad americana, con la piel dura que se retira fácilmente de la pulpa y se cultiva en un clima frío. Muscadina: se cultiva en los estados sureños de Estados Unidos y es característica por sus frutos de color bronce. En España la Uva embolsada de mesa Vinalopó goza de Denominación de Origen. Se produce en la provincia de Alicante, en la región de los valles del Vinalopó y adyacentes. Existen tres variedades para esta uva: Ideal o Italiana, de racimo más grande; Aledo, más tardía y de racimo mediano, y Rosetti. Son uvas de piel muy fina, con una tonalidad pálida de color amarillo-cera, tamaño uniforme y sabor exquisito.

Las uvas pasas más apreciadas se obtienen de las variedades sin semillas, de acidez baja y ricas en azúcares. En España, las uvas de Málaga poseen Denominación de Origen. Estas uvas pasas de gran calidad son grandes, dulces, con pepitas y proceden de la uva Moscatel. Las pasas de Corinto deben su nombre a la ciudad griega homónima donde se cultivan desde hace miles de años. Se identifican por su color oscuro, su pronunciado aroma, carecen de pepitas y son mucho más pequeñas que el resto. Las pasas sultanas son uvas pasas de color claro, sin semillas y extraordinariamente dulces, por lo que son las más empleadas en repostería y pastelería.

Las variedades de uva destinadas a la elaboración de vino de mesa deben presentar acidez relativamente alta y un contenido moderado en azúcares. Las variedades más extendidas para elaborar los vinos blancos son: Palomino, Macabeo, Malvasía, Moscatel, Chardonnay y Garnacha blanca. Para la elaboración de vino tinto: Garnacha tinta, Cabernet Sauvignon, Merlot, Pinot noir, Syrah, Cariñena, Tempranillo (conocida como Ull de llebre en Cataluña, Cencibel en Castilla la Mancha y Tinto fino en Castilla-León), Tintorera y Graciano, entre otras.



## CÓMO ELEGIRLA Y CONSERVARLA

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

Una vez en casa, la uva se conserva durante mucho tiempo en perfecto estado si se coge en su punto justo de madurez y se cuelga con el rabo hacia abajo, para que los granos se separen unos de otros y no se toquen, en ganchos colocados en alambres tendidos. Pueden también encerrarse en una bolsa especial de papel sulfurizado o de celofán y colgarlas de un clavo. En el frigorífico, se conservan en buenas condiciones hasta quince días. Para que tengan todo su sabor y aroma, conviene sacarlas de la nevera una hora antes de ser consumidas.

## PROPIEDADES NUTRITIVAS

La composición de la uva varía según se trate de uvas blancas o negras. En ambas destacan dos tipos de nutrientes: los azúcares, principalmente glucosa y fructosa, más abundantes en las uvas blancas y las vitaminas (ácido fólico y vitamina B6), ésta última en una cantidad que solo se ve superada por las frutas desecadas y las frutas tropicales como el aguacate, el plátano, la chirimoya, la guayaba y el mango. Su riqueza en azúcares, les convierte en una de las frutas más calóricas. Las uvas cultivadas en regiones frías suelen tener menos azúcares que las cultivadas en terrenos cálidos y secos. Entre los minerales, el potasio es el más abundante y se encuentra en mayor cantidad en la uva negra; mientras que el magnesio y el calcio están en cantidades moderadas y son más abundantes en la uva blanca. El aprovechamiento en el organismo de éste último mineral no es tanto como el que procede de los lácteos u otros alimentos que son buena fuente de dicho mineral.

Composición por 100 gramos de porción comestible (Uva Blanca - Uva Negra)

Calorías	63 - 67
Hidratos de carbono (g)	16,1 - 15,5
Fibra (g)	0,9 - 0,4
Potasio (mg)	250 - 320
Magnesio (mg)	10 - 4
Calcio (mg)	17 - 4
Vitamina B6 (mg)	0,1 - 0,1
Provitamina A (mcg)	3 - 3
Acido fólico (mcg)	16 - 26

mcg = microgramos

En las uvas abundan diversas sustancias con reconocidas propiedades beneficiosas para la salud, tales como antocianos, flavonoides y taninos, responsables del color, aroma y textura característicos de estas frutas, y de los que dependen diversas propiedades que se le atribuyen a las uvas.

Las diferencias nutritivas y energéticas entre las uvas frescas y las pasas son notables, pues estas últimas constituyen un alimento muy energético, y su aporte calórico es aproximadamente cuatro veces superior al de la uva fresca. El resto de nutrientes también se concentra, por lo que su contenido en fibra, vitaminas y minerales es notablemente superior.

El ácido fólico interviene en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis material genético y la formación anticuerpos del sistema inmunológico. La vitamina B6 ayuda a mantener la función normal del cerebro, actúa en la formación de glóbulos rojos e interviene en el metabolismo de las proteínas. El potasio es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso, para la actividad muscular normal e interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

**CURIOSIDADES**

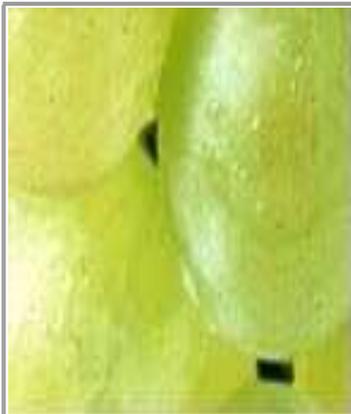
Las doce uvas de la suerte tomadas al comienzo de cada Año Nuevo es una costumbre supersticiosa reciente de principios del siglo XIX. El origen de esta tradición radica en la excesiva cosecha que se produjo por entonces, razón por la cual los cosecheros decidieron deshacerse de las uvas sobrantes sugiriendo que la gente las tomara al ritmo de las últimas campanadas del año.

**CÓMO PREPARARLAS**

La uva es un alimento muy apreciado y se toma bien como fruta fresca, en forma de macedonias, batidos o como ingrediente de distintos postres. En general, todas las uvas combinan muy bien con queso, y las uvas Moscatel congenian especialmente bien con el foie gras.

Un subproducto muy conocido y apreciado de las uvas es el mosto o zumo de uva, que se obtiene la triturar y licuar los granos enteros con piel y sin pepitas de las uvas. A diferencia del vino, mantiene las propiedades naturales de la fruta de la que procede y carece de alcohol. El agraz es el jugo que se obtiene a partir de granos de uva inmaduros. Es de sabor ácido y puede sustituir perfectamente en un aliño al limón o al vinagre..

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

**RECETAS****AJO BLANCO CON UVAS****Ingredientes**

- 250 gramos de almendras crudas sin piel
- 2 dientes de ajo pelados
- 150 gramos de miga de pan blanco
- 500 gramos de uva Moscatel
- 1 cuchara sopera de vinagre de jerez
- 1 litro de agua bien fría
- 150 mililitros de aceite de virgen extra y una pizca de sal.

Escaldar las almendras en agua hirviendo 2 minutos para que salte la piel. Escurrirlas y pelarlas con ayuda de un paño limpio. Pelar las uvas y quitarles las semillas. Machacar en el mortero (o en la batidora) las almendras, los ajos, la miga de pan y la sal. Trabajar poco a poco con la maza, añadiéndole un chorro fino de aceite hasta conseguir una emulsión espesa. Agregar el vinagre, seguir trabajando un poco más la mezcla y añadir el agua fría. Mantener en el frigorífico durante varias horas hasta el momento de servir.

Cuando se vaya a sacar a la mesa, probar, rectificar de sal y vinagre, añadir las uvas y servir muy frío.

**PLATANO**



Pertenece a la familia de las Musáceas, la cual incluye los plátanos comestibles crudos (Musa cavendishii), los bananitos o plátanos enanos (Musa x paradisiaca) y los plátanos machos o para cocer (Musa paradisiaca).

Al plátano macho también se lo conoce como "plátano de guisar o hartón", más grande y menos dulce que el resto de variedades de su misma familia.

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
En manojos de 5 a 10 frutos	Plástico y cartón	16,00-23,00 Kg Neto

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERAD
EXTRA/PRIMERA/ SEGUNDA		Población en general	En crudo

TRATAMIENTOS TECNOLOGICOS	
MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	12° C

**SU MEJOR ÉPOCA:** Se puede encontrar esta deliciosa y nutritiva fruta en el mercado durante todo el año.

**CARACTERÍSTICAS**

**Forma:** tienen forma oblonga, alargada y algo curvada.

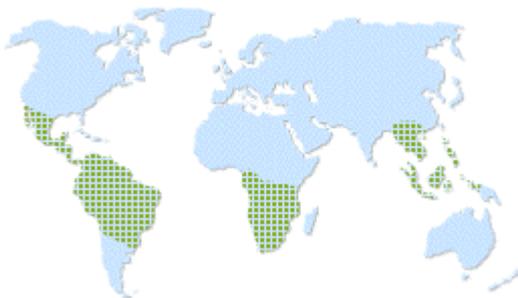
**Color:** en función de la variedad, la piel puede ser de color amarillo verdoso, amarillo, amarillo-rojizo o rojo. El plátano macho tiene una piel gruesa y verdosa y su pulpa es blanca. En el bananito, la pulpa es de color marfil y la piel, fina y amarilla.

**Tamaño y peso:** el peso del plátano macho es de los más grandes, llegando a pesar unos 200 gramos o más cada unidad. El bananito es mucho más pequeño que el resto de plátanos y su peso oscila en torno a los 100-120 gramos.

**Sabor:** el plátano y el bananito destacan porque su sabor es dulce, intenso y perfumado. En el plátano macho, la pulpa tiene una consistencia harinosa y su sabor, a diferencia del resto de plátanos de consumo en crudo, no es dulce ya que apenas contiene hidratos de carbono sencillos.



## ORIGEN Y VARIEDADES



El plátano tiene su origen en Asia meridional, siendo conocido en el Mediterráneo desde el año 650 d.C. La especie llegó a Canarias en el siglo XV y desde allí fue llevado a América en el año 1516. El cultivo comercial se inicia en Canarias a finales del siglo XIX y principios del siglo XX. El plátano macho y el bananito son propios del Sudoeste Asiático, su cultivo se ha extendido a muchas regiones de Centroamérica y Sudamérica, así como de África subtropical; constituyendo la base de la alimentación de muchas regiones tropicales. El plátano es el cuarto cultivo de frutas más importante del mundo. Los países latinoamericanos y del Caribe producen el grueso de los plátanos que entran en el

comercio internacional, unos 10 millones de toneladas, del total mundial de 12 millones de toneladas. Es considerado el principal cultivo de las regiones húmedas y cálidas del sudoeste asiático. Los consumidores del norte lo aprecian sólo como un postre, pero constituye una parte esencial de la dieta diaria para los habitantes de más de cien países tropicales y subtropicales.

### Las variedades más destacables son:

Existe un gran número de variedades de cultivo en Oriente; cada región tiene sus propias variedades adaptadas a las condiciones climáticas locales. Sin embargo, las variedades introducidas en los trópicos americanos son mucho más limitadas. Entre dichas variedades destinadas a la exportación destaca Gros Michel, por poseer cualidades extraordinarias en cuanto al manejo y a la conservación. Las variedades de plátano enano procedentes de las Islas Canarias son las únicas que producen fruta con excelentes cualidades de conservación, que se pueden cultivar en un clima típicamente subtropical, destacando la variedad tradicional Pequeña enana. En la actualidad también se cultiva en Canarias la variedad Gran enana y en los últimos años, otras dos selecciones locales llamadas Brier y Gruesa. El cultivar Zelig es fruto de la selección israelita intermedia en altura entre Pequeña y Gran Enana. Lacatan es una variedad muy cultivada en la región del Caribe y Sudamérica. La variedad Poyo procede de Guadalupe, la variedad Grande Naine de Martinica y la variedad Laider de Oceanía, todas ellas del grupo enano. Curraré Rosado es una variedad de extraordinario sabor. Dominico es una variedad caracterizada por su sabor dulce. Balangon es la variedad más cultivada en Filipinas, de sabor muy agradable, cuya fruta madura entre los 90 y 100 días después de la última cosecha.

Los plátanos se pueden recolectar todo el año y son más o menos abundantes según la estación. Se cortan cuando han alcanzado su completo desarrollo y cuando empiezan a amarillear.

Con frecuencia, y especialmente en invierno, se anticipa la recolección y se dejan madurar los frutos suspendiéndolos en un local cerrado, seco y cálido, conservado en la oscuridad. El envasado se realiza en cajas de cartón con un peso aproximado de 12 kilogramos o de 15 kilogramos. El transporte de la fruta se realiza en vehículos refrigerados con una temperatura aproximada de 14°C.

### CÓMO ELEGIRLO Y CONSERVARLO

Siempre han de estar intactos, sin golpes ni magulladuras.

En el plátano de consumo crudo y el bananito, el color de la piel es indicativo del grado de madurez del fruto. Se han de descartar los ejemplares que están excesivamente blandos. La presencia de manchas y puntos negros o marrones en la piel no afecta a la calidad de la pieza.

Esta fruta no requiere unas condiciones especiales de conservación, basta mantenerlos en un lugar fresco, seco y protegido de la luz directa del sol. Si se conservan en el frigorífico, la cáscara del plátano se ennegrece por lo que se altera su aspecto externo, pero esto no afecta en absoluto a su calidad nutritiva. El oscurecimiento de la piel puede evitarse si se envuelven en papel de periódico.

Los plátanos también se pueden congelar, de forma que se conservan durante unos 2 meses. Los bananitos, además, se conservan mejor en racimo y no sueltos, y se han de consumir lo antes posible una vez han alcanzado su madurez.

### PROPIEDADES NUTRITIVAS

Destaca su contenido de hidratos de carbono, por lo que su valor calórico es elevado. Los nutrientes más representativos del plátano son el potasio, el magnesio, el ácido fólico y sustancias de acción astringente; sin despreciar su elevado aporte de fibra, del tipo fruto-oligosacáridos. Estas últimas lo convierten en una fruta apropiada para quienes sufren de procesos diarreicos. El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante. El ácido fólico interviene en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis material genético y la formación anticuerpos del sistema inmunológico. Contribuye a tratar o prevenir anemias y de espina bífida en el embarazo.

Composición por 100 gramos de porción comestible

Calorías 85,2

Hidratos de carbono (g) 20,8

Fibra (g) 2,5

Magnesio (mg) 36,4

Potasio (mg) 350

Provitamina A (mcg) 18

Vitamina C (mg) 11,5

Acido fólico (mcg) 20

mcg = microgramos

### CURIOSIDADES



El plátano macho, en diversos países tropicales, sirve para producir una harina que se utiliza para la elaboración de pan de alto valor alimenticio que se obtiene por deshidratación de la pulpa.

Lo habitual es comer el plátano y el bananito como fruta fresca (de postre o ingrediente de batidos, ensaladas...), ya que es la mejor forma de aprovechar todas sus virtudes nutritivas. También se emplean con fines culinarios; para elaborar batidos, compotas y multitud de postres. Se puede consumir frito, caramelizado..., y de esta manera puede servir de guarnición de platos tanto de carne como de pescado. El plátano macho es una fruta que se consume exclusivamente cocinado, sin que la cocción altere su contenido de hidratos de carbono (almidón). Por lo general, se guisa de igual modo que se cocinan las patatas y las hortalizas (cocido, frito, asado, al horno...) y también se puede emplear como ingrediente de ciertas sopas.

### CÓMO PREPARARLO





## RECETAS

### BATIDO DE PLÁTANO



#### Ingredientes

- 4 plátanos maduros
- 4 yogures de limón
- el zumo de un limón
- azúcar y dos pastillas de chocolate

Trocear los plátanos y rociarlos con el zumo de limón. Añadir el azúcar y los yogures y pasar la batidora hasta que quede homogéneo. Decorar con virutas de chocolate, con ayuda de un cuchillo y guardar en la nevera para servirlo bien frío.

**PERA**

Esta fruta pertenece a la familia de las Rosáceas, que incluye más de 2.000 especies de plantas herbáceas, arbustos y árboles distribuidos por regiones templadas de todo el mundo.

Las principales frutas europeas que pertenecen a esta gran familia son: manzana, níspero, membrillo, ciruelas, fresas, moras, etcétera.

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.

**FORMATO**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Encajado y granel	Plástico, cartón y madera	4,00-12,00 Kg Neto

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
PRIMERA/SEGUNDA		Población en general	En crudo

**TRATAMIENTOS TECNOLÓGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	3° C

**SU MEJOR ÉPOCA:** En función de la variedad, podemos disponer de esta fruta todo el año.

**CARACTERÍSTICAS**

**Forma:** es un pomo con forma redondeada o de lágrima. Contiene 5 celdillas con 1-2 semillas, si bien hay variedades que no las tienen.

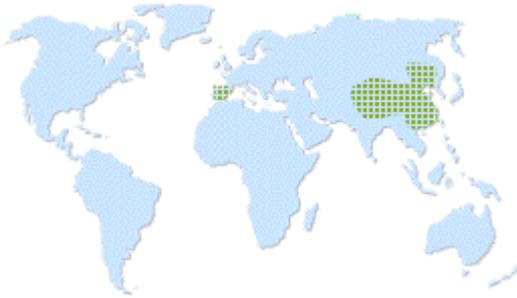
**Color:** la piel del fruto es más o menos lisa, verde, que se torna parduzca o amarillenta al madurar, en función de la variedad.

**Tamaño y peso:** son diferentes en función de la variedad. El peso suele rondar los 170 gramos.

**Sabor:** la pulpa es dura y muy ácida o astringente cuando aún está verde. Conforme madura, se ablanda y dulcifica.



## ORIGEN Y VARIEDADES



Esta fruta es originaria de regiones de Europa oriental y de Asia occidental, donde su cultivo se viene realizando desde épocas muy remotas. Los griegos y los romanos conocieron el cultivo del peral y fueron estos últimos los que lo introdujeron en la Cuenca del Ebro. China y España son los principales países productores en la actualidad.

Las variedades más destacables son:

Buen cristiano William's: fruto grande, de base ancha, irregular, piel brillante verdosa que cambia a amarillo limón al

madurar. Carne blanca, jugosa, azucarada y muy perfumada. De gran interés para la industria conservera. Se recolecta en agosto y septiembre.

Doctor Jules Guyot (Limonera): fruto grueso, de forma un poco irregular, abollada. Piel lisa amarilla con punteado, teñida de rojo carmín por la acción del sol. Carne blanca, fina, jugosa, azucarada y perfumada. Se recolecta en los meses de julio y agosto.

Buena Luisa de Avranches: fruto de buen tamaño, con cuello poco acentuado. Piel lisa poco brillante, amarillo-verdosa y rosada o estriada de rojo carmín, con punteados abundantes. Carne blanca, jugosa, dulce, ligeramente acidulada y aromática. Se conserva bien en frigorífico. Se recolecta en septiembre.

Bartlett: tiene forma de campana, con un color de maduración amarillo brillante. La pulpa es carnosa, blanca y muy suave. Es ideal para elaborar conservas o como fruta fresca.

Anjou: tiene forma de huevo, la piel es suave y de color verde, aún cuando está madura. Tiene abundante jugo y un sabor dulce. Resiste bien el transporte y es ideal como fruta fresca.

Bosc: tiene el cuerpo simétrico, el cuello alargado, la piel de color café y es muy aromática. Por su carnosidad es la que más se emplea para cocinar.

Comice: tiene forma redondeada, de color verde y algo rojiza. Es la variedad más dulce y jugosa de todas las peras.

Blanca de Aranjuez (Blanquilla): este fruto tiene un tamaño regular y una piel lisa, fina, brillante y verdosa. Carne blanca, muy jugosa y agradable, con un corazón muy pequeño. Soporta bien las bajas temperaturas y se recolecta en agosto y septiembre.

Conferencia: destaca por su excelente calidad gustativa, por su buena conservación en frío y por su gran resistencia a las manipulaciones.

De Roma: tiene un tamaño mediano o grande, de forma irregular y achatada. Piel ligeramente rugosa y ruda, de coloración verdosa que pasa al amarillo con la maduración y con manchas cobrizas. Carne blanco-amarillenta, muy jugosa, dulce, ligeramente amoscotelada.

Otras variedades que maduran en invierno son: Coscia, Azúcar Verde, Leonardeta, Trinidad y Avate Fetel.

## CÓMO ELEGIRLA Y CONSERVARLA

Las peras están maduras si ceden a la leve presión con el dedo. Al llegar a casa, hay que liberarlas de cualquier bolsa o envoltorio para que puedan respirar y 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, no más de tres días, para retrasar su maduración.

**PROPIEDADES NUTRITIVAS**

Su componente mayoritario es el agua. Destaca su aporte de azúcares, fibra, minerales como el potasio y taninos de acción astringente. Su contenido de vitaminas no es destacable. El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

Composición por 100 gramos de porción comestible

Calorías	46,4
Hidratos de carbono (g)	11,7
Fibra (g)	2,2
Potasio (mg)	130
Magnesio (mg)	8,4
Provitamina A (mcg)	2
Vitamina C (mg)	5,2
Acido fólico (mcg)	3

**CURIOSIDADES**

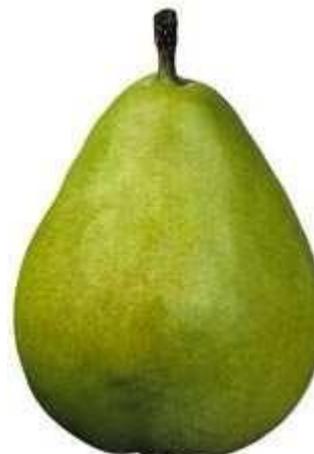
mcg = microgramos



Según la época de maduración las peras pueden ser de verano, otoño o invierno. Las peras de verano son de color verde amarillento y sabor dulce y poco ácido, entre las que se incluye la variedad Williams. Las de otoño son muy aromáticas y de sabor más fino. Las variedades más conocidas son Conferencia y Comice. Las de invierno tienen la piel rugosa, más gruesa y de color oscila amarillo dorado y marrón. Son aromáticas y de sabor ácido y pulpa granulosa, como la variedad de Roma.

**CÓMO PREPARARLA**

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



**RECETAS**

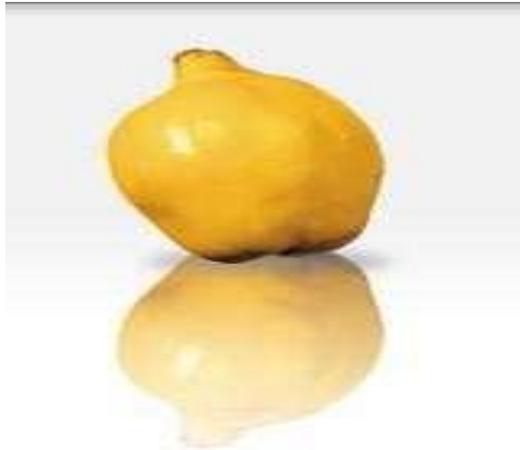
**BATIDO CANARIO**



**Ingredientes**

- 4 peras
- 4 plátanos
- un vaso de leche de almendras (o de leche evaporada y azúcar)

Licuar las peras y verter el zumo en el vaso de la batidora. Añadir los plátanos y la leche. Batir unos instantes y servir en el momento.

**MEMBRILLO**

El membrillo es el fruto del membrillero, árbol de la familia de las Rosáceas que alcanza unos 4 metros de altura. Esta familia incluye más de 2.000 especies de plantas herbáceas, arbustos y árboles distribuidos por regiones templadas de todo el mundo.

Las principales frutas europeas, además del rosal, pertenecen a esta gran familia.

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Encajado	Madera	4,50 Kg Neto

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
PRIMERA/SEGUNDA		Población en general	Hervido

**TRATAMIENTOS TECNOLÓGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	12° C

**SU MEJOR ÉPOCA:** La época de recolección de los primeros membrillos comienza a finales del mes de septiembre y perdura por lo general hasta el mes de febrero.

**CARACTERÍSTICAS**

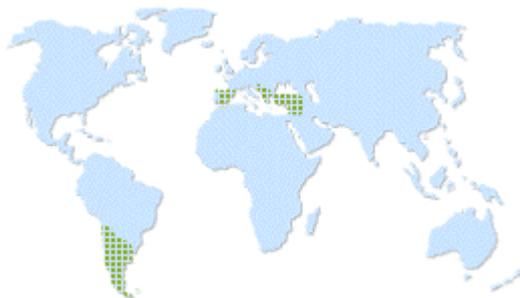
**Forma:** es un pomo con forma parecida a una pera, en la mayoría de los casos, aunque también los hay redondeados.

**Color:** la piel es de color amarillo dorado con una textura vellosa y áspera en unas variedades y lisa y brillante en otras. La pulpa es dura y áspera, de color blanco amarillento, y resulta harinosa y poco jugosa.

**Tamaño y peso:** los membrillos presentan una longitud de hasta 7,5 centímetros o más y el diámetro ronda los 85-95 milímetros. Su peso medio ronda los 250 gramos.

**Sabor:** la carne del membrillo tiene un sabor ácido y áspero que la hace incomedible al natural; sin embargo, es una fruta muy aromática.

## ORIGEN Y VARIEDADES



Los griegos conocían una variedad común de membrillero que obtuvieron en la ciudad de Cydon, en Creta; de ahí su nombre científico. En Grecia los membrilleros estaban consagrados a Afrodita, la diosa del amor. Este fruto era el símbolo del amor y fecundidad, y los recién casados debían de comer uno antes de entrar en la habitación nupcial.

El membrillero es autóctono de Europa meridional y de los países a orillas del mar Caspio (bosques del Cáucaso, Persia y Armenia). Hoy día crece de forma natural en el centro y sudoeste de Asia (Armenia, Turkistán, Siria) y se cultiva en Grecia, Países Balcánicos y Argentina. En España hay

plantaciones en Valencia, Murcia, Extremadura y Andalucía.

### Las variedades mejor definidas son:

Común: frutos de tamaño medio, piel de color amarillo oro y carne aromática.

Esferoidal: de gran tamaño, piel amarilla y pulpa fragante.

De Fontenay: frutos grandes, con piel amarilla verdosa y pulpa perfumada.

Otras variedades bien definidas son: De Portugal, Vau de Mau y la variedad más comercializada en España es Gigante de Wranja, con frutos de buen calibre, redondeados, de piel lisa y áspera y pulpa compacta de color crema y sabor ácido. Son muy aromáticos de intenso color y perfume.

## CÓMO ELEGIRLO Y CONSERVARLO

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

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

## PROPIEDADES NUTRITIVAS

El membrillo es una fruta con un escaso contenido de azúcares, y por tanto un bajo aporte calórico. El inconveniente que presenta es que en la mayoría de las ocasiones se consume en forma de dulce de membrillo, que lleva adicionado azúcar, por lo que el valor calórico de este producto se dispara.

De su contenido nutritivo apenas destacan vitaminas y minerales, salvo el potasio y cantidades discretas de vitamina C. No obstante, al consumirse habitualmente cocinado, el aprovechamiento de esta vitamina es irrelevante. Las propiedades saludables del membrillo se deben a su abundancia en fibra (pectina y mucílagos) y taninos, sustancias que le confieren

Composición por 100 gramos de porción comestible

Calorías	25,2
Hidratos de carbono (g)	6,3
Fibra (g)	6,4
Calcio (mg)	14
Magnesio (mg)	6
Potasio (mg)	200
Vitamina C (mg)	13

mcg = microgramos

su propiedad astringente por excelencia. También contiene ácido málico, ácido orgánico que forma parte del pigmento vegetal que proporciona sabor a la fruta, con propiedad desinfectante y de favorecer la eliminación de

ácido úrico. El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

### CURIOSIDADES

El cultivo de este árbol se encuentra hoy en día en recesión y sin perspectivas de expansión. El membrillero se utiliza con frecuencia como patrón para el injerto de otros frutales de la familia de las Rosáceas y hasta hace poco existía la costumbre de guardar sus frutos entre la ropa para que le transmitiera a esta su agradable aroma. Se utiliza también como árbol ornamental cuando ha florecido.

El membrillero cambia fácilmente la forma de sus frutos según la edad, el clima y el sistema de cultivo, por lo que hay veces que en el mismo árbol se encuentran membrillos con formas bien distintas (periformes, redondos...).

### CÓMO PREPARARLO

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

Unas rodajas de membrillo añadidas a una empanada o tarta de manzana les proporcionan un sabor delicioso. Asimismo, se puede aprovechar una tarde de otoño para hornear membrillos y dejar que su aroma impregne el hogar. Para ello, se parten por la mitad, se vacían con cuidado, se rellena el hueco con azúcar, espolvoreándolos con canela y se hornean. De esta forma, además del agradable aroma, se disfruta de un sabor exquisito.

### RECETAS

#### MEMBRILLOS AL VINO DULCE



#### Ingredientes

- 4 membrillos
- 150 gramos de azúcar
- 40 gramos de mantequilla
- 1 vaso de vino de moscatel

Cortar por la mitad y descorazonar los membrillos con la precaución de no romper la fruta. Untar las mitades con mantequilla. Espolvorear con azúcar y colocar las mitades en el horno precalentado a temperatura moderada (160-180°C). A medida que se van cocinando la pulpa se ablanda. Cuando estén a medio hacer, regar los membrillos con el vino moscatel y dejar en el horno hasta que terminen de cocinarse. Servir a la mesa templados.

**MANZANA**

La manzana es el fruto del manzano, árbol de la familia de las Rosáceas. Esta familia incluye más de 2.000 especies de plantas herbáceas, arbustos y árboles distribuidos por regiones templadas de todo el mundo.

Las principales frutas europeas, además del rosál, pertenecen a esta gran familia. Se podría decir que el cultivo de la manzana es tan antiguo como la humanidad, siendo el manzano el árbol frutal más cultivado a nivel mundial.

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Encajado y granel	Plástico, cartón y madera	4,00-15,00 Kg Neto

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERAD
PRIMERA/SEGUNDA		Población en general	En crudo

**TRATAMIENTOS TECNOLOGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	3° C

**SU MEJOR ÉPOCA:** Dadas las numerosas variedades de manzanas, podemos encontrar la mayoría de ellas en el mercado desde septiembre hasta junio, excepto la Golden Supreme que está disponible desde agosto a noviembre o la Golden Delicious que se encuentra prácticamente todo el año.

**CARACTERÍSTICAS**

**Forma:** son pomos por lo general de forma ovoide, a veces alargados o redondos, que esconden numerosas semillas de color pardo en su interior. Su piel es casi siempre brillante y lisa.

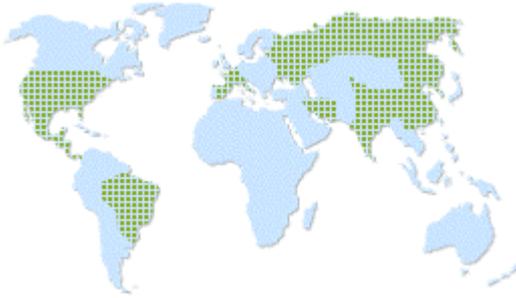
**Color:** los diferentes colores de la piel hacen que se diferencien las frutas en cuatro grupos: verdes, rojas, amarillas y bicolors. Todas ellas con sabores, aromas y calidad de su carne diferentes.

**Tamaño y peso:** las manzanas más comercializadas son aquellas cuyo calibre va desde los 75 milímetros hasta los 85 o más. y su peso oscila desde 170 gramos hasta 250 gramos.

**Sabor:** la pulpa puede ser dura o blanda, pero siempre refrescante y jugosa, y su sabor va desde el muy dulce al muy ácido pasando por toda una mezcla de gustos acidulados y azucarados. La carne es más o menos aromática según la variedad.



## ORIGEN Y VARIEDADES



La manzana ha sido un fruto simbólico a lo largo de la historia, se cita en la Biblia como el fruto prohibido que provocó la expulsión del ser humano del paraíso. Incluso sin conocer su composición química y sus propiedades nutricionales, la sabiduría popular siempre le ha atribuido virtudes saludables. Hace miles de años que se recolectan estas frutas. Se cree que ya existían en la prehistoria tal y como lo demuestran restos arqueológicos que se han encontrado en excavaciones neolíticas. En el siglo XII a.C. el manzano era cultivado en los fértiles valles del Nilo en tiempos del faraón Ramsés III. En la mitología griega, la manzana de oro que París entrega a la diosa Venus y que

provoca la enemistad entre Atenea y Hero, pasó a la historia como la conocida "manzana de la discordia". En el siglo XVI, los conquistadores españoles extendieron el cultivo de la manzana al nuevo mundo y, cien años después, desde Iberoamérica, el manzano emigró a América del Norte y posteriormente a África septentrional y Australia.

Se desconoce el origen exacto del manzano. Unos autores señalan que procede de las montañas del Cáucaso, mientras que otros indican que el *Malus sieversii* (Ledeb.) Roem. es una especie silvestre que crece en las regiones montañosas de Asia media y podría ser el manzano del que se habrían originado hace 15.000 ó 20.000 años las primeras especies cultivadas de este árbol. La manzana fue introducida en la península por los romanos y los árabes y hoy en día, España es uno de los principales países productores. Cataluña produce el 40% del total de la producción nacional seguida de Aragón, La Rioja y Navarra. En total casi 45.000 hectáreas plantadas de manzanos de las que se obtienen cada año unas 780.000 toneladas de fruta. Otros países productores son: China, Estados Unidos, Alemania, Italia, Polonia, Francia, Irán, Rusia, India, Brasil, Bélgica, Países bajos y Austria. La facilidad de adaptación de este árbol a diferentes climas y suelos, el valor nutritivo de sus frutos y la resistencia a las más bajas temperaturas permiten cultivarlo a gran escala en todos los países de clima relativamente frío.

**Existen más de mil variedades de manzanas en todo el mundo, si bien, la gama que nos ofrece el mercado es limitada, ya que tan sólo podemos elegir entre poco más de media docena de variedades.**

**Early Red One:** tiene muy buen aspecto y una piel brillante de un rojo intenso. Su carne es jugosa, poco aromática pero muy dulce. Se encuentra en el mercado desde el mes de septiembre hasta junio.

**Top Red:** es de color rojo con estrías y tiene una piel brillante. La carne es consistente aunque se puede volver harinosa con el tiempo. Su sabor es dulce y está en la frutería desde septiembre hasta junio.

**Red Delicious:** es una variedad estadounidense que proporciona frutos grandes y alargados, de piel color rojo brillante. Su pulpa es jugosa, muy blanda, de sabor dulce, nada ácido y muy aromática.

**Starking:** es una de las más conocidas, procede de Estados Unidos, siendo una mutación de la Red Delicious. Su piel es brillante con estrías rojas y verdosas. Su carne es blanca amarillenta y crujiente, de sabor dulce. Como las anteriores se encuentra de septiembre a junio en el mercado.

**Royal Gala:** de origen neocelandés tiene la piel con estrías rojas y naranjas sobre un fondo amarillo verdoso. Su forma es muy redondeada y su carne es blanca, crujiente y consistente. Muy aromática y jugosa. Su recolección se da desde finales de agosto hasta diciembre.

**Granny Smith:** procede de Australia y es fácil de reconocer porque tiene la piel de un color verde intenso con algunos puntitos blancos. Es muy redonda y de carne blanca, muy crujiente y jugosa con sabor ligeramente ácido.

**Golden Supreme:** es la que se recolecta primero, se encuentra en el mercado desde agosto hasta noviembre. Es de color verde con tonalidades rosadas y de forma globosa. Su carne crujiente y jugosa es algo ácida y poco aromática.

**Golden Delicious:** variedad de origen americano, una de las más cultivadas en todo el mundo. Su piel es amarilla verdosa con pequeños puntos oscuros que se llaman lenticelas y que son los órganos respiratorios de la fruta. Su forma es redonda y regular. La carne es jugosa, crujiente, dulce y aromática. Se encuentra en las fruterías a partir del mes de septiembre y durante todo el año hasta finales del agosto siguiente.



Reineta gris del Canadá: variedad francesa de gran tamaño y forma achatada. Su piel es gruesa y rugosa, de

color amarillo oxidado o grisáceo y su pulpa tiene aspecto viscoso, es jugosa y con sabor azucarado, con un agradable punto ácido. En España, la manzana reineta del Bierzo goza desde hace años de Denominación de Origen.

Mcintosh: es una fruta de tamaño mediano y forma redonda. El color de su piel está formado por la combinación de dos tonos de rojo, o un rojo y un verde. Su crujiente y jugosa pulpa resulta ligeramente ácida.

La manzana es una fruta que llama la atención en los mercados porque se puede encontrar casi todo el año en unas magníficas condiciones de calidad y lista para ser consumida. Esto es posible gracias a las buenas prácticas de manipulación y conservación del alimento que existen hoy en día. Después de su recolección, a las manzanas que van a ser almacenadas se les aplican diversos métodos de conservación, como el enfriamiento rápido de la fruta, el almacenaje en cajas con películas plásticas y la refrigeración controlada, que reducen la pérdida de agua y evitan que la piel de la manzana se arrugue.



#### **CÓMO ELEGIRLA Y CONSERVARLA**

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

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

En la práctica, es frecuente posponer demasiado el momento de la comercialización. Con ello, las sustancias de reserva contenidas en la fruta se van agotando y en algunos casos, denotan una pérdida de sabor, razón por la cual el consumidor queda descontento y desconfía de los frutos de cámara.

Una vez en el hogar, si los frutos están sanos se conservan en perfecto estado durante días a temperatura ambiente. Existen variedades cuya fuerza vital se agota después de 1 ó 2 semanas, mientras que otras resisten durante 6 meses o más.

Si se desean conservar hasta 5-6 semanas, es mejor introducirlas en una bolsa de plástico y rociarlas cada semana con agua.



## PROPIEDADES NUTRITIVAS

Desde el punto de vista nutritivo la manzana es una de las frutas más completas y enriquecedoras en la dieta. Un 85% de su composición es agua, por lo que resulta muy refrescante e hidratante. Los azúcares, la mayor parte fructosa (azúcar de la fruta) y en menor proporción, glucosa y sacarosa, de rápida asimilación en el organismo, son los nutrientes más abundantes después del agua. Es fuente discreta de vitamina E o tocoferol y aporta una escasa cantidad de vitamina C. Es rica en fibra, que mejora el tránsito intestinal y entre su contenido mineral sobresale el potasio. La vitamina E posee acción antioxidante, interviene en la estabilidad de las células sanguíneas como los glóbulos rojos y en la fertilidad. El potasio, es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

Las extraordinarias propiedades dietéticas que se le atribuyen a esta fruta se deben en gran medida a los elementos fitoquímicos que contiene, entre ellos, flavonoides y quercitina, con propiedades antioxidantes.

## CURIOSIDADES



Las manzanas se dividen en dos clases: las que maduran en cuanto termina el verano; son frutas de poco perfume, que se conservan mal y las que maduran más tarde, más firmes, perfumadas y más resistentes.

## CÓMO PREPARARLA

Las distintas manzanas se suelen consumir crudas como fruta de mesa o como ingrediente de ensaladas. Se pueden emplear también en salsas y guisos aunque sus principales aplicaciones son en compotas, dulces, tartas, pasteles, gelatinas, mermeladas y zumos. Las manzanas crudas cortadas en rodajas o picadas aportan una textura fresca y crujiente a las ensaladas; la famosa ensalada Waldorf consiste en dados de apio, manzana y nueces troceadas aliñados con mayonesa. Al pelar la manzana se oscurece pronto y para evitar esto se frota con un limón partido por la mitad y se pela en el último momento.

Al cocinar esta fruta es importante seleccionar las variedades más adecuadas para cocer y elegir las más crujientes, jugosas y ácidas. Muchos platos que llevan este ingrediente principal tales como tartas, empanadas, empanadillas y buñuelos dependen de la consistencia de la manzana para mantener su forma. Si se añade mantequilla y azúcar a las variedades elegidas antes de iniciar la cocción, se evitará que se desintegren.



Composición por 100 gramos de porción comestible (Roja - Golden - Granny Smith)

Calorías	46 - 40,6 - 41, 5
Hidratos de carbono (g)	11,7 - 10,5 - 10,5
Fibra (g)	1,7 - 2,3 - 1,5
Potasio (mg)	99 - 100 - 110
Magnesio (mg)	5 - 5,6 - 4
Provitamina A (mcg)	4 - 4 - 1,5
Vitamina C (mg)	3 - 12,4 - 4
Vitamina E (mg)	0,5 - 0,4 - 0,5

mcg = microgramos

Las manzanas guisadas están exquisitas si se les añade clavo, canela o semillas de coriandro. El ron también armoniza con esta preparación. Para acompañar a platos de huevos, carnes y pescados se puede preparar una mayonesa de manzana; elaborada al mezclar mayonesa y puré de manzanas cocidas con poco azúcar. Algunos platos como el iraní khoresh combinan las manzanas con cebollas y canela. En Alemania occidental se espolvorean con migas de pan, se guisan, se fríen y se acompañan con jamón.

Al preparar manzanas asadas, lo mejor es hacer una incisión alrededor de la manzana en toda su circunferencia. Esta incisión no debe ser demasiado profunda y se hará con la punta de un cuchillo y en la parte superior de la manzana. De esta manera se evita que durante el asado reviente por efecto del calor interior y se rompa durante la cocción. Si se desea preparar una compota de manzana, para mejorar su sabor, se añade a la cocción un poco de agua y una ramita de canela o de vainilla y la peladura de medio limón.

Ingerir el jugo de esta fruta es también una excelente forma de aprovecharse de sus propiedades y de calmar la sed; y combina muy bien con distintas hortalizas, como la zanahoria y la remolacha, obteniéndose un jugo muy nutritivo y refrescante. Con la manzana también se elaboran bebidas alcohólicas, como la característica sidra, vinos y licores, como el calvados o brandy de manzana, un aguardiente obtenido mediante un doble proceso de destilación. En Normandía se llama blanca y en Estados Unidos, applejack. El vinagre de manzana, es un producto derivado de la manzana muy popular y consumido que se obtiene por la fermentación ácida de la sidra de manzana. Resulta un aderezo más suave para el estómago que el vinagre de vino, ya que contiene menos ácido acético.

## RECETAS

### ENSALADA DE COL Y MANZANA



#### Ingredientes

- una col fresca (o media dependiendo del tamaño)
- 2-3 manzanas ácidas (de tamaño mediano)
- 3 yogures naturales
- unas ramitas de cebollino
- aceite de oliva,
- vinagre de manzana y sal

Picar la col en tiras finas. Pelar la manzana y trocearla en cubitos medianos. Mezclar la col y la manzana y condimentarla con la vinagreta en una ensaladera. Distribuir la mezcla en pequeñas tazas y salsear con el yogur natural por encima. Decorar con unas ramitas de cebollino picado

**KIWI**

El kiwi procede de una planta trepadora que recibe su mismo nombre y pertenece a la familia de las Actinidiáceas, que incluye unos 300 árboles y arbustos

A pesar de su aspecto externo poco atractivo, se trata de un fruto muy sabroso, de interesantes propiedades nutritivas y muy saludable.

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Granel	cartón	10,00 Kg Netos

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
PRIMERA/SEGUNDA		Población en general	En crudo

**TRATAMIENTOS TECNOLOGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	1° C

**SU MEJOR ÉPOCA:** Esta fruta, al madurar en invierno, aparece en el mercado a partir de octubre y se mantiene en perfectas condiciones hasta mayo. Sin embargo, otras variedades como el kiwi procedente de Nueva Zelanda, también pueden consumirse desde finales de mayo hasta principios de noviembre.

**CARACTERÍSTICAS**

**Forma:** es una baya con forma de elipse y cubierta de una piel repleta de vellosidades.

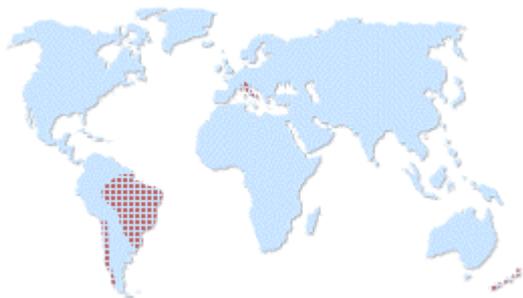
**Color:** la piel es marrón y está recubierta de pequeños filamentos a modo de pelos y su pulpa tiene un color verde esmeralda y está repleta de pequeñas pepitas de color negro, dispuestas en forma de círculo.

**Tamaño y peso:** tiene un sabor agridulce y muy refrescante.

**Sabor:** tiene un sabor agridulce y muy refrescante.



## ORIGEN Y VARIEDADES



Es un fruto exótico que proviene de las laderas del Himalaya, concretamente de China Continental. Nueva Zelanda, Brasil, Italia y Chile, son los principales países productores. Algunas de las variedades más importantes son: Kaquiara II y MG-6, de agradable sabor y pulpa verde esmeralda y, en España, la variedad Actinidia deliciosa, procedente de la Hayward. Otras variedades menos importantes por el pequeño tamaño de sus frutos son: Monty, Abbot, Bruno, Kramer, Blake, Tomuri y Matua.

El fruto se recolecta a mediados de octubre y principios de noviembre en España. Estos frutos no son comestibles inmediatamente después de su recolección, sino cuando se observa que tienen una consistencia algo blanda al tacto. Tras la recolección, parte de los frutos se almacenan en cámaras frigoríficas para su conservación hasta el mes de junio, cuando son exportados a países de la Unión Europea. El envasado se realiza en cajas de cartón para un mejor transporte y presentación.

## CÓMO ELEGIRLO

A la hora de comprar esta fruta, hay que elegir ejemplares intactos y sin manchas. Se deben descartar los kiwis muy blandos o dañados porque tienen menos sabor o sabores extraños. El tamaño no influye en la calidad del fruto. En un lugar fresco, el kiwi puede conservarse durante mucho tiempo siempre que esté protegido contra la deshidratación, por ejemplo con bolsas de uso alimentario. Si lo conservamos a temperatura ambiente, nos aguanta hasta 15 días; si lo refrigeramos, un mes y si lo congelamos, hasta 6 meses. Si se desea que vayan madurando, se los dejará a temperatura ambiente. La maduración del kiwi es muy lenta, pudiéndose acelerar si los introducimos en bolsas junto con manzanas o peras, que desprenden etileno. De este modo, se obtienen los kiwis en su punto de sazón en cuestión de 8-10 días.

## CURIOSIDADES

La introducción de esta fruta en Nueva Zelanda, tuvo tal éxito que se le asignó el nombre de kiwi, dada su semejanza con el cuerpo de una ave no voladora llamada así y que figura en el emblema nacional. Existen variedades en las que los frutos están desprovistos de vellosidades.

## CÓMO PREPARARLO

El kiwi se consume sobre todo como fruta fresca. Se parte por la mitad y se come con cucharilla o se pela. Se emplea como ingrediente acompañando a diferentes platos, aunque en general con fines decorativos. También se añade a las ensaladas y se usa para elaborar mermeladas, sorbetes, granizados, bebidas y productos de repostería. Aunque menos frecuente, el kiwi también puede ser cocinado, rehogado con mantequilla, para la elaboración de salsas de platos de carne.



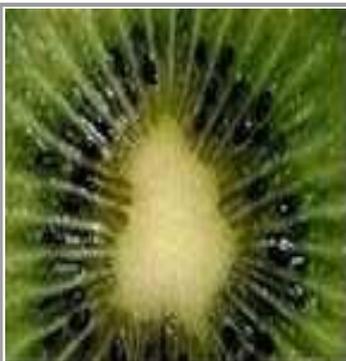
**PROPIEDADES NUTRITIVAS**

Su componente mayoritario es el agua. Es de moderado aporte calórico, por su cantidad de hidratos de carbono. Destaca su contenido en vitamina C; más del doble que una naranja, y vitaminas del grupo B, entre ellas el ácido fólico. Así mismo es rico en minerales como potasio, magnesio y fibra, soluble e insoluble, con un potente efecto laxante. La fibra mejora el tránsito intestinal. La vitamina C interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. El ácido fólico colabora en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis material genético y la formación anticuerpos del sistema inmunológico. El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante. El potasio es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso, para la actividad muscular normal e interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

Composición por 100 gramos de porción comestible

Calorías	54,2
Hidratos de carbono (g)	12,1
Fibra (g)	1,5
Potasio (mg)	314
Magnesio (mg)	27
Provitamina A (mcg)	3
Acido fólico (mcg)	29,3
Vitamina C (mg)	94

mcg = microgramos

**RECETAS****KIWIS RELLENOS DE QUESO TIERNO****Ingredientes**

- 10 kiwis
- 125 gramos de queso tierno
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- pimienta negra molida y sal
- 5 cucharadas del zumo de 1 limón
- 9 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 6 cucharadas soperas de aceite y sal

Quitar o cortar las puntas de los kiwis. Con un vaciador, sacar la parte central de la pulpa y reservarla para la salsa. Mezclar bien el queso tierno en trocitos machacados, el pimentón y la pimienta. Tiene que quedar homogéneo. Para preparar la salsa, triturar bien la pulpa extraída de los kiwis y mezclarla con el jugo de limón, el aceite de oliva y la sal. Rellenar los kiwis con la mezcla, pelarlos y cortarlos en rodajas de unos dos centímetros. Presentar en una fuente y rociar con la salsa. Se sirve frío.

## HIGO



Las brevas y los higos son las infrutescencias de la higuera, árbol que pertenece a la familia de las Moráceas. Esta familia consta de más de 1.500 especies de árboles y arbustos que producen látex.

La breva es el primer fruto que anualmente da la higuera, siendo el higo el fruto de la segunda cosecha del mismo árbol.

Son tan deliciosos que hasta poetas y filósofos han difundido sus virtudes.

### FORMATO Y PRESENTACION

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Granel	cartón y madera	2,00 Kg Netos

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERAD
EXTRA/PRIMERA/ SEGUNDA		Población en general	En crudo

### TRATAMIENTOS TECNOLÓGICOS

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	3º C

**SU MEJOR ÉPOCA:** Los higos, a partir de agosto hasta finales de octubre.

### CARACTERÍSTICAS

**Forma:** los higos adoptan diversas formas, oval, con forma de pera, achatado en la base y más ancho que alto, según la variedad.

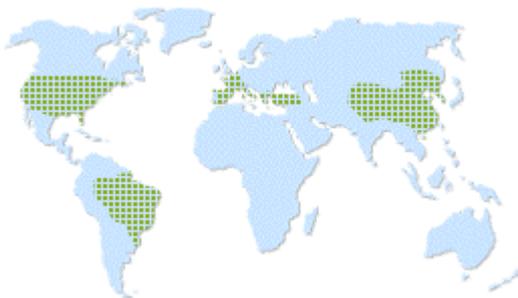
**Color:** la piel del higo puede ser verde pálido, morada o negra según la variedad y la madurez del fruto. Es comestible, aunque por lo general no se consume. Al abrirlos aparece la pulpa, blanquecina, rosa pálido o morada que esconde cientos de semillas que no estorban al comer el fruto.

**Tamaño y peso:** normalmente los higos son de pequeño tamaño, de 60-70 milímetros de largo y 45-55 de diámetro y pesan unos 28-40 gramos.

**Sabor:** los higos destacan por su exquisito y perfumado sabor dulce.



## ORIGEN Y VARIEDADES



El higo es un fruto que ha formado parte de la dieta habitual de diferentes culturas desde tiempos muy remotos. En Egipto, concretamente en la pirámide de Gizeh (año 4.000-5.000 a.C.) se han encontrado dibujos representativos de su recolección. En el libro del Éxodo forman parte de los frutos que los exploradores de Canaán presentaron a Moisés.

Siempre fueron un alimento esencial para los griegos: las higueras se consagraban a Dionisios, el dios de la renovación. Cuando se fundaba una ciudad, se plantaba una higuera entre el ágora y el foro para señalar el lugar donde se reunirían los ancianos. Fue el manjar predilecto de Platón, de hecho se le conoce como la "fruta de los filósofos". Galeno

recomendaba su consumo a los atletas que participaban en los Juegos olímpicos.

La higuera es originaria del Mediterráneo y sus frutos han sido muy apreciados por las diferentes culturas que se han asentado en las orillas de este mar a lo largo de los años. Los principales países productores son: España, Italia, Grecia, Turquía, Israel, Francia, Estados Unidos y Brasil. Dentro del territorio español destaca su cultivo en Huesca (Fraga), Lérida, Ávila y Cáceres (Sierra de Gredos), Murcia y Alicante.

Estos frutos se pueden clasificar en tres grupos dependiendo del color de su piel. Las variedades blancas, de color blanquecino, amarillento o verde cuando están maduros; las coloreadas, incluyen los frutos de color azulado más o menos claro; y las variedades negras, de color rojo oscuro o negro.

Uno de los tipos más apreciados de higos es el Cuello de dama, variedad de higo blanco, reconocida por su piel fina e intenso dulzor, que en España proceden del Valle del Tiétar (Sierra de Gredos). También existe la variedad Cuello de Dama en higo negro. Los frutos son achatados, la piel más gruesa que la de los higos blancos y con una pulpa de un atractivo color morado muy dulce. Se cultivan con éxito en Lérida y en Huesca.

## CÓMO ELEGIRLO Y CONSERVARLO

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

Deben tener un color agradable, buena consistencia, textura relativamente suave y cuando están maduros, ceden a la leve presión con los dedos. Las frutas duras, marchitas, resquebrajadas con olor amargo o los lados achatados se deben desechar. Estos frutos son una mercancía sumamente delicada y perecedera que, incluso guardados en el frigorífico, se conservan tan sólo unos 3 días, lo que dificulta su comercialización.

**PROPIEDADES NUTRITIVAS**

Poseen gran cantidad de agua y son ricos en hidratos de carbono (sacarosa, glucosa, fructosa), por lo que su valor calórico es elevado. Destaca su riqueza en fibra; que mejora el tránsito intestinal, ácidos orgánicos y minerales como el potasio, el magnesio y el calcio, este último de peor aprovechamiento que el que procede de los lácteos u otros alimentos que son buena fuente de dicho mineral. En cuanto a otros nutrientes, contienen una cantidad moderada de provitamina A, de acción antioxidante. Este nutriente se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Dicha vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, además de tener propiedades antioxidantes. El potasio es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso, para la actividad muscular normal e interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

Composición por 100 gramos de porción comestible

Calorías	65,7
Hidratos de carbono (g)	16
Fibra (g)	2,5
Vitamina C (mg)	3,5
Provitamina A (mcg)	25
Potasio (mg)	235
Magnesio (mg)	20
Calcio (mg)	38

mcg = microgramos

**CURIOSIDADES**

Se sabe que Hipócrates recomendaba estas frutas para los estados febriles. En la tradición popular de diferentes culturas, se han estado utilizando durante cientos de años derivados de higos para curar catarros y aliviar el dolor de garganta. Media docena de higos cocinados en leche hirviendo constituyen un buen remedio para ablandar la tos y favorecer la expectoración, y más si se añade miel.

Hasta la llegada del azúcar, los higos se utilizaban para conservar la fruta cocida e incluso como sustituto del pan de cereal.

Las brevas, de mayor interés comercial que los higos, se forman sobre la madera vieja de la rama del árbol, donde pasan el invierno como pequeños botones, situándose tres o cuatro por ramo. A partir de agosto, la higuera da una segunda cosecha, los higos, que en realidad son una flor invertida hacia adentro y el verdadero fruto son las pequeñas semillas que se albergan en su interior.

El látex es un líquido blanco y lechoso que surge al coger un higo del árbol. Es irritante y capaz de coagular la leche, por lo que se ha empleado durante años como coagulante vegetal en la fabricación de quesos, y de hecho, se sigue haciendo tradicionalmente de ese modo en Mallorca.



## CÓMO PREPARARLOS

Una de las mejores formas de consumir estas frutas es fresca, ya que si están maduras se puede apreciar su exquisito sabor y dulzor. En países como Italia o Francia, se acompañan con jamón o se sirven como postre. En Andalucía se elabora un dulce tradicional que es el pan de higo, realizado con higos desecados y almendras. Los panes de higo más famosos y populares en nuestro país son los que se elaboran en la villa de Cuevas, provincia de Almería, y consisten en una torta redondeada y plana, elaborada con higos secos picados finamente junto con diversos frutos secos y condimentos o especias: almendras, anís, canela, clavo, pimienta, cáscara de naranja y aguardiente de anisado, todo ello mezclado con agua de hinojo. El resultado es un alimento energético y tonificante.



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

Resultan un delicioso complemento, cuando se añaden en acompañamientos para platos de caza o de aves.

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

Los higos conservados en alcohol son otra alternativa derivada de los higos frescos. Se elaboran utilizando higos pequeños, consistentes, de piel oscura, que no hayan madurado completamente. Se conservan en recipientes mezclados con alcohol, azúcar y canela.

**RECETAS****PUDDING DE HIGOS****Ingredientes**

- 300 gramos de higos secos
- 100 gramos de azúcar
- 250 gramos de harina
- 4 huevos frescos
- 250 mililitros de leche
- 50 gramos de margarina

Batir los huevos junto con el azúcar y añadir la leche y la margarina, revolviendo muy bien. Depositar la harina en un bol grande y hacer un hueco en el centro para echar la mezcla anterior. Trabajar todo hasta obtener una mezcla perfecta, sin grumos. Picar los higos finamente y añadir a la mezcla. Calentar el horno a temperatura moderada. Engrasar un molde y vaciar la masa en él. Hornear hasta que cuaje (pinchando con una aguja y comprobando que sale limpia). Dejar enfriar un poco. Desmoldar y servir a la mesa.

## GRANADA



La granada es una infrutescencia, fruto de un árbol llamado granado que alcanza hasta cuatro metros de altura, de la familia de las Punicáceas; pequeña familia de árboles y arbustos, cuyos frutos tienen semillas prismáticas y rugosas.

La fruta posee una piel gruesa de color escarlata o dorada con tono carmesí en el exterior y una gran cantidad de semillas internas rodeadas de una jugosa pulpa de color rubí.

En oriente es considerada como un símbolo del amor y de la fecundidad y sus virtudes han sido difundidas por poetas tan conocidos como García Lorca.

### FORMATO Y PRESENTACION

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Encajado	Cartón	5,00 Kg Neto

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
PRIMERA/SEGUNDA		Población en general	En crudo

### TRATAMIENTOS TECNOLOGICOS

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	3° C

**SU MEJOR ÉPOCA:** Aunque las granadas empiezan a aparecer en los mercados a mediados de septiembre, es entrado el otoño cuando esta fruta nos ofrece sus granos en toda su plenitud, y se mantiene hasta finales de enero. La granada se debe recolectar antes de que madure completamente, si no es así, el fruto explota en el árbol. El grosor de su piel hace posible almacenarlas durante meses y que resista bien el transporte.

### CARACTERÍSTICAS

**Forma:** es una baya denominada balausta, de forma redonda.

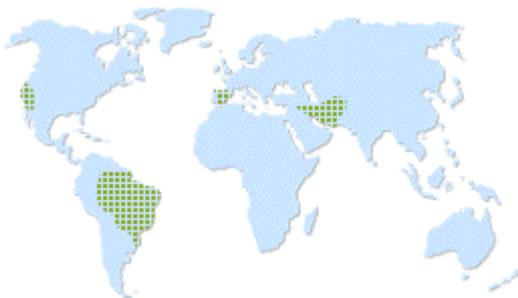
**Color:** se dan distintas gamas que van del rojo brillante al verde amarillento o al blancuzco

**Tamaño y peso:** normalmente su diámetro oscila entre los 70-90 milímetros o más.

**Sabor:** el interior de la granada está dividido por medio de una membrana blanquecina donde cada receptáculo alberga numerosas semillas de color rosa o rojo de sabor agridulce que recuerda ligeramente al de las grosellas.



## ORIGEN Y VARIEDADES



Se sabe que el granado era cultivado en tiempos muy remotos porque se han encontrado indicios del consumo de esta fruta en tumbas egipcias de 2.500 años antes de la era cristiana. Se cree que los cartagineses introdujeron el granado en la región mediterránea a raíz de las guerras Púnicas, de ahí su nombre propuesto por Linneo: Punica granatum. Teofrasto describió este árbol alrededor del año 300 a.C. y Plinio se refirió a él como uno de los frutales más valiosos.

La granada es una fruta arbustiva oriunda de los países del este de Europa (Costa Dálmata y Grecia) y Oriente (Palestina, Irán, Afganistán, Paquistán), es decir, su origen se extiende desde los Balcanes hasta el Himalaya. Actualmente, su cultivo está extendido por diversos países de Europa, Asia y América, siendo destacable en países como Afganistán e Irán, con variedades especialmente perfumadas y sabrosas, Israel, Brasil y California. España es uno de los principales productores del mundo y el mayor exportador europeo. La superficie actual de granado en España supera las 2.500 hectáreas, con una producción próxima a las 20.000 toneladas. Las variedades más producidas en España, sobre todo en Andalucía y la zona levantina (Alicante y Murcia) son: Grano Elche, que madura entre octubre y noviembre, y Mollar de Játiva o Mollar de Valencia, de recolección más temprana, con unos precios de venta generalmente más elevados, debido a la escasez de producto en la época de recolección.

## CÓMO ELEGIRLA Y CONSERVARLA

Conviene elegir la fruta sin cortes ni magulladuras. Una granada de calidad se presenta ausente de grietas de crecimiento y sin arrugas en la piel, que pueden ser una consecuencia de retraso en su recolección. Es muy importante que la piel esté dura y tersa y que tenga un color vivo con matices marrones. Hay que elegir los ejemplares de buen tamaño y de elevado peso respecto a su tamaño. Se puede abrir cuando la cáscara adquiera un tono pardo. Las granadas se mantienen en buenas condiciones durante varios días si se conservan a temperatura ambiente. Si no se van a consumir inmediatamente, es preferible guardarlas en el frigorífico, y así se alarga su vida útil unas tres semanas.

### PROPIEDADES NUTRITIVAS

Es una fruta de muy bajo valor calórico debido a su escaso contenido de hidratos de carbono. El componente mayoritario es el agua y en lo que se refiere a otros nutrientes, tan sólo destaca su aporte mineral de potasio. Este mineral es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. Otros componentes destacables son el ácido cítrico (de acción desinfectante, alcaliniza la orina y potencia la acción de la vitamina C), málico, flavonoides (pigmentos de acción antioxidante) y los taninos. Estos últimos son sustancias con propiedades astringentes y antiinflamatorias. Algunas de las acciones de los taninos son secar y desinflamar la mucosa intestinal (capa que tapiza el interior del conducto digestivo), por lo que resultan eficaces en el tratamiento de la diarrea. Los taninos se reconocen rápidamente por la sensación áspera que producen al paladar.

Composición por 100 gramos de porción comestible

Calorías	31,8
Hidratos de carbono (g)	7,5
Fibra (g)	0,2
Vitamina C (mg)	5,7
Provitamina A (mcg)	3,5
Potasio (mg)	275
Magnesio (mg)	3
Calcio (mg)	8

### CURIOSIDADES

Se sabe que Hipócrates empleaba el zumo de granada como medicamento para tratar afecciones del aparato digestivo.

Los tabiques internos de la fruta, mezclados con pimienta, sal y jengibre se utilizan en algunas culturas orientales como un remedio popular para limpiar los dientes y fortalecer las encías.

Toda fruta cuanto más sol recibe más colorido adquiere. A la granada le ocurre lo contrario, por el lado que le da el sol con más intensidad y durante más tiempo, los granos en su interior se quedan de color blanquecino.

El granado, árbol de la granada, parece más un arbusto que un árbol. Sin embargo, no solo se le aprecia por su fruto, sino por las bellas flores naranjas que produce en la época de floración. En jardinería se cultiva como árbol ornamental o para la formación de setos muy espesos y de bello aspecto la variedad de granado Punica granatun cv. Nana. Se trata de una variedad enana, que normalmente no produce fruta, pero si cuenta con numerosas y hermosas flores.

### CÓMO PREPARARLA



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

Otro procedimiento es el siguiente: extraer el extremo del cáliz haciendo un cuadrado con 4 cortes de cuchillo; desde cada una de las esquinas de ese cuadrado, hacer un corte poco profundo (que no toque los granos o muy poco) que descienda hasta el pedúnculo del fruto, en el extremo opuesto. En total 4 cortes. Separar en 4 gajos el fruto y desgranarlo. A continuación, hay que eliminar todas las pieles blanquecinas porque tienen un sabor amargo.

Otro procedimiento es el siguiente: extraer el extremo del cáliz haciendo un cuadrado con 4 cortes de cuchillo; desde cada una de las esquinas de ese cuadrado, hacer un corte poco profundo (que no toque los granos o muy poco) que descienda hasta el pedúnculo del fruto, en el extremo opuesto. En total 4 cortes. Separar en 4 gajos el fruto y desgranarlo. A continuación, hay que eliminar todas las pieles blanquecinas porque tienen un sabor amargo.

Los granos de su envuelta interior. Una forma fácil de extraer los granos de las granadas consiste en partir la fruta por la mitad, coger media granada, apretar un poco para que se aflojen los granos, y sobre una fuente o plato, con el corte hacia abajo, se la golpea en la piel con el mango de un cuchillo grande (o similar) mientras se le va dando vueltas con la mano. Otro procedimiento es el siguiente: extraer el extremo del cáliz haciendo un cuadrado con 4 cortes de cuchillo; desde cada una de las esquinas de ese cuadrado, hacer un corte poco profundo (que no toque los granos o muy poco) que descienda hasta el pedúnculo del fruto, en el extremo opuesto. En total 4 cortes. Separar en 4 gajos el fruto y desgranarlo. A continuación, hay que eliminar todas las pieles blanquecinas porque tienen un sabor amargo.

Los granos de esta fruta se pueden usar en la elaboración de distintos postres como la macedonia; junto al melón y la frambuesa forman parte del combinado conocido como "frutas de la pasión". Los granos macerados con miel, zumo de limón o mosto de uvas tienen un sabor delicioso. La pulpa que envuelve las semillas, mitiga la sed, porque tiene un sabor azucarado con matices agrios, muy agradable. También se emplean para elaborar helados, gelatinas, mousses y cremas. En la Alpujarra de Granada, se hace una ensalada con lechuga y granos de la fruta espolvoreados por encima de las hojas verdes. En los países árabes se elaboran unas tortas de mazapán con abundante recubrimiento de los granos, que también utilizan para relleno en algunos guisos. Los turcos preparan una crema de arroz con almendras, denominada "keskul", a la que añaden algunos granos de granada. En otras cocinas orientales se aderezan con los granos ciertos huevos al plato y el sabor resultante es algo picante.

El jugo que se obtiene de esta fruta denominado granadina, es muy refrescante y posiblemente sea su producto comercial más conocido. Se emplea para hacer jarabes, confituras y helados. Se puede tomar solo o mezclado con otros zumos como piña o limón. La comercialización de la granada como producto de cuarta gama y su uso en la fabricación de mermeladas, jaleas, confituras, zumos, etc., está adquiriendo cada día mayor interés.

## RECETAS

### ENSALADA DE AGUACATE, NARANJA, GRANADA Y LANGOSTINOS



#### Ingredientes

- media lechuga verde
- media lechuga morada
- 500 gramos de langostinos
- 2 aguacates medianos
- 1 naranja
- 2 granadas
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre
- 200 gramos de mayonesa

Cocer los langostinos en agua con un chorrito de aceite y abundante sal. Cuando rompa el hervor, echar los langostinos, dejar 3 minutos al fuego, y pasado ese tiempo, retirar la cazuela del fuego. Sacar los langostinos del agua caliente y enfriarlos rápidamente en agua con hielo. Una vez fríos, se pelan.

Entre tanto, limpiar las lechugas, trocear las hojas de una manera informal y mezclar los 2 tipos de hojas. Reservar para después.

Pelar el aguacate, quitándole el hueso central y filetearlo en láminas. Pelar la naranja y extraer los gajos. Si es posible, y con paciencia pelar cada gajo de naranja. Pelar la granada y sacar los granos de la fruta.



## **FICHAS TÉCNICAS DE PRODUCTOS**

Edición: 1 REV 04

Fecha : 08/04/2016

Página 85 de 269

En el fondo del plato colocar la lechuga ligeramente aliñada con aceite y vinagre e ir insertando láminas de aguacate, naranja y colas de langostinos, salsear con un poco de mayonesa por encima de los langostinos. Terminar espolvoreando con los granos de granada por todo el plato.

**CHIRIMOYA**

Es una fruta que pertenece a la familia de las Anonáceas, que consta de unas 800 especies arbóreas de las regiones tropicales, con frutos en baya y carnosos. El género Anona consta de 120 especies de las que unas 20 se cultivan por sus frutos en la América tropical y sur de Europa.

Procede del chirimoyo, un árbol que puede alcanzar hasta 8 metros de altura.

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Encajado	Cartón	3,50-5,50 Kg Neto

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
PRIMERA/SEGUNDA		Población en general	En crudo

**TRATAMIENTOS TECNOLÓGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	3° C

**SU MEJOR ÉPOCA:** Este fruto madura en invierno, la mejor época para disfrutar de su sabor y propiedades nutritivas.

**CARACTERÍSTICAS**

**Forma:** la mayoría de las variedades tienen forma esférica ligeramente aplanada.

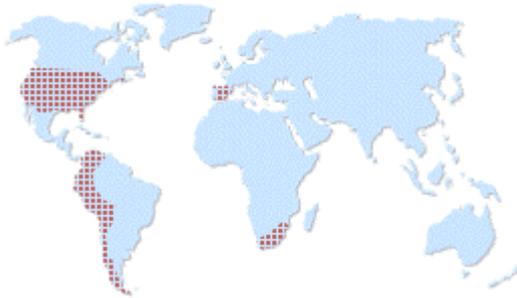
**Color:** presenta una piel reticulada de color verde y una pulpa blanca de consistencia cremosa. Contiene numerosas semillas aplastadas de color negro que miden aproximadamente 1 centímetro de longitud.

**Tamaño y peso:** de 7,5-12,5 centímetros de longitud, su peso oscila entre los 150-1.000 gramos.

**Sabor:** la pulpa, refrescante, muy aromática y de sabor dulce, ligeramente ácido, recuerda a la mezcla de piña tropical y plátano o al sabor de la pera.



## ORIGEN Y VARIEDADES



El origen de la chirimoya se remonta a los Andes peruanos y las montañas de Ecuador, donde crece espontáneamente, aunque algunos historiadores incluyen también las zonas andinas de Chile y Colombia. Los españoles la denominaron "manjar blanco" cuando la descubrieron en América. Se cultiva en diferentes países con clima subtropical: Perú, España (especialmente en la costa granadina), Chile, Bolivia, Ecuador, Estados Unidos, Colombia, Sudáfrica e Israel. En nuestro país, debido a que es una fruta muy delicada, toda la producción va destinada al mercado nacional. En España, en productividad destaca la variedad Fino de Jete (90%) y Campas, y en menor proporción, Pacica y Bonita. En general,

las variedades de mayor cultivo proceden de híbridos, siendo algunas de ellas: Impresa (frutas de gran tamaño con forma conoide o subglobosa, de piel tersa y cubierta de hoyos que se asemejan a huellas digitales o a las escamas de un reptil y pulpa dulce, de buen sabor y jugosa), Mammillata (frutas de piel lisa y buen tamaño, jugosas, sabrosas, aromáticas y con menor número de semillas que la anterior), Tuberculata (frutas de tamaño medio, forma globulosa, piel verde oscuro y de maduración tardía) y Umbonata (frutas de tamaño medio, forma de piña, piel fina, pulpa sabrosa, con muchas semillas y poco resistente al transporte).

La recolección tiene lugar cuando se produce un cambio en la coloración de la fruta, adquiriendo ésta un tono más claro, pero aún firme, con el fin de reducir los problemas de transporte y conservación. Tras su cosecha, se debe conservar a una temperatura de unos 8-10°C, que permite mantener la cadena comercial durante dos semanas. En cuanto a las condiciones de conservación y almacenamiento, se debe tener en cuenta que son frutas climatéricas. En lo que se refiere a su envasado, las chirimoyas deben presentarse en los siguientes tipos de envases: las categorías Extra y I se envasan en cajas de 32 por 50 centímetros ó de 30 por 40 de base y acondicionadas en una sola capa. Las categorías II y III se envasan en cajas que no sobrepasan los 15 kilogramos.

## CÓMO ELEGIRLA Y CONSERVARLA

Cuando se adquieran no deben presentar imperfecciones en la piel. Para evitar que la chirimoya se pase, conviene comprarla un poco verde y dejarla madurar a temperatura ambiente en el hogar. Está madura si el color de la cáscara ha pasado de verde oscuro a verde claro o verde-amarillento. Otros indicadores incluyen la aparición de un color cremoso entre segmentos de la cáscara y una mayor suavidad de la superficie.

## PROPIEDADES NUTRITIVAS

Su componente mayoritario es el agua. Destaca su aporte de hidratos de carbono, entre los que predominan la glucosa y fructosa.

Es pobre en grasas y proteínas, pero dado su alto contenido de azúcares, su valor calórico es bastante elevado.

Respecto a otros nutrientes, es buena fuente de potasio y vitamina C.

El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

La vitamina C interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. Además cumple una función antioxidante.

Su aporte de fibra mejora el tránsito intestinal y beneficia a múltiples alteraciones y enfermedades.

Composición por 100 gramos de porción comestible

Calorías	81
Hidratos de carbono (g)	20
Fibra (g)	1,9
Potasio (mg)	264
Magnesio (mg)	18
Vitamina C (mg)	18
Ácido fólico (mcg)	14

mcg = microgramos

### CURIOSIDADES

La exposición de las chirimoyas a temperaturas inferiores a 8-12°C produce daño por frío. Los síntomas incluyen un oscurecimiento y endurecimiento de la cáscara, depresiones, incapacidad de desarrollar buen sabor y pulpa de consistencia harinosa. Las chirimoyas tienen el inconveniente de que no se conservan durante mucho tiempo y requieren una manipulación muy cuidadosa. Deben encontrarse protegidas, ya que su piel es muy sensible al tacto y se vuelve negruzca fácilmente. Sin embargo, se pueden consumir sin ningún problema aunque la piel adquiera dicha coloración oscura y ceda ligeramente al presionarla. Las semillas de la chirimoya se emplean como un potente insecticida en algunos países; basta con reducir las a polvo, mezclarlas con ceniza y pasarlas por un tamiz.

### CÓMO PREPARARLA

La chirimoya resulta deliciosa como fruta fresca. Para ello se corta la pieza por la parte superior o la mitad y se come la pulpa con una cucharilla, evitando las semillas. La pulpa de la chirimoya se ennegrece al contacto con el aire y para evitarlo basta con rociarla con zumo de lima o de limón. También se la puede emplear como materia prima para la elaboración de mermeladas, batidos y helados, aunque sus numerosas y grandes semillas resultan un inconveniente.

### RECETAS

#### BATIDO DE CHIRIMOYA Y NARANJA

	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1/2 kilogramo de chirimoyas</li><li>- 6-8 naranjas</li></ul>
<p>Partir las chirimoyas por la mitad, extraer la pulpa con una cuchara y eliminar las semillas. Partir las naranjas y exprimirlas. Poner en un recipiente el jugo de las naranjas y la pulpa de las chirimoyas y batir. Servir bien frío.</p>	

**MANDARINA**



La mandarina es el fruto del mandarino, árbol que pertenece a la familia de las Rutáceas, con características similares al naranjo, aunque más pequeño y delicado. Esta familia comprende más de 1.600 especies.

Frutos comestibles todos ellos muy abundantes en vitamina C, flavonoides y aceites esenciales.

Su pequeño tamaño, su sabor más aromático y la facilidad de quitar su piel, hacen de esta fruta una de las más apreciadas.

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Encajado y granel	Plástico, cartón y madera	10-20 Kg Neto

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA/PRIMERA/SEGUNDA		Población en general	En crudo

**TRATAMIENTOS TECNOLÓGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	3° C

**SU MEJOR ÉPOCA:** Se pueden encontrar en el mercado desde septiembre hasta principios de marzo. Su periodo de maduración es dilatado dada la gran cantidad de variedades cultivadas.

**CARACTERÍSTICAS**

**Forma:** la mayoría de las variedades tienen forma esférica ligeramente aplanada.

**Color:** el color, tanto de su cáscara como de su pulpa, es anaranjado; en algunas variedades la piel puede tener un tono naranja rojizo. Su piel, en general, no se adhiere al fruto y su pulpa se divide en 8 ó 10 gajos que se separan con facilidad.

**Tamaño y peso:** el fruto es de tamaño mediano, que incide en la calidad del producto y oscila entre los 40 milímetros y los 86 o más en las mandarinas de mayor calidad comercial. El calibrado de las mandarinas se realiza en una escala descendente entre el 1 y el 10, siendo las del número 1 las más grandes y las del 10 las más pequeñas. El peso de una mandarina puede variar desde los 50 a los 100 gramos; por lo que la ración de consumo recomendada es de dos o tres piezas, según el tamaño.

**Sabor:** la pulpa de la mandarina es de sabor dulce, ligeramente acidulado y resulta deliciosamente jugosa y refrescante.



## ORIGEN Y VARIEDADES



Al igual que el resto de cítricos, la mandarina proviene de las zonas tropicales de Asia. Antes de llegar a Occidente ya era famosa por su dulce sabor en los mercados de la India. Su nombre alude al color de los trajes que utilizaban los mandarines, altos gobernantes de la antigua China, por tanto, se puede afirmar que es una fruta originaria de China e Indochina, cuyo cultivo se introdujo en Europa en el siglo XIX. En la actualidad, son países productores: Japón, Israel, Argelia y por su puesto España, donde en la Comunidad Valenciana se produce el 90% de la mandarina del país.

**Las mandarinas se dividen en cuatro grandes grupos o tipos varietales, dentro de los cuales se encuentran las diferentes variedades: Clementinas, Clemenvillas, Híbridos y Satsumas.**

**Clementinas:** son de color naranja intenso, de forma esférica aplanada y lo común es que carezcan de semillas. Se consideran un cruce entre la mandarina y una naranja silvestre de Argelia. Se pelan con facilidad y tienen muy buen sabor. Destacan variedades como la Clementina Fina, un fruto de extraordinaria calidad de tamaño pequeño o medio, con un peso entre 50 y 70 gramos. Su recolección se lleva a cabo entre noviembre y enero. Las de variedad Oroval tienen forma redondeada y un peso que oscila entre los 70 y 90 gramos. La corteza es granulosa y fácil de pelar. La recolección se realiza de noviembre a diciembre y no es recomendable su conservación en el árbol ya que pierde zumo y tiende a hincharse. Las mandarinas Clemenules tienen el fruto de tamaño grande (80-100 gramos) con forma algo achatada. Su pulpa resulta jugosa, fácil de pelar y carece prácticamente de semillas. La recolección es de noviembre a enero. Otras variedades muy similares a las anteriores y sin semillas son la Clemempols, Oronules y Esbal.

**Clemenvillas:** son de tamaño más grande que las anteriores, de corteza naranja rojiza y con mucho zumo.

**Híbridos:** son frutos de buen tamaño y color naranja rojizo muy atractivo. La pulpa posee gran cantidad de zumo y es abundante en azúcares y ácidos orgánicos. La corteza está muy adherida a la pulpa. Destacan las siguientes variedades: Fortune, de tamaño pequeño, color naranja intenso y corteza fina. La recolección se hace en febrero pero el fruto puede permanecer en el árbol hasta abril. Es una variedad interesante para zonas tardías con poco riego y heladas fuertes. Ellendale, son frutos grandes, con corteza ligeramente rugosa y fácil de pelar. Se puede recolectar a partir de febrero, aunque pierde zumo si se conserva mucho tiempo en el árbol. Ortanique, son mandarinas de tamaño medio a grande, ligeramente achatadas y con una corteza rugosa que se adhiere a la pulpa y dificulta su pelado. Madura a finales de enero o principios de febrero y se puede mantener bien en el árbol.

**Satsuma:** es originaria de Japón y presenta un exquisito aroma. Sus árboles son los últimos en florecer y sin embargo son los primeros que se recolectan. Las frutas son de color amarillo naranja o naranja asalmonado, de buen tamaño, forma achatada y con propensión a hincharse cuando la corteza inicia el cambio de color. La corteza es gruesa y rugosa, la pulpa de menor calidad gustativa y su recolección puede comenzar a mediados de septiembre. Destacan las siguientes variedades: Okitsu, de buena calidad gustativa. Muy precoz, en algunas zonas comienza su recolección en septiembre. Tolerancia muy bien el transporte y almacenamiento. Owari, fruto de tamaño medio a pequeño, color naranja claro, forma aplanada y con mucho zumo. Clausellina, fruto de baja calidad y cuya recolección suele comenzar a mediados de septiembre.

## CÓMO ELEGIRLA Y CONSERVARLA

Los cítricos, si son jugosos, deben ser pesados, por lo que elegiremos las mandarinas que tengan mayor peso respecto a su tamaño, lo cual es indicativo que están llenas de jugo. Las de mayor calidad son las que tienen la piel blanda pero no arrugada y bien adherida a los gajos. El pedúnculo debe estar cortado a ras y el mejor indicativo de su calidad no es tanto el color de la cáscara, sino su olor, más dulce e intenso cuanto más madura está la fruta. Una vez recolectada, la mandarina se conserva perfectamente a temperaturas de refrigeración, entre 3 y 7°C, en la parte menos fría del frigorífico. Si se quiere conservar por un periodo de una a dos semanas se puede incluso refrigerar por debajo de 3°C; y si se desea conservar por un mes o más tiempo, no es recomendable bajar de 5°C. Las pérdidas de peso debidas a la evaporación de agua pueden ser considerables en un almacenaje prolongado si no se consigue mantener la humedad relativa del aire al 90%.



## PROPIEDADES NUTRITIVAS

El componente mayoritario en las mandarinas es el agua y, respecto a otras frutas de su género, aporta menos cantidad de azúcares y por tanto menos calorías. La cantidad de fibra es apreciable y ésta se encuentra sobre todo en la parte blanca entre la pulpa y la corteza, por lo que su consumo favorece el tránsito intestinal. De su contenido vitamínico sobresale la vitamina C, en menor cantidad que la naranja, el ácido fólico y la provitamina A, más abundante que en cualquier otro cítrico. También contiene cantidades destacables de ácido cítrico, potasio y magnesio. En menor proporción se encuentran ciertas vitaminas del grupo B y minerales como el calcio, de peor aprovechamiento que el que procede de los lácteos u otros alimentos que son buena fuente de dicho mineral.

La provitamina A o beta caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Dicha vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las

mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. La vitamina C interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. Ambas vitaminas, cumplen además una función antioxidante. El ácido cítrico posee una acción desinfectante y potencia la acción de la vitamina C. El ácido fólico interviene en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis material genético y la formación anticuerpos del sistema inmunológico. El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

## CURIOSIDADES

El término que designa a la variedad clementina deriva del nombre del cura Pierre Clément, propietario de un hospicio en Argelia, en cuyo jardín fue descubierta esta fruta.

## CÓMO PREPARARLA

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

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

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

Composición por 100 gramos de porción comestible

Calorías 37

Hidratos de carbono (g) 9

Fibra (g) 1,9

Potasio (mg) 185

Magnesio (mg) 11

Calcio (mg) 36

Provitamina A (mcg) 106

Vitamina C (mg) 35

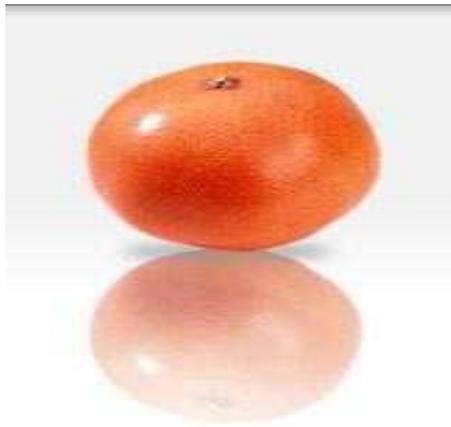
Acido fólico (mcg) 21

mcg = microgramos

**RECETAS****SORBETE DE MANDARINA****Ingredientes**

- 16 mandarinas
- 300 gr. de azúcar
- un botellín de agua mineral con gas
- una lima o medio limón
- una clara de huevo

Pelar las mandarinas y el limón o la lima. Poner el azúcar en una cazuela y añadir la mitad del agua con gas de la botella. Remover de vez en cuando para que el azúcar se funda por igual y se forme un almíbar. Apagar el fuego cuando rompa a hervir el azúcar y dejar que se enfríe. Triturar las mandarinas y la lima o el medio limón con una licuadora o con ayuda de una batidora. Verter el zumo resultante sobre el almíbar frío e introducir en una jarra en la nevera. Una vez frío, meter en el congelador. Cuando tenga textura de granizado, mezclar un poco del sorbete con la clara de huevo a punto de nieve. Revolver todo de nuevo con el sorbete para que quede cremoso. Añadir el resto de la botella de agua con gas e introducir en el congelador hasta que quede granizado. Servir en copas o vasos altos acompañando de unas pajitas decoradas.

**POMELO**

El pomelo, también conocido como toronja o pamplemusa, es el fruto del árbol homónimo que pertenece al género Citrus de la familia de las Rutáceas. Esta familia comprende más de 1.600 especies.

Frutos comestibles todos ellos muy abundantes en vitamina C, flavonoides y aceites esenciales.

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Encajado	Cartón	10,00 Kg Neto

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
PRIMERA/SEGUNDA		Población en general	En crudo

**TRATAMIENTOS TECNOLÓGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	3° C

**SU MEJOR ÉPOCA:** Los pomelos florecen durante la primavera y sus frutos maduran según las variedades entre los meses de otoño e invierno, su mejor época es entre de octubre y marzo.

**CARACTERÍSTICAS**

**Forma:** el pomelo es un fruto con forma de esfera ligeramente achatada, aunque en ocasiones pueden tener forma de pera.

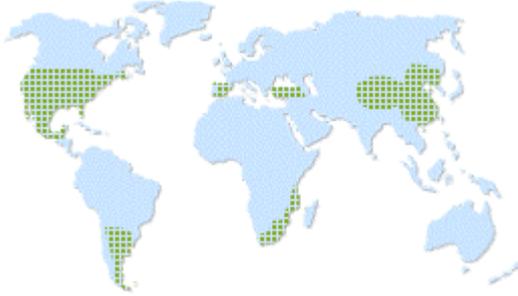
**Color:** la corteza es gruesa y resistente aunque también puede ser fina o rugosa. Inicialmente la piel es de color verde y a medida que va madurando el fruto, se torna amarilla, e incluso naranja rojizo. Esta fruta combina la forma de una naranja grande y el color amarillo de un limón, si bien existen variedades de color verde, semejante a la piel de la lima. Bajo la piel se encuentra una pulpa dividida en 10 ó 12 gajos repletos de zumo, con un tono que va desde el amarillo al rojizo.

**Tamaño y peso:** este cítrico suele tener un diámetro medio de entre 10-25 centímetros, siendo el tamaño medio de 7,5. El calibrado de los pomelos, al igual que el de todos los cítricos, viene expresado por el diámetro máximo de su sección ecuatorial en una escala descendente entre el 1 y el 9, siendo el calibre 1, los frutos de 9 centímetros y el 9 de unos 3,5 a 4,0. El peso de un pomelo oscila entre 250 y 450 gramos.

**Sabor:** el sabor del pomelo es muy particular y desconcierta a mucha gente que lo prueba, que se encuentra con un gusto menos dulce que el de la naranja, menos ácido que el del limón y algo amargo.



## ORIGEN Y VARIEDADES



No se conoce con exactitud el origen del pomelo, aunque numerosas investigaciones señalan que se trata de un cruce natural entre el naranjo dulce y el pummelo (una especie diferente) producido en Barbados, en las Indias Occidentales. Desde allí, se extendió su cultivo por todo el Caribe, y posteriormente a los Estados Unidos, donde se comienza su producción a gran escala. A día de hoy, el cultivo de pomelo se lleva a cabo en numerosos países tropicales y subtropicales y su producción mundial supera las 3,8 millones de toneladas, siendo Estados Unidos el líder con más de 2,3 millones de toneladas, y donde el 45 % se destina al consumo en fresco. Le siguen en importancia países como

Argentina, Cuba, Chipre, Israel, México, Mozambique, Sudáfrica, China, Turquía y España (principalmente en las comunidades murciana y valenciana).

### Las distintas variedades de pomelo se clasifican según la tonalidad de su pulpa.

**Variedades blancas o comunes:** son las que tienen la pulpa de color amarillo, y a pesar de ser las más cultivadas cada vez más se ven desplazadas por las variedades pigmentadas. **Duncan:** se consideran los pomelos de referencia en el mercado en cuanto a calidad. Se distinguen por su gran tamaño, su pulpa firme y jugosa, excelente sabor, buena acidez y niveles altos de azúcar; además de sus numerosas semillas (30-50 por fruto). Esta variedad se usa en la industria para la elaboración de zumo y se cultiva casi en exclusiva en Florida. **Marsh (Marsh Seedles):** esta variedad se obtuvo a partir de semillas de Duncan, y actualmente se considera la variedad más importante a nivel mundial. El fruto tiene un tamaño medio, algo más pequeño que el Duncan, con un peso de alrededor de 300 gramos. La corteza es muy lisa, ligeramente gruesa y la pulpa es de color claro. Contiene mucho zumo y apenas tiene pepitas (2-3 semillas por fruto). Su sabor es dulce, aunque al comienzo de la campaña resulta muy ácido.

**Variedades pigmentadas:** son pomelos con la pulpa de tono rosa y rojizo y deben su color al pigmento licopeno. Su popularidad y consumo se ha incrementado en las dos últimas décadas en muchos países. El llamativo color sólo se produce si las temperaturas de cultivo son elevadas. **Thompson o Pink Marsh:** fue la primera variedad pigmentada sin semillas y surgió por mutación espontánea de la variedad Marsh. Por ello, los frutos se asemejan a la citada variedad, aunque difiere en el color de su pulpa, ligeramente rosada, que tiende a desaparecer con el tiempo. Su zumo no adquiere coloración. **Ruby, Redblush, Ruby Red, Red Marsh o Red Seedless:** representa la variedad pigmentaria más cultivada, aunque pronto se verá superada por variedades más recientes. Estos pomelos surgen por mutación espontánea de la variedad Thompson con la que comparten similitud, aunque presenta mejor calidad y un mayor tono rojizo externo e interno. El fruto es de menor calibre que las variedades anteriores y tiene pocas o ninguna semilla. **Burgundy:** es el fruto más pequeño y se cree que también se originó a partir de la variedad Thompson. Es una variedad tardía que se mantiene en el árbol hasta comienzos del verano en buenas condiciones. El color amarillo de su corteza lisa no se corresponde con el intenso tono marrón de la pulpa. Apenas tiene pepitas (1-2 por fruto) y su pulpa es firme, muy jugosa, con sabor dulce y nada amargo. Se considera de calidad inferior respecto a otras variedades pigmentadas, por lo que apenas se cultiva en la actualidad. **Star Ruby:** de tamaño medio, apenas tiene semillas (1-2 en algunos frutos). Su piel es muy delgada, fina y lisa, amarilla con tonalidades rojizas, y al ser consistente permite pelarlo. Su pulpa adquiere un color rojo intenso y proporciona abundante zumo de sabor más dulce y menos amargo que otros. Es un fruto que se deteriora muy rápido; mientras muchas variedades pueden almacenarse en buenas condiciones durante varios meses, ésta tiende a estropearse a las pocas semanas. **Henderson, Ray Ruby y Rio Red:** son las variedades más recientes y están destinadas a reemplazar a la Star Ruby, dado que sus frutos son de mayor tamaño y los árboles que los producen son más resistentes y manejables.

## CÓMO ELEGIRLO Y CONSERVARLO

Los cítricos si son jugosos deben ser pesados, por lo que elegiremos los pomelos que tengan mayor peso respecto a su tamaño, ya que esto indica que están llenos de zumo. Dado que el pomelo es muy sensible al ataque de mohos y se deteriora con facilidad, desecharemos cualquier ejemplar que tenga en su cáscara zona endurecidas o excesivamente blandas y no resista con firmeza a la presión de los dedos. 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.

### PROPIEDADES NUTRITIVAS

El agua es el principal componente de este cítrico, por lo que el pomelo posee un escaso valor calórico, a expensas básicamente de los hidratos de carbono. En cuanto a las vitaminas, destaca por su riqueza en vitamina C y ácido fólico. El contenido en carotenoides, pigmentos que confieren a los vegetales el color anaranjado-rojizo, no es significativo salvo en las variedades de pulpa de color oscuro, con independencia del color de la piel. Respecto al contenido mineral, destacan el potasio y el magnesio. Abundan en el pomelo los ácidos málico, oxálico, tartárico y cítrico, éste último potencia la acción de la vitamina C; responsables de su sabor y de los que dependen diversas propiedades que se le atribuyen al pomelo. La cantidad de fibra no es representativa y ésta se encuentra sobre todo en la parte blanca entre la pulpa y la corteza, por lo que su consumo favorece el tránsito intestinal.

Composición por 100 gramos de porción comestible

Calorías	27,6
Hidratos de carbono (g)	6
Fibra (g)	0,8
Potasio (mg)	190
Magnesio (mg)	10
Provitamina A (mcg)	1,8
Vitamina C (mg)	40
Acido fólico (mcg)	18

mcg = microgramos

La vitamina C interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. La provitamina A o beta caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Dicha vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. Ambas vitaminas, cumplen además una función antioxidante. El ácido fólico interviene en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis material genético y la formación anticuerpos del sistema inmunológico. El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

### CURIOSIDADES



Al pomelo también se le conoce con el nombre de toronjo, toronja o pamplemusa. 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. Son frutos excesivamente ácidos y a nivel internacional tienen escaso valor comercial, aunque son muy apreciados en el lejano Oriente. Existe otro árbol, el cidro (*Citrus medica* L.) a cuyos frutos también se les conocen como toronjos o toronjas en muchos países, lo que puede llevar a confusión.

En China, el pomelo está considerado como un artículo de regalo muy apreciado durante el año nuevo.

El pomelo, desde hace años, se ha considerado como una especie de fruta-milagro, ya que se atribuía la propiedad de quemar las grasas del organismo en ayunas, motivo éste carente de base científica, por el cual se recomienda en multitud de regímenes de adelgazamiento.

## CÓMO PREPARARLO



Las dos posibilidades básicas de tomar el pomelo son: entero (a gajos, cortado en rodajas o por la mitad), cubierto ligeramente de miel o azúcar para compensar su acidez y amargor; y en zumo. De esta última forma es muy consumido en algunos países, y constituye el ingrediente fundamental del desayuno. Se trata de una buena alternativa al zumo de naranja o limón, o bien se puede mezclar con cualquiera de ellos. Al exprimirlo se obtiene una considerable cantidad de jugo, de sabor dulce, amargo y ácido a la vez.

Además de consumido como fruta, ciertas variedades de pomelo se emplean para elaborar mermeladas, jaleas, almíbares y cócteles. Asimismo, resulta un ingrediente sorprendente en macedonias y ensaladas y se puede cocinar para acompañar platos de cerdo, pollo y marisco. .

La piel de algunas variedades muy bien lavadas se puede consumir confitada, y a partir de ella se extrae un aceite esencial que se emplea en perfumería y licorería. También se comercializa el pomelo enlatado en gajos, muy utilizado para preparar ensaladas, macedonias y de guarnición de platos de carne y marisco.

## RECETAS

### ENSALADA DE CÍTRICOS



#### Ingredientes

- Una escarola
- 1 pomelo
- 2 naranjas
- 1 pepino
- 1 limón
- unas ramas de eneldo
- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta negra

Pelar las naranjas y el pomelo, separar los gajos y eliminar la piel procurando desperdiciar poco zumo. Colocar en una ensaladera las hojas de la escarola limpia y troceada y disponer encima los gajos de naranja y pomelo. Añadir el eneldo picado fino y el pepino lavado, pelado y cortado en rodajas.

Mezclar seis u ocho cucharadas de aceite de oliva con una o dos de zumo de limón, batir y verter el aliño sobre la ensalada. Sazonar con sal y pimienta. Guardar en la nevera hasta el momento de comer.

**NARANJA**

La naranja es el fruto del naranjo dulce, árbol que pertenece al género Citrus de la familia de las Rutáceas. Esta familia comprende más de 1.600 especies.

Frutos comestibles todos ellos muy abundantes en vitamina C.

El naranjo dulce es el más cultivado de todos los cítricos, siendo la especie más importante del género Citrus

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Encajado y granel	Plástico y cartón	20,00 Kg Neto

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA/PRIMERA/ SEGUNDA		Población en general	En crudo

**TRATAMIENTOS TECNOLÓGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	3° C

**SU MEJOR ÉPOCA:** Gracias a las distintas variedades de naranjas, se puede disfrutar de esta fruta durante todo el año. Los naranjos florecen a principios de la primavera, con un período de maduración que abarca desde mediados del otoño a casi iniciado el verano, por lo que durante esos meses están en su mejor época.

**CARACTERÍSTICAS**

**Forma:** se trata de un fruto en forma esférica, más o menos achatado por los polos.

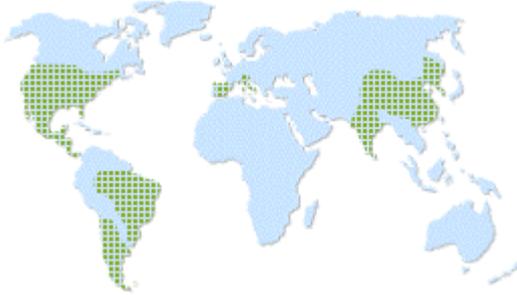
**Color:** su cáscara, llamada epicarpio, es muy coloreada y está provista de vesículas oleosas (flavedo). Bajo la cáscara lisa o rugosa según la variedad aparece una segunda piel blanca que envuelve el fruto protegiendo la pulpa o albedo, ésta última muy esponjosa y de color anaranjado.

**Tamaño y peso:** tiene un diámetro medio de 6 a 10 centímetros. Las naranjas calibran en una escala de diámetros descendentes entre el 0 y 14. El número 14 corresponde a los frutos de menor tamaño y el 0 a los de mayor diámetro (en torno a los 100 milímetros o más). Su peso oscila desde 150 gramos hasta 200 gramos sin la piel.

**Sabor:** la pulpa se encuentra repleta de 8-12 gajos alargados y curvos que proporcionan abundante jugo de sabor dulce con matices acidulos, más o menos pronunciados según la variedad.



## ORIGEN Y VARIEDADES



El naranjo dulce procede de las regiones surorientales de Asia, en concreto de la zona sureste de China y el archipiélago malayo. Su cultivo se realiza en el Sur de China desde hace miles de años, desde donde se extendió por todo el Sudeste asiático. Posteriormente, se expandió tanto el naranjo dulce como el naranjo amargo por todo Oriente por la Ruta de la Seda. Las naranjas dulces fueron muy apreciadas por su sabor (a pesar de que aún eran muy amargas) y por sus propiedades curativas. Los árabes introdujeron el naranjo amargo en Europa por el sur de España en el siglo X, sin embargo, el naranjo dulce no comenzó a cultivarse hasta los

siglos XV-XVI. Los árabes la denominaron naranche, nombre derivado del término arangus con el que los persas se referían a esta fruta. En la segunda mitad del siglo XIX se descubrió en Bahía (Brasil) una naranja que era más dulce, jugosa y hermosa, sin pepitas y con un ombligo en el extremo opuesto al pedúnculo. Fue llevada a California, donde se convirtió años más tarde en la reina de las naranjas, la variedad conocida hoy como Navel Washington.

El cultivo de los cítricos se extendió desde Europa a Estados Unidos, donde hay áreas de cultivo florecientes en Florida y California; a Sudamérica, donde Brasil disfruta de la cuota más alta en el mercado mundial de naranjas y zumo de naranjas); a Sudáfrica y a ciertas partes de Australia. Actualmente, el naranjo es uno de los frutales más extendidos por todo el mundo, siendo los principales países productores: Brasil, Estados Unidos, España (Valencia, Murcia, Sevilla y Huelva), Italia, México, India, Israel, Argentina y China.

Existen numerosas variedades de naranjas con particularidades en su sabor, jugosidad, tamaño, condiciones de cultivo y productividad diferentes. Esto permite que se pueda elegir el tipo más adecuado para cada empleo concreto; bien sea para su consumo como fruta de mesa, zumo, para la fabricación de distintos derivados (mermeladas, macedonias...), etc. Se conocen dos especies de naranjas, cada una con numerosas variedades que se diferencian entre sí sobre todo en el sabor. Las naranjas dulces son las naranjas de mesa por excelencia, mientras que las naranjas amargas tienen un sabor tan ácido y amargo que no se suelen consumir en crudo y se reservan para la elaboración de mermeladas y la obtención de aceites esenciales.

### Las naranjas dulces se clasifican en cuatro grandes grupos:

**Grupo Navel:** estas variedades se han adaptado muy bien a climas subtropicales y tienen en común que son frutos de gran tamaño, con un ombligo en la zona opuesta al pedúnculo, fáciles de pelar y carentes de pepitas. Como frutas frescas son de excelente calidad, pero no resultan adecuadas para elaborar zumos, pues les confieren un desagradable sabor amargo, aparte de que proporcionan menor cantidad de jugo que otras variedades. El sabor amargo solo se aprecia cuando son exprimidas, ya que durante esta operación se desprende la limonina, compuesto responsable de ese amargor característico.

**Bahianinha:** tamaño excesivo y ombligo pequeño.

**Lane Laten:** con piel fina y acanaladuras longitudinales alrededor del fruto, menor cantidad de limonina. Su recolección se produce a partir de enero y perdura en los mercados hasta finales de mayo.

**Leng:** corteza muy fina y piel de muy buen color.

**Navel:** corteza de color rojo vivo. Su presencia en los mercados es muy amplia, ya que aparece en la primera quincena de noviembre y se mantiene hasta los últimos días de abril.

**Navelate:** ombligo poco aparente, jugosa, muy dulce. Se mantiene en el mercado desde finales de febrero hasta finales de mayo.

**Navelina:** variedad muy productiva, de sabor dulce, es ideal para tomar como postre. Aparece en el mercado en los primeros días de octubre y se mantiene hasta mediados de febrero.

**Newhall:** variedad que se suele confundir con la anterior, puesto que sus características son prácticamente idénticas, excepto el índice de madurez que es más adelantado.

**Ricalate:** una de las variedades más tardías que alcanza la coloración bastante después que cualquier otra variedad.



Washington o Bahía: variedad con fuerte implantación en España, buena coloración y excelente calidad. El periodo de consumición suele ser desde principios de febrero hasta mediados de abril.

Grupo blancas: Producen frutos de formas esféricas achatadas o elipsoidales, de tamaño medio a grande y sin ombligo. Los frutos presentan coloraciones que van desde amarillo-naranja a naranja intenso. Algunas variedades tienen numerosas semillas, que a pesar de resultar un inconveniente para su consumo en fresco, son interesantes para producir zumo.

Ambersweet: la piel es firme y algo gruesa pero fácil de pelar y la pulpa tiene un sabor semejante al de la mandarina Clementina.

Hamlin: variedad muy resistente al frío, frutos demasiado pequeños para su comercialización, difíciles de pelar, ricos en zumo de sabor dulce aunque algo insípido.

Pera: corteza fina y adherida pero fácil de pelar, de zumo dulce y poco ácido aunque algo insípido.

Salustiana: corteza ligeramente rugosa y espesor medio, su alto contenido en jugo dulce y sabroso la hace ideal para tomarla en zumo y apenas presenta semillas. La recolección se realiza a partir del mes de diciembre y se prolonga hasta el mes de abril.

Jaffa o Shamouti: las naranjas más fáciles de pelar, con un sabor muy rico y dulce aunque con escaso zumo.

Valencia Late: variedad más importante en todo el mundo, fruto ligeramente alargado, corteza fina y consistente, con pulpa de buen color y elevado contenido en zumo de sabor en ocasiones demasiado ácido, carente de semillas. Madurez tardía, entre abril y julio.

Grupo sangre (Sanguina o Sanguigna): son variedades muy similares a las Blancas, pero se diferencian en que sintetizan pigmentos rojos (antocianinas) en la pulpa y a veces en la piel. Este proceso solo se produce si se dan bajas temperaturas nocturnas, y los frutos no adquieren la tonalidad rojiza hasta el otoño o invierno, adquiriendo el zumo un sabor especial que recuerda al de las cerezas o las frambuesas. Estas variedades sólo se cultivan en la región mediterránea.

Doble Fina: antigua variedad española que fue la naranja de sangre más importante, frutos con nula o intensa pigmentación tanto en la cáscara como en la pulpa. Son frutas de poco zumo pero con un característico sabor.

Maltaise: variedad de gran calidad, frutos con la coloración externa naranja o algo rojiza y pulpa poco coloreada. Tiene un sabor dulce extraordinario con toque ácido, sin semillas y con alto contenido en zumo.

Moro: el color de su pulpa va desde el amarillo al burdeos, con o sin semillas y es fácil de pelar.

Sanguinelli: variedad española muy cultivada antiguamente. Tiene la corteza brillante y pigmentada, su pulpa contiene vetas rojas con un alto contenido en jugo también rojizo muy dulce y algo ácido. Aparece en el mercado desde mediados de enero a principios de marzo.

Sanguinello: variedad muy cultivada en Italia. Frutos sin tanta coloración como otras variedades y desprenden olor a aceite esencial cuando se pelan.

Grupo Sucreñas: Son variedades con menor acidez y ligeramente insípidas, por lo que actualmente son muy poco cultivadas y no son aptas para la industria. Las más importantes son: Succari, Sucreña, Lima, Vaniglia.



## CÓMO ELEGIRLO Y CONSERVARLO

Las naranjas se comercializan maduras, ya que son frutas no climatéricas y a diferencia de otras, no maduran una vez recolectadas.

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

Las naranjas que se comercializan en redes de 2 kilos suelen ser de clase I y II, mientras que las de clase extra se almacenan en cajas de madera y algunas de ellas se presentan envueltas en papel de celofán.

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

## PROPIEDADES NUTRITIVAS

De su composición nutritiva, destaca su escaso valor energético, gracias a su elevado contenido en agua y su riqueza de vitamina C, ácido fólico y minerales como el potasio, el magnesio y calcio. Este último apenas se absorbe por el organismo. Contiene cantidades apreciables de beta-caroteno, responsable de su color típico y conocido por sus propiedades antioxidantes; además de los ácidos málico, oxálico, tartárico y cítrico, este último potencia la acción de la vitamina C. La cantidad de fibra es apreciable y ésta se encuentra sobre todo en la parte blanca entre la pulpa y la corteza, por lo que su consumo favorece el tránsito intestinal.

La vitamina C interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. La provitamina A o beta caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Dicha vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. El ácido fólico interviene en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis material genético y la formación anticuerpos del sistema inmunológico. El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante. Los ácidos málico y cítrico poseen una acción desinfectante y alcalinizan la orina.

### Composición por 100 gramos de porción comestible

Calorías	36,6
Hidratos de carbono (g)	8,9
Fibra (g)	2,3
Potasio (mg)	200
Magnesio (mg)	15,2
Calcio (mg)	41
Vitamina C (mg)	50,6
Acido fólico (mcg)	38,7
Beta-caroteno (provitamina A) (mcg)	49

mcg = microgramos

## CURIOSIDADES

Con la madera del naranjo se preparan numerosos útiles, siendo muy apreciada como leña, y tanto con las naranjas dulces como con las naranjas amargas se preparan esencias y perfumes.

El color de las naranjas se desarrolla si se dan cambios de temperatura nocturna y diurna. Si no existe tal diferencia de temperaturas como ocurre en muchos países de África, la clorofila se produce durante la noche en grandes cantidades, enmascara el resto de pigmentos por lo que la piel de estas naranjas es verde, aún estando maduras.

## CÓMO PREPARARLAS



Las dos formas habituales de consumir naranjas son: fresca, tal cual, y en forma de zumo. Y para cada caso se ha de elegir las variedades más apropiadas. Al natural, una vez peladas, se comen a gajos o si se parten en rodajas, combinan muy bien espolvoreadas con azúcar o canela. El zumo resulta muy refrescante. Si se prepara en casa, conviene consumirlo recién exprimido para evitar que pierda parte de su valor nutritivo. El zumo mezclado con agua o soda se convierte en una auténtica naranjada y resulta útil para fomentar el consumo de esta fruta en los más pequeños. Si se mete en el congelador puede ser el sustituto perfecto de los helados durante todo el verano.

La naranja es una de las frutas con mayor protagonismo en la gastronomía, ya que se emplea en las distintas cocinas internacionales para acompañar múltiples platos, hacer tartas, pasteles, bizcochos, batidos, macedonias, helados, coctails, ensaladas, rellenos y salsas. Combinan muy bien con el chocolate, por lo que es frecuente que se empleen como relleno de productos

de repostería y pastelería. La naranja es ingrediente fundamental de las salsas agrídulces típicas de la cocina oriental, como acompañamiento excelente para los platos de carne..

En algunos países, el comercio de gajos de naranja enlatados es muy popular y la corteza de naranja se emplea escarchada o confitada en pastelería. La naranja amarga se emplea para hacer mermeladas, a las que les confiere un sabor muy particular. En casa, se puede elaborar mermelada de naranja utilizando únicamente naranjas o añadiendo también limones en pequeñas cantidades.

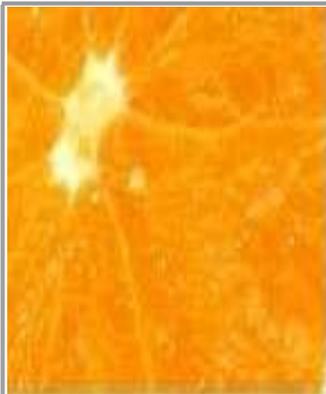
El zumo de naranja combinado con champán, cava o licor se conoce popularmente como "agua de Valencia".

A nivel industrial, para elaborar el zumo se utilizan técnicas de procesado muy modernas que consiguen un producto que conserva casi todas sustancias nutritivas de la fruta fresca en unas proporciones semejantes. Mediante el método de conservación aplicado se obtiene un producto de alta calidad y larga vida útil, que mantiene un buen estado higiénico y sanitario.



## RECETAS

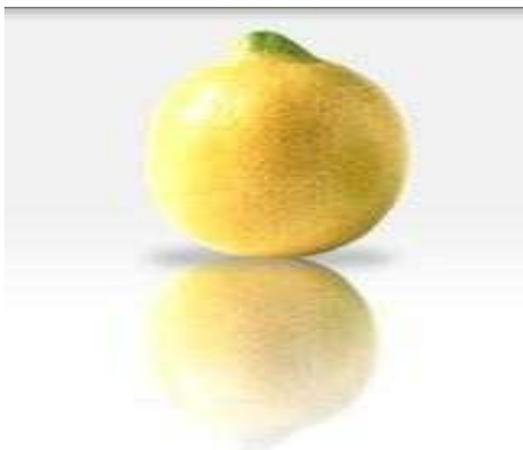
### GELATINA DE NARANJA



#### Ingredientes

- 1,5 sobres de gelatina en polvo
- 1 yema de huevo
- 100 gramos de azúcar
- 1/4 de litro de leche
- 2 palos de canela
- 4 naranjas
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- Gajos de naranja

Hidratamos la gelatina en polvo en media taza de agua fría, que dejamos calentar al baño María. Mezclamos la yema, el azúcar, la leche, la canela y la cáscara de las naranjas. Ponemos al fuego y cuando hierva, retiramos la canela y la piel de naranja. Batimos y mezclamos la gelatina y la esencia de vainilla y vertemos en un molde engrasado. Refrigeramos hasta que se cuaje, desmoldamos y adornamos con gajos de naranja.

**LIMÓN**

El limón y la lima son dos cítricos del género Citrus que pertenecen a la familia de las Rutáceas. Esta familia comprende más de 1.600 especies.

Frutos comestibles todos ellos muy abundantes en vitamina C.

El limón y la lima se emplean fundamentalmente para aderezar o realizar el sabor de otras frutas o platos y preparaciones culinarias.

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Encajado	Cartón	6,50 Kg Neto

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
PRIMERA/SEGUNDA		Población en general	En crudo

**TRATAMIENTOS TECNOLÓGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	3° C

**SU MEJOR ÉPOCA:** El limón y la lima están disponibles en nuestros mercados todo el año. Los periodos de recolección en España del limón Primofiori van desde principios de octubre a finales de febrero. Los del Verna y Eureka, desde principios de febrero a finales de mayo.

**CARACTERÍSTICAS**

**Forma:** el limón tiene una forma ovalada o elíptica, según la variedad.

**Color:** el limón es una fruta entre amarillo y verde, con una fuerte corteza que oculta una capa blanca esponjosa e insípida y su pulpa tiene un tono pálido amarillento, formada por ocho o diez segmentos o gajos que encierran pequeñas pepitas.



## ORIGEN Y VARIEDADES



El limonero se produce en zonas de clima templado y actualmente se cultiva en todas las regiones tropicales y subtropicales del mundo, sobre todo en Italia, España, Portugal y Estados Unidos. La planta viajó desde Oriente Próximo hasta España y el norte de África durante la Edad Media. La lima es originaria del Sudeste Asiático, Persia (Irán) y Malasia, aunque se cultiva en todos los países tropicales y muchos subtropicales.

### Las variedades más comercializadas:

**Eureka:** el fruto es de tamaño medio, de forma elíptica u ovoide. Es una variedad sin semillas y con mucho zumo. Su cultivo está extendido por todo el mundo, si bien Estados Unidos está a la cabeza en cuanto a la producción.

**Lisbon:** jugoso, ácido y de corteza rugosa. El fruto es de tamaño medio, elíptico u oblongo. El contenido en semillas es variable, pero mayor que Eureka. La recolección se realiza durante el invierno hasta comienzos de la primavera.

**Primofiori:** también llamado fino, su forma es esférica a ovalada. La corteza de los frutos es fina, lisa y tiene mucho jugo y una delicada acidez. Tiene mayor número de semillas que la variedad Verna.

**Verna:** su forma es alargada y los extremos acaban en punta. Casi no tiene semillas y presenta un nivel relativamente bajo de acidez. Es una de las principales variedades de limón europeo producido en España e Italia.

## CÓMO ELEGIRLOS

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

Los limones sanos, carentes de defectos ocasionados por lesiones debidas al manejo y transporte, quemaduras de sol, heladas, granizo, virus, hongos causantes de podredumbre o mala conservación frigorífica (incorrecta temperatura, humedad o ventilación), se pueden conservar perfectamente y durante varias semanas a temperatura ambiente sin necesidad de utilizar el frigorífico. Si se utilizan fuentes de frío se pueden conservar en óptimas condiciones hasta un mes.

### PROPIEDADES NUTRITIVAS

Su componente mayoritario es el agua. Son las frutas de menor valor calórico, aunque hay que tener en cuenta que no se consumen como fruta fresca sino sólo su zumo. Destaca su contenido en vitamina C, ácido cítrico y sustancias de acción astringente. El mineral más abundante es el potasio. La vitamina C interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. El ácido cítrico, posee una acción desinfectante y potencia la acción de la vitamina C. El potasio es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso, para la actividad muscular normal e interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

### CURIOSIDADES

Normalmente los limones se cosechan antes de que acaben de madurar. Para completar el proceso de maduración se les almacena en un lugar aclimatado a una temperatura de 10°C y una humedad del 80%. Durante el proceso, el color de la piel cambia del verde al amarillo. La corteza del limón contiene una esencia que se usa mucho en perfumería y para elaborar aromas de empleo en repostería y pastelería. La pulpa se usaba antes para obtener ácido cítrico y ahora se emplea para elaborar zumo o jugo de limón concentrado, que se usa en medicina por su elevado contenido en vitamina C. La lima es un ingrediente fundamental de la bebida brasileña denominada caipirinha (hielo picado, lima, ron y menta) así como del ponche de ron de las Antillas.

### CÓMO PREPARARLO

El consumo del limón no suele realizarse en fresco sino como aderezo culinario. El zumo o jugo de limón se usa mucho como refresco, como ingrediente de otras bebidas, aderezo de ensaladas y platos de pescado y aromatizante.

Es frecuente utilizar su jugo para elaborar bebidas refrescantes o su pulpa en la confección de diferentes productos como mermelada o jalea. Los refrescos de lima se presentan embotellados y adicionados de azúcar, siendo el gimlet de los más consumidos. La lima combina muy bien con el mango, la papaya y otras frutas tropicales, realzando su sabor.

### RECETAS

#### GRANIZADO DE LIMÓN O LIMA Y MELOCOTÓN



#### Ingredientes

- 4 limones o limas
- 250 gramos de melocotón
- 1 litro de agua
- 200 gramos de azúcar
- hielo picado

Composición por 100 gramos de porción comestible

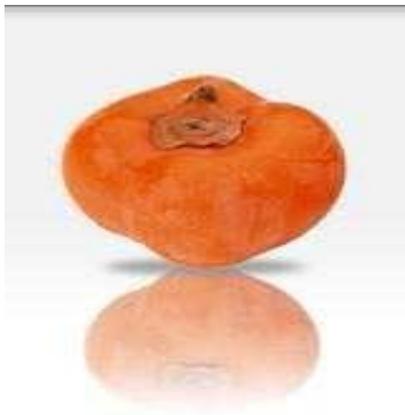
Calorías	40,2
	9
Hidratos de carbono (g)	1
Fibra (g)	149
Potasio (mg)	18
Magnesio (mg)	7
Acido fólico (mcg)	50

mcg = microgramos



Hacer un zumo con el limón o lima y colarlo. Limpiar y trocear los melocotones y licuarlos. Mezclar el zumo de limón, el jugo de melocotón, el agua y el azúcar. Picar el hielo en la batidora y llenar la mitad de un vaso. Añadir la mezcla anterior y remover con una cuchara. Introducir una pajita y servir.

**KAKI**



El caqui, también conocido como palo santo, es una fruta tropical que pertenece a la familia de las Ebanáceas. Existen distintas especies de consumo, de tamaño y sabor diferenciados, entre las que destacan; el caqui de China (D. Kaki), el de Japón (D. Lotus) y el americano (D. Virginiana).

El más cultivado es el de China, con un peso que oscila entre los 80 y los 250 gramos en función de la variedad

De color rojo o anaranjado o amarillo, según su contenido en carotenos, y de pulpa anaranjada, dulce y jugosa, con un ligero regusto áspero, según su contenido de taninos.

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Encajado	cartón y madera	4,00-6,00 Kg Neto

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
PRIMERA/SEGUNDA		Población en general	En crudo

**TRATAMIENTOS TECNOLÓGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	3º C

**SU MEJOR ÉPOCA:** Las variedades Rojo Brillante y Tomatero se pueden comprar desde finales del mes de octubre hasta febrero. Los Sharon, desde noviembre hasta marzo.

**CARACTERÍSTICAS**

**Forma:** con forma redondeada, similar a una manzana o a un tomate.

**Color:** la piel es lisa, fina, lustrosa y de color amarillo, anaranjado o púrpura y la pulpa, anaranjada o rojiza.

**Tamaño y peso:** presenta unas dimensiones de hasta 7 centímetros de diámetro y un peso de 80 a 250 gramos, en función de la variedad.



## ORIGEN Y VARIEDADES



Este fruto es originario de China y Japón, dónde se cultiva desde el siglo VIII. Posteriormente fue introducido en los países occidentales: en Estados Unidos, a principios del siglo XIX y en Francia, España e Italia, hacia 1870.

Actualmente, los principales países productores son Japón, China, Estados Unidos, Brasil, India, Israel y, en Europa, Italia y España. En España se cultiva en Valencia y Castellón, pero destaca la rentabilidad productiva de Andalucía (Huelva, Sevilla, Málaga y Granada), dónde se cultiva principalmente el "caqui-manzana"; una variedad no astringente. La mayor parte de la producción en España de caquis (astringentes y

no astringentes) se dedica a la exportación a otros países como Francia, Alemania y Portugal. Las variedades se dividen en función de su astringencia. Las "astringentes" son las más comunes y necesitan una adecuada maduración para su consumo (Tomatero, Gordo, Rojo Brillante, etc.). Las "no astringentes" son las de mayor consumo, entre ellas, "tipo manzana", Sharon (o Sharoni o Triumph) y Fuyu.

## CÓMO ELEGIRLO Y CONSERVARLO

El caqui astringente debe estar bien maduro para su consumo. Se han de descartar los ejemplares con imperfecciones en la piel. Así mismo conviene que en la compra conserven el tallo y el casquete. Es mejor adquirir frutos aún duros, que se pueden conservar refrigerados durante un período aproximado de tres semanas. Si aún está verde, se lo debe dejar a temperatura ambiente hasta que se complete su maduración. El caqui es un fruto muy delicado y difícil de comercializar, excepto la variedad Sharon, dura y consistente, las demás hay que consumirlas cuando están blandas y maduras y en poco tiempo, ya que se estropean enseguida. Si queremos acelerar su maduración, podemos introducirlo en una bolsa de papel, junto con otras frutas tales como plátanos o manzanas. El caqui se puede congelar, entero o su pulpa, en cuyo caso se recomienda añadir zumo de limón para evitar que se altere su color.

## PROPIEDADES NUTRITIVAS

Su composición es distinta en función de la variedad que se trate, pero todos ellos tienen en común su elevado contenido de agua. Aporta una cantidad importante de hidratos de carbono (fructosa, glucosa) y escasa de grasas y proteínas, por lo que su valor calórico es bastante elevado respecto a otras frutas. En cuanto a su aporte de fibra, contiene pectina, de tipo soluble, en cantidad moderada. Respecto de su contenido de vitaminas y minerales, destaca la provitamina A o beta-caroteno, que le confiere al fruto su color característico, la vitamina C y el potasio. El beta caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. La vitamina A es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. La vitamina C interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. Ambas vitaminas, cumplen además una función antioxidante. El potasio, es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. En menor proporción se encuentran ciertas vitaminas del grupo B (B1, B2, y B3) y los minerales, calcio, fósforo, hierro y sodio.

Composición por 100 gramos de porción comestible

Calorías	65,6
Hidratos de carbono (g)	16
Fibra (g)	1,6
Potasio (mg)	190
Magnesio (mg)	9,5
Provitamina A (mcg)	158,3
Vitamina C (mg)	16
Acido fólico (mcg)	7

mcg = microgramos



## CURIOSIDADES

Diospyros, proviene del griego Dios =divino y pyros =fruto, lo que hace alusión a los sabrosos frutos de algunas especies. La denominación de caqui, procede de "Kaki", el nombre en japonés del fruto, siendo Japón uno de los principales países productores. El árbol del caqui no suele superar los 10 metros de altura y la madera de su tronco se emplea mucho en ebanistería.

## CÓMO PREPARARLO

Se consume sobre todo fresco y en su punto de sazón, bien maduro; aunque también se emplea para la elaboración de postres, bebidas, batidos, helados y confituras. En Estados Unidos, China y Japón, los frutos desecados se consideran un manjar exquisito.

## RECETAS

### MOUSSE DE CAQUI



#### Ingredientes

- 4 caquis maduros
- 100 gramos chocolate
- 6 huevos
- 100 gramos de azúcar
- 2 cucharadas de gelatina en polvo

Batir tres yemas de huevo con el azúcar y a continuación poner en un cazo al baño maría. Añadir la pulpa de los caquis y 2 vasos de agua. Remover el contenido hasta que comience a espesar. Agregar el chocolate a trocitos y remover hasta que se disuelva. Hacer la gelatina según las instrucciones del envase. A continuación añadir la gelatina al cazo y apartar del fuego. Cuando se enfríe un poco, añadir las claras batidas a punto de nieve. Remover enérgicamente para conseguir una mezcla homogénea. Colocar la mezcla en 4 copas de postre y refrigerar hasta que se cuaje la mousse. Decorar con una hojita de menta y unas grosellas.

**AVELLANA**



**Las Avellanas** pertenece a la familia de las *Betuláceas* y al género *Corylus*. Necesitan de un clima Templado, pero húmedo, para crecer sin problemas. Son los frutos secos con más grasas de todos.

Es originaria de Ponto en Asia Menor. Se tiene constancia que ya la consumían en Mesopotámia, en el Neolítico, porque se han encontrado dibujos y restos en las cuevas. Los griegos se lo llevaron a Grecia y de ahí se extendió a otros países. A España llegó en el siglo XIX.

Las Avellanas son muy apreciadas y se consumen tanto de forma espontánea, como cultivada en muchos países . Los principales países productores de la Avellana son: Turquía, Italia, EEUU, España, Azerbaiyán, China, Irán.

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Saco	Plástico	5 Kg Neto

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA		Población en general	En crudo

**TRATAMIENTOS TECNOLOGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	12º C

**SU MEJOR ÉPOCA:** Las **Avellanas** se recolectan en otoño. Para la fiesta de Todos lo Santos, el 1 de Noviembre, es el momento álgido de su consumo.

**CARACTERÍSTICAS**

Las Avellanas son un fruto del que se aprovecha casi todo: las cáscaras se utilizan como comestible; las hojas dan de comer al ganado; la corteza y las hojas lo utilizan los laboratorios, para fabricar coagulantes: la madera que envuelve el fruto también se aprovecha, para hacer pequeños objetos de madera.



**Las avellanas son unos frutos secos con muchas propiedades y un gran aporte de nutrientes como los ácidos grasos monoinsaturados del tipo ácido oleico. Entre las propiedades o beneficios de las avellanas destaca su aporte de calcio para nuestros huesos.**

### *Propiedades de las avellanas*

- Las avellanas poseen un elevado contenido en ácidos grasos monoinsaturados (ácido oleico). Por ello ayudan a reducir el colesterol y disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas.
- Contienen cantidades significativas de vitamina E.
- Son muy energéticas y una buena fuente de fibra.
- Las avellanas son buena fuente de calcio para luchar contra la descalcificación y osteoporosis.

### *Información nutricional de las avellanas (por 100 gr. crudas)*

- 13 gr. de proteínas.
- 65 gr. de grasas.
- 5 gr. de hidratos de carbono.
- 10 gr. de fibra.
- Calorías: 650.
- Vitaminas A, E (25 mg.) y Ácido Fólico.
- Minerales: Calcio (140 mg.) y Magnesio.

Salir de excursión a la montaña durante los meses otoñales tiene doble satisfacción. Permite disfrutar de los espectaculares cambios del paisaje con la caída de la hoja y también recoger los frutos de la temporada. El otoño es la época por excelencia para recolectar frutos secos, entre ellos las avellanas, las cuales se dejarán secar y se guardarán como reservas en la despensa para disfrutar de su sabor el resto del año.

Como *avellana de Reus* se conoce a las distintas variedades de avellanas que, desde 1997, gozan del máximo galardón de calidad, la denominación de origen. Todas ellas tienen en común la región de cultivo, las comarcas tarraconenses de El Baix Camp, El Priorat, El Tarragonès, La Conca de Barberà y la Terra Alta, con centro neurálgico en Reus, ciudad que les da el nombre.

### **Dosis extra de energía**

Las 180 calorías por una ración de avellanas (un puñado de unos 25-30 gramos) se convierten en una buena dosis de energía para afrontar las excursiones en la montaña. Como todos los frutos secos, si están pelados, ocupan poco espacio en la mochila. Asimismo, sirven al excursionista de complemento energético, así como le aportan buena dosis de minerales como el magnesio, el fósforo y el potasio, necesarios para el ejercicio muscular.

Respecto a su contenido en vitaminas, las avellanas sobresalen por su riqueza en vitamina E antioxidante, sustancia que a su vez permite que la abundante grasa que contienen estos frutos secos no se oxide y se enrancie, dando mal sabor al alimento. Con sólo un puñado de avellanas cada día se cubre más del 60% de las recomendaciones diarias recomendadas de vitamina E, nutriente que protege a los glóbulos rojos y a las células musculares, así como disminuye el deterioro de las membranas celulares del sistema nervioso y del sistema cardiovascular. Esta es la razón nutricional por la que se considera que el consumo habitual de frutos secos previene enfermedades degenerativas como las cardiovasculares y el cáncer.



### Avellanas para el corazón

Las avellanas sobresalen por su riqueza en vitamina E, que previene de enfermedades degenerativas y cáncer

Estudios recientes confirman la teoría de la prevención cardiovascular. En el *Lowa Women's Health Study* (1996) se siguió durante 7 años a 34.486 mujeres posmenopáusicas. El objetivo del estudio era observar la relación entre la ingesta de antioxidantes (dietéticos o suplementos) y la mortalidad cardiovascular. Los autores hallaron una relación inversa entre el consumo de vitamina E y el riesgo de muerte por enfermedad coronaria. La asociación fue más intensa cuando la vitamina E provenía de alimentos y no de suplementos.

Dado que los frutos secos son una de las mayores fuentes dietéticas de vitamina E, se observó también una relación inversa entre mortalidad cardiovascular y consumo de frutos secos. Aquellas mujeres que consumían frutos secos cuatro o más veces por semana presentaban un 40% menos de riesgo de muerte por enfermedad coronaria que aquellas que no consumían frutos secos.

Las avellanas también son una fuente excelente de folatos, por lo que son alimentos a contemplar en la dieta habitual de mujeres embarazadas y niños que, por su condición fisiológica, tienen más necesidad de esta vitamina. Además, su elevado contenido en fibra convierte a las avellanas en excelentes complementos laxantes. Así, tomar un puñado de avellanas cada día ayuda a resolver el problema de estreñimiento que tantas personas sufren.

Por otra parte, recientes estudios epidemiológicos han mostrado que el consumo habitual de frutos secos, sustituyendo a otras fuentes de grasa, no hace aumentar el peso corporal. Así se desmiente el tópico de que los frutos secos engordan.

### Grasas cardiosaludables

La composición de grasas poliinsaturadas de la avellana la convierten en un fruto seco cardiosaludable

En cuanto a cantidad de grasas, la avellana comparte con sus hermanos biológicos, los frutos secos, prácticamente la misma composición nutritiva. Sin embargo, la diferencia en la calidad de lípidos entre unos y otros es bien distinta. Por ejemplo, las nueces, las más investigadas por sus efectos positivos en la salud cardiovascular, merecen tal reconocimiento porque sus grasas más abundantes son monoinsaturadas (superan el 50% del total). Se consideran el tipo de grasas cardiosaludable por excelencia, ya que reducen los niveles de colesterol total, reduciendo el llamado mal colesterol (LDLc) y aumentando el bueno (HDLc).

La composición grasa de las avellanas es bien distinta, aunque igualmente cardiosaludable. En éstas, los ácidos grasos más abundantes son los poliinsaturados de la serie omega-6 como el ácido linoleico (esencial), que reducen el colesterol total. Igualmente positivos son los efectos en la reducción sustancial de los triglicéridos plasmáticos y la capacidad para hacer más fluida la sangre, previniendo la formación de trombos o coágulos.

## Horchata de avellanas



- Imagen: Ferran Turmo Gort -

La forma más habitual de comer avellanas es como aperitivo, peladas y tostadas. Este fruto seco, sin embargo, se emplea también como ingrediente esencial de numerosas preparaciones culinarias, sobre todo dulces como helados, turrone, chocolates y pasta de untar, mezclando las avellanas con leche, cacao y azúcar. Incluso con avellanas se hacen licores.

Las avellanas machacadas y mezcladas con aceite se emplean en cocina para elaborar salsas frías que sirven de aderezo en ensaladas y platos de verduras, imitando a la mayonesa.

También se pueden elaborar salsas calientes que congenian perfectamente como acompañamiento de carnes de caza y pescados blancos de sabor suave.

Estos frutos también se usan para elaborar horchata. La receta para elaborarla es simple, pero requiere tiempo, ya que las avellanas deben estar en remojo durante 8-10 horas. Pasado ese tiempo, los frutos se machacan hasta obtener una pasta, en la cual se añade agua. Los recetarios sugieren añadir un vaso de agua por cada 30 gramos de avellanas. Al cabo de dos horas, se pasa por un colador para que la bebida resultante, a la que se conoce como horchata de avellanas, quede lo más limpia posible.

## RECETAS



### Ingredientes (4 personas)

400 gramos de cobertura de chocolate  
30 gramos de mantequilla.  
8 cucharadas de leche o agua.  
2 huevos.  
50 gramos de azúcar molido.  
100 gramos de avellana troceada.

### Cómo se elabora:

Disolvemos el azúcar en agua o leche a fuego lento.  
Añadimos la mantequilla en trocitos y a continuación el chocolate troceado o rallado.  
Removemos hasta que la mezcla quede cremosa.  
Enfriamos y añadimos las yemas de huevo batiendo fuertemente.  
Dejamos enfriar hasta que quede una masa moldeable.  
Formamos bolitas del tamaño de una nuez y recubrimos con avellanas trituradas.  
Dejamos enfriar en la nevera hasta el momento de servir.  
Servimos sobre una capa de cacao en polvo en el plato.

### Comentario dietético

Generalmente los postres son alimentos que conviene consumir de forma esporádica debido a su elevado contenido calórico. En este caso se presenta un postre de estas características ya que los ingredientes empleados en su elaboración (chocolate, mantequilla, huevos, azúcar, avellana) son alimentos con un valor calórico bastante elevado. Por tanto, conviene no abusar de este tipo de postres sobretodo en el caso de personas con niveles elevados de colesterol o triglicéridos en sangre, diabetes o problemas de exceso de peso.

**CACAHUETE**

El cacahuete o maní es un fruto seco con muchas propiedades que destaca por su aporte de nutrientes como el ácido fólico, ideal durante el embarazo. El cacahuete a pesar de sus propiedades y nutrientes se come con moderación ya que es pesado de digerir.

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Bolsa	Plástico	1-3 Kg Neto

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA		Población en general	En crudo

**TRATAMIENTOS TECNOLOGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	12° C

**SU MEJOR ÉPOCA:** Se siembra en mayo, y se recolecta a finales de otoño. Hoy en día, los principales países de cultivo son China e India, donde se utiliza sobre todo como materia prima para la producción de aceite de cacahuete.

**CARACTERÍSTICAS**

**Forma:** Al ser su fruto una cáscara leñosa sin pulpa se lo considera un tipo de fruto seco. Los frutos crecen bajo el suelo, dentro de una vaina leñosa redondeada que contiene de dos a cinco semillas.



### Origen

Es una planta leguminosa también denominada maní y, botánicamente, arachis hypogea. El fruto de esta planta tiene la curiosa particularidad de madurar bajo tierra.

### Propiedades

Es un alimento de gran poder energético, ya que proporciona 620 calorías por cada 100 gr. Los cacahuetes son ricos en niacina o vitamina PP , de la que contienen 14 mg. por cada 100 gr.

**CASTAÑA**

La **castaña** es el fruto del castaño, árbol de la familia de las fagaceae, nativa de climas cálidos del hemisferio norte. El fruto se presenta en una cápsula espinosa que tiene entre 5 y 11 centímetros de diámetro que consta de 2 a 7 castañas. Su contenido calórico es inferior puesto que su contenido graso es menor, sin embargo, presenta mayor cantidad de hidratos de carbono.

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Saco	Plástico	5 Kg Neto

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA/PRIMERA		Población en general	En crudo

**TRATAMIENTOS TECNOLOGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	12º C

**SU MEJOR ÉPOCA:** En Galicia, y en otros lugares de España, la fiesta tradicional de la recogida de las castañas es el magosto, que se realiza a finales de octubre o principios de noviembre. Como la gran mayoría de sus familiares, los frutos secos, la castaña es un alimento típicamente otoñal.

**CARACTERÍSTICAS**

**Tamaño y peso:** El fruto se presenta en una cápsula espinosa que tiene entre 5 y 11 centímetros de diámetro que consta de 2 a 7 castañas.



## Origen y zonas de cultivo

Durante algún tiempo se ha pensado que el origen de la castaña se encontraba en Oriente, y que fue introducida en Europa a lo largo de la época de los romanos. Sin embargo, estudios actuales afirman que los castaños ya estaban presentes en Europa en esos tiempos. Hacia el siglo V a.C. llegó a Grecia, pero no fue hasta cinco siglos después cuando llegó a Francia y España.

El castaño tiene preferencia por los lugares frescos y abrigados dentro de climas templados pero húmedos. Se encuentra de forma natural en el sur de Inglaterra, Mar Caspio, Península Ibérica, Canarias, norte de Marruecos y Argelia. También se pueden encontrar ejemplares de castaño en el norte de Alemania, Estados Unidos, China y Japón.

## Diversidad y tipos

La variedad de castaña que se consume habitualmente es la castaña común o castaña europea, si bien existen otros tres tipos de castañas. Estas son la castaña china, la castaña japonesa y la americana. La composición de estos tipos de castaña es muy similar, diferenciándose sobretudo en la proporción de hidratos de carbono y en su dulzor, más intenso en la variedad china.

## Valor nutritivo

Las castañas son ricas en hidratos de carbono complejos. La cantidad de grasa presente en ellas es bastante similar a la de los cereales y por lo tanto notablemente inferior a la que contienen los frutos secos. Gracias a estas propiedades y a que su contenido en agua es cercano al 50 por ciento, la castaña es uno de los frutos secos de menor contenido calórico.

## Tabla de composición (100 gramos de porción comestible)

Calorías	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Fibra (g)	Grasa (g)	Calcio (mg)	Fósforo (mg)	Magnesio (mg)	Folatos (mcg)
165	36,6	2	5.5	2.2	145	256	234	141

mcg= microgramos.

## En la cocina:

Generalmente las castañas no se consumen crudas ya que de este modo resultan duras y ásperas, por lo que lo más frecuente es cocerlas o asarlas. Si bien, en caso de consumirlas crudas es preferible hacerlo cuando están muy tiernas.

A la hora de cocinarlas, lo más adecuado es pelarlas y hervirlas durante una media hora. Una de las formas más comunes de consumir las castañas es asadas al horno o a la brasa, haciéndoles un pequeño corte en la piel para evitar que revienten. Un modo diferente de consumir castañas es en forma de puré. Para elaborarlo, se hierven las castañas y se aplastan hasta obtener una pasta uniforme a la que se le puede añadir leche o azúcar. Además, con las castañas se elabora el exquisito "marron glacé", un postre francés en el que se emplea clara de huevo y castañas de la mejor calidad que se pelan, confitan y glasean.

## Criterios de calidad en la compra y conservación:

Las castañas se pueden encontrar en el mercado desde principios de otoño hasta finales de invierno. A la hora de la compra es importante tener en cuenta el estado de su piel, que debe ser brillante. Para conservarlas en casa, nada mejor que guardarlas en un lugar fresco y seco. Es importante no almacenarlas dentro de bolsas de plástico ya que pueden enmohecerse. Tanto crudas como asadas, las castañas pueden conservarse perfectamente en el congelador durante unos seis meses.



**Podemos encontrar castañas crudas a partir de finales de octubre, si bien las podemos comprar en cualquier época del año en conserva o enlatadas.**

#### **Consejos en la compra y conservación**

Si las compramos crudas, deberemos tocarlas y comprobar que su consistencia es dura y que la piel tiene un color pardo brillante.

Podemos conservarlas a temperatura ambiente durante unos meses y hasta congelarlas, pero para esto último lo mejor es pelarlas.

Para congelarlas es mejor hacerlo en recipientes de cristal que en bolsas de plástico.

#### **Método para pelar las castañas**

Hacemos un corte profundo en forma de cruz en la cáscara de la castaña.

Introducimos las castañas en remojo durante 15 minutos en agua caliente.

Las escurrimos e introducimos en el horno a 180 °C hasta que la cáscara se comience a curvar pero sin que llegue a tostarse la castaña por dentro.

Pelamos las castañas en caliente.

Si la piel interior no se hubiese despegado, volvemos a introducir las castañas de pocas en pocas en agua hirviendo durante 1 minuto.

Las sacamos y las frotamos con un trapo de cocina.

De este modo ya las tendremos listas para consumir en el momento o para conservarlas en un almíbar o congeladas.

#### **Cómo utilizarlas?**

Podemos utilizar las castañas, crudas o conservadas, enteras o trituradas para elaboraciones de repostería como tartas, pastelitos; cocerlas en leche con azúcar y desmigadas, o confitadas en un jarabe de azúcar para obtener el famoso y delicioso "Marrón Glacé" francés.

En cocina se utilizan fundamentalmente para elaborar purés que acompañan a platos de caza.

**CIRUELA PASA**



Las frutas secas no sólo prolongan el sabor del verano sino que nos proporcionan un dulzor diferente. La desecación o deshidratación a la que son sometidas algunas frutas frescas es una operación destinada a reducir al máximo el contenido de agua en la constitución de la fruta, con el fin de paralizar la acción de los gérmenes que necesitan humedad para vivir. Para lograr este propósito, se recurre al calor natural (exposición al sol) o bien al artificial (combustión de leña o de carbón, gas o electricidad).

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Granel	Cartón	5 Kg Neto

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA		Población en general	En crudo

**TRATAMIENTOS TECNOLÓGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	12° C



## ORIGEN Y VARIEDADES

Las frutas secas como los orejones de albaricoque, de melocotón, las ciruelas, las uvas pasas y los higos desecados, formaban parte, ya en la Edad Media, de la cocina tradicional de numerosos países. En la Europa de aquella época se degustaban tartas de ternera con ciruelas y dátiles, el pescado encurtido se acompañaba con pasas e higos y los patos con frutas. Las grandes empanadas contenían una mezcla de buey, pollo, huevos, dátiles, ciruelas y pasas, generosamente especiados y realzados con azafrán. En Turquía, Irán, Arabia Saudí, Yemen y los países del norte de África sigue siendo tradicional el cordero con ciruelas, albaricoques, almendras, miel y especias, y el pollo todavía se guisa con ciruelas, membrillos, dátiles o pasas.

Las variedades de ciruelas que se consideran más adecuadas para desecar son la Stanley y la California, si bien las ciruelas pasas más delicadas son las rojas y las púrpuras de las regiones de Agen y Tours, en Francia. Estas variedades también se cultivan en California y han convertido el valle de Santa Clara en el centro de la excelente industria americana dedicada a la producción y comercialización de frutas desecadas. La ciruela pasa del Perdrigon, por ejemplo, no sólo se seca, puede pelarse, deshuesarse, exponerse al sol y aplanarse para convertirse en una pistole, o bien escaldarse entera y secarse lentamente a la sombra para convertirse en una brignole o pruneau fleuri. Estas tienen una carne más jugosa y menos arrugada que la humilde ciruela pasa que se vende a granel. Asimismo, son famosas las ciruelas pasas Elvas, unas ciruelas semisecas y confitadas que proceden de Portugal, y constituyen un lujo muy apropiado para Navidad.

## CÓMO ELEGIRLOS Y CONSERVARLOS

A la hora de adquirir las frutas desecadas se ha de prestar atención a que su aspecto y su color sean uniformes y no presenten demasiadas arrugas. Algunas frutas desecadas, como la ciruela y las uvas, se pueden adquirir enteras, deshuesadas o sin pepitas, por lo que antes de comprarlas interesa conocer el uso que se les va a dar para realizar la elección correcta.

Para lograr una perfecta conservación y evitar que se desequen en exceso, hay que guardar las frutas desecadas en frascos de cristal bien cerrados y en un lugar fresco, seco y protegido de la luz y de los insectos. Así se mantienen durante meses. No deben conservarse en bolsas de plástico, ya que acabarían enmoheciéndose.



## PROPIEDADES NUTRITIVAS

Durante la desecación de la fruta fresca, su contenido en agua se reduce, lo que da lugar a la concentración de los nutrientes. El valor calórico de las frutas desecadas es elevado (desde las 163 calorías cada 100 gramos de las ciruelas secas a las 264 calorías de las uvas pasas) por su abundancia en hidratos de carbono simples.

Son fuente excelente de potasio, calcio, hierro y de provitamina A (beta-caroteno) y niacina o B3. La vitamina C, en mayor cantidad en la fruta fresca se pierde durante el desecado. Constituyen una fuente por excelencia de fibra soluble e insoluble, lo que le confiere propiedades saludables para mejorar el tránsito intestinal. El aprovechamiento del calcio de estos alimentos es peor que el que procede de los lácteos u otros alimentos que son buena fuente de dicho mineral.

El potasio es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso, para la actividad muscular normal e interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. El beta-caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Dicha vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, además de tener propiedades antioxidantes. El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante. La vitamina B3 o niacina interviene en distintas fases del metabolismo y aprovechamiento de los hidratos de carbono, ácidos grasos y aminoácidos entre otras sustancias.

Composición por 100 gramos de porción comestible

Calorías	163,2
Hidratos de carbono (g)	40
Proteínas (g)	2,4
Fibra (g)	16
Potasio (mg)	720
Hierro (mg)	2,4
Magnesio (mg)	34
Calcio (mg)	32
Vitamina C (mg)	Tr
Niacina (mg)	1,7
	95

mcg = microgramos

**DATIL**

Las frutas desecadas combinan muy bien con los cereales de desayuno y lo enriquecen en vitaminas, minerales y fibra, lo que puede resultar una alternativa interesante para personas de todas las edades, con la idea de hacer esta primera comida del día, atractiva, variada y con nuevos sabores.

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Encajado con y sin rama	Cartón	2,00/3,00/5,00 Kg Neto

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA		Población en general	En crudo

**TRATAMIENTOS TECNOLÓGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	12° C

Estos alimentos constituyen un complemento reconstituyente idóneo de la dieta y, por su aporte extra en azúcares y calorías, resultan particularmente apropiados cuando se practican deportes de larga duración o esfuerzos físicos intensos, por lo que debería formar parte siempre de las provisiones de los montañeros y excursionistas. Su consumo está desaconsejado en caso de sobrepeso y obesidad, pues su contenido calórico es de cuatro a seis veces superior respecto a la fruta fresca de origen, y las deben tener en cuenta las personas con diabetes e hipertrigliceridemia, por su concentración en azúcares simples.



## Fibra

Su contenido en fibra convierte a las frutas desecadas en alimentos interesantes en distintas situaciones o enfermedades. Abunda en su composición la fibra soluble, que tiene capacidad de formar geles viscosos que fijan la grasa y el colesterol, con lo que disminuye la absorción de dichas sustancias; razón por la cual el consumo moderado de frutas desecadas es positivo en caso de hipercolesterolemia, si ésta no va asociada a exceso de peso.

Las ciruelas y los higos desecados, en particular, por su gran cantidad de fibra insoluble, son alimentos muy eficaces para tratar el estreñimiento. La fibra insoluble, aumenta la velocidad de tránsito intestinal y con ello la evacuación de las heces (efecto laxante); secuestra los ácidos biliares, que son eliminados por las heces, lo que obliga al organismo a sintetizar más ácidos a partir del colesterol, y como consecuencia disminuye el colesterol total. La fibra insoluble arrastra el colesterol y las sustancias cancerígenas; pasan menos tiempo en contacto con la mucosa, por lo que se reduce el riesgo de hipercolesterolemia y cáncer de intestino.

Las frutas desecadas, al estar deshidratadas, son alimentos concentrados en nutrientes, entre ellos el hierro, por lo que su consumo está indicado en caso de anemia ferropénica. Para favorecer la absorción de hierro, estas frutas se han de combinar con alimentos ricos en vitamina C, tales como cítricos o su zumo, kiwi, frutas tropicales, etc. Los orejones de albaricoque, de melocotón y los higos secos destacan sobre el resto por su contenido en hierro.

Los orejones de albaricoque y de melocotón constituyen una fuente excelente de beta-caroteno o provitamina A, con actividad antioxidante, por lo que ejerce una acción preventiva en las enfermedades degenerativas, cardiovasculares y en el cáncer.

## Ricas en minerales

Las frutas desecadas son uno de los alimentos con mayor concentración de potasio, por lo que su consumo está especialmente recomendado para quienes toman diuréticos que eliminan potasio y para las personas con bulimia, ya que por los vómitos autoinducidos se pierden grandes cantidades de dicho mineral. Sin embargo, para las personas que padecen de insuficiencia renal y que requieren de dietas controladas en potasio, el consumo de frutas desecadas está contraindicado.

La riqueza en magnesio de estas frutas las hace interesantes en situaciones en las que las necesidades de este mineral están aumentadas: mala absorción intestinal crónica, alcoholismo, tratamiento con ciertos medicamentos. Asimismo, las dietas ricas en alimentos refinados (pan blanco, arroz blanco, azúcar, pasta...), suelen tener menor contenido de magnesio que las ricas en vegetales y granos completos. El mineral se pierde durante el refinamiento de los cereales, como la harina de trigo y el arroz, y el procesamiento de los alimentos, como el azúcar, y no se añade como parte del enriquecimiento de los cereales.

## Hay que tener en cuenta

El consumo habitual de frutas desecadas puede favorecer la aparición de caries dental. La consistencia pegajosa de las frutas secas hace que se adhieran a la dentadura, por lo que es recomendable cepillar los dientes después de consumirlas.

Durante el proceso de desecación industrial de estas frutas se suele emplear parafina líquida o se añade anhídrido sulfuroso para evitar que se resequen en exceso, si bien pueden transmitir su sabor y contaminar el gusto de la fruta, por lo que es preferible adquirir las frutas desecadas orgánicas en la medida de lo posible. Además, los sulfitos provocan crisis asmáticas en algunos individuos alérgicos o reacciones alérgicas en personas sensibles.

Las frutas desecadas resultan más indigestas que las frescas de las que proceden por lo que su consumo no se recomienda a quienes padecen problemas digestivos (digestiones lentas y pesadas, flatulencia, estómago delicado...), si bien las pueden tomar en forma de compota.

Los dátiles contienen tiramina, una sustancia que provoca constricción de los vasos sanguíneos, lo que puede provocar migraña en personas propensas.

El ácido oxálico que contienen los higos secos puede formar sales con ciertos minerales como el calcio y formar oxalato cálcico, por lo que se ha de evitar el consumo si se padecen este tipo de cálculos renales, ya que se podría agravar la situación.



## **CÓMO PREPARARLOS**

El dátil normalmente se consume seco y está considerado como un excelente postre. En las regiones del norte de África se preparan unas tortas a base de dátiles prensados que constituyen el alimento de las caravanas que atraviesan el desierto.

### **Durante las fiestas navideñas los dátiles están muy presentes en muchos hogares**

El dátil es el fruto de la palmera datilera. Propiamente el dátil no es una fruta desecada aunque generalmente se describe dentro de este grupo de alimentos. Esto es así porque tiene la particularidad de secarse al sol en el mismo árbol. Una vez se ha desecado el fruto, éste se recolecta. Sin embargo las frutas desecadas se someten después de su recolección a un proceso de desecación.

Tiempo atrás los dátiles se envasaban en racimos tal y como se recolectaban. En cambio, hoy en día se intercalan entre láminas de plástico, aunque la primera capa todavía mantiene su presentación original.

### **Variedades que hay en el mercado**

Esta fruta proviene de Oriente Medio y del Norte de África. Los dátiles miden aproximadamente entre 4 y 8 centímetros de longitud y, cuando están maduros, su color es dorado oscuro. Su carne es blanda, su sabor dulce y tiene un hueso alargado en su interior. alguna de estas características puede cambiar porque son muchas las variedades que se encuentran en el mercado. Una clasificación de los dátiles los agrupa en blandos, semisecos y secos. Estos últimos se encuentran en diferentes presentaciones: concentrados, blandos, duros, negros, rojos y negros, amarillos dorados, etc. Entre los que más se venden está el dátil tunecino *Deglet Noor*, o dátil de la luz, de piel lisa y brillante. El dátil *Medjool* tiene la piel arrugada y su textura es parecida a la de un caramelo *toffee*.

### **Un concentrado de nutrientes**

El cuanto a su valor nutritivo, cabe resaltar que el contenido energético del dátil seco es elevado porque mediante la desecación se reduce el contenido de agua y se concentran los nutrientes, en concreto los hidratos de carbono sencillos. Además es una fuente natural excelente de potasio, de hierro, de pro-vitamina A -beta-caroteno- y de niacina o vitamina B3. Los dátiles y en general todas las frutas desecadas son una fuente excelente de fibra soluble e insoluble, por lo que su consumo ayuda a mejorar el tránsito intestinal.

### **Un producto muy típico en Navidad**

Las frutas desecadas comparten junto con los turrone, mazapanes y polvorones, hueco en la mesa de muchas familias durante las fechas navideñas. Nutritivas, sabrosas y muy naturales, las frutas desecadas se pueden degustar tal cual o sirven como ingrediente a originales recetas de entrantes, primeros, segundos platos o postres en las que se combinan con armonía y buen gusto diversos sabores: salados, ácidos y dulces.



## RECETAS

### Ensalada de endibias con naranjas y dátiles

#### Ingredientes (4 personas)

#### Cómo se elabora:

4 endibias cortadas en trocitos.

250 g de dátiles deshuesados.

2 naranjas.

1 yogur natural.

Unas gotitas de vinagre.

Aceite.

Sal.

Ponemos las endibias cortadas en una fuente con los dátiles sin hueso y troceados y la naranja (pelada y también cortada en trocitos).

Mezclamos 5-6 cucharadas de yogur, un par de gotas de vinagre, el aceite, sal y especias si queremos.

Añadimos esta mezcla a la ensalada y servimos.

El sabor un poco amargo de la endivia se neutraliza con el dulce de los dátiles y la acidez de la naranja y el yogur.

#### Comentario dietético

Deliciosa y refrescante idea para complementar una comida estival. Todas las ensaladas suponen una ventaja frente a los alimentos cocinados y es que al presentarse la mayoría de sus ingredientes en crudo, nos podemos beneficiar de todo su contenido nutricional que no se pierde con el cocinado, sobre todo de las vitaminas. En este caso es la naranja la que aporta vitamina C, flavonoides y betacaroteno, haciendo de esta ensalada un plato interesante para mantener la salud cardiovascular. Estas sustancias tienen acción antioxidante, inhiben la oxidación del "mal colesterol" LDL-c e impiden que éste se deposite en las paredes de los vasos sanguíneos, previniendo de este modo la aterosclerosis. Los dátiles son fuente excelente de potasio, calcio, hierro y de provitamina A (beta-caroteno) y niacina. El potasio en concreto es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal.

Además existe un nutriente presente en todos los ingredientes principales que confiere a este plato propiedades laxantes y que es la fibra, que acelera el tránsito intestinal además de ayudar en el control del nivel de grasas y azúcares (glucosa) en sangre.

Es una receta apropiada para todas las edades, que constituye una buena educación nutricional para los más pequeños y de la que conviene tener en cuenta su valor calórico, ya que los dátiles poseen gran cantidad de azúcar, que aumenta la energía del plato.

## HIGO SECO



Las frutas secas no sólo prolongan el sabor del verano sino que nos proporcionan un dulzor diferente. La desecación o deshidratación a la que son sometidas algunas frutas frescas es una operación destinada a reducir al máximo el contenido de agua en la constitución de la fruta, con el fin de paralizar la acción de los gérmenes que necesitan humedad para vivir. Para lograr este propósito, se recurre al calor natural (exposición al sol) o bien al artificial (combustión de leña o de carbón, gas o electricidad).

### FORMATO Y PRESENTACION

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Encajado	Cartón	5,00 Kg Neto

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA		Población en general	En crudo

### TRATAMIENTOS TECNOLOGICOS

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	12° C

### LOS DISTINTOS TIPOS DE DESECACIÓN SON:

Desecación natural al sol. Las frutas se dejan secar al aire libre, por lo que este proceso sólo se puede llevar a cabo en las regiones muy favorecidas por el clima. Este procedimiento da excelentes resultados y conserva todo el sabor y las cualidades de la fruta.

Desecación por calor artificial. Tanto el horno como el microondas garantizan buenos resultados, porque permite regular la evaporación de manera progresiva. Se comienza a una temperatura baja, de 45 a 50 grados, que se va elevando progresivamente hasta 65 ó 70, según la clase de fruta tratada. Con el secado artificial la operación se termina en 8 ó 10 horas; en el microondas, según la fruta, de 30 minutos a 1 hora, mientras que al aire libre hay que contar con 6 u 8 días o más.



## **ORIGEN Y VARIEDADES**

Las frutas secas como los orejones de albaricoque, de melocotón, las ciruelas, las uvas pasas y los higos desecados, formaban parte, ya en la Edad Media, de la cocina tradicional de numerosos países. En la Europa de aquella época se degustaban tartas de ternera con ciruelas y dátiles, el pescado encurtido se acompañaba con pasas e higos y los patos con frutas. Las grandes empanadas contenían una mezcla de buey, pollo, huevos, dátiles, ciruelas y pasas, generosamente especiados y realzados con azafrán. En Turquía, Irán, Arabia Saudí, Yemen y los países del norte de África sigue siendo tradicional el cordero con ciruelas, albaricoques, almendras, miel y especias, y el pollo todavía se guisa con ciruelas, membrillos, dátiles o pasas.

El higo seco se presenta aplastado y puede ser de color gris violeta o pardo, y con pulpa amarillenta y viscosa, cubierto en muchas ocasiones de una fina capa de azúcar. Los higos secos de Esmirna en Turquía, fueron siempre los más apreciados, pero ahora se cosechan en muchos otros lugares junto con otras variedades que incluyen el higo Misión, oscuro y jugoso; el higo Paretjal, un higo colorado muy apreciado; Bordissot Blanca y Vacal, ambos variedades de higos blancos de sabor muy dulce; Botja, variedad de higos negros muy dulces; entre otros.

## **CÓMO ELEGIRLOS Y CONSERVARLOS**

A la hora de adquirir las frutas desecadas se ha de prestar atención a que su aspecto y su color sean uniformes y no presenten demasiadas arrugas. Algunas frutas desecadas, como la ciruela y las uvas, se pueden adquirir enteras, deshuesadas o sin pepitas, por lo que antes de comprarlas interesa conocer el uso que se les va a dar para realizar la elección correcta.

Para lograr una perfecta conservación y evitar que se desequen en exceso, hay que guardar las frutas desecadas en frascos de cristal bien cerrados y en un lugar fresco, seco y protegido de la luz y de los insectos. Así se mantienen durante meses. No deben conservarse en bolsas de plástico, ya que acabarían enmoheciéndose.



## PROPIEDADES NUTRITIVAS

Durante la desecación de la fruta fresca, su contenido en agua se reduce, lo que da lugar a la concentración de los nutrientes. El valor calórico de las frutas desecadas es elevado (desde las 163 calorías cada 100 gramos de las ciruelas secas a las 264 calorías de las uvas pasas) por su abundancia en hidratos de carbono simples.

Son fuente excelente de potasio, calcio, hierro y de provitamina A (beta-caroteno) y niacina o B3. La vitamina C, en mayor cantidad en la fruta fresca se pierde durante el desecado. Constituyen una fuente por excelencia de fibra soluble e insoluble, lo que le confiere propiedades saludables para mejorar el tránsito intestinal. El aprovechamiento del calcio de estos alimentos es peor que el que procede de los lácteos u otros alimentos que son buena fuente de dicho mineral.

El potasio es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso, para la actividad muscular normal e interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. El beta-caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Dicha vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, además de tener propiedades antioxidantes. El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante. La vitamina B3 o niacina interviene en distintas fases del metabolismo y aprovechamiento de los hidratos de carbono, ácidos grasos y aminoácidos entre otras sustancias.

Composición por 100 gramos de porción comestible

Calorías	227,2
	52,9
Hidratos de carbono (g)	3,6
Proteínas (g)	12,4
Fibra (g)	970
Potasio (mg)	4,2
Hierro (mg)	80
Magnesio (mg)	250
Calcio (mg)	1
Vitamina C (mg)	0,8
Niacina (mg)	10,6

mcg = microgramos

## CÓMO PREPARARLOS

Los higos secos se suelen consumir tal cual o se emplean como ingrediente de budines y compotas, para lo cual deben remojarse unas horas antes de utilizarlos; si se emplea vino en vez de agua se obtiene mejor sabor. Los higos no se deben lavar ya que su piel se empapa rápidamente; se han de limpiar con un trapo ligeramente humedecido. En Provenza se prepara un postre tradicional para Año Nuevo que se llama Les quatre mendians o los cuatro mendigos, y que consiste en una mezcla de higos, pasas, avellanas y almendras, cuyos colores recuerdan los hábitos que vestían las cuatro órdenes mendicantes de la Iglesia Católica. En Castilla y León, la combinación de higos secos con nueces constituye un aperitivo muy apreciado y delicioso y se conoce como "turrón de pobre". En Andalucía se elabora el pan de higo, un dulce tradicional, siendo el más famoso y popular el que se elabora en la villa de Cuevas (Almería), y que consiste en una torta redondeada y plana, elaborada con higos secos picados muy fino junto con diversos frutos secos y condimentos o especias: almendras, anís, canela, clavo, pimienta, cáscara de naranja, aguardiente de anisado y agua de hinojo. El resultado es un alimento energético y tonificante.

## RECETAS

### Mermelada de moras e higos

Ingredientes (4 personas)

½ kilo de moras.

½ kilo de azúcar.

½ kilo de higos maduros.

¼ kilo de azúcar.



Medio limón.  
½ litro de agua.

**Cómo se elabora:**

Lavamos cuidadosamente las moras, y eliminamos todas las hojas y rabitos. Se ponen en una cazuela con medio litro de agua y se deja que arranque el hervor.

En ese momento retiramos inmediatamente el recipiente del fuego y mantenemos tapado durante cinco minutos.

Sacamos las moras y pasamos por un tamiz. Lavamos cuidadosamente el recipiente donde hemos hervido.

A continuación colocamos las moras de nuevo junto con el azúcar sobre el fuego.

Calentamos y removemos con una espátula de madera y dejamos hervir hasta obtener una mermelada espesa.

En ese momento apartamos y dejamos enfriar.

Quitamos la piel a los higos y los troceamos.

Ponemos toda la pulpa de los higos en una cazuela y añadimos el azúcar y la ralladura de limón. Cocinamos a fuego bajo mezclando y quitando la espuma que se genera.

Cuando la mermelada alcance la consistencia deseada, es el momento de añadirle el zumo de limón, cocinando 5 minutos más, siempre a fuego bajo y removiendo la preparación. Dejamos enfriar la mermelada de higos.

Mezclamos las dos mermeladas o si queremos las envasamos por separado.

Guardamos en un recipiente de vidrio con cierre hermético.

Introducimos los botes llenos de mermelada y cerrados con tapa, en una cazuela con agua cubriendo hasta las parte superior de las tapas y cocemos a hervor suave durante 15 minutos para hacer el vacío a los botes. De esta manera podemos conservar en un lugar oscuro y seco durante 1 año.

**NUEZ**



La **nuez** es un fruto seco obtenido como semilla del nogal común. De alto valor nutritivo, este fruto es rico en proteínas, vitaminas del grupo B, oligoelementos, aceites, lecitina y ácidos grasos omega 3 (poliinsaturados). Se le atribuye la capacidad de reducir el colesterol.

Se consume fresco o cocinado, así como en postres.

La nuez es la semilla del árbol del nogal (*Juglans regia*), que pertenece a la familia de las Juglandáceas y puede alcanzar hasta los 20 metros de altura. La nuez del nogal es la que tiene mayor importancia comercial en todo el mundo.

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Saco	Plástico	5,00 Kg Neto

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA/PRIMERA		Población en general	En crudo

**TRATAMIENTOS TECNOLÓGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	12° C



### Hábitat:

Es nativa de una región que se extiende desde Italia hasta China, aunque ahora se cultiva en muchos otros lugares. Requiere un clima templado y algo fresco. Se desarrolla bien en los valles y lugares protegidos de las heladas del invierno. Actualmente su cultivo se ha extendido por las regiones templadas de todo el mundo, especialmente de Europa, Asia y Norteamérica.

### Valor nutritivo:

Es un fruto seco oleaginosos y como tal destaca por su contenido en grasa, que constituye más de las 3/5 partes de su peso. En su composición abundan los ácidos grasos poliinsaturados, además de lecitina. Entre los ácidos grasos de la nuez destaca el linoleico, ácido graso esencial para el organismo, con capacidad de reducir el nivel de colesterol; y el linolénico que pertenece a la serie omega 3, igual que los que se encuentran en la grasa del pescado. Reduce el nivel de colesterol y de triglicéridos en la sangre, evita la formación de coágulos o trombos dentro de los vasos sanguíneos y frena los procesos inflamatorios.

Las nueces contienen hasta un 18% de proteínas. Sin embargo, las proteínas son deficitarias en un aminoácido esencial, la metionina. Combinándolas con cereales (ejemplo pan de nueces&) se obtiene una proteína de calidad similar a la proteína animal. Es buena fuente de vitaminas B1, B2, B3 (niacina) y especialmente de B6. Esta vitamina interviene en el buen funcionamiento del cerebro, así como en la producción de glóbulos rojos en sangre. En minerales destaca el fósforo, el potasio y el magnesio. Las nueces, al igual que otros frutos secos, son una de las mejores fuentes de oligoelementos, sustancias que el organismo necesita en pequeña cantidad, pero que desempeñan funciones muy importantes. Los más abundantes son el zinc, cobre y manganeso.

### Tabla de composición nutritiva (100 g porción comestible)

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Prot. (g)	Grasa (g)	AGS (g)	AGM (g)	AGP (g)
592,0	30,50	17,5	58,0	5,0	14,0	39,0
Fibra (g)	Coolest. (mg)	Fósforo (mg)	Potasio (mg)	Magnesio (mg)	Niacina (mg)	Vit. B6 (mg)
2,9	0,0	373	552	267	2,0	0,56

**AGS**= grasas saturadas / **AGM**= grasas monoinsaturadas / **AGP**= grasas poliinsaturadas

## En la cocina:

Las nueces crudas deben masticarse muy bien para facilitar su digestión. Para los ancianos, niños y personas con dentadura deficiente, se pueden triturar hasta conseguir una papilla.

## Ventajas e inconvenientes de su consumo:

Por su gran aporte calórico y nutritivo, el consumo moderado de nueces es interesante en aquellas situaciones en las que el organismo está sometido a un esfuerzo suplementario: deportistas, estudiantes en época de exámenes, convalecencia de enfermedades y estrés físico en general. Por otra parte, debido a la calidad saludable de su grasa están especialmente indicadas en personas con afecciones cardiovasculares y colesterol y triglicéridos elevados. Es suficiente tomar 3-4 nueces al día, aunque no hay que olvidar que, al igual que otros frutos secos oleaginosos, es un alimento muy calórico, y se ha de controlar el consumo en caso de exceso de peso. Por tanto, para obtener los efectos beneficiosos de este alimento, su consumo ha de reemplazar al de otros alimentos calóricos (mantequilla, margarina, embutidos&), y no añadirse en la dieta como suplemento.

Además, pueden resultar difíciles de digerir para personas con estómago delicado. La fina piel que las recubre es muy rica en taninos, y puede resultar indigesta. Para eliminarla se escaldan las nueces en agua caliente o se tienen en remojo durante unas horas. De esta manera, la piel se desprende con facilidad.

## Consejos en la conservación:

Las nueces deben conservarse en frascos bien cerrados. Debido a su riqueza en ácidos grasos insaturados se enrancian con mayor rapidez que otros frutos secos oleaginosos.

## RECETAS



### Ingredientes (4 personas)

- 6 dientes de ajo.
- 2 litros de agua o de caldo de ave.
- 100 gramos de pan seco del día anterior.
- 4 pimientos secos.
- 4 yemas de huevo.
- 200 gramos de nueces peladas.
- Unos tallos de cebollino.
- 4 cucharadas de aceite de oliva. Sal.

### Cómo se elabora:

Rehidratamos los pimientos rojos secos en agua fría y con un cuchillo raspamos la pulpa de la piel. Reservamos la pulpa.

Cortamos el pan en rodajas y lo tostamos en el horno a 250° C.

Pelamos los ajos y los doramos en aceite.

Añadimos el pan tostado y la carne de los pimientos rojos secos.

Cubrimos con agua y dejamos cocer una hora.

Una vez que esté cremosa la sopa de ajo añadimos las nueces troceadas y dejamos que cuezan por espacio de 20 minutos.

Si nos quedase excesivamente seca la sopa podemos añadir un poco más de caldo o de agua.

Probamos el punto de sal y en el momento de servir en el cuenco o plato, añadimos una yema de huevo batido o entero, unos trocitos de nueces y un poco de cebollino troceado.

Servimos caliente en boles individuales.

**OREJÓN**



Melocotón o albaricoque deshuesado y secado al sol.

Las frutas secas no sólo prolongan el sabor del verano sino que nos proporcionan un dulzor diferente. La desecación o deshidratación a la que son sometidas algunas frutas frescas es una operación destinada a reducir al máximo el contenido de agua en la constitución de la fruta, con el fin de paralizar la acción de los gérmenes que necesitan humedad para vivir. Para lograr este propósito, se recurre al calor natural (exposición al sol) o bien al artificial (combustión de leña o de carbón, gas o electricidad).

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Encajado	Cartón	5,00 Kg Neto

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA		Población en general	En crudo

**TRATAMIENTOS TECNOLOGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	12º C

**Los distintos tipos de desecación son:**

Desecación natural al sol. Las frutas se dejan secar al aire libre, por lo que este proceso sólo se puede llevar a cabo en las regiones muy favorecidas por el clima. Este procedimiento da excelentes resultados y conserva todo el sabor y las cualidades de la fruta.

Desecación por calor artificial. Tanto el horno como el microondas garantizan buenos resultados, porque permite regular la evaporación de manera progresiva. Se comienza a una temperatura baja, de 45 a 50 grados, que se va elevando progresivamente hasta 65 ó 70, según la clase de fruta tratada. Con el secado artificial la operación se termina en 8 ó 10 horas; en el microondas, según la fruta, de 30 minutos a 1 hora, mientras que al aire libre hay que contar con 6 u 8 días o más.



## ORIGEN Y VARIEDADES

Las frutas secas como los orejones de albaricoque, de melocotón, las ciruelas, las uvas pasas y los higos desecados, formaban parte, ya en la Edad Media, de la cocina tradicional de numerosos países. En la Europa de aquella época se degustaban tartas de ternera con ciruelas y dátiles, el pescado encurtido se acompañaba con pasas e higos y los patos con frutas. Las grandes empanadas contenían una mezcla de buey, pollo, huevos, dátiles, ciruelas y pasas, generosamente especiados y realzados con azafrán. En Turquía, Irán, Arabia Saudí, Yemen y los países del norte de África sigue siendo tradicional el cordero con ciruelas, albaricoques, almendras, miel y especias, y el pollo todavía se guisa con ciruelas, membrillos, dátiles o pasas.

El melocotón seco también se conoce como orejón. Para su obtención, los melocotones frescos, al igual que los albaricoques, se sumergen alternativamente en agua fría y caliente con el fin de facilitar la separación de la piel. Después se parten por la mitad y se deshuesan, o bien se cortan en espiral hasta obtener las características virutas. Posteriormente se desecan. Turquía y California son los mayores productores de melocotones secos.

## CÓMO ELEGIRLOS Y CONSERVARLOS

A la hora de adquirir las frutas desecadas se ha de prestar atención a que su aspecto y su color sean uniformes y no presenten demasiadas arrugas. Algunas frutas desecadas, como la ciruela y las uvas, se pueden adquirir enteras, deshuesadas o sin pepitas, por lo que antes de comprarlas interesa conocer el uso que se les va a dar para realizar la elección correcta.

Para lograr una perfecta conservación y evitar que se dessequen en exceso, hay que guardar las frutas desecadas en frascos de cristal bien cerrados y en un lugar fresco, seco y protegido de la luz y de los insectos. Así se mantienen durante meses. No deben conservarse en bolsas de plástico, ya que acabarían enmoheciéndose.



## PROPIEDADES NUTRITIVAS

Durante la desecación de la fruta fresca, su contenido en agua se reduce, lo que da lugar a la concentración de los nutrientes. El valor calórico de las frutas desecadas es elevado (desde las 163 calorías cada 100 gramos de las ciruelas secas a las 264 calorías de las uvas pasas) por su abundancia en hidratos de carbono simples.

Son fuente excelente de potasio, calcio, hierro y de provitamina A (beta-caroteno) y niacina o B3. La vitamina C, en mayor cantidad en la fruta fresca se pierde durante el desecado. Constituyen una fuente por excelencia de fibra soluble e insoluble, lo que le confiere propiedades saludables para mejorar el tránsito intestinal. El aprovechamiento del calcio de estos alimentos es peor que el que procede de los lácteos u otros alimentos que son buena fuente de dicho mineral.

El potasio es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso, para la actividad muscular normal e interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. El beta-caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Dicha vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, además de tener propiedades antioxidantes. El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante. La vitamina B3 o niacina interviene en distintas fases del metabolismo y aprovechamiento de los hidratos de carbono, ácidos grasos y aminoácidos entre otras sustancias.

## CÓMO PREPARARLOS

Los orejones de melocotón, aunque no muy conocidos, son cada vez más apreciados y empleados en la elaboración de compotas de frutas, mermeladas, productos de repostería y pastelería.

Composición por 100 gramos de porción comestible

Calorías	219,5
Hidratos de carbono (g)	53
Proteínas (g)	3,4
Fibra (g)	7,3
Potasio (mg)	1100
Hierro (mg)	6,8
Magnesio (mg)	54
Calcio (mg)	36
Niacina (mg)	Tr
Provitamina A (mcg)	5,3
	74,2

mcg = microgramos



## **BROCHETA DE HORTALIZAS CON CREMA DE ALBARICOQUE Y CIRUELA**



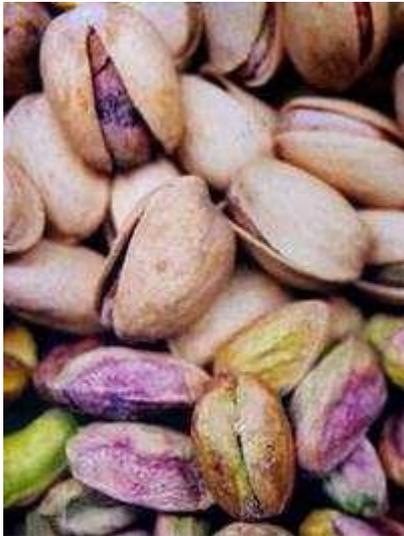
### Ingredientes

- 250 gr.de berenjena cortada en cubos
- 200 gr. de cebolla cortada en cubos
- 100 gr. de pimiento morrón rojo o verde, cortado en cubos
- 14 champiñones grandes
- 2 cucharaditas de aceite, sal y pimienta.

Introducir en las brochetas las verduras y los champiñones, de forma alterna. Mezclar el aceite con sal y pimienta y con una brochita de cocina barnizar las hortalizas. Cocinar a la parrilla o a la plancha de 10 a 15 minutos, dándoles vuelta constantemente.

Para la salsa de albaricoque y ciruela: 200 gramos de orejones y ciruelas pasas. Poner a remojo durante la noche los orejones y las ciruelas pasas (sin el hueso). Al día siguiente, batir todo junto con el agua de remojo. Se puede acompañar con rodajas de plátano. Es una crema ideal para utilizarla durante el invierno cuando escasean las frutas frescas. Cremas parecidas se pueden preparar con cualquier clase de fruta seca dulce (orejones, dátiles, pasas de corinto,...) solas o mezcladas entre ellas.

**PISTACHO**



El **alfónsigo** (*Pistacia vera*, también *alhócigo*, *alfóncigo* y *pistachero*) es el árbol que produce el fruto seco verde llamado **pistacho**, un árbol caducifolio pequeño (5 a 7 m de altura, que tiende a inclinarse) con hojas pinnadas dioicas, nativo del suroeste de Asia (Asia Menor, Irán, Siria y Palestina), de donde se ha extendido su cultivo a la región mediterránea y a California. Botánicamente pertenece a la familia de las *anacardiáceas* aunque algunas veces ubicado en las *Pistaciaceae*.

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Embolsado	Plástico	3,00 Kg Neto

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA		Población en general	En crudo

**TRATAMIENTOS TECNOLÓGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	12º C

**SU MEJOR ÉPOCA:** El pistachero se caracteriza por una [antesis](#) escalonada que se dilata durante un mes desde el final de marzo o primeros días de abril. La fructificación sólo tiene lugar sobre madera de dos años.

**CARACTERÍSTICAS**

**Forma:** Ovalada

**Color:** La cáscara del pistacho de forma natural tiene un color castaño claro, pero a veces se tiñe de color rojo en los pistachos comerciales.

**Tamaño y peso:** Minúsculos apenas unos gramos.

## Frutos secos y frutas desecadas

Nutritivos, sabrosos, energéticos, con mucha grasa e indigestos. Esta es la imagen, tan tópica como acertada, que tenemos de las almendras, avellanas, cacahuetes, nueces, dátiles, castañas pistachos..., sobre los frutos secos que este otoño se recogerán en nuestros campos y bosques. Las frutas desecadas (ciruelas, uvas pasas, higos, orejones de melocotón o albaricoque) poco o nada tienen que ver con los frutos secos. Comparten con ellos el elevado poder calórico, pero su composición nutritiva (grasa, azúcares, proteínas, fibra...) es muy distinta.



Ambos constituyen un complemento idóneo de nuestra dieta, y resultan particularmente apropiados cuando hacemos deporte de larga duración o esfuerzos físicos intensos. Pero tanto unos como otros están desaconsejados para quienes siguen dietas bajas en calorías o sufren problemas digestivos. Y las frutas desecadas deben ser evitadas por los diabéticos y en algunos casos pueden causar alergias en quien las consume.

Los frutos secos son semillas pobres en agua y ricas en grasa (es el caso de los oleaginosos : nuez, anacardo, almendra, avellana, pipas de girasol, cacahuete...) o en un hidrato de carbono complejo, el almidón (es el caso de bellotas y castañas).

## Frutas desecadas

Durante la desecación de la fruta fresca, su contenido en agua se reduce, lo que da lugar a la concentración de los nutrientes. El valor calórico de las frutas desecadas es elevado (desde las 163 calorías cada cien gramos de las ciruelas secas a las 235 calorías de los orejones de albaricoque) por su abundancia (50%-60%) en hidratos de carbono simples. Son buena fuente de potasio, calcio, hierro y de provitamina A, tiamina o B1 y niacina o B3, aunque el empleo de compuestos azufrados en la desecación destruye la vitamina B1. Su contenido en fibra soluble les confiere propiedades laxantes y permite que la liberación del azúcar en la sangre se realice gradualmente, proporcionando energía de un modo constante y evitando que los niveles de glucosa en sangre aumenten bruscamente. La ciruela y los dátiles desecados, por su gran cantidad de fibra insoluble (celulosa), son muy eficaces para tratar el estreñimiento. Esta fibra contribuye también a reducir la tasa de colesterol.

**El nutriente mayoritario de los frutos secos es la grasa, en las frutas desecadas lo son los hidratos de carbono**

## Frutos secos: mucha grasa

Más de la mitad del contenido de los frutos secos son lípidos (grasas) con predominio de los saludables ácidos grasos insaturados: ácido oleico (en mayor cantidad en almendras y avellanas) y ácido olinoléico (abundante en cacahuetes y nueces). La excepción es el coco, en el que son mayoritarias las grasas saturadas. Los frutos secos son ricos en ácidos grasos esenciales, que el organismo humano es incapaz de sintetizar y que resultan imprescindibles para la formación de membranas celulares, particularmente en las células nerviosas. El contenido mineral de los frutos secos es superior al del resto de frutas, y destacan en magnesio, fósforo, potasio, calcio y hierro, y oligoelementos como zinc y selenio (ambos, con acción antioxidante). En cuanto a vitaminas, carecen en general de vitamina C pero son ricos en B1 o tiamina, niacina o B3 y folatos. Y constituyen una de las fuentes vegetales más abundantes en vitamina E. Pero parte de la vitamina B1 y de la E se destruyen en el proceso de tostado. Aportan proteína (almendras, cacahuetes y pipas de girasol, más del 20%) y fibra en cantidades considerables, lo que favorece la movilidad intestinal y combate el estreñimiento.

## Hay que masticarlos bien

Su gran contenido de grasas prolonga el tiempo de digestión de los frutos secos y puede provocar diarreas si el consumo es importante. Tanto frutos secos como frutas desecadas exigen una buena masticación y siempre pueden resultar indigestos si se padecen problemas digestivos. Para aumentar su digestibilidad, conviene comerlos crudos o poco tostados (no fritos), no ingerir más de 50 gramos y masticarlos bien.



Las frutas desecadas, por su elevado aporte de azúcares, han de evitarse si se tiene diabetes. Y si se comen habitualmente favorecen la aparición de caries dental. Se recomienda, por tanto, el cepillado inmediato de los dientes después del consumo de frutas desecadas. Otro posible inconveniente de las frutas desecadas industrialmente y tratadas con derivados sulfurados, es que estos compuestos pueden causar reacciones alérgicas en personas sensibles.

#### **Frutos secos, alimentos cardiosaludables**

La dieta que incorpora frutos secos en general y nueces en particular puede ejercer un efecto preventivo de las enfermedades cardiovasculares. Cacahuets salados, pipas saladas y coco no son beneficiosos ante estas patologías. El consumo habitual y moderado de frutos secos reduce los niveles de colesterol LDL (colesterol malo), aumenta el colesterol HDL (beneficioso) y protege frente al desarrollo de arteriosclerosis. Con la finalidad de que su consumo no desequilibre el aporte calórico, es conveniente un asesoramiento dietético, ya que dicho beneficio es mayor si se incorporan los frutos secos a una dieta equilibrada como sustituto de alimentos ricos en grasas saturadas: mantequilla, lácteos enteros, embutidos y productos de bollería.

Por su riqueza en proteínas de alto valor biológico, los frutos secos deben formar parte de la dieta vegetariana, pues bien combinados con otros alimentos (lácteos, cereales o legumbres), constituyen una de las principales fuentes de este nutriente. No obstante, los frutos secos, y particularmente los cacahuets, pueden producir alergias; y debido a su gran contenido en grasa, las personas con problemas en la vesícula biliar y en el páncreas o con dificultad para la absorción de grasa, no deben consumir con frecuencia los frutos secos más grasos, como nueces (59% de grasa), avellanas (54%), almendras (53%) y pistachos (52%). Los menos grasos, y únicos que bajan del 40% de lípidos, son castañas (2%) y dátiles (0,2%).

#### **La mejor conservación**

Para lograr una perfecta conservación, hay que guardarlos en frascos de cristal bien cerrados y en un lugar fresco, seco y protegido de la luz y de los insectos. No deben conservarse en bolsas de plástico, ya que acabarían enmoheciéndose. Es preferible comprar los frutos secos en pequeñas cantidades y con su propia cáscara, pues mantienen mejor sus propiedades nutritivas y se conservan durante más tiempo que los pelados. Cuando más sabrosos se encuentran es ahora, en otoño y principios de invierno. Evitemos los que presentan moho en la cáscara o en la semilla. La aflatoxina (toxina producida por un hongo), que fue descubierta en el cacahuete, puede perjudicar la salud.

**Frutos secos, uno a uno****TABLA COMPARATIVA**

<b>FRUTAS DESECADAS</b>	<b>Valor (Kcal)</b>	<b>energético</b>	<b>Hidratos de carbono (g)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>
Albaricoque (orejones) seco	234,38		55,7	0,7	4,8
Ciruelas secas	163,20		40,0	0,4	2,4
Higos secos	227,18		52,9	1,6	3,6
Melocotones (orejones) secos	219,55		53,0	0,8	3,4
Uvas pasas	263,88		66,5	0,5	2,5

**Fuente:** Tabla de composición de alimentos españoles. José Mataix Verdú, Mariano Mañas Almendros (eds.), 1998.



**FRUTOS SECOS Valor energético (Kcal) Hidratos de carbono (g) Lípidos (g) Proteínas (g)**

Almendras	574,63	3,5	53,5	20,0
Avellanas	565,88	5,3	54,4	14,1
Cacahuetes	580,88	8,5	49,0	27,0
Nueces	602,0	4,0	59,0	14,0
Pipas de girasol	548,0	20,0	43,0	21,5
Pistachos	593,69	15,66	51,6	17,64
Castañas	165,05	36,6	2,2	2,0
Dátiles secos	227,13	57,1	0,2	2,8

Fuente: Tabla de composición de alimentos españoles. José Mataix Verdú, Mariano Mañas Almendros (eds.), 1998.

**UVA PASA**



Las frutas secas no sólo prolongan el sabor del verano sino que nos proporcionan un dulzor diferente. La desecación o deshidratación a la que son sometidas algunas frutas frescas es una operación destinada a reducir al máximo el contenido de agua en la constitución de la fruta, con el fin de paralizar la acción de los gérmenes que necesitan humedad para vivir. Para lograr este propósito, se recurre al calor natural (exposición al sol) o bien al artificial (combustión de leña o de carbón, gas o electricidad).

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Encajado	Cartón	5,00 Kg Neto

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA		Población en general	En crudo

**TRATAMIENTOS TECNOLOGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	12° C

**LOS DISTINTOS TIPOS DE DESECACIÓN SON:**

Desecación natural al sol. Las frutas se dejan secar al aire libre, por lo que este proceso sólo se puede llevar a cabo en las regiones muy favorecidas por el clima. Este procedimiento da excelentes resultados y conserva todo el sabor y las cualidades de la fruta.

Desecación por calor artificial. Tanto el horno como el microondas garantizan buenos resultados, porque permite regular la evaporación de manera progresiva. Se comienza a una temperatura baja, de 45 a 50 grados, que se va elevando progresivamente hasta 65 ó 70, según la clase de fruta tratada. Con el secado artificial la operación se termina en 8 ó 10 horas; en el microondas, según la fruta, de 30 minutos a 1 hora, mientras que al aire libre hay que contar con 6 u 8 días o más.



## ORIGEN Y VARIEDADES

Las frutas secas como los orejones de albaricoque, de melocotón, las ciruelas, las uvas pasas y los higos desecados, formaban parte, ya en la Edad Media, de la cocina tradicional de numerosos países. En la Europa de aquella época se degustaban tartas de ternera con ciruelas y dátiles, el pescado encurtido se acompañaba con pasas e higos y los patos con frutas. Las grandes empanadas contenían una mezcla de buey, pollo, huevos, dátiles, ciruelas y pasas, generosamente especiados y realzados con azafrán. En Turquía, Irán, Arabia Saudí, Yemen y los países del norte de África sigue siendo tradicional el cordero con ciruelas, albaricoques, almendras, miel y especias, y el pollo todavía se guisa con ciruelas, membrillos, dátiles o pasas.

Las uvas pasas más apreciadas se obtienen de las variedades sin semillas, de acidez baja y ricas en azúcares. En la actualidad se producen pasas similares en distintas zonas del mundo, sobre todo en California. Las pequeñas pasas de Corinto proceden de unas uvas negras sin semillas, nativas de los alrededores de la ciudad homónima en Grecia. Se identifican por su color oscuro, su pronunciado aroma, carecen de pepitas y son mucho más pequeñas que el resto. Las pasas sultanas más reconocidas se obtienen de las uvas blancas sin semillas que crecen en los alrededores de la ciudad de Esmirna, en Turquía. Son uvas pasas de color claro, sin semillas y extraordinariamente dulces, por lo que son las más empleadas en repostería y pastelería. Aunque ambas variedades se producen hoy día en muchos otros lugares, todavía prevalecen con sus antiguas denominaciones. En España, las uvas de Málaga poseen Denominación de Origen, son de gran calidad, proceden de la uva Moscatel y son grandes, dulces y con pepitas.

## CÓMO ELEGIRLOS Y CONSERVARLOS

A la hora de adquirir las frutas desecadas se ha de prestar atención a que su aspecto y su color sean uniformes y no presenten demasiadas arrugas. Algunas frutas desecadas, como la ciruela y las uvas, se pueden adquirir enteras, deshuesadas o sin pepitas, por lo que antes de comprarlas interesa conocer el uso que se les va a dar para realizar la elección correcta.

Para lograr una perfecta conservación y evitar que se dessequen en exceso, hay que guardar las frutas desecadas en frascos de cristal bien cerrados y en un lugar fresco, seco y protegido de la luz y de los insectos. Así se mantienen durante meses. No deben conservarse en bolsas de plástico, ya que acabarían enmoheciéndose.



## PROPIEDADES NUTRITIVAS

Durante la desecación de la fruta fresca, su contenido en agua se reduce, lo que da lugar a la concentración de los nutrientes. El valor calórico de las frutas desecadas es elevado (desde las 163 calorías cada 100 gramos de las ciruelas secas a las 264 calorías de las uvas pasas) por su abundancia en hidratos de carbono simples.

Son fuente excelente de potasio, calcio, hierro y de provitamina A (beta-caroteno) y niacina o B3. La vitamina C, en mayor cantidad en la fruta fresca se pierde durante el desecado. Constituyen una fuente por excelencia de fibra soluble e insoluble, lo que le confiere propiedades saludables para mejorar el tránsito intestinal. El aprovechamiento del calcio de estos alimentos es peor que el que procede de los lácteos u otros alimentos que son buena fuente de dicho mineral.

El potasio es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso, para la actividad muscular normal e interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. El beta-caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Dicha vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, además de tener propiedades antioxidantes. El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante. La vitamina B3 o niacina interviene en distintas fases del metabolismo y aprovechamiento de los hidratos de carbono, ácidos grasos y aminoácidos entre otras sustancias.

Composición por 100 gramos de porción comestible

Calorías	263,9
Hidratos de carbono (g)	66,5
Proteínas (g)	2,5
Fibra (g)	6,5
Potasio (mg)	630
Hierro (mg)	2,7
Magnesio (mg)	36
Calcio (mg)	40
Vitamina C (mg)	0
Niacina (mg)	0,5
	5

mcg = microgramos

## CÓMO PREPARARLAS

Las uvas pasas tanto pequeñas como grandes se venden a granel o envasadas. Se degustan como postre y son útiles en la cocina cuando se preparan salsas para codornices, liebres y en los rellenos. Las pequeñas son adecuadas para el cuscús y para hortalizas rellenas como las cebollas a la griega. Las uvas pasas se venden también mezcladas con frutos secos como el cacahuete, la avellana y la almendra. Esta mezcla se denomina en alemán Studenten Futter (fruta de los estudiantes), ya que la combinación de nutrientes que aporta (azúcar de las pasas y proteínas de los frutos secos), resulta adecuada como complemento de la dieta para los estudiantes en época de exámenes.



## RECETAS

### COMPOTA DE FRUTAS DESECADAS



#### Ingredientes

- 250 gramos de orejones de albaricoque
  - 250 gramos de higos secos
  - 250 gramos de ciruelas pasas
- 250 gramos de uvas pasas sin pepitas
  - 250 gramos de dátiles
  - 1 palo de canela
  - 300 gramos de azúcar
  - 1 litro vino tinto Crianza
  - 1/2 litro agua
- 1 vaso de vino Quinado o Pedro Ximenez

Ponemos todos los frutos en una olla, excepto los dátiles. Añadimos el vino tinto a poder ser de Crianza porque le transmite el sabor a madera, el vaso de vino dulce, el medio litro de agua fría, el azúcar y el palo de canela. Cocemos durante 30 minutos con un hervor suave pero continuo. Pasado este tiempo, añadimos los dátiles y dejamos al calor durante 20 minutos más.

Una vez cocido todo el conjunto dejamos reposar un mínimo de 2 horas en la nevera. Colocamos en una fuente y ya está listo para consumir. Podemos acompañar de un helado de vainilla.



ALUBIA



FORMATO Y PRESENTACION

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Bolsa	Plástico	5,00 Kg Neto

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA		Población en general	COCINADO

TRATAMIENTOS TECNOLOGICOS

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	12° C

ORIGEN Y FAMILIA:

Las alubias son las semillas feculentas, maduras y secas extraídas de las vainas que crecen en las plantas leguminosas del género *Phaseolus*, aunque también existen otros tipos pertenecientes a diferentes géneros botánicos, como *Vigna*, *Dolichos* y *Canavalia*.

En función del país de origen reciben diferentes nombres, como bean, frijol, habichuela y judía. En España también reciben distintos nombres según la región de la que proceden: fréjoles, fabes, mongetes, bajocas, pochas o caparrones.

La judía común es originaria de América latina, donde se le atribuyen dos centros de origen: México - América Central y Perú-Ecuador-Bolivia. Aunque en Europa, griegos y romanos conocían una especie afín a la judía común, se puede afirmar casi con toda certeza que fue introducida en este continente desde América en el siglo XVI.

Hoy día, la judía se encuentra ampliamente distribuida por diferentes partes de los trópicos, subtropicos y regiones templadas, siendo la legumbre más importante en América latina y diferentes partes de Africa.

CRITERIOS DE CALIDAD EN LA COMPRA Y CONSERVACIÓN:

Al adquirirlas en el mercado, las alubias deben ser densas, de tamaño uniforme y estar libres de insectos y mohos. Independientemente de la variedad, es importante que presenten una piel lisa, tersa, brillante y sin arrugas.

Las alubias que se consumen han de ser del año, dentro de los doce meses inmediatos a su recolección. Si son más viejas pierden bastante calidad, ya que se dificulta su cocción y resultan más duras. Este factor también se ha de tener en cuenta en el momento de su compra; por esta razón, durante la elección hay que observar que todos los granos tengan un tamaño y color uniforme, que no estén partidos, pelados ni con agujeros.

En caso de que se adquieran judías enlatadas, es importante observar la fecha de consumo preferente y la ausencia de golpes o abolladuras.



## Diversidad y tipos:

Las plantas de las alubias producen tanto vainas verdes (también llamadas judías verdes o habichuelas), que se consumen a modo de verdura tierna, como semillas maduras que se consumen generalmente a modo de legumbres.

Dentro del género *Phaseolus* existen tres especies importantes. Una de las principales es la judía común (*Phaseolus vulgaris*), de color de piel variable (roja, negra y blanca) y forma arriñonada. Es la más extendida y de la que existen un gran número de variedades comerciales: alubia blanca de manteca, la blanca redonda, la carnosa, la planchada y el judión de El Barco. Otra especie importante es la judía pinta (*Phaseolus coccineus*), de forma arriñonada y color rojo o púrpura. También pertenecen a este mismo género la judía de Lima (judión, garrafón o judía de Madagascar). En la actualidad sólo se la cultiva en Valencia, donde se es ingrediente fundamental de las famosas paellas valencianas. Como característica general, se puede decir que todos los tipos de alubias pertenecientes a esta especie, a pesar de su gran tamaño, se cuecen con gran rapidez. En España, la especie más común se denomina judía escaflata (*Phaseolus Multiflorus*), siendo las variedades más comerciales el judión de La Granja o judión de El Barco de Avila; judías secas de gran tamaño, aplanadas y de color generalmente blanco. La alubia larga selecta, es una variedad de gran calidad que se produce casi exclusivamente en tierras de León. Otras variedades que podemos encontrar en los servicios de alimentación son: la alubia larga vega, de tamaño medio y de grano recto; la alubia negrita, de pequeño tamaño y color negro; la alubia pinta de León, de grano de color vinoso sobre fondo rosado y forma esférica o ligeramente alargada; la alubia verdina, de color verde claro, pequeño tamaño, alargada y plana. También encontramos las alubias negras de Tolosa de gran calidad y las fabas de Asturias; grandes, de color blanco cremoso y forma arriñonada, larga y aplanada. La alubia pocha es una de las variedades más apreciadas por la finura de su piel exterior y su suavidad al tacto. Estas últimas son de gran tamaño, alargadas y de color verde pálido.

## Valor nutritivo:

Las alubias son alimentos ricos en fibra, folatos, potasio y hierro (de peor absorción que el procedente de alimentos de origen animal), aunque su componente principal son los hidratos de carbono. Así mismo aportan una cantidad importante de proteína vegetal, de peor calidad (por ser deficitarias en un aminoácido esencial, la metionina) que la de origen animal. Sin embargo, las alubias combinadas en un mismo plato con cereales como el arroz, dan lugar a una proteína tan completa como la de cualquier alimento de origen animal.

**Tabla de composición nutritiva (por 100 g de porción comestible)**

Energía (Kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Potasio (mg)
304,6	21,4	1,5	54,8	21,3	1160
Hierro (mg)	Fósforo (mg)	Magnesio (mg)	Vit. (mg)	B1 Niacina (mg)	Folatos (mcg)
6,2	400	163	0,5	2,4	316



**Ventajas e inconvenientes de su consumo:**

Por su elevado contenido en fibra soluble, contribuyen a prevenir el estreñimiento, disminuir la tasa de colesterol en sangre y mantener más estables los niveles de glucosa en sangre (beneficioso para quienes tienen diabetes). El elevado aporte de potasio, unido a su escasez de sodio, permite que formen parte de la dieta habitual de personas con hipertensión. Además, su elevado aporte de folatos, es muy eficaz contra la anemia, por lo que su consumo está recomendado para aquellas personas que padezcan este malestar. El consumo de alubias enteras no es recomendable para personas con problemas intestinales, en ese caso, se podrán tomar pasadas por el pasapurés para eliminar la piel que recubre el grano que resulta indigesta (los hollejos). Para aquellas personas que les produzcan flatulencias, las tomarán también en puré o mezcladas sólo con verduras o patata o arroz para que resulten más suaves. También se pueden añadir condimentos carminativos (hinojo, ajedrea&) que facilitan la digestión de estos alimentos.

**En la cocina:**

Absorben muy bien el sabor de los ingredientes que las acompañan durante el cocinado, por lo que resultan muy apropiadas para la preparación de guisos y potajes. Antes de cocerlas es necesario rehidratarlas previamente. Para ello, basta con sumergirlas en un recipiente con abundante agua fría y dejarlas en remojo durante aproximadamente 12 horas. El agua de remojo debe escurrirse y renovarse para la cocción, que debe comenzar con el agua fría (nunca hay que añadir las alubias en agua hirviendo). Se añade una cantidad de agua tal que alcance unos 6 centímetros por encima de las judías. No conviene añadir la sal hasta que la cocción haya finalizado, ya que de lo contrario pueden perder su cremosidad característica. El tiempo de cocción oscila entre 1 y 3 horas según la variedad. En olla a presión se ahorra tiempo. Otro preparado disponible en el mercado son las judías precocinadas y deshidratadas. Para la obtención de este producto se ponen las alubias en remojo durante 8 horas aproximadamente, se cuecen durante 20 minutos y por último se deshidratan. De este modo se obtiene un producto precocinado de calidad uniforme. Para su consumo únicamente son necesarios aproximadamente 30 minutos de cocción.

**GARBANZO**

El garbanzo es la semilla de la planta del garbanzo (*Cicer arietinum*), herbácea de la familia de las Leguminosas. El fruto es una legumbre de forma ovoide, en cuyo interior se encuentran una o dos semillas, los garbanzos.

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Bolsa	Plástico	5,00 Kg Neto

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA		Población en general	COCINADO

**TRATAMIENTOS TECNOLOGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	12° C

**DIVERSIDAD Y TIPOS:**

Existen tres variedades principales de garbanzos que difieren por su localización geográfica. En la zona mediterránea y eurasiática son más pequeños y de color variable. Entre ellos, los más cultivados son *deshi*, de pequeño tamaño y color amarillo o negro, *kabul o kabuli*, de tamaño medio a grande y color claro, y *gulabi*, de tamaño pequeño, liso y color también claro.

Actualmente, a nivel mundial, el 90% por ciento de la producción mundial se da en India y Pakistán, pero los garbanzos también son un cultivo importante en otros países orientales como Líbano, Turquía, Siria, Irán, Bangladesh y Nepal; así como en Colombia, Argentina y Chile.

En España se distinguen cinco variedades importantes. El *garbanzo castellano* es de tamaño medio o grande, forma esférica y color amarillento característico. Es el más consumido en el país. Otra variedad, el *garbanzo blanco lechoso*, presenta una forma gruesa y alargada, con surcos muy marcados y color blanco amarillento; se cultiva principalmente en Andalucía y Extremadura. Por su excelente calidad, es el más apreciado por los consumidores.

El *garbanzo venoso andaluz* es también de tamaño muy grueso y forma alargada. Posee un sabor más acentuado y fuerte, y se cultiva básicamente en Granada. También de esta provincia destaca el *garbanzo chamad*, una especie obtenida por hibridación del garbanzo castellano. Por último, el *garbanzo pedrosillano* presenta pequeño tamaño y forma casi redonda. Se cultiva en Andalucía, Castilla-León y Castilla-La Mancha.

**CRITERIOS DE CALIDAD EN LA COMPRA Y CONSERVACIÓN:**

Los garbanzos se venden cocidos, tostados, en remojo, envasados y secos. Estos últimos se suelen comercializar en envases con un peso determinado, aunque también se pueden adquirir a granel. En cualquier caso, es importante observar que estén enteros y sanos, sin olor, y con tamaño y color uniformes.

Los garbanzos secos se conservan durante mucho tiempo si se guardan en lugar fresco, seco y protegido de la luz. Una vez cocinados, se mantienen en buenas condiciones durante unos días en la nevera en un recipiente hermético. Igualmente, se pueden congelar una vez cocidos, y aumentar su tiempo de conservación durante meses.



### Nombre científico:

El garbanzo es la semilla de la planta del garbanzo (*Cicer arietinum*), herbácea de la familia de las Leguminosas. El fruto es una legumbre de forma ovoide, en cuyo interior se encuentran una o dos semillas, los garbanzos.

### Origen e historia:

En la extensa familia de las leguminosas, que abarca más de trece mil especies, sobresale por su antigüedad el garbanzo. Su empleo se remonta a tiempos prehistóricos, y en arqueología han encontrado rastros de él en excavaciones preneolíticas en Sicilia y neolíticas en Suiza. No faltó en los jardines de Babilonia y era común en el antiguo Egipto. Fue plato de sustento en tiempos romanos, como lo atestiguan hallazgos hechos en las ruinas de Pompeya. Antes de que Roma se convirtiera en imperio, los republicanos tenían la honra de llevar nombres de familia tomados de los productos de la huerta, y así había apellidos como "lechuga", "col" y también "garbanzos". Por cierto, este último alcanzó la inmortalidad gracias a uno de sus miembros: Marco Tulio Cicerón. Una de sus biografías comienza así: "Cicero Ciceronis equestri genere habebat verrucam in naso", con la cual se aludía a un rasgo que al parecer era hereditario en la familia del tribuno y por el cual recibían el nombre, pues cicer en latín es a la vez garbanzo y verruga.

### Valor nutritivo:

El principal componente de los garbanzos son los hidratos de carbono, siendo el almidón el más abundante. El aporte proteico es importante, aunque no destaca en este nutriente respecto al resto de las legumbres secas. Además, se trata de proteínas incompletas por déficit del aminoácido esencial metionina. Su contenido en lípidos es mayor que en el resto de legumbres, destacando la presencia de ácido oleico y linoleico, ambos insaturados. Por otro lado, aporta una cantidad importante de fibra. Con todo ello, el valor calórico del garbanzo es mayor al resto de la media de las legumbres secas. En cuanto a vitaminas y minerales, destaca el elevado contenido de folatos, tiamina o vitamina B1, calcio, fósforo, hierro, potasio y magnesio.

### Tabla de composición nutritiva (por 100 g de porción comestible):

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)	Fósforo (mg)
330,0	19,4	5,0	55,0	15,0	375,0
Magnesio (mg)	Potasio (mg)	Sodio (mg)	Vit.E (mg)	Folatos (mcg) *	
160,0	800,0	30,0	3,10	180,0	

- mcg = microgramos



**Ventajas e inconvenientes de su consumo:**

Debido a su riqueza en hidratos de carbono complejos, el consumo de garbanzos supone un aporte lento de glucosa (substrato energético), por lo que resulta un alimento adecuado en caso de fuertes esfuerzos físicos y también como componente de la dieta de personas diabéticas. Pero para ello se precisa de una buena masticación y ensalivación, ya que de lo contrario resultará indigesto. Por su escaso contenido en sodio se pueden incluir en dietas de control de la hipertensión y presentan un marcado efecto diurético. Sin embargo, hay que tener en cuenta que los que se comercializan en conserva incorporan mucha sal. El elevado contenido en fibra facilita el tránsito intestinal, por lo que resulta idóneo en caso de estreñimiento. Además, la fibra contribuye a reducir los niveles de colesterol sanguíneo. Sin embargo, este elevado aporte de fibra no resulta adecuado para personas con tendencia a acumular gases en el estómago y en el intestino, o para aquellas que tengan el intestino delicado (colitis?). En estas situaciones, se puede optar por consumir los garbanzos eliminándoles la piel mediante un pasapuré, una vez cocinados. A pesar de que las proteínas que aportan los garbanzos son incompletas desde el punto de vista nutritivo, hay que tener en cuenta que cualquier cereal, como el trigo (un trozo de pan) o el arroz, que se consuma conjuntamente con los garbanzos, compensan la carencia relativa del aminoácido metionina. La combinación de legumbre y cereal, por tanto, proporciona una proteína de excelente calidad biológica.

**En la cocina:**

El garbanzo ha sido uno de los ingredientes fundamentales en la dieta tradicional mediterránea: pucheros, ollas y paellas no se conciben sin un buen puñado de garbanzos. A la hora de cocerlos, a diferencia del resto de las legumbres, se debe partir de agua templada con el fin de evitar su endurecimiento. Se suelen meter en una red antes de introducirlos en la olla, para evitar que se rompan y se despellejen. Si durante la cocción hay que añadir más agua, esta deberá estar templada, ya que el agua fría detiene el cocinado y los garbanzos se endurecen. En cualquier caso, es bueno recordar que es necesario, antes de proceder a preparar cualquier receta con garbanzos secos, dejarlos remojar varias horas para después escurrirlos y emplearlos. Si en la cocción se utiliza una olla de presión ha de calcularse de 20 a 25 minutos a partir de los primeros silbidos que dé el aparato, para conseguir una buena cocción. Cocinados es la forma más común de consumir los garbanzos en Occidente. Se pueden añadir a sopas, guisos y combinan muy bien con los platos de arroz. También se los pueden consumir tostados al horno o fritos. No obstante, resultan un poco indigestos, pues una parte de su almidón se hace resistente a los jugos digestivos. Muy utilizada en la India es la harina de garbanzos, obtenida por molturación de esta legumbre. Con ella se elaboran numerosas preparaciones culinarias. También se pueden utilizar como sustituto para el café después de ser asados.



## LENTEJA



Esta leguminosa es nativa de los países del suroeste de Asia, desde donde se extendió rápidamente por los países de la cuenca mediterránea. Actualmente es una planta muy cultivada en todas las regiones templadas, ya que resulta fácil de cosechar, favorece la regeneración de los terrenos al alternar su cultivo con el de los cereales y es rica en energía, barata, de fácil conservación y capaz de combinar con todo tipo de alimentos. Los principales países productores mundiales son Turquía y la India.

### FORMATO Y PRESENTACION

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Bolsa	Plástico	5,00 Kg Neto

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA		Población en general	COCINADO

### TRATAMIENTOS TECNOLOGICOS

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	12° C

### DIVERSIDAD Y TIPOS:

Es una planta desordenada, que pocas veces supera los 50 centímetros de altura, con hojas pinnadas terminadas en zarcillos. Forma flores pequeñas con pétalos de color blanco, azul claro o lila dispuestas en pequeños racimos. Se cosecha cuando ha madurado y se consume cocida. El resto de la planta se usa como forrajera.

Se cultivan para el consumo dos variedades básicas; una produce semillas pequeñas (3-6 mm de diámetro) de color castaño y la otra amarillas y de mayor tamaño (6-9 mm de diámetro), aunque existen numerosos tipos de lentejas que se clasifican según el color de la semilla. Las más comunes son las lentejas verdes o verdina (variedad *Dupuyensis*), de pequeño tamaño y color verde o verde amarillento con manchas negruzcas; las llamadas lentejones, lentejas rubias o de la reina, entre las que se encuentran la rubia castellana y la rubia de La Armuña (variedad *Vulgaris*); las lentejas amarillas, de origen asiático; las lentejas naranjas, que constituyen un alimento básico en Oriente Próximo; lentejas pardas o pardinas (variedad *Vairabilis*), originarias de la India, lentejas rojas, de sabor muy fino y muy apropiadas para la elaboración de purés y lentejas verdes azules, que crecen en zonas volcánicas.

En nuestro país, las variedades comerciales son las lentejas rubia castellana y lenteja de La Armuña, la pardina y lenteja verde o verdina.

### CRITERIOS DE CALIDAD EN LA COMPRA Y CONSERVACIÓN:

Se pueden adquirir envasadas o a granel.

Si se venden envasadas, la calidad de este alimento viene indicada en el color de las etiquetas. La etiqueta roja significa que son de calidad superior; la verde de buena calidad y la etiqueta amarilla, la calidad inferior.

Tanto si se compra a granel como envasadas secas, hay que comprobar que no están partidas y que desprenden olor fresco, con un ligero toque a nueces.

En casa se deben conservar en un ambiente fresco y seco, protegidas de la luz, de la humedad y de los insectos. Si están envasadas, es preferible mantenerlas en su propio envase respetando las condiciones señaladas más tiempo se tengan guardadas más tardarán en cocinarse.



### Elevado valor nutritivo ideal para vegetarianos

Las lentejas son una buena fuente de proteínas, sobre todo si se combinan con arroz. Este valor proteico, inusual en una planta, obedece al hecho de que las leguminosas fijan el nitrógeno del suelo sobre el que crecen a través de la simbiosis con unas bacterias del género *Rhizobium leguminosarum*. Los hidratos de carbono son los nutrientes más abundantes y están formados fundamentalmente por almidón.

Combinar las lentejas con arroz tiene una función que va más allá de la gastronomía. Sus proteínas vegetales, aunque las contienen en buena cantidad, son deficitarias en metionina (un aminoácido esencial característico del arroz). Esta combinación permite a los vegetarianos estrictos disponer de proteínas de alto valor biológico (globulinas, gluteínas y albúminas), equiparables a las que aportan los alimentos de origen animal.

El contenido en lípidos de las lentejas es muy bajo y el aporte de fibra, aunque importante, es algo inferior al de otras leguminosas. Su composición es rica en vitaminas B1, B3 y B6, aunque menos en ácido fólico. Abundan, además del hierro, otros minerales como el zinc o el selenio, un mineral antioxidante que protege a las células del organismo humano contra la oxidación provocada por los radicales libres.

Las lentejas son un aporte indispensable en una dieta para enfermos cardiovasculares, por su riqueza en fibra y capacidad para reducir el colesterol

### Mercado en alza

El cultivo de las lentejas va destinado sobre todo a la alimentación humana, aunque también se utiliza como planta forrajera para alimentación de ganado. Pero si el mercado de la lenteja aumenta cada vez más en todo el mundo no es porque circulen más cabezas de ganado, sino porque su consumo humano va *in crescendo*.

En pocos años se ha pasado de un consumo medio anual de 2,8 kg por persona a 3,5. Del consumo de lentejas como «caviar de los pobres», movido básicamente por su asequibilidad, bajo precio y alto contenido proteico, se ha pasado en Francia, con el tiempo, a degustaciones tan sofisticadas y paradójicas en apariencia como el *foie-gras* acompañado de lentejas y marinado con un buen vino blanco o un champán. Sin duda toda una suculencia.

En el Reino Unido, la cadena de supermercados Waitrose reconoce que, en sus 180 establecimientos repartidos por todo el país, la venta de las lentejas pardas de cultivo biológico ha aumentado más de un 80% en menos de un año. Esta cadena ubica sus establecimientos en zonas residenciales y ofrece productos destinados a una clase media-alta, con precios por encima de lo normal.

Sin disponer de datos de otros establecimientos destinados a un público de menor poder adquisitivo, la pregunta no sería tanto por qué se compran más lentejas, sino por qué se venden legumbres en tiendas más selectas. La respuesta, según un comunicado de esta cadena, es que los consumidores presuntamente mejor informados son quienes más opciones de buena política de salud plantean. La tasa de obesidad del Reino Unido es la más elevada de Europa (23%), superando al escaso 10% de países como Francia, Italia o también Noruega, lo que ha motivado que los ingleses e inglesas estén dando un giro apreciable a sus costumbres alimenticias.

La combinación de lentejas con arroz otorga al preparado un alto valor proteico equiparable al de los alimentos de origen animal, ideal para vegetarianos estrictos

**Una legumbre milenaria**

Los arqueólogos han encontrado lentejas que datan de hace ocho o nueve mil años. Se cree que es uno de los alimentos más antiguos que se conocen. Su cultivo nació posiblemente en tribus neolíticas del Asia menor. Más tarde se extendió al resto del continente asiático y también a Europa.

Heródoto (geógrafo e historiador griego) habla de inscripciones egipcias que datan del año 2.200 antes de Cristo y que estipulaban la alimentación que recibían los obreros que trabajaban en las pirámides: pan, cerveza, cebollas y lentejas.

Actualmente es una planta muy cultivada en todas las regiones templadas, ya que resulta fácil de cosechar, es barata, favorece la regeneración de los terrenos alternando su cultivo con el de otros cereales y combina bien con todo tipo de alimentos. Los principales productores mundiales de esta leguminosa son

Turquía y la India (allí reciben el nombre de *dahl*). Para los sibaritas, las lentejas que mejor fama han cosechado son las de Castellucio, en la Umbría italiana, aunque su precio cuadriplica el de una lenteja normal.

La lenteja es una legumbre de cultivo anual. Su planta se distingue por un tallo delgado y erecto que alcanza una altura aproximada de medio metro. Sus hojas son paripinnadas y sus flores, de pequeño tamaño y con coloración blanca y azul, se encuentran insertadas en pedúnculos florales. Los frutos son de forma romboidea y en su interior albergan de una a dos semillas. Las plantas de flor blanca producen semillas de mayor tamaño (macrosperma) que las de flor azul (microsperma), y las semillas reciben distinto nombre en virtud de sus características.

En España contamos con varios tipos de lenteja: de la Armuña (de color verde claro), pardina (de color pardo), verdina (verde amarillento con puntos negros) y el llamado *lentejón* (de gran tamaño y color verde amarillento con algunas tonalidades descoloradas).

## ESPARRAGO



Los espárragos son tallos jóvenes y tiernos de la esparraguera, planta herbácea de la familia de las Liliáceas que alcanza hasta metro y medio de altura. A esta familia pertenecen también otros vegetales como las cebollas y los puerros. Sin embargo, el espárrago no se parece a ellos ni tiene el mismo sabor. Muchas de las plantas de esta familia, pertenecientes a géneros diversos, forman bulbos o engrosamientos subterráneos del tallo, y todas ellas son ricas en aceites esenciales sulfurados muy volátiles y de efectos beneficiosos para la salud.

### FORMATO Y PRESENTACION

CONFECCION	CAJA	PESO CAJA
CAJA	mnjo.	8-12 manjos.

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA		Población en general	Varios

### TRATAMIENTOS TECNOLOGICOS

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	3° C

**SU MEJOR ÉPOCA:** Gracias a los cultivos en invernadero, el mercado ofrece espárragos durante todo el año, aunque su mejor época es la que transcurre durante los meses de abril y mayo. Además, la industria agroalimentaria trabaja en la producción de espárrago en conserva, de gran demanda en todos los países.

### CARACTERÍSTICAS

**Forma:** su forma es alargada, con pequeñas hojas en la punta en forma de escamas..

**Color:** son blancos o verdes, aunque en algunos casos presentan tonalidades violetas o rosadas.

**Tamaño y peso:** mide entre 20 y 40 centímetros de largo. El calibre y peso dependen de la categoría a la que pertenezcan.

**Sabor:** muy suave, con un ligero toque amargo a veces imperceptible.



## ORIGEN Y VARIEDADES

El espárrago es nativo del Mediterráneo. Su origen se sitúa cerca de los ríos Tigris y Eufrates. Egipcios y griegos ya los consumían y los utilizaban como ofrenda para sus dioses. Sin embargo, fue en la época romana cuando su consumo se hizo popularizó, por sus excelentes cualidades organolépticas y sus propiedades terapéuticas. Los romanos introdujeron el espárrago en España, pero con el declive del imperio romano el consumo de este vegetal descendió de manera notable. Hacia el año 1.300 los espárragos volvieron a adquirir popularidad gracias a sus supuestas cualidades medicinales. Pero fue en el siglo XVIII cuando resurgieron con fuerza y pasaron a constituir uno de los alimentos preferidos por la burguesía. Hasta finales del XIX, el espárrago que se consumía era el verde, pero en ese momento comenzó a imponerse su cultivo bajo tierra, lo que dio lugar a la aparición de la variedad blanca.



En la actualidad, este vegetal se cultiva en regiones templadas de todo el mundo. Italia, Francia y Alemania son los mayores países productores.

En la actualidad, este vegetal se cultiva en regiones templadas de todo el mundo. Italia, Francia y Alemania son los mayores países productores.

**Existen dos variedades principales de espárrago, el blanco y el verde.**

**Espárrago blanco:** crece bajo tierra, por lo que, al no recibir la luz solar, no desarrolla la clorofila, pigmento responsable del color verde de los vegetales. Dentro de este grupo, destacan: la "Argentevil", variedad gruesa y firme, y "Darbonne", que son espárragos gruesos de alta productividad.

**Espárrago verde:** también llamado espárrago negro, amargo o triguero. Crece en contacto con la luz del sol. Por lo tanto, la clorofila se desarrolla y aporta a esta variedad su color verde. Estos espárragos son muy apreciados por su sabor y por la época en la que están disponibles en el mercado, que transcurre entre los meses de noviembre y marzo.

**En función de su calibre también se clasifican en: Extra**

**grueso:** su grosor varía entre los 14 y 19 milímetros.

**Grueso:** de 11 a 14 milímetros de grosor.

**Medio:** de 9 a 11 milímetros de grosor.

**Delgado:** su calibre es de menos de 9 milímetros.

Además se distinguen categorías de espárragos según otros parámetros: turbidez, color o uniformidad. De este modo los espárragos se clasifican en categoría Extra, Primera y Segunda.

## CÓMO ELEGIRLOS Y CONSERVARLOS

Cuando se adquieren espárragos frescos se han de seleccionar los ejemplares con puntas cerradas y compactas, de tallo recto y firme y sin cambios de coloración. Conviene rechazar los que presenten golpes o magulladuras o manchas. De igual modo, se aconseja no adquirir ejemplares con tierra entre las escamas del tallo porque requerirán un excesivo lavado que provocará pérdidas de nutrientes. Los espárragos delgados no tienen por qué ser más suaves que los gruesos. Tanto unos como otros poseen un sabor exquisito.

Para conservar los espárragos frescos de manera adecuada y así conseguir que éstos mantengan sus cualidades, han de envolverse con un paño húmedo y se conservan en el frigorífico hasta tres semanas. Si se introducen en una bolsa de plástico, se mantienen solo dos o tres días. Con el tiempo se vuelven más duros. Por tanto, lo más adecuado es consumirlos lo antes posible.

Los espárragos admiten la congelación, aunque una vez descongelados pierden firmeza. Para congelarlos hay que lavarlos y ordenarlos según su tamaño. A continuación, se corta la base y se escaldan durante dos minutos los ejemplares de menor tamaño y cuatro minutos los mayores. Justo después de haberlos escaldado se sumergen en agua muy fría durante cinco minutos y se introducen en bolsas de plástico aptas para congelar o en recipientes herméticos. Debe procurarse que no queden espacios vacíos entre los espárragos. De este modo se mantienen en buenas condiciones hasta un año. Los espárragos en conserva aguantan en un lugar seco a temperatura ambiente durante varios años.



## PROPIEDADES NUTRITIVAS

Los espárragos frescos están constituidos sobre todo por agua. Su contenido en azúcares y en grasas es muy bajo, mientras que son una de las hortalizas más ricas proteínas. Además, contienen un alto contenido en fibra.

En relación con su contenido vitamínico, destaca la presencia de folatos, provitamina A (beta-caroteno) y de las vitaminas C y E. A excepción de los folatos, el resto cumplen una importante acción antioxidante. También están presentes otras vitaminas del grupo B como la B1, B2, B3 y B6.

Los folatos intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y la formación de anticuerpos del sistema inmunológico. La vitamina C participa en la formación de colágeno, glóbulos rojos, huesos y dientes, al tiempo que favorece la absorción de hierro de los alimentos y aumenta la resistencia frente a las infecciones.

La vitamina E colabora en la estabilidad de las células sanguíneas y en la fertilidad. El beta-caroteno es un pigmento que el organismo transforma en vitamina A según sus necesidades. La vitamina A es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico.

La vitamina B1 interviene en el metabolismo de los hidratos de carbono. Por ello, los requerimientos de esta vitamina dependen, en parte, del contenido en hidratos de carbono de la dieta. Su deficiencia se relaciona con alteraciones neurológicas o psíquicas (cansancio, pérdida de concentración, irritabilidad o depresión).

La niacina o vitamina B3 facilita el funcionamiento del sistema digestivo, el buen estado de la piel, el sistema nervioso y la conversión de los alimentos en energía...

En cuanto a minerales, los espárragos presentan cantidades importantes de potasio, hierro, fósforo y yodo, además de calcio y magnesio, aunque en menor proporción.

El potasio es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, además de intervenir en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

El fósforo juega un papel importante en la formación de huesos y dientes, al igual que el calcio. Sin embargo, este último no se asimila apenas en relación con los lácteos u otros alimentos que son buena fuente de este mineral. Algo similar ocurre con el hierro, cuya absorción es mucho mayor cuando procede de alimentos de origen animal.

El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos. Además forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

Los espárragos blancos contienen menor cantidad de vitaminas que los verdes, sobre todo si se toma como referencia su aporte de folatos y de vitamina C. También poseen menos asparragina, sustancia que forma parte de su aceite esencial volátil y responsable de su particular sabor.

Por otra parte, los espárragos en conserva contienen menos minerales debido al tratamiento que sufren para su procesado, salvo de sodio, ya que se añade sal (cloruro sódico) como conservante.

## Composición por 100 gramos de porción comestible

Energía (Kcal)	18
Agua (ml)	93,6
Proteínas (ml)	2,9
Hidratos carbono (g)	1,7
Fibra (g)	1,5
Sodio (mg)	207
Fósforo (mg)	3
Magnesio (mg)	59
Vitamina A (mcg de Eq. de retinol)	12,5
Folatos (mcg)	53
Vitamina C (mg)	113
	21,6

mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)

### Curiosidades

En un principio, el espárrago fue cultivado por sus supuestas cualidades medicinales. Además, durante la época del Renacimiento se pensaba que era un potente afrodisíaco, por lo que durante mucho tiempo su consumo estuvo prohibido en los conventos. Por otra parte, cuando se consumen espárragos, la orina adquiere un olor característico. Esto se debe a la asparragina, una sustancia que forma parte del aceite esencial volátil del espárrago y que se elimina junto con la orina.

### Cómo prepararlos



Los espárragos frescos se consumen cocidos. Para ello, antes hay que lavarlos y pelarlos desde la punta hasta la base. Para cocerlos se añade sal, azúcar y unas gotas de zumo de limón al agua de cocción. Es preferible utilizar un recipiente alto para que de este modo las yemas no queden cubiertas de agua. Se hierven durante cinco o diez minutos. Una vez cocidos es conveniente dejarlos enfriar en el mismo caldo de cocción.

Se puede disfrutar del suave y delicado sabor de este vegetal cocido, frito, a la brasa, asado, gratinado... Se recomienda que, a la hora de servirlos, estén calientes o tibios, ya que si están fríos no se aprecia completamente su sabor. Los espárragos trigueros resultan muy adecuados para hacerlos a la plancha y utilizarlos como acompañamiento de platos elaborados a base de alimentos tan variados como carne, pescado, arroz, pasta u otros vegetales.

Unos u otros pueden añadirse a gran variedad de ensaladas frías o templadas o formar parte de una nutritiva menestra. También se pueden preparar sofritos y acompañarlos con huevo, champiñones, jamón... o rellenarlos de pescado y marisco, etc.

Una de las mejores formas de saborear estos deliciosos vegetales es acompañarlos de una salsa vinagreta o un poco de mayonesa o salsa rosa. Es aconsejable que la salsa esté a la misma temperatura que los espárragos.

### RECETAS

#### Flan frío de gambas y espárragos



#### Ingredientes

- 500 gr de gambas congeladas peladas o frescas y cocidas
- 200 gr de queso crema
- 300 ml de nata líquida
- Una lata de puntas de espárragos
- 2 hojas de gelatina
- Un limón
- Aceite de girasol

#### Cómo se prepara

Cocer las gambas y reservar algunas para la decoración final del plato. Abrir la lata de espárragos y reservar el jugo, o cocer los espárragos frescos. Poner a remojo las hojas de gelatina.

Pasar por la batidora las gambas cocidas en un poco de agua, el queso fresco, el zumo y la piel rallada del limón. Fundir las hojas de gelatina en el líquido de los espárragos caliente y añadir a la mezcla.

Incorporar la nata y mezclar todo el conjunto.

Introducir la mezcla en flaneras pequeñas untadas de un poco de aceite de girasol y meter en la nevera un mínimo de una hora.

Decorar con las puntas de espárragos, las gambas cocidas reservadas y espolvorear con cebollino o perejil picado.

**PEPINO**



El pepino es el fruto en baya procedente de una planta herbácea que recibe su mismo nombre. Pertenece a la familia de las Cucurbitáceas. Bajo este nombre se engloban unas 850 especies de plantas, casi todas herbáceas, trepadoras o rastreras, que producen frutos muy grandes y protegidos por una corteza firme. Frutas como la sandía y el melón pertenecen ,junto con hortalizas tan comunes como el calabacín o la calabaza, a esta misma familia.

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCION	CAJA	PESO CAJA
	Cartón	5 Kg.

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA/PRIMERA		Población en general	Varios

**TRATAMIENTOS TECNOLOGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	6° C

**SU MEJOR ÉPOCA:**

El pepino es una hortaliza de verano, aunque en la actualidad se puede comprar durante todo el año gracias a los cultivos de invernadero que han proliferado de modo extraordinario en la costa sur de la península y en las islas Canarias.

**CARACTERÍSTICAS**

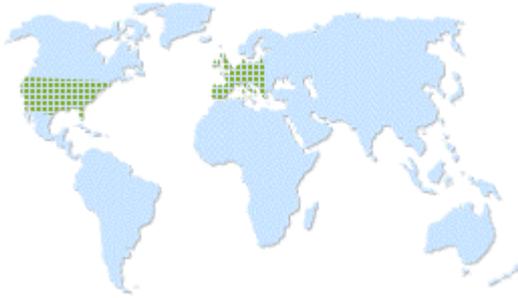
**Forma:** alargada y redondeada en la punta.

**Color:** la piel es de color verde, que amarillea en las puntas, y la pulpa entre blanca y amarillenta.

**Tamaño y peso:** tienen entre 15 y 25 centímetros de longitud y unos 5 centímetros de diámetro, salvo los pepinillos, con una longitud máxima de 15 centímetros. Su peso oscila entre los 30 y los 200 gramos según la variedad.

**Sabor:** algo insípido, similar al del melón no maduro.

## ORIGEN Y VARIEDADES



El origen del pepino se sitúa en las regiones tropicales del sur de Asia. En India se viene realizando su cultivo desde hace más de 3.000 años. Su explotación como alimento llegó con el tiempo a Egipto y se convirtió en uno de los alimentos preferidos por los faraones. Con el paso de los años se hizo popular en Grecia y en Roma. Tanto griegos como romanos empleaban el pepino como hortaliza y con fines terapéuticos. Fueron éstos últimos quienes lo introdujeron en el resto de Europa y lo extendieron con posterioridad hasta China. En la actualidad, el pepino es una hortaliza muy cultivada en Europa y América del Norte y ocupa el cuarto puesto en la producción mundial de hortalizas, detrás del tomate, la col y

la cebolla.

**Las variedades de pepinos se pueden clasificar en función de diversas características como su tamaño, forma y color de la piel.**

**Pepino corto o pepinillo (tipo español):** estas variedades son de pequeño tamaño, con una longitud máxima de 15 centímetros y un peso medio de unos 125 gramos. Presentan piel verde con rayas de color amarillo o blanco y se utilizan para consumo en fresco o para la elaboración de encurtidos.

**Pepino medio largo (tipo francés):** son frutos con una longitud de 20 a 25 centímetros. Dentro de este grupo se diferencian dos variedades: el pepino con espinas y el de piel lisa.

**Pepino largo (tipo holandés):** alcanzan hasta 25 centímetros de longitud y su piel es lisa y más o menos surcada.

Otra clasificación de los pepinos hace referencia a su forma de consumo:

**Pepino de consumo fresco:** son ejemplares grandes, de corteza verde o amarilla.

**Pepinillos:** son de menor tamaño y generalmente se consumen encurtidos. Dentro de este grupo se encuentran variedades de superficie lisa o con verrugas. Así mismo, existe una clasificación que atiende al tipo de cultivo y se habla entonces de pepinos de invernadero y de los de caballón.

**Pepinos de invernadero:** poseen una forma alargada y recta, piel fina y pocas semillas.

**Pepinos de caballón:** contienen menos semillas que los anteriores y su piel es verde oscura y dura, por lo que se deben pelar antes de su consumo.

## CÓMO ELEGIRLO Y CONSERVARLO

Cuando se quiere comprar pepinos, se aconseja elegir aquellos ejemplares que presenten la piel de color verde oscuro, sin manchas amarillentas ni defectos, que sean firmes y bien desarrollados, pero sin tener un diámetro demasiado ancho.

Es mejor rechazar los ejemplares de tamaño grande porque suelen tener un sabor más amargo, una textura más blanda y muchas semillas duras. Tampoco conviene adquirir los que tengan los extremos resecos o presenten color poco lustroso de tono amarillento. Esto indica que el fruto está duro y que tiene sabor amargo. Al adquirirlos se debe presionar en el extremo del tallo. Si éste está blando significa que hace tiempo que el pepino fue recolectado.

Además de frescos, se pueden adquirir encurtidos en una vinagreta. Una vez en casa, los pepinos pueden conservarse en el frigorífico durante un periodo de tres a cinco días. Si se quieren conservar una vez que han sido cortados, hay que envolverlos con plástico transparente porque los pepinos captan con facilidad los olores. Son hortalizas que no toleran bien las temperaturas extremas, por lo que no son aptos para congelar ya que se ablandaría su pulpa.

El pepino es una hortaliza que ha de consumirse inmadura, debido a que con la maduración pierde su tersura y adquiere un color amarillento y se altera su sabor.



## PROPIEDADES NUTRITIVAS

El pepino es una hortaliza de bajo aporte calórico debido a su reducido contenido en hidratos de carbono, en comparación con otras hortalizas, y a su elevado contenido de agua.

Aporta fibra, pequeñas cantidades de vitamina C, provitamina A y de vitamina E, y, en proporciones aún menores, vitaminas del grupo B tales como folatos, B1, B2 y B3. En su piel se encuentran pequeñas cantidades de beta-caroteno, pero una vez que se pela el pepino, su contenido se reduce casi a cero.

La vitamina A es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico.

Los folatos intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico.

La vitamina E interviene en la estabilidad de las células sanguíneas y en la fertilidad. Al igual que la vitamina C, tiene acción antioxidante, y ésta última además interviene en la formación de colágeno, glóbulos rojos, huesos y dientes, favorece la absorción del hierro y aumenta la resistencia frente a las infecciones.

El pepino no se considera una hortaliza rica en minerales, si bien el más abundante es el potasio. En menor proporción se hallan el fósforo y el magnesio.

El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, además de intervenir en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

El fósforo interviene en la formación de huesos y dientes, al igual que el magnesio. Éste último además se relaciona con el funcionamiento del intestino, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

En la composición del pepino está presente una pequeña proporción de beta-sitosterol; un compuesto con actividad antiinflamatoria e hipoglucemiante, que participa en la respuesta del sistema inmunológico.

## CURIOSIDADES

Para evitar el amargor del pepino existen varios trucos sencillos. Entre ellos, dejarlo en remojo con sal unos minutos o bien, tras pelarlos, rallarlos con ayuda de un tenedor para hacer que las sustancias amargas que se concentran en mayor medida bajo la piel sean eliminadas. En algunos países el pepino se consume cocido como acompañamiento de carnes, o incluso, se emplean para elaborar dulces junto con un jarabe azucarado.

Hoy día el pepino también se emplea en cosmética para el tratamiento de las afecciones de la piel, cabello y uñas.

## CÓMO PREPARARLO

El pepino se consume sobre todo crudo en ensalada y resulta muy refrescante.

Los ejemplares jóvenes pueden consumirse con piel para mantener todo su contenido en fibra y vitaminas, sin embargo, es aconsejable pelarlos para facilitar su digestión.

Lo más adecuado es consumir el pepino crudo y al natural, bien lavado y sin cáscara, aunque también puede acompañarse de limón o yogur, pero sin sal o con muy poca cantidad para no reducir su acción depurativa y diurética.

Es un ingrediente fundamental en la elaboración del gazpacho y el salmorejo, platos típicos de Andalucía.

## Composición por 100 gramos de porción comestible

Energía (Kcal)	12
Agua (g)	97
Proteínas (g)	0,7
Hidratos carbono (g)	1,9
Fibra (g)	0,5
Potasio (mg)	140
Fósforo (mg)	20
Magnesio (mg)	9
Folatos (mcg)	13
Vitamina C (mg)	6

mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)

El pepino también admite otras preparaciones culinarias; se puede servir gratinado con una salsa bechamel o relleno con carne o marisco.

Así mismo se pueden consumir encurtidos en vinagreta, en cuyo caso conviene escoger los ejemplares más pequeños ya que suelen ser los más tiernos. De este modo se pueden tomar a modo de aperitivo o también como ingrediente de diferentes ensaladas.

## RECETAS

### Ensalada de pepino con salsa de yogur



#### Ingredientes

- 200 gr de pepino
- 1 cebolla
- 1 yogur natural
- 1 cucharadita de curry
- 25 gr de nueces peladas
- 1 manzana verde
- Sal

#### Cómo se prepara

Limpiar, pelar y cortar en tiras finas los pepinos.

Pelar la cebolla y rallarla con un rallador.

Mezclar con el pepino las hortalizas ralladas.

Para la salsa, cortar la manzana en cuadrados, picar las nueces y mezclar todo con el yogur.

Añadir una cucharadita de curry a la mezcla anterior y poner a punto de sal.

En un recipiente, mezclar las tiras de pepino con la cebolla rallada y añadir la salsa de yogur.

**PUERRO**



El puerro pertenece a la familia de las Liliáceas, que cuenta con unas 3.500 especies de plantas herbáceas y árboles. El género Allium, al que pertenecen hortalizas tan conocidas como los ajos, las cebollas, las cebolletas y el cebollino, además del puerro, es el más importante de esta familia. Muchas de sus especies forman bulbos o engrosamientos subterráneos del tallo -esto no está tan marcado en los puerros- y son ricas en aceites esenciales sulfurados volátiles y picantes.

**FORMATO Y PRESENTACIÓN**

		<b>PESO CAJA</b>
CAJA	Manejo	10 mnojo.

<b>CATEGORIAS</b>	<b>VIDA UTIL</b>	<b>DESTINO</b>	<b>USO ESPERADO</b>
EXTRA		Población en general	Hervido

**TRATAMIENTOS TECNOLÓGICOS**

<b>MADURACION</b>	<b>CONDICIONES DE CONSERVACION</b>
	6° C

**SU MEJOR ÉPOCA:**

La temporada del puerro comienza a principios de otoño y finaliza en primavera, aunque es posible encontrarlo en el mercado durante todo el año. En otoño, primavera e invierno, es cuando más se consume porque en verano los puerros suelen ser sustituidos por otros alimentos más refrescantes.

**CARACTERÍSTICAS**

**Forma:** es alargada, con un bulbo en un extremo y hojas verdes en el otro.

**Color:** el bulbo es de color blanco y las hojas van del blanco al verde oscuro.

**Tamaño y peso:** miden alrededor de 50 centímetros de longitud y de 3 a 4 centímetros de grosor. Su peso oscila entre los 80 y 200 gramos.

**Sabor:** es parecido al de la cebolla, pero más dulce y suave.

## ORIGEN Y VARIEDADES



El verdadero origen del puerro no se conoce con certeza, ya que nunca se ha encontrado una variedad silvestre. No obstante, se cree que procede de Mesopotamia, Egipto, Turquía e Israel, donde se consumía hacia el año 3000 ó 4000 a.C. Más adelante fue cultivado por los romanos, quienes, además de ser grandes consumidores de esta hortaliza, la introdujeron en Gran Bretaña, donde tuvo gran aceptación. En la Edad Media, el puerro comenzó a adquirir importancia porque su consumo contribuyó a paliar el hambre de aquella época. Fue entonces cuando su cultivo se extendió por toda Europa y, desde allí, al resto del mundo. En la actualidad, en España, las zonas en las que el cultivo del

puerro está más extendido son las del norte, entre las que destacan Navarra, La Rioja y País Vasco. En el continente europeo, el mayor productor y consumidor de puerro es Francia. El puerro consta de tres partes bien diferenciadas entre sí: las hojas verdes, el bulbo blanco alargado y una zona de raicillas adheridas a la base.

**En función de su época de cultivo se distinguen diversas variedades que difieren por su longitud, diámetro, consistencia e intensidad de sabor.**

**Puerros de otoño e invierno:** son los más gruesos y de sabor fuerte

**Puerros de verano:** su tamaño es menor que las anteriores variedades, son más tiernos y presentan un sabor más suave. Sin embargo, suelen tener un corazón leñoso que disminuye su calidad.

Entre una y otra variedad garantizan la presencia de esta verdura en los mercados a lo largo de todo el año.

## CÓMO ELEGIRLOS Y CONSERVARLOS

Para adquirir puerros hay que tener en cuenta diferentes criterios de calidad. El tallo ha de ser blanco, recto y consistente, sin marcas ni zonas gruesas, mientras que las hojas deben presentar un color verde oscuro y forma plana.

Han de rechazarse aquellos ejemplares que presenten hojas amarillentas, blandas, descoloridas o en mal estado. Esto indica que la parte comestible tendrá una consistencia alterada. Tampoco se deben adquirir puerros cuyas hojas estén secas ni aquellos que tengan el tallo hinchado.

Una vez en casa, hay que cortar el tallo en sentido longitudinal y lavar con agua las hojas. Se deben separar una a una para así poder eliminar la tierra que queda entre ellas. Los puerros se mantienen en buen estado en el frigorífico hasta dos semanas. Una vez que han sido cocinados, han de consumirse en un periodo máximo de dos días porque si no pueden resultar indigestos.

Los puerros congelados duran unos tres meses. Se recomienda cocinarlos sin descongelarlos debido a que su textura empeora y pierden sabor.



## PROPIEDADES NUTRITIVAS

El agua es el componente mayoritario, lo que, unido a su bajo contenido en hidratos de carbono, convierte al puerro en un alimento de escaso aporte calórico. Además, presenta una cantidad importante de fibra y de algunas vitaminas y minerales.

En cuanto a su composición en minerales, destaca su contenido en potasio, así como en magnesio, calcio y hierro.

El calcio y el hierro apenas se asimilan, a diferencia de lo que sucede con los alimentos de origen animal ricos en dichos nutrientes.

El puerro es una buena fuente de folatos y también aporta vitaminas C y B6, aunque éstas últimas en menor cantidad.

Los folatos intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico.

La vitamina C tiene acción antioxidante, participa en la formación de colágeno, huesos, dientes y glóbulos rojos, además de favorecer la absorción del hierro de los alimentos y aumentar la resistencia a las infecciones.

La vitamina B6 actúa en el metabolismo celular y en el funcionamiento del sistema inmunológico.

El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, además de intervenir en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos. También forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

## Curiosidades

El puerro, al igual que el ajo y la cebolla, eran alimentos bien conocidos por los faraones. De hecho, en el interior de algunas pirámides existen jeroglíficos donde se indica cómo los esclavos encargados de construir las consumían puerros habitualmente.

## Composición por 100 gramos de porción comestible

Energía (Kcal)	39,7
	89
Agua (ml)	2
	7,5
Hidratos carbono (g)	7,5
	3
Fibra (g)	3
	260
Potasio (mg)	260
	60
Calcio (mg)	60
	50
	18
Magnesio (mg)	18
	127
Folatos (mcg)	127
	20
Vitamina C (mg)	20
	0,25
Vitamina B6 (mg)	0,25

mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)

### Cómo prepararlos

Los puerros pueden consumirse crudos, si son tiernos o cocidos. Picados muy finos se pueden añadir a ensaladas, si bien se emplean sobre todo hervidos, como plato único (puerros a la vinagreta) o ingredientes de guisos, potajes de legumbres y hortalizas. La parte blanca del puerro, por ser la más tierna, es la única que se consume, aunque sus hojas verdes también se emplean en caldos y para dar sabor a guisos.

Los puerros se utilizan en la elaboración de purés, hojaldres y pasteles. Son el ingrediente principal de la vichyssoise, crema que puede tomarse fría y caliente, elaborada con puerro y patata.

Esta hortaliza tiene una excepcional acogida en la cocina del norte de España, ya que se utiliza en platos muy diversos entre los que destaca la "porrusalda", plato compuesto por puerro, zanahoria y patata, típico de la cocina vasca.

Los puerros también pueden cocinarse salteados para utilizarlos como guarnición de segundos platos, por lo que son un acompañamiento perfecto de carnes y pescados.

Para hacerlos salteados hay que quitarles las hojas verdes y la primera capa de la parte blanca para poder limpiarlos y eliminar toda la tierra que haya podido quedar entre las hojas. Después de lavarlos, se trocean de manera transversal y se cortan en rodajas que se colocan en una sartén con un poco de aceite. Se deja que la parte exterior se dore y caramelicé con un poco de azúcar y sal gorda.

### RECETAS

#### Puerros en papillote con verduritas en su jugo



#### Ingredientes

- 2-3 puerros hermosos y cocidos
  - 250 gr de cebolla
  - 1 zanahoria
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 vasito de vino blanco
  - Sal
  - Pimienta
  - Aceite de oliva
  - Perejil

#### Cómo se prepara

Precalentar el horno a 200° C.

Preparar el papillote cortando 4 trozos de papel aluminio.

Pochar la cebolla y la zanahoria cortada en juliana (tiras alargadas y finas), salpimentar y añadir la mantequilla, las cebollitas, perejil y un chorro de vino blanco.

Colocar en el papel de aluminio los puerros cocidos y partidos por la mitad y parte de las verduras salteadas con sus jugos.

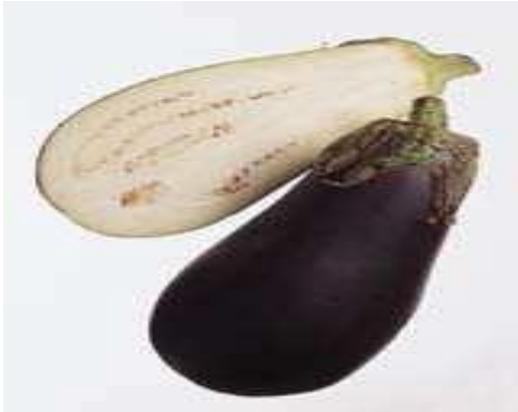
Doblar el papel de aluminio, dejando espacio en su interior y cerrar los laterales dos veces sobre sí mismos.

Introducir en el horno.

Cuando la papillote esté hinchada, esto indica que ya ha alcanzado su punto de cocción.

Presentar en el plato con el papel de aluminio abierto por la mitad, como si fuera una carta.

Es una manera divertida de comer verduras cocinadas en su propio jugo.

**BERENJENA**

La berenjena pertenece a la familia de las Solanáceas, que incluye alrededor de 75 géneros y unas 2.300 especies de plantas productoras de alcaloides tóxicos, entre las que se incluye la belladona, la mandrágora y el beleño. Son escasas las Solanáceas comestibles. Entre ellas se encuentran la berenjena, el tomate, el pimiento y la patata.

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
CAJA	Cartón	5 Kg.

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERAD
EXTRA/PRIMERA		Población en general	Varios

**TRATAMIENTOS TECNOLOGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	6° C

**SU MEJOR ÉPOCA:** Las berenjenas soportan mejor el calor y son sensibles al frío, por lo que su cultivo abunda en verano. No obstante, gracias a la producción en invernadero, está disponible siempre en el mercado. Las plantadas la primera quincena de agosto se recolectan de finales de septiembre a diciembre; las plantadas del 15 de agosto al 15 de septiembre se recogen en octubre y finalizan en enero; y las de la última quincena de diciembre se cosechan de marzo a finales de junio.

**CARACTERÍSTICAS**

**Forma:** la berenjena es un fruto de forma variable (esférica, oblonga o alargada en la mayoría de los casos) según el tipo.

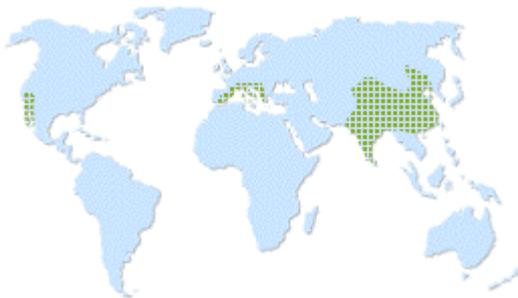
**Color:** la piel de la berenjena es lisa, consistente, brillante y de colores diversos: blanca, púrpura, negra, amarilla o roja. También hay variedades de piel jaspeada, es decir, con mezcla de varios colores, sobre todo blanca y morada o verde. Aunque la berenjena morada es la más común, la berenjena blanca se encuentra en ocasiones en el mercado. En su interior contiene una succulenta pulpa de color blanco o verde, según la variedad, y presenta semillas blandas dispersas por la carne.

**Tamaño y peso:** una berenjena de tamaño medio tiene entre 5 y 8 centímetros de diámetro y de 10 a 30 centímetros de longitud. El peso de la hortaliza depende de la variedad y oscila entre los 200 gramos de los ejemplares más pequeños a los 300 gramos o más.

**Sabor:** la berenjena tiene un sabor suave, muy vegetal, con un ligero toque amargo.



## Origen y variedades



La berenjena se considera nativa de la India por los innumerables documentos escritos que la ubican en este país y otros limítrofes. De hecho, el cultivo de esta hortaliza es antiquísimo en regiones de Oriente. Parece ser que su nombre procede del vocablo persa 'badindjan', que luego pasó al árabe.

Su introducción en Europa data de la Edad Media y, al parecer, se produjo desde España a través de los comerciantes árabes. Desde entonces, se extendió el cultivo de la berenjena con gran éxito en los países templados bañados por el Mediterráneo. Pese a ello, durante siglos, la

berenjena fue estimada de forma exclusiva como adorno exótico porque existía la creencia de que su consumo provocaba enfermedades.

En la actualidad, la berenjena se considera en muchas partes del mundo un alimento de pobres, lo que explica su baja popularidad en algunos países. Sin embargo, en regiones como China, India (los mayores países productores de berenjena del mundo), Japón y diversos países mediterráneos, la berenjena es muy popular y su cultivo y consumo están muy extendidos.

Se conocen tres subespecies del género *Solanum*: *esculentum*, a la que pertenecen la mayoría de variedades; *insanum*, con un número reducido de especies cultivadas y *ovigerum*, que sólo tiene interés ornamental. Las especies salvajes de berenjena producen unos frutos amargos con espinas dorsales agudas en la mayoría de las partes de la planta, incluyendo el cáliz de la fruta.

La clasificación de la berenjena atiende a su forma (globosa, larga, delgada...), determinada por la variedad de que se trate.

**Jaspeada:** son los frutos redondos ovalados, de piel bicolor (blanca jaspeada de morado o verde) y pulpa casi blanca. El peso medio de un ejemplar ronda los 200 gramos.

**Globosa:** forma esférica, piel de color morado oscuro, brillante y pulpa verde. Su peso medio ronda los 250 y 290 gramos.

**Alargada:** son alargadas, de piel morada oscura, brillante y pulpa verde. Su peso va de los 160 a los 180 gramos.

**Esférica:** fruto redondo, de color morado oscuro, brillante y uniforme y pulpa verde con vacíos. El peso medio de una unidad es de 230 a 260 gramos.

El consumidor demanda sobre todo las berenjenas de color negro o morado oscuro brillante, sin importarle el color de la pulpa, blanca o verdosa. Ésta última se caracteriza por un sabor picante y amargo y de textura esponjosa.

En España, hay una variedad autóctona de berenjena que goza de denominación de origen, la "Berenjena de Almagro", cultivada en la Comarca de Calatrava, en Ciudad Real.

## CÓMO

## ELEGIRLA

## Y

## CONSERVARLA

La calidad de la berenjena se basa en su uniformidad, firmeza, color de la piel y tamaño. Por lo general, las berenjenas más sabrosas son las más tiernas y firmes, con la cáscara lisa y brillante, de color morado oscuro y de mayor peso en proporción a su tamaño. La piel no debe presentar manchas, arrugas ni zonas blandas.

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

Por ser un alimento perecedero (aguanta poco más de diez días), conviene manipularla con cuidado y refrigerarla hasta su consumo. Es aconsejable mantenerla aislada del resto de verduras y frutas, ya que reacciona con el etileno producido por la respiración de otros vegetales y se estropea antes.



## PROPIEDADES NUTRITIVAS

La berenjena no destaca por su valor energético ni nutritivo, puesto que ofrece un residuo seco inferior al 8% a causa de su escaso contenido proteico, hidrocarbonado y mineral. El agua es el elemento mayoritario de su peso.

Comparada con otras verduras y hortalizas, contiene una cantidad intermedia de fibra, más abundante en la piel y en las semillas. El aporte de sales se lo debe al potasio, el mineral más abundante, y en su composición se contabilizan cantidades discretas de fósforo, calcio, magnesio y hierro. En cuanto a su carga vitamínica, sobre todo folatos y vitamina C, no resulta significativa en comparación con el resto de hortalizas.

El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal. Interviene también en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

En la acelga, el mineral más abundante con diferencia es el potasio. Sin embargo, esta verdura destaca respecto al resto por su mayor contenido en magnesio, sodio (responsable en parte de su marcado sabor), yodo, hierro y calcio, estos dos últimos de peor aprovechamiento que los que proceden de los alimentos de origen animal (lácteos, carnes y pescados).

Las propiedades dietéticas saludables atribuidas a la berenjena se deben a sus componentes antioxidantes, responsables de su ligero sabor amargo.

## Curiosidades

La pulpa de las berenjenas contiene niveles elevados de compuestos fenólicos responsables de su coloración marrón oscura cuando ésta se corta o se daña. Una enzima (polifenol oxidasa) presente de forma natural en la pulpa oxida con rapidez los compuestos fenolicos y la pulpa de color blanco o verde se oscurece.

## Cómo prepararla

La berenjena es una hortaliza muy versátil y combina bien con numerosos alimentos. En los libros de cocina esta hortaliza aparece en incontables recetas de manera bien distinta: guisada, rellena (de carne, pescado, verduras...), al horno, rebozada, frita, a la brasa, asada a la parrilla, sofrita, hervida, al vapor, gratinada, en cremas o purés..., eso sí, siempre cocinada. El calor del cocinado elimina los alcaloides tóxicos que contiene la berenjena de forma natural.

Esta hortaliza es ingrediente imprescindible en las recetas de los países donde más se consume. En Oriente es común encontrarla cocinada con otras verduras en los estofados de carne o arroz. En Grecia está presente en la musaka, un plato típico. En Francia se incluye en la ratatouille (estofado de verduras) y en Cataluña la berenjena se asa junto con pimientos rojos y cebolla para formar un plato conocido como escalibada.

## ¿Pelar o no pelar la berenjena?

A veces se nos plantea el dilema de pelar o no pelar la berenjena. La decisión dependerá del uso que se le vaya a dar a esta hortaliza en la receta. Si no se va a pelar la berenjena, conviene elegir los frutos jóvenes y blandos, ya que los viejos tienen la piel dura y necesitan más tiempo para cocinarse.

Muchas recetas sugieren salar la pulpa de la berenjena durante unos minutos (o añadirle zumo de limón) antes de cocinarla para reducir su sabor amargo. También se consigue que la hortaliza suelte jugos y se reduzca su humedad, de manera que la pulpa absorbe menos aceite. Antes de cocinarla, se enjuaga para eliminar el exceso de sal y se seca con papel absorbente.

No obstante, debido a que la pulpa de la berenjena es muy porosa, la fritura no se presenta como la mejor forma

## Composición por 100 gramos de porción comestible

Energía (Kcal)	16,6
Agua (ml)	92,2
Proteínas (g)	1,2
Hidratos carbono (g)	2,7
Fibra (g)	1,4
Potasio (mg)	210
Calcio (mg)	13
Vitamina C (mg)	5
Folatos (mcg)	16

mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)

de consumirla. Resulta muy jugosa y sabrosa, pero también más difícil de digerir, y, por supuesto, multiplica su valor energético porque absorbe una parte importante del aceite utilizado para la fritura.

## RECETAS

### Milhojas de berenjena con bacalao



#### Ingredientes

- 2 berenjenas medianas
- 250 gr bacalao desalado
  - 50 gr cebolla
  - 2 dientes de ajo
- 1/4 de cucharadita de pimienta blanca molida
- 1 cucharadita de perejil picado
- 2 cucharadas de tomate frito
- Medio vaso de vermut blanco
- 3 cucharadas de aceite de oliva
  - 1 cucharadita de sal

#### Cómo se prepara

Calentar en una sartén a fuego vivo el aceite con la cebolla y el ajo.

Una vez dorados los ajos, sacar y reservar.

Freír las rodajas centrales de berenjena durante 3 minutos por cada lado; sacar y depositarlas sobre papel absorbente de cocina para que elimine el exceso de aceite.

Añadir a la sartén el resto de berenjenas, cocer a fuego medio y salpimentar. Remover de vez en cuando con una cuchara de madera.

A los 5 minutos, agregar el bacalao desmigado, el perejil y el tomate frito, mezclar y dejar cocer 3 minutos más. Montar con ayuda de un aro una capa de berenjenas y otra de bacalao hasta un total de 2 capas de cada.

Salsear con la salsa caliente obtenida al triturar el resto de verduras que queda en la sartén con el vermut, los dientes de ajo y los pimientos del piquillo hasta lograr una crema fina.

**CALABACÍN**

El calabacín es una hortaliza que pertenece a la familia de las Cucurbitáceas. Esta familia comprende unas 850 especies de plantas, en su mayoría herbáceas, trepadoras o rastreras, que producen frutos grandes y protegidos por una corteza firme. Frutas tales como la sandía y el melón pertenecen a esta misma familia, junto con hortalizas tan comunes como el pepino o la calabaza.

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
CAJA	MADERA/CARTON	5 Kg.

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA/PRIMERA		Población en general	Varios

TRATAMIENTOS TECNOLÓGICOS	
MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	6° C

**SU MEJOR ÉPOCA:** El calabacín es una hortaliza de verano aunque se puede adquirir durante todo el año. Sin embargo, los ejemplares más sabrosos son los que se recogen entre los meses de julio y septiembre. Es una hortaliza que se recolecta tierna, sin haber alcanzado su tamaño definitivo.

**CARACTERÍSTICAS**

**Forma:** alargada, aunque también puede ser esférica.

**Color:** el color de su piel es variable. Puede ser amarilla, verde clara, oscura o incluso negra. Algunas variedades presentan puntos grises. Su carne siempre es blanca.

**Tamaño y peso:** algo amargo, aunque con un ligero toque dulce.

**Sabor:** algo amargo, aunque con un ligero toque dulce.

## ORIGEN Y VARIEDADES



El origen del calabacín no es bien conocido. No se sabe con seguridad si procede de Asia Meridional o de América Central. Lo que sí se conoce es que es una planta cultivada en todas las regiones cálidas de la Tierra desde tiempo inmemorial. Existen pruebas de que esta hortaliza ya era consumida por los egipcios y, más tarde, por griegos y romanos. Sin embargo, fueron los árabes quienes extendieron su cultivo por las regiones mediterráneas, donde se convirtió en un alimento de consumo habitual en la Edad Media. En las zonas del norte de Europa, su consumo fue más tardío y no tuvo lugar hasta la II Guerra Mundial.

En la actualidad, su consumo está muy extendido en todos los países del Mediterráneo, así como en Holanda y Norteamérica. Marruecos, Italia y España son los principales países productores.

Dentro de la especie Cucurbita pepo se pueden distinguir dos subespecies; ovífera y pepo. A ésta última pertenece el calabacín.

**Pepo:** son frutos de forma esférica y gran tamaño, de color amarillo o anaranjado y sabor dulce.

**Ovífera:** su forma es variable y su tamaño entre mediano y pequeño. Poseen un sabor amargo.

Existe también un tipo de calabacín denominado "minicalabacín", si bien no se puede considerar como una variedad más porque se trata de un calabacín de recolección muy temprana.

Los calabacines pueden clasificarse en dos grupos en función de su color:

**Calabacín tipo oscuro:** su color es verde o negro y su forma cilíndrica. Incluye diferentes clases de calabacín: sofía y samara.

**Sofía:** de color verde medio.

**Samara:** de color negro brillante.

**Calabacín tipo claro:** los frutos son de color gris o gris verdoso. Dentro de esta variedad también existen distintos tipos:

**Grison:** variedad de calabacín verde claro con puntos grises.

**Clarita:** variedad de color verde muy claro.

## CÓMO ELEGIRLO Y CONSERVARLO

Cuando se compran calabacines deben seguirse diferentes criterios de calidad. Se elegirán aquellos ejemplares que sean firmes al tacto, compactos, pequeños o medianos, sin manchas en la piel y pesados en relación con su tamaño.

Es aconsejable rechazar calabacines grandes porque suelen tener demasiadas pepitas y una carne menos tierna.

La intensidad del verde que presente su piel no influye en la calidad de la pieza, ya que éste depende de la variedad a la que pertenezca el calabacín.

El calabacín puede conservarse en el frigorífico en buenas condiciones durante unas dos semanas. El etileno, sustancia gaseosa que segregan en mayor proporción ciertos vegetales durante su maduración, confiere sabores amargos al calabacín. Por ésta razón, no han de almacenarse junto a frutas que producen este gas durante su almacenamiento tales como plátanos, melones, melocotones..., para evitar así la aparición de sabores amargos.

También se pueden conservar los calabacines congelados, siempre que con anterioridad se escalden en agua hirviendo durante unos tres o cinco minutos.



## PROPIEDADES NUTRITIVAS

El calabacín pertenece a la misma especie que la calabaza. Sin embargo, presenta propiedades nutritivas propias. Su principal componente es el agua, seguido de los hidratos de carbono y pequeñas cantidades de grasa y proteínas. Todo esto, unido a su aporte moderado de fibra, convierte al calabacín en un alimento de bajo aporte calórico, idóneo para incluir en la dieta de personas con exceso de peso.

En relación con su contenido vitamínico, destaca la presencia discreta de folatos, seguido de la vitamina C. También contiene vitaminas del grupo B como B1, B2 y B6, pero en menores cantidades. La calabaza se caracteriza por su alto contenido en beta-carotenos (provitamina A), algo que no ocurre con el calabacín.

Los folatos intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis del material genético y en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico.

En la acelga, el mineral más abundante con diferencia es el potasio. Sin embargo, esta verdura destaca respecto al resto por su mayor contenido en magnesio, sodio (responsable en parte de su marcado sabor), yodo, hierro y calcio, estos dos últimos de peor aprovechamiento que los que proceden de los alimentos de origen animal (lácteos, carnes y pescados).

La vitamina C tiene una acción antioxidante, interviene en la formación de colágeno, huesos, dientes y glóbulos rojos, además de favorecer la absorción del hierro de los alimentos y aumentar la resistencia frente a las infecciones.

En cuanto a su contenido en minerales, el calabacín es una buena fuente de potasio, además de presentar pequeñas cantidades de magnesio, fósforo y hierro.

El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal. Además, actúa en el equilibrio acuoso dentro y fuera de la célula. El magnesio juega un papel importante en la formación de huesos y dientes, se relaciona con el funcionamiento del intestino, nervios y músculos, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

El calabacín presenta una pequeña cantidad de hierro, pero este mineral apenas se asimila en nuestro cuerpo en comparación con el hierro procedente de los alimentos de origen animal.

Esta hortaliza contiene además unas sustancias denominadas mucílagos que son un tipo de fibra que suaviza y desinflama las mucosas del aparato digestivo.

## Composición por 100 gramos de porción comestible

Energía (Kcal)	29,5
Agua (ml)	92
Hidratos carbono (g)	6
Fibra (g)	1,3
Potasio (mg)	400
Magnesio (mg)	16
Vitamina C (mg)	10
Folatos (mcg)	6

mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)

**Curiosidades**

Además del fruto de la planta del calabacín, también se pueden consumir sus flores. Éstas pueden presentarse como acompañamiento de otros platos o constituir un plato por sí mismas. Se pueden preparar de formas muy diversas: cocidas, asadas, fritas o incluso rellenas.

**Cómo prepararlo**

El calabacín es una hortaliza que puede consumirse tanto cruda como cocida. Si se quiere consumir en crudo, se puede incluir en diversas ensaladas. No obstante, es más frecuente cocinarlo.

Si se va a cocinar, no es necesario pelarlo siempre que esté bien lavado. De este modo se aprovechan mejor todos los nutrientes que esta hortaliza presenta.

El calabacín es un alimento que admite un gran número de preparaciones culinarias.

Se puede servir cocido, rehogado, frito, salteado, asado o relleno. Si se va a consumir frito, hay que tener en cuenta que es conveniente secar un poco su carne antes de freírlo para evitar así que absorba una cantidad de aceite excesiva.

Las rodajas de calabacín rebozados o fritos sirven de acompañamiento delicioso a platos elaborados con carne o pescado; y por supuesto, pueden ser el ingrediente principal de purés, cremas, pistos y tortillas.

**RECETAS****Fusilli con calabacín****Ingredientes**

- 250 gr de fusilli sin huevo
- 100 gr de cebollas
- 100 gr de calabacín
- 100 gr de pimiento rojo
- 100 gr de tomates
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

**Cómo se prepara**

Cocer la pasta en abundante agua hirviendo con sal. Una vez cocida, escurrirla y reservarla ligeramente engrasada con aceite de oliva.

Sofreír lentamente la cebolla cortada en juliana (en tiras) en el aceite hasta que esté blanda y ligeramente dorada.

Agregar el calabacín cortado en rodajas.

Añadir los pimientos cortados en tiras y dar unas vueltas con la cebolla y el calabacín.

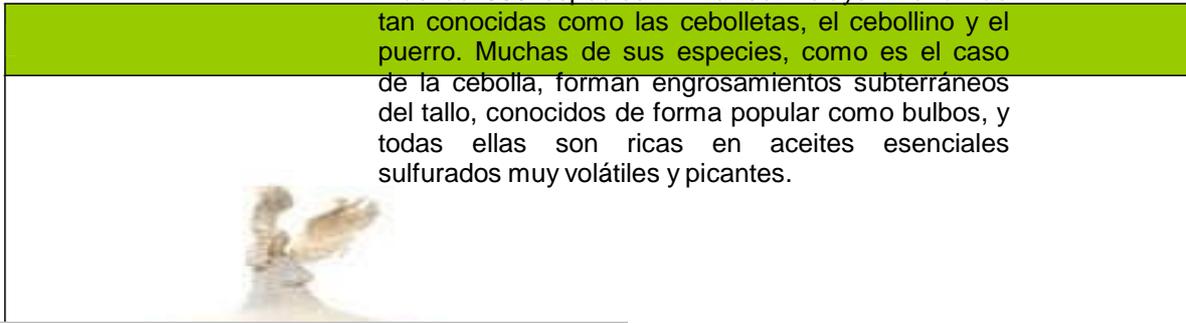
Añadir los tomates cortados en trozos, sazonar con sal y pimienta y dejar cocer durante quince o veinte minutos.

Mezclar bien la pasta con la salsa y servir en el momento.



## CEBOLLA

La cebolla pertenece al género Allium, el más importante de la familia de las Liliáceas, que incluye más de 500 especies. En él se incluyen hortalizas tan conocidas como las cebolletas, el cebollino y el puerro. Muchas de sus especies, como es el caso de la cebolla, forman engrosamientos subterráneos del tallo, conocidos de forma popular como bulbos, y todas ellas son ricas en aceites esenciales sulfurados muy volátiles y picantes.



### FORMATO

	PESO CAJA
saco	15 Kg.

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA/PRIMERA		Población en general	Varios

### TRATAMIENTOS TECNOLÓGICOS

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	6 -10° C

**SU MEJOR ÉPOCA:** En el mercado se dispone de cebollas durante todo el año, si bien su mejor época es la que transcurre durante los meses de primavera.

### CARACTERÍSTICAS

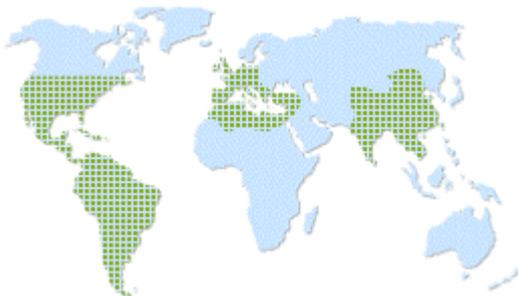
**Forma:** globosa, esférica o elipsoidal.

**Color:** blanco, amarillo, rojo intenso, violáceo o con o sin vetas.

**Tamaño y peso:** en general picante, si bien según la variedad también las hay dulces.

**Sabor:** en general picante, si bien según la variedad también las hay dulces.



**ORIGEN Y VARIEDADES**

El origen de la cebolla no se conoce con exactitud. Algunos autores afirman que procede de Asia Central, otros señalan que son originarias de Asia Occidental y hay quienes opinan que son originarias del norte de África. De lo que sí hay certeza es de que las cebollas eran muy valoradas por los egipcios, al igual que el ajo y el puerro. En la época de griegos y romanos las cebollas eran muy consumidas. Se creía entonces que aumentaban la fuerza de sus soldados. Fueron los romanos quienes introdujeron el cultivo de la cebolla en el resto de países mediterráneos. Durante esa época se desarrollaron las cebollas de bulbo grande. A partir de ellas se obtuvieron las variedades modernas. La cebolla

llegó a América por medio de los primeros colonizadores y se incorporó con rapidez a la cocina de muchos pueblos americanos. En la actualidad, la cebolla se cultiva en las zonas templadas de todo el mundo.

**Se puede dividir las cebollas en diferentes grupos:**

**Tipo Babosa:** variedad de consistencia tierna, dentro de la que se incluyen distintos tipos como la Babosa temprana (sabor dulce, piel amarillenta y carne blanca), la cebolla de Figueras (color violáceo) y la Coler (variedad muy precoz y de buen tamaño).

**Tipo grano de oro:** su piel es amarillenta y en algunos casos rojiza. La carne es blanca.

**Tipo Liria:** variedades de color amarillento y sabor dulce.

También se clasifican según su uso culinario:

**Para cocinar:** son variedades de bulbo grande. Su sabor varía del suave al fuerte y su color del blanco al rojo. Las más blancas suelen consumirse en ensalada, además de ser utilizadas para la obtención de cebolla deshidratada.

Entre una y otra variedad garantizan la presencia de esta verdura en los mercados a lo largo de todo el año.

**Para ensalada:** son las conocidas cebolletas de manojo o cebollas dulces, de sabor suave y de gran demanda en Estados Unidos.

**Para encurtir:** pequeñas, blancas y de sabor picante.

Existe una variedad de cebolla denominada "cebolla morcillera", que se utiliza en la elaboración de morcillas. Es una cebolla de gran tamaño que consigue mejorar la calidad de los productos de charcutería.



## CÓMO ELEGIRLA Y CONSERVARLA

Se han de seleccionarse los ejemplares duros, firme y de cuello corto, y rechazar las cebollas húmedas, con manchas o cuello muy blando. Esto indica que están pasadas o todavía están sin formar.

Para que las cebollas conserven en buenas condiciones todas sus cualidades organolépticas y nutricionales, es suficiente con almacenarlas en un lugar seco y fresco. Sin embargo, una vez cortadas han de envolverse con un film plástico y guardarlas en el frigorífico.

## PROPIEDADES NUTRITIVAS

Las cebollas son un alimento con un escaso aporte calórico porque su contenido en agua es de alrededor del 90%. En la composición de las cebollas se ha de tener en cuenta su apreciable aporte de fibra y su contenido mineral y vitamínico, que la convierten en un excelente alimento regulador del organismo.

Las cebollas son una buena fuente de potasio, y presentan cantidades significativas de calcio, hierro, magnesio y fósforo. El calcio vegetal no se asimila tanto comparado con el de los lácteos u otros alimentos que se consideran buena fuente de este mineral. Algo similar ocurre con el hierro, cuya absorción es mucho mayor cuando procede de alimentos de origen animal.

El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, además de intervenir en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. El fósforo, al igual que el magnesio, juega un papel importante en la formación de huesos y dientes, pero este último además se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

En cuanto a su contenido vitamínico, las cebollas son ricas en vitaminas del grupo B, como los folatos y las vitaminas B3 y B6. Presenta cantidades discretas de vitamina C y E, ambas con efecto antioxidante.

Los folatos intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico. La vitamina E, al igual que la C, tiene acción antioxidante, pero ésta última además interviene en la formación de colágeno, glóbulos rojos, huesos y dientes. También favorece la absorción del hierro de los alimentos y aumenta la resistencia frente a las infecciones.

No obstante, las propiedades salutíferas de las cebollas se deben, más que a su composición nutritiva, a su abundancia de antioxidantes, entre ellos los flavonoides y los compuestos azufrados. Estos últimos son sustancias precursoras de compuestos volátiles que son los que aportan a la cebolla ese olor y sabor tan característicos.

## Composición por 100 gramos de porción comestible

Energía (Kcal)	25,5
Agua (ml)	87,6
Hidratos carbono (g)	5,3
Proteínas (g)	1,4
Fibra (g)	1,8
Potasio (mg)	180
Magnesio (mg)	4,2
Vitamina B6 (mg)	0,13
Vitamina C (mg)	7
Folatos (mcg)	7

mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)



### Curiosidades

A todo el que ha pelado o cortado una cebolla se le han saltado en más de una ocasión las lágrimas. Esto se debe a que, cuando se corta la cebolla, ésta libera un aceite volátil muy rico en compuestos azufrados. Dicho compuesto se descompone al llegar a la lágrima del ojo y produce azufre que se transforma en ácido sulfúrico. Este ácido es el que provoca el picor y el lagrimeo.

### Cómo prepararlas

La cebolla es un alimento ideal para consumir tanto crudo como cocinado. Si se prefiere consumir cruda puede añadirse a ensaladas junto con otras hortalizas. Por lo general, las variedades dulces son las más empleadas para este fin, aunque también pueden consumirse variedades más fuertes si han estado a remojo unos minutos en agua con jugo de limón, para así conservar todas sus vitaminas. La cebolla es una hortaliza muy versátil. Puede cocinarse tanto asada como hervida, rehogada, salteada, frita. Es un acompañamiento ideal de múltiples platos a base de carne, pescado, verdura, legumbres y guisos de todo tipo. También pueden elaborarse con ellas tortillas que incluyan cualquier otro tipo de verduras como espinacas, pimientos, ajos frescos... o utilizarlas como un ingrediente más de la salsa de relleno de pimientos, calabacines o berenjenas. Con ellas se pueden elaborar sabrosas sopas así como incluirlas en diversas cremas y purés.

Además, cuando se cocina la cebolla apenas se ve afectado su contenido en flavonoides, por lo que cualquier plato elaborado con ella será buena fuente de dichos componentes antioxidante.

### RECETAS

#### Aros de cebolla rebozados



#### Ingredientes

- 250 gr de cebolla
- 100 gr de harina
- 1 cucharada de levadura en polvo
- 1 yema de huevo
- 1 vaso de leche
- Aceite para freír
- Sal al gusto

#### Cómo se prepara

Pelar la cebolla, cortarla en aros finos y ponerla a remojo en agua fría durante treinta minutos. Mezclar la harina, la levadura y la sal.

A continuación, mezclar la yema de huevo con la leche y añadir el aceite a la harina hasta formar una crema.

Ecurrir los aros y secarlos con un papel absorbente de cocina.

Sumergir uno a uno los aros en la pasta y freír en aceite muy caliente.

Sacar los aros de cebolla a un plato con papel de cocina para eliminar el exceso de aceite de la fritura. Consumirlos de inmediato.

**CEBOLLETA**

Las cebolletas no forman verdaderos bulbos, sino un engrosamiento del conjunto de hojas en su base.

La diferencia más grande con la cebolla es que la cebolleta no produce bulbos y desarrolla 2 a 6 brotes o ramificaciones de tamaño parecido y que se cosechan al estado verde y constituyen el órgano de consumo de la especie.

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
CAJA	MADERA	12-16 mnojo.

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA/PRIMERA		Población en general	En crudo

**TRATAMIENTOS TECNOLOGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	3° C

**SU MEJOR ÉPOCA:** Se siembra directamente en el banal a finales de invierno (durante febrero-marzo en el Hemisferio Norte). Se puede reproducir las cebolletas por separación de mata en primavera o en otoño cuando ya tenemos plantas gruesas y envejecidas.

**CARACTERÍSTICAS**

**Forma:** Cogollos

**Color:** Blanco el bulbo, verde el tallo



El órgano de consumo de las cebolletas está compuesto por el pequeño tallo que es recubierto por las partes envainadas de las hojas y que conforman un falso tallo blanco, similar al del puerro.

Al igual que en esta especie los "tallos" son blanqueados con aporcas y, probablemente su composición es muy similar.

Hojas huecas, similares a las de la cebolla.

Se parece al puerro, que es otro Allium, y al cebollino o ciboulette (*Allium schoenoprasum*), por eso a la cebolleta se la llama también cebollino inglés y cebollino francés.

Consumo principal de cebolletas en crudo, como ensaladas, y como componente de numerosas recetas de comida oriental.

#### **Composición química de las cebolletas (cebolleta):**

Agua 92%  
Hidratos de carbono 5% (fibra 1,3%)  
Proteínas 1,4%  
Lípidos 0,2%  
Potasio 140 mg/100 g  
Sodio 8 mg/100 g  
Fósforo 42 mg/100 g  
Hierro 1 mg/100 g  
Vitamina C 19 mg/100 g

#### **Principales variedades de cebolletas (cebolleta):**

- Común roja.
- Blanca temprana.
- Evergreen Bunching (manojos).
- Beltsville Bunching (manojos).
- White Knight (manojos).

#### **CULTIVO DE CEBOLLETAS**

Las cebolletas es más un condimento o complemento que una hortaliza, por lo que se suele cultivar en otras partes del jardín.

Se asocia muy bien con el cultivo de las zanahorias, a las cuales protege de gusanos y otras plagas.

Cebolleta requiere una exposición soleada en lugar abierto y ventilado.

Prefiere suelos ricos, ligeramente ácidos y con una textura algo arenosa y bien drenado.

Se siembra directamente en el bancal a finales de invierno (durante febrero-marzo en el Hemisferio Norte).

Escardar para evitar la aparición de malas hierbas.

Aclarar la siembra de cebolletas después de un mes.

El riego es solo importante en los estadios iniciales del cultivo y después sólo para mantener algo la humedad del terreno, ya que necesita un suelo seco para formarse bien.

La cebolleta es muy poco exigente en abonado y deben evitarse los excesos de nitrógeno.

Se recolecta cortando a ras del suelo cada 20-30 días para provocar rebrotes más fuertes.

Se puede reproducir las cebolletas por separación de mata en primavera o en otoño cuando ya tenemos plantas gruesas y envejecidas.

## Cruda o cocinada, la cebolleta aporta mucho sabor, pocas calorías y muchas alternativas para cocinarla

6 de marzo de 2007



¿Es lo mismo cebolleta que cebolla fresca? Algunas personas las confunden. Sin embargo, son variedades diferentes. La cebolleta, también conocida como cebolleta francesa, es una hortaliza que tras el invierno vuelve a plantarse y se consume tierna antes de que florezca. Su aspecto se asemeja mucho al puerro, siendo esta la forma de identificarla. Pertenece al género *Allium*, y en él se incluyen otras hortalizas como la cebolla, el cebollino o el puerro. Todas ellas tienen en común que son ricas en aceites esenciales muy volátiles y picantes que contienen gran cantidad de azufre. No obstante, la cebolleta posee un sabor más suave que el de otras hortalizas de su misma familia.

La cebolleta tiene un rico pasado. De hecho, su utilización data de tiempos prehistóricos. Algunos autores afirman que fue Siberia su lugar de origen. En China, esta hortaliza se cultiva desde hace más de 2000 años.

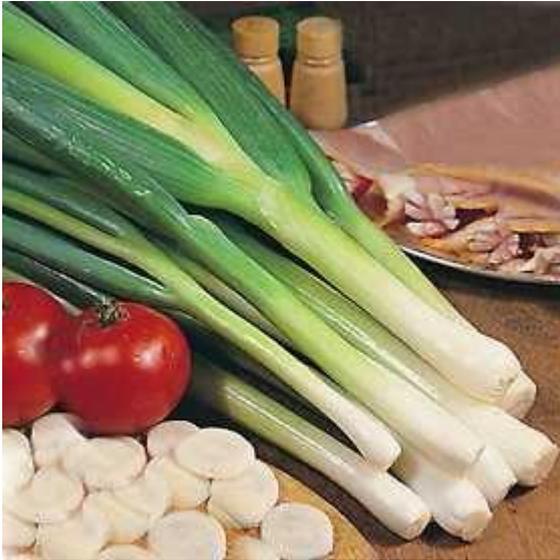
A finales de la Edad Media se introdujo en Europa, aunque su uso se vio desplazado por el de la cebolla. Hoy en día la cebolleta es muy apreciada en España y, más que como ingrediente principal, se emplea fundamentalmente como condimento en las comidas.

### **Mucho sabor y pocas calorías**

La cebolleta es un alimento con un escaso aporte calórico, porque su contenido en agua es aproximadamente del 90%. En cambio, su contenido en proteínas e hidratos de carbono es mínimo. Añadir esta hortaliza a las preparaciones, pues, permite potenciar su sabor sin apenas aumentar las calorías.

Su alto aporte en fibra, vitaminas y minerales convierten a la cebolleta en un excelente regulador del organismo

En la composición de las cebolletas se debe tener en cuenta su aporte de fibra, vitaminas y minerales, que la convierten en un excelente alimento regulador del organismo. Son una buena fuente de potasio y presentan cantidades significativas de magnesio y fósforo. En cuanto a su contenido vitamínico, las cebolletas son ricas en vitaminas del grupo B, como la B9 o ácido fólico, la B3 y la B6. No obstante, las propiedades saludables de esta hortaliza se deben, más que a su composición nutritiva, a su abundancia de antioxidantes, entre ellos los flavonoides y los compuestos ricos en azufre. Estos últimos son sustancias precursoras de compuestos volátiles, que son los que aportan a la cebolleta ese olor y sabor tan característicos.



## La cebolleta en la cocina

Las cebolletas se venden en manojos y, a la hora de elegir las, es importante que desprendan un buen aroma. Esta hortaliza está especialmente indicada para elaboraciones en crudo, ya que su sabor es más suave que el de la cebolla. Así, es más adecuada para cualquier tipo de ensalada, como por ejemplo una ensalada de zanahoria con cebolleta y pimientos.

La parte verde de la cebolleta se puede utilizar muy picada para aromatizar o incluso decorar vinagretas, mayonesas, ensaladas, salsas, sopas y mariscos. Si se pica muy bien, incluso puede sustituir al cebollino en muchas decoraciones.

La cebolleta se puede emplear también, en lugar de la cebolla tradicional, para aquellas preparaciones que requieran algún tipo de cocción. Se presta, de hecho, a infinidad de preparaciones. Estas son algunas de ellas:

**CHAMPIÑÓN**

El champiñón es uno de los hongos más consumidos ya que a sus propiedades remineralizantes se añade su agradable sabor y facilísima preparación. Otra ventaja del champiñón es la facilidad de su cultivo que ayuda a poder conseguirlos en los mercados.

El cultivo del champiñón nació en Francia, más o menos por casualidad. En 1.650, unos cultivadores de melones de la región de París, descubrieron que los champiñones se desarrollaban sobre compost usado, procedente de las camas calientes de los cultivos de melones. Observaron igualmente que los champiñones nacían con más frecuencia cuando regaban previamente el estiércol con agua utilizada para lavar los champiñones.

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
CAJA	GRANEL	3 Kg.

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA/PRIMERA		Población en general	Varios

**TRATAMIENTOS TECNOLÓGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	4° C

**SU MEJOR ÉPOCA:** Hoy el cultivo es más rápido, de manera que el período de cosecha comprende en total de 5 a 7 semanas, siendo la duración total del cultivo de 10 a 14 semanas. Los riegos han disminuido considerablemente, gracias a la mejora de los medios de desinfección.

**CARACTERÍSTICAS**

**Forma y color.** Existen champiñones blancos, crema claro, crema oscuro, pardo, claro y pardo oscuro.

- Sombrero: liso o escamoso, más o menos resistente a los golpes.
- Asiento más o menos estable sobre la tierra de cobertura.

**Tamaño y peso:****Propiedades Y Consumo del Champiñón**



El champignon también conocido por champignon de París, es un hongo que se ha domesticado y se cultiva artificialmente, por lo que podemos encontrarlo en el mercado durante todo el año.

El champignon es un alimento nutritivo y fácil de preparar que toleran la mayor parte de los organismos. Contiene vitaminas A, C, B1 y D, aunque en los cultivados la cantidad es menor.

Los champiñones son un excelente alimento que por sí solo puede aportar numerosos principios minerales y vitamínicos, pero hay que consumirlos frescos pues de lo contrario pierden su vitamina C.

Pueden prepararse de diversas maneras: guisados, en tortilla, rehogados en aceite, etc..

Su efecto remineralizante es muy útil en caso de personas enfermas o aquellas que no pueden tomar carne (contienen proteínas fácilmente asimilables). Su contenido en Selenio le confiere un efecto antioxidante.

### **Información nutricional del champiñón**

El contenido nutricional siempre vendrá condicionado por varios factores: si es silvestre o cultivado, en que medio crece (más húmedo o menos, con más materia orgánica o menos y sobre el tipo de sustrato en que se cultiva).

#### **En general diremos que contienen**

88 % de agua.

4 - 5 % de proteínas.

6 % de hidratos de carbono.

0´3 % de grasas.

Más que una gran cantidad de minerales, el champiñón contiene una gran variedad destacando el contenido en Selenio, Fósforo, Magnesio y Potasio.

Contienen también pequeñas cantidades de vitamina A (especialmente los silvestres), C (se pierde rápidamente si no son muy frescos) B1 y D.

El contenido calórico del champiñón es bajo, siendo muy adecuado en dietas depurativas o para perder peso. Su aporte de fibra no soluble favorece un efecto saciante.

Aporta un contenido en grasas bajísimo siendo éstas, eso sí, muy saludables (ácido linoleico). No contienen, pues, colesterol.

### **¿Sabías que el champiñón...?**

Los hongos y setas, en general, absorben fácilmente los metales pesados y la radioactividad. Por ello se recomienda comprarlos cultivados o no recolectarlos nunca cerca de carreteras o de industrias. Si el champiñón es silvestre hemos de cuidar también que no contengan parásitos, estén contaminadas y sobre todo asegurarnos que es la especie adecuada.

### **Propiedades y Consumo de las Setas en general**

Las setas tienen un gran valor alimenticio, ya que contienen un 4 % de proteínas. Son ricas en agua (90%) y proporcionan minerales y diversas vitaminas, en especial las correspondientes al grupo B.

Son muy pobres en grasas e hidratos de carbono, sólo aportan 40 calorías por cada 100 gr.

Contienen bastante celulosa, lo que las hace un poco difíciles de digerir, sobre todo acompañadas de ajos o grasas .

Si se consumen en grandes cantidades pueden resultar indigestas, pero esto ocurre con todos los alimentos.

Una vez limpias, se pueden comer asadas, cocidas al vapor, guisadas, fritas, etc., pero cada variedad debe ser condimentada de la manera más adecuada para conservar su aroma y sabor particular. Esto se lo dejamos a los especialistas gastronómicos, ya que daría lugar a un desarrollo más amplio del tema.



**En un champiñón se distinguen las siguientes partes:**

- Sombrero. Es la parte más carnosa del hongo; tiene forma redondeada, globosa, que recuerda a la de un paraguas; su tamaño es mayor o menor según la edad del hongo; puede alcanzar hasta unos 15 cm de diámetro, pero desde el punto de vista comercial no interesa que llegue a tener este tamaño.
- Pie o estipe. Es la parte del hongo que sirve de soporte al sombrero; tiene forma cilíndrica, es liso, blanco y por su parte inferior está unido al micelio o filamentos del hongo que crecen en el sustrato.
- Himeno. Está situado en la parte inferior del sombrero y está formado por numerosas laminillas, dispuestas a manera de radios, que van desde el pie hasta el borde externo del sombrero. El color de las laminillas es rosado al principio y después se vuelve pardo e incluso negro. Cuando el hongo es pequeño el himenio está protegido por una fina membrana llamada velo, que está unida al sombrero y al pie. Cuando el champiñón alcanza su completo desarrollo, este velo se rompe y sólo queda de él un pequeño trozo unido al pie, llamado anillo.
- Entre las laminillas se encuentran millones de esporas, que cuando germinan dan lugar a unos hilillos o filamentos, que constituyen el micelio o "blanco" del champiñón.



## PIMIENTO



El pimiento es el fruto hueco de una planta herbácea que recibe su mismo nombre. Pertenece a la familia de las Solanáceas y, en concreto, al género Capsicum. Las Solanáceas constituyen una familia que incluye alrededor de 75 géneros y unas 2.300 especies de plantas productoras de alcaloides tóxicos, entre las que se incluye la belladona, la mandrágora y el beleño. Son pocas las Solanáceas comestibles. Entre ellas se encuentran el pimiento, el tomate y la berenjena, de gran relevancia en la alimentación.

### FORMATO Y PRESENTACION

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
CAJA	Cartón	5 Kg.

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA/PRIEMRA		Población en general	Varios

### TRATAMIENTOS TECNOLOGICOS

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	6° C

**SU MEJOR ÉPOCA:** Los pimientos, soportan muy bien las altas temperaturas, pero son sensibles al frío. Por esta razón, su cultivo tiene lugar en el periodo que transcurre de verano a otoño, aunque gracias a la producción en invernadero están disponibles en el mercado durante todo el año.

### CARACTERÍSTICAS

**Tamaño y peso:** los de mayor consumo son los rojos y verdes, aunque también se puede encontrar en el mercado pimientos amarillos, violetas e incluso negros.

**Forma:** según la variedad a la que pertenezcan.

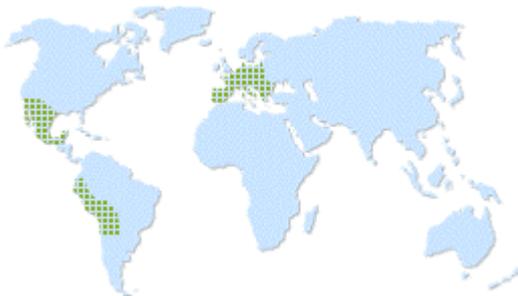
**Color:** Según la variedad, pueden ser, verdes rojos o amarillos, incluso entreverados.

**Sabor:** picante o dulce, según la variedad a la que pertenezcan. El sabor de las hojas de acelga es similar al de las espinacas. Las pencas resultan muy carnosas y succulentas con un sabor vegetal muy suave.

## ORIGEN Y VARIEDADES

La planta del pimiento es originaria de México, Bolivia y Perú, donde además del *Capsicum annum* L. se cultivaban al menos otras cuatro especies.

Los pimientos llegaron a Europa en el primer viaje realizado por Colón en el año 1493 a América. Los indígenas americanos conocían el fruto por el nombre de chili, pero los españoles y portugueses lo bautizaron con los nombres de pimiento y pimiento de Brasil.



Su cultivo en España comenzó a realizarse en el siglo XVI. Posteriormente se extendió a Italia y desde ese país a Francia para distribuirse por toda Europa y el resto del mundo gracias a la colaboración de los portugueses.

La introducción del pimiento en Europa supuso un avance importante en las costumbres culinarias debido a que se empleaba como complemento de una especia muy popular, la pimienta negra. De hecho, llegó incluso a sustituirla. Su consumo en Europa data de hace varios siglos. Sin embargo las variedades de pimientos grandes, suaves y poco picantes que se consumen en la actualidad se consiguieron a

principios del siglo XX gracias a los cultivos intensivos.

**Las variedades de pimiento se clasifican en dos grandes grupos según su sabor en dulces y picantes.**



**Pimientos dulces:** Pueden ser rojos, amarillos o verdes, de forma y tamaño diferentes. Dentro de este grupo se incluyen tanto el pimiento morrón como el dulce italiano.

**Pimiento morrón:** es una variedad gruesa, carnosa y de gran tamaño. Su piel roja brillante es lisa y sin manchas, su carne firme y de sabor suave y su tallo verde y rígido. Se puede consumir crudo y asado o como ingrediente de guisos y estofados. Se comercializa fresco, desecado y en conserva. Fresco, se puede recolectar verde o ya maduro, con su característico color rojo, a veces violáceo.



**Pimiento dulce italiano:** su forma es alargada, fina y la piel es de un color verde brillante que se torna rojo conforme madura.



**Picantes picantes.** Entre ellos figuran los populares pimientos del piquillo, del Padrón y los de Gernika. Las guindillas, y el chile mexicano.

**Pimiento del piquillo:** es originario de Lodosa (Navarra) y suele comercializarse en conserva. Su piel es de un rojo intenso. Es una variedad carnosa, compacta, consistente y de textura turgente pero fina. Su sabor es picante, aunque también puede ser dulce.



**Pimiento de Padrón:** Tal y como su nombre indica, es originario de Padrón (Galicia). Es de pequeño tamaño y forma alargada, cónica y ligeramente rugosa o surcada. Se consume verde y fresco y presenta un sabor un tanto picante, si bien existen variedades dulces.

**Pimiento de Gernika:** se produce y envasa en el País Vasco. Es un fruto pequeño, de color verde, estrecho y alargado, que se consume sobre todo frito.



**En función de su forma, los pimientos también se pueden clasificar en dos grupos.**

**Pimientos cuadrados:** son pimientos uniformes y de carne gruesa. En este grupo se incluyen tres tipos: pimiento Maravilla de California, pimiento Sitaki y pimiento Salsa.

**Pimientos alargados o rectangulares:** son los más apreciados. Como ejemplo cabe destacar al pimiento de Reus y al pimiento de Lamuyo.

## CÓMO ELEGIRLO Y CONSERVARLO

Cuando se desea comprar pimientos es conveniente seleccionar los ejemplares carnosos, duros, pesados en proporción a su tamaño, muy firmes, de color brillante, piel lisa y lustrosa y carentes de golpes o magulladuras. Si presentan arrugas o manchas significa que han estado almacenados durante demasiado tiempo, lo que provoca una pérdida de nutrientes y de sabor. Hay que rechazar aquellos que tengan una piel muy fina o poco firme y que presenten hendiduras, cortes o partes acuosas. Todos estos signos son indicios de que se encuentran en mal estado.

Otra señal de frescura a tener en cuenta es el estado de su tallo. Éste ha de ser verde, firme y crujiente.

Una vez en casa se aconseja guardar los pimientos en el frigorífico y dentro de una bolsa de plástico perforada y así se conservan hasta quince días. Una vez asados y pelados, también se pueden congelar, escaldándolos con anterioridad en agua hirviendo durante unos tres minutos.



## PROPIEDADES NUTRITIVAS

El principal componente del pimiento es el agua, seguido de los hidratos de carbono, lo que hace que sea una hortaliza con un bajo aporte calórico. Es una buena fuente de fibra y, al igual que el resto de verduras, su contenido proteico es muy bajo y apenas aporta grasas.

En cuanto a su contenido en vitaminas, los pimientos son muy ricos en vitamina C, sobre todo los de color rojo. De hecho, llegan a contener más del doble de la que se encuentra en frutas como la naranja o las fresas.

Son buena fuente de carotenos, entre los que se encuentra la capsantina, pigmento con propiedades antioxidantes que aporta el característico color rojo a algunos pimientos.

También es destacable su contenido de provitamina A (Beta caroteno y criptoxantina) que el organismo transforma en vitamina A conforme lo necesita, folatos y de vitamina E. En menor cantidad están presentes otras vitaminas del grupo B como la B6, B3, B2 y B1. Su contenido en las citadas vitaminas C y E, junto con los carotenos, convierten al pimiento en una importante fuente de antioxidantes, sustancias que cuidan de nuestra salud.

La vitamina C, además de ser un potente antioxidante, interviene en la formación de colágeno, glóbulos rojos, huesos y dientes, al tiempo que favorece la absorción del hierro de los alimentos y aumenta la resistencia frente a las infecciones.

La vitamina A es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico.

Los folatos intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico.

Entre los minerales, cabe destacar la presencia de potasio. En menor proporción están presentes el magnesio, el fósforo y el calcio. El calcio de los pimientos no se asimila apenas en relación con los lácteos u otros alimentos que se consideran muy buena fuente de este mineral.

El potasio es necesario para la transmisión del impulso nervioso, la actividad muscular y regula el balance de agua dentro y fuera de la célula.

El magnesio se relaciona con el funcionamiento del intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

El fósforo juega un papel importante en la formación de huesos y dientes, al igual que el magnesio y el calcio.

## Composición por 100 gramos de porción comestible

Energía (Kcal)	19,3
Agua (g)	92
Proteínas (g)	0,9
Hidratos carbono (g)	3,7
Fibra (g)	1,4
Potasio (mg)	210
Fósforo (mg)	25
Magnesio (mg)	13,5
Folatos (mcg)	25
Vitamina C (mg)	131
Vitamina A (mcg de Eq. de retinol)	67,5
Vitamina E (mg)	0,8

mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)

## CURIOSIDADES

Con la carne seca molida del pimiento dulce se elabora el pimentón. Esta es una especia muy rica en provitamina A y se utiliza con frecuencia como colorante culinario porque proporciona un atractivo color rojo a múltiples recetas como salsas, arroces, verduras, platos de marisco, etc.

## CÓMO PREPARARLO

Los pimientos se pueden consumir tanto crudos como cocinados. Por lo general, las variedades alargadas y finas son más adecuadas para freír, mientras que los más carnosos son utilizados para asar o rellenar. La forma más sana de cocinarlos es el asado al horno. Fritos resultan bastante indigestos debido a la gran cantidad de aceite que absorben. Una vez asados, pueden utilizarse para la elaboración de salsas, pistos, purés o como acompañamiento de carnes, pescados y huevos.

Una buena forma de consumir los pimientos crudos y tiernos es añadirlos a las ensaladas. De esta manera se aprovecha al máximo su riqueza vitamínica.

Conviene cortarlos en partes finas y masticarlos bien para facilitar su digestión.

Para las personas con estómago delicado, la piel del pimiento puede resultar indigesta, por lo que es conveniente retirarla. Para ello hay que asar el pimiento y, cuando la piel comience a separarse, sumergirlo en agua fría. Las semillas del pimiento y sus membranas pueden presentar un sabor amargo, por lo que también es conveniente retirarlas.

Los pimientos se utilizan para preparar salsas picantes como el curry o el tabasco.

Un modo curioso de utilizar los pimientos verdes es elaborar con ellos una mermelada que resulta muy adecuada para preparar tartas o acompañar a alimentos como los quesos.

## RECETAS

### Alas de pollo con brochetas de pimiento y tomate



#### Ingredientes

- 16 alas de pollo
- 4 tomates pequeños (cherry)
- 4 pimientos verdes para freír
- 4 champiñones pequeños
- 4 tiras de pimiento rojo
- 100 gr de harina
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de salsa de soja
- Sal

#### Cómo se prepara

Hacer cuatro brochetas. Intercalar un tomate, el pimiento verde pequeño, el champiñón y una tira de pimiento rojo.

Una vez montada la brocheta, espolvorear con un poco de sal y untar de aceite. Asar la brocheta a la plancha en una sartén o al horno.

Pasar por harina las alas de pollo y freírlas en una sartén con aceite y salsa de soja o asarlas al horno.

Acompañar las alitas de las brochetas de verduras para su presentación.

**ACELGA**

La acelga es una planta que se incluye dentro de la familia de las Quenopodiáceas, a la que también pertenecen unas 1.400 especies de plantas propias de zonas costeras o de terrenos salinos templados. Otras verduras como las espinacas y las remolachas de mesa comparten parentesco con la acelga.

En la Península Ibérica, el cultivo de esta verdura se extiende por la mayoría de las regiones del este, norte y centro. Cataluña y Valencia destacan como principales comunidades productoras.

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Encajado a granel	Plástico y madera	4,50-8,00 Kg Neto

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA		Población en general	Hervido

**TRATAMIENTOS TECNOLOGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	6° C

**SU MEJOR ÉPOCA:** La acelga, aunque depende de la variedad, es una verdura cultivada durante todo el año. No obstante, la mejor época para su consumo va desde finales de otoño a principios de primavera.

**CARACTERÍSTICAS**

**Forma:** las hojas de la acelga son grandes, de forma oval, ligeramente acorazonada, con marcadas nervaduras que nacen de la mitad del tallo. El peciolo o penca es ancho, largo y carnoso.

**Color:** el color de la hoja difiere según variedades entre verde oscuro, verde claro y amarillo. Las pencas son de color blanco, crema o amarillo, aunque también las hay de color rojo.

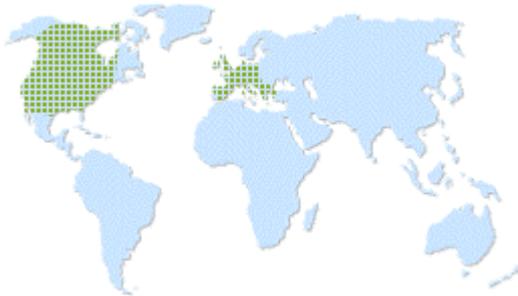
**Tamaño y peso:** la acelga se suele recolectar cuando pesa entre 750 gramos y 1 kilo. La longitud, de 20 a 30 cm, y anchura, de 15 a 20 cm, de las hojas también es un indicador del momento de la cosecha. Las pencas suelen ser de gran tamaño, de 3 a 4 cm de ancho y de 15 a 20 cm de largo, muy carnosas y succulentas.

**Sabor:** el sabor de las hojas de acelga es similar al de las espinacas. Las pencas resultan muy carnosas y succulentas con un sabor vegetal muy suave.



## ORIGEN Y VARIEDADES

Se tienen referencias escritas que sitúan a la acelga en las regiones costeras de Europa y del norte de África bañadas por el mar Mediterráneo, dotadas de un clima templado adecuado para una planta a la que le perjudica bastante los cambios bruscos de temperatura. Existen documentos que prueban que ya en el siglo V a.C. los griegos utilizaban la acelga como un alimento en su dieta. Desde Europa se ha expandido a distintos países del mundo y en la actualidad presenta una amplia difusión, de manera especial en América y Asia.



Una teoría sugiere que la acelga (variedad cicla) se originó por hibridación a partir de la especie *Beta maritima*, de la cual parte también la remolacha de mesa (variedad vulgaris).

Parece ser que fueron los árabes quienes, a partir de la Edad Media, comenzaron a cultivarla y descubrieron las auténticas propiedades medicinales y terapéuticas de esta planta. Resulta curioso que la acelga, una verdura tan utilizada como planta medicinal desde hace siglos por árabes, griegos y romanos, se considere en la actualidad una verdura ordinaria, de pobre categoría. Las razones de este desprestigio pueden

obedecer a la facilidad de su cultivo, a su abundancia en el mercado o al precio asequible al que se vende.

En la Península Ibérica, el cultivo de esta verdura se extiende por la mayoría de las regiones del este, norte y centro. Cataluña y Valencia destacan como principales comunidades productoras. A nivel mundial, países de Europa central y meridional (Italia, Francia, Holanda, Bélgica y Alemania, así como las Islas Británicas) y América del Norte son los principales productores.

La acelga presenta una diversidad limitada. Esto se refleja en el escaso número de variedades cultivadas. Su clasificación se establece en función del color, el tamaño de sus hojas y peciolo o penca, el grosor de la penca y la recuperación rápida en el corte de las hojas. Las más conocidas, cultivadas y apreciadas por su calidad y gusto son:

**Amarilla de Lyon:** de hojas grandes, onduladas, de color verde amarillento claro y penca de color blanco muy desarrollada, con una anchura de hasta 10 cm. Son las de mayor comercialización.

**Verde con penca blanca Bressane:** hojas muy onduladas, de color verde oscuro y pencas muy blancas y anchas (hasta 15 cm).

Entre una y otra variedad garantizan la presencia de esta verdura en los mercados a lo largo de todo el año.



## CÓMO ELEGIRLA Y CONSERVARLA

Se han de seleccionar las acelgas de hojas frescas, tiernas e intactas, de color verde uniforme y brillante y de pencas duras. Las acelgas con hojas muy grandes, ásperas, de color verde amarillento y con tallos fibrosos advierten de que la planta ya ha florecido o está a punto de hacerlo, lo que hace que sus pencas desarrollen un sabor muy amargo. Rechace también las hojas blandas (señal de deterioro) o marchitas o las que presentan evidencia de daño causado por insectos.

La acelga es una verdura de vida corta. Por ello, conviene consumirla en 2 ó 3 días desde su recolección. Guardada en el verdulero del frigorífico se conserva unos días más. Si se compra la acelga fresca y se desea congelar, se ha de escaldar previamente durante 2-3 minutos en agua hirviendo.

## PROPIEDADES NUTRITIVAS

La acelga es una verdura con cantidades insignificantes de hidratos de carbono, proteínas y grasas, dado que su mayor peso se lo debe a su elevado contenido en agua. Por ello resulta una verdura poco energética, aunque constituye un alimento rico en nutrientes reguladores, como ciertas vitaminas, sales minerales y fibra. Es una de las verduras más abundantes en folatos (vitamina que debe su nombre del latín folium, hoja), con cantidades sobresalientes de beta-caroteno (provitamina A) y discretas de vitamina C. Sus hojas verdes más externas son las más vitaminadas.

Los folatos intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis del material genético y en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico.

El beta-caroteno es un pigmento natural que confiere el color amarillo-anaranjado-rojizo a los vegetales. El organismo, a medida que lo necesita, lo transforma en vitamina A. En el caso de la acelga, el beta-caroteno está enmascarado por la clorofila, pigmento más abundante. La vitamina A es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. Además, cuenta con propiedades antioxidantes. También participa en la elaboración de enzimas en el hígado y de hormonas sexuales y suprarrenales.

En la acelga, el mineral más abundante con diferencia es el potasio. Sin embargo, esta verdura destaca respecto al resto por su mayor contenido en magnesio, sodio (responsable en parte de su marcado sabor), yodo, hierro y calcio, estos dos últimos de peor aprovechamiento que los que proceden de los alimentos de origen animal (lácteos, carnes y pescados).

El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal. Interviene también en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

El yodo es un mineral indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroides, que produce las hormonas tiroideas. Éstas intervienen en numerosas funciones metabólicas, como el mantenimiento de la temperatura y del metabolismo corporal. Asimismo, el yodo es esencial en el crecimiento del feto y en el desarrollo de su cerebro.

## Composición por 100 gramos de porción comestible

Energía (Kcal)	28,5
	92
Agua (ml)	4,5
Hidratos carbono (g)	0,8
Potasio (mg)	380
Magnesio (mg)	71
Yodo (mcg)	40
Vitamina A (mcg de Eq. de retinol)	183
Folatos (mcg)	140
Vitamina C (mg)	20

mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)

### CURIOSIDADES

La raíz de la acelga tiene aplicaciones diversas. Es muy empleada como forraje para la alimentación del ganado doméstico y cocida se utiliza como complemento dietético en caso de enfermedades hepáticas o de las vías biliares (hígado o vesícula perezosos, insuficiencia hepática).

### CÓMO PREPARARLA

La acelga es un producto de consumo popular, de módico precio y muy interesante por su versatilidad en la cocina: en ensalada, en sopa, rehogada con ajos, con bechamel, rebozada, rellena, como guarnición de carnes o pescados, de postre...



La manera más habitual de comerla es hervida, sola o con zanahoria y patata y aliñada con aceite o rehogada. Cocinada en olla exprés o al vapor garantiza que se aprovechen más vitaminas y minerales. Y si se opta por hervirla, es aconsejable consumir el caldo de cocción o utilizarlo en otras preparaciones culinarias (salvo que se deba cuidar el aporte de potasio y ácido oxálico).

Las hojas verdes y finas se cuecen antes, necesitan la mitad del tiempo de cocción que las pencas; por lo que se aconseja cocinarlas en dos partes, y así se evita que las hojas queden demasiado cocidas y blandas. Las hojas tiernas se pueden tomar crudas en ensalada. Si son ya viejas, es mejor consumirlas sin los tallos y nervios, ya que aportan un sabor amargo. Si la nervadura de las hojas es muy acusada, se utiliza sólo la penca.

### RECETAS

#### Acelgas salteadas con ajo, langostinos y jamón



##### Ingredientes

- 8 hojas de acelgas con sus pencas
- 8 langostinos o gambones
- 4 lonchas de jamón ibérico
- 2 dientes de ajo
- 1 dl de vinagre de Módena
- 1 dl de salsa de soja
- 1 dl de aceite de oliva

##### Cómo se prepara

Limpiar cuidadosamente las hojas de las acelgas. Cocer en agua hirviendo, refrescar una vez cocidas y separar las hojas de las pencas.

Saltear las hojas con aceite y ajo picado y añadir el jamón picado al retirar la verdura del fuego. Reservar.

Para la salsa, mezclar la soja, el aceite y el vinagre.

Envolver los langostinos o los gambones pelados y crudos en las pencas de acelga y hornear 2 minutos a 200 °C.

Presentar como base unos montoncitos de hoja de acelga y encima las pencas con langostinos. Salsear con la vinagreta de soja.

**AJOS**



El ajo pertenece a la familia de las Liliáceas, que abarca unas 3.500 especies de plantas herbáceas y árboles. El género *Allium*, al que pertenecen hortalizas tan conocidas como los ajos, las cebollas, las cebolletas, el cebollino y el puerro, es el más importante de esta familia.

Las propiedades saludables del ajo como condimento y medicamento ya eran bien conocidas por los antiguos egipcios, hebreos, griegos y romanos. En la actualidad, su uso terapéutico ha quedado relegado a favor de su uso como condimento.

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Encajado en bolsitas o saco	Plástico	0,250/0,500 y 5,00 Kg Neto

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA/PRIMERA		Población en general	

**TRATAMIENTOS TECNOLÓGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	12º C

**SU MEJOR ÉPOCA:** Los ajos que se plantan a finales de otoño o principios de invierno se recolectan a los ocho meses, es decir, en los meses de verano. Los ajos plantados en primavera tan sólo requieren cuatro meses o cuatro meses y medio para su recolección. Esto permite la presencia de ajos en los mercados durante todo el año, gracias también a la gran resistencia del fruto, que se conserva en perfecto estado durante días una vez secado y conservado en sitio fresco.

**CARACTERÍSTICAS**

**Forma:** es una raíz bulbosa redondeada, llamada comúnmente "cabeza de ajo", compuesta por entre doce o quince bulbillos o "dientes de ajo" envueltos en varias capas finas.

**Color:** los bulbillos son de color blanco o amarillento cuando se retira la película muy delgada, blanca o grisácea, a veces con marcas rojizas, que los envuelve.

**Tamaño y peso:** los dientes de ajo son pequeños y suelen pesar menos de 10 gramos.

**Sabor:** Aroma marcado y ordinario, perceptible a varios metros de distancia, y fuerte sabor acre, sobre todo si se consume crudo.

## ORIGEN Y VARIEDADES

Las propiedades saludables del ajo como condimento y medicamento ya eran bien conocidas por los antiguos egipcios, hebreos, griegos y romanos. En la actualidad, su uso terapéutico ha quedado relegado a favor de su uso como condimento. Según los historiadores, el ajo procede de los países del centro de Asia -en concreto del *Allium longicuspis*, una variedad de ajo endémica de Asia central-, desde donde se propagó al área mediterránea y, de ahí, al resto del mundo. Hay evidencias de que el ajo ya se consumía en Egipto hace 5.000 años. Los



comerciantes europeos facilitaron la distribución de modo que el ajo se convirtió en un vegetal básico en todo el mundo para condimentar muchos alimentos. A finales del siglo XIX, los españoles introdujeron el ajo en el continente americano.

En los países del bajo Mediterráneo se le conocía por el nombre latino de "alium", palabra de origen céltico que significa ardiente. Este término derivó en la denominación actual en la mayoría de las lenguas latinas. En la Edad Media, el ajo es elogiado como remedio eficaz de numerosas enfermedades.

La planta de ajo silvestre crece en las regiones de Europa meridional y es en esa zona donde se cultivan los ajos por su importancia comercial, sobre todo España, Francia e Italia. En la actualidad, España ostenta el primer puesto europeo y el cuarto a nivel mundial en la producción de ajos. Una buena parte de la producción española se dedica a la exportación.

Según su época de maduración, se pueden encontrar ajos tempranos, conocidos como ajetes o ajos tiernos, y tardíos.

**En los comercios se pueden distinguir dos grupos de ajos identificados por el color de su cubierta.**

**Ajo blanco o común:** rústico, resistente y carnoso, de mayor tamaño que el ajo morado, de buena productividad y conservación. Suele consumirse seco y se caracteriza por su marcado sabor y aroma persistente. Es la variedad que prevalece en todos los países.

**Ajo rosado o morado:** el color de su cubierta le da el nombre. No se conservan muy bien. Son más precoces que los blancos.

**Ajete o ajo tierno:** es la planta joven que puede encontrarse a finales del invierno y principio de la primavera y se utiliza mucho para elaborar tortillas y revueltos





## Cómo elegirlos y conservarlos

Los ajos de mayor calidad son los que mantienen las cabezas firmes, sin brotes o retoños verdes y con una envoltura seca. Conviene escoger las cabezas pequeñas, compactas y pesadas, y rechazar los ajos amarillentos y huecos, ya que es indicio de que están envejecidos. Los ajos blancos se conservan menos tiempo que los de color, que por lo general pueden almacenarse hasta un año. Deben guardarse en un lugar fresco, seco y con ventilación, para evitar que se enmohezcan y comiencen a germinar. Conviene conservar si es posible la trenza o ristra para que no se reblandezcan. Si se opta por separar los dientes, se pueden conservar los ajos sin pelar en un bote con agujeros o pelados en un bote de cristal en el frigorífico y cubiertos de aceite, que además de conservarlos bien, aromatiza el aceite que se puede usar para aliñar diversos platos. Aunque resulte extraño, también se pueden congelar los dientes pelados, cerca de dos meses, aunque pierden sus propiedades culinarias.

## PROPIEDADES NUTRITIVAS

Si se revisa el análisis bromatológico de los ajos, es sorprendente su elevado aporte energético, gracias a su riqueza en proteínas e hidratos de carbono, en comparación con el resto de verduras y hortalizas. No obstante, la cantidad que se consume de ajos en cada plato no es equivalente a la de otras verduras. Por ello, el aporte nutritivo y energético de esta hortaliza es irrelevante. Todo esto a pesar de su riqueza mineral (potasio, fósforo, magnesio, zinc y yodo) y vitamínica, en la que destaca el contenido de vitaminas del grupo B, como la B1, B3, B6 y con cantidades discretas de vitamina C y E.

En realidad, las propiedades salutíferas del ajo se deben a unos componentes de naturaleza azufrada (compuestos sulfurados) presentes en su composición. El principal precursor del aroma del ajo es la aliina, un compuesto volátil inactivo e inodoro. Cuando se tritura o se corta el ajo, la aliina se transforma en alicina, compuesto determinante del característico olor de los ajos.

### Composición por 100 gramos de porción comestible

Energía (Kcal)	114
Agua (ml)	64
Hidratos carbono (g)	24
Proteínas (g)	5,3
Potasio (mg)	530
Magnesio (mg)	134
Yodo (mcg)	40
Vitamina B1 (mg)	0,16
Vitamina B3 (mg)	2,2
Vitamina B6 (mg)	0,32
Fibra (g)	1,2

mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)



## **CURIOSIDADES**

Para evitar que el ajo repita después de las comidas, se recomienda abrirlo por la mitad a lo largo y quitarle el germen o brote que contiene en su interior. Cuando el ajo está recién recolectado no suele tener ese tallo, y lo desarrolla cuando comienza a envejecer. También para atenuar su sabor se pueden poner los dientes de ajo en remojo durante una hora antes de cocinarlos.

## **CÓMO PREPARARLO**

El ajo está considerado como el aromatizante imprescindible en la cocina popular actual y su uso se ha extendido tanto entre todos los países que ha llegado a constituirse como el protagonista principal de numerosos guisos nacionales e internacionales. Además, ocupa un puesto de honor en la elaboración de salsas de alta cocina.

En América del Norte se procesan cantidades considerables de ajos para la obtención de virutas, escamas, gránulos y ajo en polvo deshidratado.

No se pueden concebir numerosos platos, salsas, encurtidos y otras preparaciones culinarias sin incluir ajo, fresco (ajetes), seco, deshidratado, entero, picado finamente, rallado, fileteado, y, en ocasiones, mezclado con aceite. Se elegirá uno u otro según la receta seleccionada.

En España es típico el majado de ajo frito con pan y el crudo con perejil, empleados en la terminación de platos generalmente fríos, a la plancha o al horno. Incluso da nombre a numerosos platos de la gastronomía nacional: sopa de ajo, bacalao ajoarriero, salsa alioli (ajo y aceite de oliva), ajada o allada (ajo y pimentón), conejo o pollo al ajillo... Además, su cualidad pegajosa le hace excelente para ligar algunas salsas como el pil-pil.

Los asados de carne resultan de un sabor inconfundible si se ha macerado la carne previamente con ajo (lomo de cerdo, pollo asado, chuletas de ternera, costillas de cordero...). Los expertos hacen alguna sugerencia: cortar los dientes de forma puntiaguda y clavarlos en la carne que se va a asar.

En muchas recetas se han de freír los ajos durante la elaboración del plato. Conviene en estos casos que el aceite no esté muy caliente, ya que así los ajos se tuestan muy rápido y desarrollan un sabor amargo que adquiere también el aceite donde se ha freído el ajo. Asimismo, cuanto más tiempo se cocinen, pierden el sabor fuerte que les caracteriza, sobre todo en guisos largos y potajes de legumbres.

**RECETAS****Ajo blanco malagueño****Ingredientes**

- 200 gr de almendras crudas
- 1 trozo de miga de pan seco
  - 4 dientes de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 2 cucharadas de vinagre
  - 2 vasos de agua fría
  - Sal
- 16 gr de uvas blancas

**Cómo se prepara**

Hervir las almendras en agua durante 5 minutos para luego escurrirlas y pelarlas. En un vaso de batidora, poner el pan remojado con agua, las almendras, los ajos, 4 cucharadas de aceite de oliva, 2 cucharadas de vinagre de vino y 2 vasos de agua fría.

Triturar hasta que quede como una sopa fina.

Poner a punto de sal y servir frío en tazas individuales adornado con 4 uvas peladas y sin pepitas.

**Sopa de ajo****4 personas****Ingredientes**

- 1 cabeza de ajos
- 2 l de agua o de caldo de verduras
- Pan seco del día anterior
- 4 pimientos secos
- Sal
- Aceite de oliva
- 2 huevos

**Cómo se prepara**

Poner en remojo los pimientos rojos secos (en agua fría).

Cortar el pan en rodajas y tostar.

Pelar los ajos y dorarlos en aceite.

Añadir el pan tostado y los pimientos rojos secos. Cubrir con agua y dejar cocer una hora.

Cocer los huevos y cuando la sopa esté cocinada, rallar los huevos y dejar que den un hervor. Poner a punto de sal.



## ALCACHOFA



La alcachofa es una verdura que pertenece a la familia de las Asteráceas (Compuestas). Se trata de una planta oriunda del norte de África, lo que explica que su cultivo esté muy localizado en países de la cuenca mediterránea.

Las variedades de alcachofas más cultivadas se agrupan según su denominación geográfica, marcada por su lugar de origen: Blanca de Tudela, Madrileña, Violeta de Provenza, etc.

Estas variedades se diferencian principalmente por la forma (esférica u oval), tamaño, color del capítulo (verde o violeta) y por la precocidad (variedades de día corto o día largo).

### FORMATO Y PRESENTACION

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Encajado	Plástico y madera	7-10 Kg Neto

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA/PRIMERA		Población en general	Hervido

### TRATAMIENTOS TECNOLOGICOS

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	6° C

**SU MEJOR ÉPOCA:** La alcachofa es propia del invierno. La recolección suele comenzar hacia el mes de octubre. Por tanto, la mejor temporada es durante el otoño, hasta las primeras heladas de diciembre, y en primavera, que es cuando finaliza la cosecha de alcachofas en el área mediterránea. El clima cálido y seco provoca que las hojas del fruto se abran rápidamente, pierdan ternura, consistencia, y que adquieran un sabor amargo y una apariencia poco atractiva.

### CARACTERÍSTICAS

**Forma:** La parte comestible es la inflorescencia, alargada o achatada, en forma de rosetón, con hojas verdes superpuestas que parecen escamas y unidas al vástago. A las brácteas blandas internas y las porciones blandas del cogollo se les llama de manera coloquial "corazón de la alcachofa".

**Color:** Hojas y tallo de color verde claro brillante cuando está recién cosechada.

**Tamaño y peso:** El tallo es erguido, grueso, acanalado longitudinalmente y ramificado. Llega al metro de altura y se divide en ramas que llevan en el extremo grandes inflorescencias de unos doce centímetros de diámetro cuando alcanzan su mejor tamaño. El peso de la flor varía según la variedad y el uso culinario, desde menos de cincuenta gramos hasta unos cien gramos o más.

**Sabor:** la carne de la alcachofa es crujiente (si se toma asada), succulenta, jugosa, fina, con una combinación muy acertada de sabores, dotada de un ligero amargor y un toque final dulce.



## ORIGEN Y VARIEDADES

Se trata de una planta oriunda del norte de África, lo que explica que su cultivo esté muy localizado en países de la cuenca mediterránea como Italia, España (los mayores productores), Francia o países del Norte de África, donde se concentra el 80% de la producción mundial. España es el segundo productor mundial después de Italia, con cerca del 30% de la producción, y el primer exportador. El 40% de las alcachofas españolas son



transformadas en la industria. En la actualidad, California, en Estados Unidos, también tiene amplias zonas de cultivo de alcachofas.

La palabra alcachofa parece que deriva de un término árabe que significa "lengüetas de la tierra", en referencia a sus singulares hojas. Fueron los árabes, durante la Edad Media, quienes extendieron el cultivo por Europa, mejoraron las variedades y sus cualidades gastronómicas. Los griegos y también los romanos propagaron su fama como alimento afrodisíaco, lo que favoreció e incrementó su empleo culinario. En la actualidad, la alcachofa es un alimento habitual en todos los hogares.

Las variedades de alcachofas más cultivadas se agrupan según su denominación geográfica, marcada por su lugar de origen: Blanca de Tudela, Madrileña, Violeta de Provenza, Camus de Bretaña, Romanesco, Espinoso Sardo, Californiana, etc. Estas variedades se diferencian principalmente por la forma (esférica u oval), tamaño, color del capítulo (verde o violeta) y por la precocidad (variedades de día corto o día largo).

**De Gran Bretaña:** frutos grandes cuyas hojas jóvenes son de color entre verde y violeta. **De Francia:** de tres tamaños distintos (grandes, medianas y pequeñas). **De Italia:** de color verde más o menos intenso, con matices rojo violetas y tamaño variable.

**De España:** la variedad más cultivada, casi la única destinada al mercado nacional, es la alcachofa Blanca de Tudela (Navarra), de forma redondeada, pequeño tamaño, con las hojas centrales muy compactas y de color verde. Para exportación se cultivan en Murcia y Alicante otras variedades: Violeta de Provenza o Macau (Camus de Bretagne o Blanc Hyèrois), entre otras.

La novedad en el cultivo de alcachofa son las variedades capaces de crecer durante la temporada estival y de cierta calidad.

## CÓMO ELEGIRLA Y CONSERVARLA

A la hora de comprar alcachofas, hay que seleccionar las más gordas y pesadas en proporción a su tamaño, con las yemas gruesas, compactas, bien formadas y de color verde claro. El tamaño no afecta a la calidad de la alcachofa.

Para comprobar su frescura se puede apretar la alcachofa cerca del oído; si se escucha un crujido, aún está fresca. Si las hojas están blandas en la base o se abren con facilidad y presentan partes pardas, la alcachofa no está fresca, el fondo se ha secado y endurecido.

El frío hace que las hojas externas tiendan a ampollarse y adquirir primero un aspecto blanquecino que luego se vuelve marrón parduzco. Esta es la razón por la que las denominadas "alcachofas de invierno" pueden presentar manchas externas que hacen dudar de su frescura. Sin embargo, el aspecto no afecta para nada a la calidad culinaria del fruto.

Tras la cosecha, las alcachofas se han de almacenar en lugares frescos lo antes posible. Si se introducen en una bolsa de plástico cerrada y se dejan en el frigorífico, se conservarán una semana. Con tallo se puede mantener en agua, como una flor cortada, en el frigorífico. Para que no se seque, lo mejor es no cortar el tallo hasta el momento de su consumo. Una vez cocidas, se han de conservar en el frigorífico y consumir en 24 horas. También se pueden congelar para aumentar su conservación durante varios meses.



## PROPIEDADES NUTRITIVAS

Del análisis de la planta se desprende la presencia mayoritaria de agua, seguida de hidratos de carbono, el nutriente más abundante, en forma de inulina y fibra; cantidades medias de proteínas en comparación con otras verduras e insignificantes de grasas.

Entre las vitaminas destaca la presencia de B1, E y B3, estas últimas en cantidades poco significativas comparadas con otros vegetales. La B1 interviene en el aprovechamiento de los hidratos de carbono, grasas y proteínas y en el equilibrio del sistema nervioso.

El mineral más abundante es el potasio, si bien se puede considerar a la alcachofa como una de las hortalizas de mayor contenido en magnesio, fósforo y calcio y con cantidades medias de sodio. A pesar de su contenido en calcio, éste, debido a su condición vegetal, se aprovecha menos en el organismo que el calcio que contienen los lácteos u otros alimentos de origen animal.

El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal. Interviene además en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

La fibra, abundante en las alcachofas, favorece el tránsito intestinal. La inulina es un polisacárido que sustituye al almidón (reserva de moléculas de glucosa en los vegetales) y que también tiene función de reserva (unidades de fructosa en lugar de glucosa).

Lo más destacable de la composición de la alcachofa son una serie de sustancias que no destacan por su cantidad, pero sí por los notables efectos fisiológicos que provocan:

**Cinarina y cinaropicrina:** compuestos aromáticos responsables del sabor amargo de la alcachofa. La cinarina se conoce por su efecto colerético y diurético. Líneas de investigación actuales se centran en el potencial papel preventivo de la cinaropicrina en enfermedades tumorales.

**Ácido clorogénico:** compuesto fenólico con capacidad antioxidante.

**Esteroles:** sustancias vegetales con semejanza química al colesterol animal, con capacidad para limitar la absorción del colesterol en el intestino.

**Cinarósido:** flavonoide de acción antiinflamatoria.

**Ácidos orgánicos (málico y cítrico, entre otros):** se sabe que potencian la acción de la cinarina y del cinarósido, entre otras muchas funciones.

## Composición por 100 gramos de porción comestible

Energía (Kcal)	21,6
Agua (ml)	82,5
Proteínas (g)	2,4
Hidratos carbono (g)	2,9
Fibra (g)	10,8
	353
Magnesio (mg)	26
Sodio (mcg)	47
Calcio	53
Fóforo	130
Vitamina E (mg)	0,2
Vitamina B1 (mg)	0,14
Vitamina B3 (mg)	0,9

mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)



## Curiosidades

Los extractos de los tejidos finos de la alcachofa se utilizan en cosmética como ingrediente de los tónicos o lociones ligeramente astringentes útiles para limpiar y refrescar el cutis o para vigorizar el cabello, así como para otras aplicaciones medicinales y no alimentarias.

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

## Cómo prepararla

Las alcachofas ofrecen sus excepcionales cualidades gastronómicas en variedad de platos: crudas, hervidas, al vapor, fritas, rebozadas, guisadas, en sofrito, a la brasa, al horno... y, por supuesto, son el ingrediente esencial de las menestras de verduras.

Si es importante el consumo de esta hortaliza en estado fresco, tanta o mayor importancia adquiere en la industria conservera, ya que se presta con éxito a ser conservada en agua y sal, en adobo, en vinagre, así como congelada.

La flor de la alcachofa requiere una cuidadosa manipulación para evitar daños y que ésta se deseeque. Aunque la preparación de las alcachofas es bastante laboriosa y se aprovecha tan solo el 20% de cada flor, su sabor suave y delicado hace que merezca la pena el esfuerzo.

Las alcachofas, mientras se preparan y se limpian -conviene usar guantes para evitar que la piel se tiña-, se oxidan y se ennegrecen con rapidez al estar en contacto con el aire. Esto se evita si se frota con medio limón, se rocían con zumo de limón o vinagre o se añade ácido al agua de cocción. Para cocerlas, se ha de utilizar un recipiente de acero inoxidable o de barro, ya que las alcachofas se oscurecen en un recipiente de aluminio.

Aunque no es habitual, la parte tierna del corazón de los frutos más pequeños, picados fino, se presta a degustarla cruda en ensalada, sola o acompañada de otros vegetales, y con un aliño de ajo y aceite. Si se van a cocinar, desde el punto de vista nutricional, lo ideal es cocinarlas al vapor con el fin de concentrar al máximo sus nutrientes. Para ello, se colocan los corazones de alcachofa enteros dentro del cestillo de la olla de vapor. En caso de hervirlas, se aconseja usar el mínimo de agua, la cantidad justa para cubrir las, y aprovechar el caldo de la cocción para tomarlo o elaborar sopas u otros platos. Si se asan, tanto a la plancha como al horno, no deben cortarse las puntas de las hojas, ya que así se mantiene la humedad interna durante el asado.



## RECETAS

### Alcachofas rellenas de bechamel con jamón



#### Ingredientes:

- 16 alcachofas
- 1 limón
- Sal
- Harina
- 3 huevos
- Aceite

#### Ingredientes para la salsa bechamel con jamón:

- 100 gr mantequilla
- 1/2 cebolla picada
- 100 gr de harina
- 1 l leche
- 250 gr de tacos de jamón (serrano o de york)
- Pimienta y sal

#### Cómo se prepara

Limpiar y pelar las alcachofas, frotarlas con limón para que no se oscurezcan. Dejar el tronco y eliminar la pelusa que suelen tener en el centro. Hervirlas en abundante agua, con sal y el resto del limón. Una vez cocidas se enfrían y se escurren con cuidado.

#### Para la salsa:

Poner en un cazo la mantequilla a fuego lento hasta que se derrita. Añadir la cebolla, la harina, dejar que se frían y a continuación añadir la leche templada, la sal y la pimienta. Remover hasta conseguir una pasta fina sin grumos. Añadir los tacos de jamón a la bechamel. Se introduce la bechamel en el centro de las alcachofas con una cuchara o una manga pastelera.

Rebozar las alcachofas en harina y huevo, freírlas en aceite bien caliente hasta conseguir que se doren.

**APIO**



El apio pertenece a la familia de las Umbelíferas, también denominada Apiáceas, La mayoría son plantas propias de las estaciones frías y se reconocen por su abundante contenido en sustancias aromáticas. Normalmente son las semillas las que contienen los aceites esenciales responsables de su sabor.

A pesar de que el apio no es una fuente importante de energía, su consumo resulta saludable y refrescante por su contenido en agua, sales minerales y vitaminas diversas.

Su riqueza mineral se refleja en la abundancia de potasio en su composición, así como en cantidades notables de sodio y discretas de calcio, magnesio y zinc.

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Encajado por manojos o embolsado	Plástico	

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA		Población en general	Hervido

**TRATAMIENTOS TECNOLOGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	6° C

**SU MEJOR ÉPOCA:** Existen dos épocas de siembra en función de sus dos ciclos productivos, invierno y primavera. Durante estos meses el apio está de temporada, aunque se puede encontrar en el mercado todo el año.

**CARACTERÍSTICAS**

**Forma:** El apio es un tallo grueso, hueco, estriado y alargado que se compone de pencas de forma cilíndrica, recorridas longitudinalmente por un surco profundo, de las que brotan numerosas hojas con apariencia semejante al perejil.

**Color:** Si se dejan crecer de forma natural, las pencas adquieren un color que va del verde amarillento al verde oscuro. Si proceden de cultivo, suelen blanquearse durante las etapas finales de crecimiento. Para ello se cubre la planta de modo que sólo las hojas reciben luz. En este caso, las pencas son de color verde claro.

**Tamaño y peso:** Las pencas suelen tener una longitud de entre 30 y 60 cm en las variedades cultivadas. Sin embargo, el tamaño comercial suele ser de 25 a 30 cm. Tras la cosecha, al apio se le cortan las pencas, se limpian, se lavan, se escurren y se embolsan, sin dejar al descubierto los extremos superiores de los tallos. Tras este proceso, se pierde hasta el 30% del peso inicial de las pencas, y se obtienen piezas de entre 400 y 900 gramos. El peso idóneo se encuentra entre 460 y 720 gramos.

**Sabor:** las hojas tienen un sabor muy intenso, acre, ligeramente amargo y agradable. El sabor del tallo es más suave y tiene cierto gusto anisado y una textura crujiente. El blanqueado, además de eliminar el color verde, también reduce notablemente el sabor amargo.

## ORIGEN Y VARIEDADES

El apio silvestre, precursor del apio que hoy conocemos, es una planta sencilla que desde tiempos remotos crece de forma espontánea en áreas pantanosas de clima templado de Europa y del oeste de Asia. Se la considera una planta nativa de las regiones mediterráneas, aunque el origen de esta singular hortaliza es aún motivo de discusión. Existen documentos antiguos en los que consta que el apio o una forma similar de la planta fue cultivado antes del año 850 a.C.

Esta hortaliza, muy conocida y utilizada por egipcios, griegos y romanos, era considerada en su origen como una simple planta aromática, sin aprovechamiento culinario ni medicinal, hasta que Hipócrates, médico griego del siglo V a.C., lo elogió como potente diurético. Fue en la Edad Media cuando creció el interés por sus propiedades saludables, se mejoró su productividad y se ensayó su cultivo. Desde entonces, su desarrollo ha sido constante. Hoy día, el apio es muy cultivado en las regiones templadas de todo el mundo, en particular en Europa y del norte de América.



Se distinguen cerca de 15 variedades botánicas de la planta. El *Apium graveolens* var. dulce (la variedad que nos ocupa) es el miembro más importante. No obstante, según la localización geográfica, los tipos de apio predominantes varían. La producción de la variedad *rapaceum*, conocido como apio-nabo, es mayor en áreas del norte y este de Europa, donde el apio no se adapta. Este último se cultiva para el consumo de su raíz y, aunque no es muy popular en España, en países como Francia goza de gran categoría culinaria. El apio-nabo es una gran raíz muy gruesa, esférica y rodeada de pequeñas raíces secundarias que se eliminan para su comercialización. Su color externo es marrón tierra y

su carne es dura y compacta de color blanco amarillento, muy succulenta y con un acusado sabor a apio, pero más dulce y perfumado.

El apio presenta una escasa diversidad, con un número restringido de variedades. La principal diferencia se centra en el color del producto final, clasificándose en dos grandes grupos: apio verde y apio blanquecino o amarillento. Las variedades verdes necesitan la práctica de blanqueo si se quiere obtener pencas blancas, algo que no requieren las variedades amarillas. Además del color de las pencas, existen otros elementos diferenciadores: resistencia al florecimiento, grosor y altura de las pencas, número medio de pencas por planta, peso medio de la planta, etc.

**Verdes:** son variedades rústicas, de fuerte crecimiento y más fáciles de cultivar. Entre las más utilizadas destacan: D'Elne, Pascal, Repager R., Florida y Utah, entre otras.

**Amarillentas:** su cultivo resulta más dificultoso, aunque son más apreciadas en los grandes mercados. Estas variedades se blanquean por sí solas: Blanc de Perpignan, Celebrity, Golden, Light y Dore Chemin son algunas de las más comunes.

En los últimos años, la industria agraria, en particular la inglesa, ha mostrado su preferencia por las variedades verde pálido. En cuanto a cifras, el 70% de la producción se destina a apio verde y un 30% a apio blanco. Las exportaciones españolas tienen como principales destinos el Reino Unido (70%) y Francia (10-15%). El resto se dirige a otros países (Alemania, Italia, Suecia, etc.).



## CÓMO ELEGIRLO Y CONSERVARLO

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

El apio se puede refrescar sumergiendo la parte inferior de su tallo en agua, aunque el que está marchito nunca recuperará su frescura. Se conserva durante 2 ó 3 días en el frigorífico, mejor envuelto en papel húmedo. Es un vegetal que se puede congelar si se escalda previamente durante unos 3 minutos, aunque al descongelarlo pierde su textura crujiente.

Si se guarda en ambientes con una temperatura superior a los 5°C o junto con frutas de respiración rápida (melocotones, ciruelas, fresas...), que producen abundante etileno, el apio pierde el color.

Además del apio fresco, la industria agroalimentaria lo ofrece conservado en agua y sal, en vinagre o deshidratado.

## PROPIEDADES NUTRITIVAS

A pesar de que el apio no es una fuente importante de energía, su consumo resulta saludable y refrescante por su contenido en agua, sales minerales y vitaminas diversas. Por tanto, se puede considerar al apio como un alimento regulador por excelencia.

Después del pepino, el apio es la hortaliza de menor valor energético. La variedad de vitaminas (alfatocoferol o vitamina E, beta-caroteno o provitamina A, vitamina C, folatos... ) es amplia, aunque la cantidad de estos nutrientes resulta insignificante si se compara con la media de las hortalizas. Lo mismo ocurre con la fibra, de la que el apio es una fuente discreta.

La mayoría de propiedades dietéticas y terapéuticas que se atribuyen al apio se deben a su aceite esencial, que contiene, entre otros compuestos, apiol, limoneno, psoralenos o apiina. Éste último abunda más en las hojas y es responsable del olor característico del apio.

Su riqueza mineral se refleja en la abundancia de potasio en su composición, así como en cantidades notables de sodio y discretas de calcio, magnesio y zinc.

El potasio, muy presente en el apio, es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal. Además, interviene en el equilibrio acuoso dentro y fuera de la célula.

### Composición por 100 gramos de porción comestible

Energía (Kcal)	14
Agua (ml)	94,6
Hidratos carbono (g)	2,5
Fibra (g)	1,4
Potasio (mg)	290
Sodio (mg)	100
Calcio (mg)	50
Folatos (mcg)	14
Vitamina C (mcg)	7
Vitamina E (mcg)	0,2

mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)



### Curiosidades

El fuerte olor del apio silvestre lo asociaron en la antigüedad con el culto a los muertos y tal vez por ello las tumbas de los difuntos griegos se cubrían con guirnaldas de apio. Asimismo, entre los ornamentos de las momias egipcias se han encontrado restos de esta hortaliza. El apio tenía la misma función que los crisantemos de nuestros días y era el símbolo de luto y comunicación con los antepasados. Con el paso de los años, y tras descubrir y potenciar sus propiedades medicinales y dietéticas, se va perdiendo la identificación fúnebre de esta hortaliza.

### Cómo prepararlo

El apio, bien sea aprovechando todo el porte, las pencas o las hojas por separado, ofrece diversas y sencillas posibilidades culinarias.

En la cocina, las aplicaciones varían. Si las hojas y pencas están verdes, se utilizan en caldos o como condimento de diversos platos cocinados. Si las pencas son blancas o doradas, resultan tiernas y crujientes para consumirlas crudas, en tiras o ralladas tras eliminar con un cuchillo los hilos, como un complemento ideal de las ensaladas.

La semilla de apio se usa como condimento. Si se muele y se mezcla con sal se obtiene la sal de apio, que en ocasiones se combina con ajo desecado.

Si es posible, se recomienda preparar la sal de apio en el momento de utilizarla, ya que se enrancia con facilidad, perdiendo sus propiedades organolépticas (olor, sabor... ). La industria farmacéutica también usa las semillas como sedante y para disimular el gusto de otros fármacos.



**RECETAS****Crema de apio a la naranja****Ingredientes**

- 400 gr de apio fresco
- Medio litro de caldo de ave
  - 100 gr de patata
- Un vaso de zumo de naranja
- 2 cucharaditas de jerez seco
  - Aceite de oliva
  - 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta blanca molida
- Unas ramitas de cebollino picado

**Cómo se prepara**

Picar el apio en rodajitas muy pequeñas. Pelar las patatas y trocearlas en trozos irregulares. En una cazuela, poner el aceite de oliva junto con el apio y las patatas "cascadas" y rehogar el conjunto.

Pasados unos minutos, cuando el apio se empiece a ablandar, agregar un poco de sal, pimienta blanca y el caldo de ave.

Dejar que cueza durante 20 minutos o hasta que la patata se deshaga.

Sacar del fuego y pasar por la batidora hasta que se forme una crema fina.

Incorporar el zumo de naranja recién exprimido y dejar reposar en la nevera la crema de apio y naranja 1 ó 2 horas como mínimo antes de servirla.

En el momento de servir, se pueden añadir unas gotitas de vino de Jerez y decorarla con cebollino picado.



## BERZA



Las coles con repollo pertenecen a la familia de las Crucíferas. La importancia de esta familia de verduras reside en que contienen unos compuestos de azufre considerados como potentes antioxidantes que ayudan a prevenir enfermedades.

Los repollos son hortalizas compuestas en su mayoría de agua, y muy nutritivas por su riqueza de vitaminas y minerales.

Este alto contenido acuoso hace que sean alimentos con un bajo aporte calórico.

### FORMATO Y PRESENTACION

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Encajado con 6 piezas	Plástico y madera	10,00-14,00 Kg Neto

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA/PRIMERA		Población en general	Cocida

### TRATAMIENTOS TECNOLOGICOS

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	6° C

**SU MEJOR ÉPOCA:** Los repollos se encuentran en su mejor momento en los meses de invierno, aunque podemos disponer de ellos durante todo el año. La col se puede vender fresca (col nueva) o después de almacenada.

### CARACTERÍSTICAS

**Forma:** Esférica, compuesta por hojas muy compactas más o menos rizadas, redondas u ovaladas.  
**Color:** Sus hojas tienen diferentes tonalidades que van del verde claro hasta el oscuro, blanquecino o morado.

**Tamaño y peso:** El diámetro de los repollos suele tener de 20 a 25 centímetros y su peso oscila desde el kilo y medio de los ejemplares más pequeños a los dos kilos y medio de los de mayor tamaño.

**Sabor:** poseen un sabor fuerte característico, en ocasiones de toque dulzón.



## CÓMO ELEGIRLA Y CONSERVARLA

Los ejemplares de mayor calidad son los más duros, crujientes, compactos y pesados en relación con su tamaño. Conviene rechazar aquellos que presenten un núcleo seco, partido, viscoso o leñoso y cuyas hojas estén marchitas. Es aconsejable no adquirir los repollos cuyas hojas internas sean igual que las externas. Esto suele deberse a que las hojas más externas han sido arrancadas para enmascarar una posible falta de frescura.

En cuanto a su conservación, los repollos frescos se mantienen en buenas condiciones, envueltos en una bolsa de plástico perforada en la nevera durante dos a tres semanas. Es mejor colocarlos en un compartimento aislado del resto de alimentos para evitar que les transmita su olor. Además, su aroma se intensifica con el tiempo, sobre todo si están cortados. Los repollos rizados se pueden conservar a temperatura ambiente durante varios días en buenas condiciones y se pueden congelar. Para ello es preciso haberlos cortado y escaldado con anterioridad. Conservados de este modo tienen el inconveniente de que, una vez descongelados, resultan menos crujientes que los frescos. Con ellos también se pueden elaborar encurtidos y conservas, lo que también aumenta su tiempo de conservación.

## PROPIEDADES NUTRITIVAS

Los repollos son hortalizas compuestas en su mayoría de agua, y muy nutritivas por su riqueza de vitaminas y minerales. Este alto contenido acuoso hace que sean alimentos con un bajo aporte calórico. Tras el agua, los hidratos de carbono y la fibra son los componentes más abundantes, seguidos de una menor proporción de proteínas y grasas.

Respecto a su contenido mineral, son ricos en potasio, además de presentar cantidades apreciables de calcio y magnesio, este último con mayor presencia en la col blanca. El calcio de las coles es de peor aprovechamiento que el que procede de los lácteos u otros alimentos que son fuente importante de este mineral.

El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, además de colaborar en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos. Además forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

En cuanto a las vitaminas, las coles se pueden considerar una buena fuente de provitamina A (sobre todo en la col rizada), folatos y vitamina C. Esta última está presente en cantidades considerables en las coles crudas, mientras que si se consumen cocidas su concentración disminuye de forma notable. De hecho, se puede perder hasta un 50%. Las vitaminas E y B3 o niacina también están presentes en estas hortalizas, pero en menor cantidad.

El beta-caroteno es un pigmento natural que confiere el color amarillo-anaranjado-rojizo a los vegetales y que el organismo transforma en vitamina A conforme la necesita. En el caso de las coles, el beta-caroteno está enmascarado por la clorofila, pigmento de color verde. La vitamina A es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, además de tener propiedades antioxidantes. La lombarda, característica por su color morado, presenta esta tonalidad gracias a la presencia de antocianinas, pigmentos naturales que también poseen acción antioxidante.

Los folatos intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico.

La vitamina C tiene acción antioxidante, interviene en la formación de colágeno, huesos, dientes y glóbulos rojos, además de favorecer la absorción del hierro de los alimentos y mejorar las defensas frente a las infecciones.

## Composición por 100 gramos de porción comestible

Energía (Kcal)	23,5
Agua (ml)	92,1
Proteínas (g)	1,4
Hidratos carbono (g)	4,3
Fibra (g)	2
Potasio (mg)	320
Magnesio (mg)	23
Vitamina A (mcg de Eq. de retinol)	33,3
Folatos (ucg)	60
Vitamina C (mg)	67

mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)



La vitamina E, al igual que la C, tiene acción antioxidante, mientras que la vitamina B3 o niacina actúa en el funcionamiento de los sistemas digestivo y nervioso, el buen estado de la piel y en la conversión de los alimentos en energía.

### Curiosidades

El principal producto elaborado a partir del repollo es el chucrut. Éste se obtiene de fermentar la col en salmuera, lo que aumenta su conservación.

Constituye un alimento muy apreciado y popular en varios países centroeuropeos, Estados Unidos y Rusia. El

chucrut presenta un sabor ácido y, desde el punto de vista nutritivo, mantiene la mayoría de las vitaminas y minerales de la col fresca, además de ser fácil de digerir.

Su nombre deriva del término francés chocroute, y éste a su vez del alemán sauerkraut, que significa "hierba agria".

### Cómo prepararla

Para cocinar los repollos hay que eliminar las hojas externas. A continuación se corta el repollo por la mitad y se elimina el troncho por su dureza. Si cuando se corta se observa un cerco de color amarillento en la zona central, esto es señal de que resulta picante y amargo. El resto se lava con cuidado y se deja en remojo unos minutos en agua con sal y un chorrito de vinagre o limón y se trocea según la receta que se quiera elaborar. No se aconseja un remojo prolongado para reducir la pérdida de vitaminas y minerales.

Aunque la técnica culinaria que mejor conserva la calidad nutricional de los repollos, así como la del resto de los vegetales, es la cocción al vapor, estas verduras admiten gran variedad de preparaciones culinarias.

Las hojas más tiernas se pueden consumir crudas en ensaladas, picadas bien finas y aderezadas un rato antes con aceite de oliva y limón o vinagre para que se vayan ablandando.

En caso de que se vaya a cocer, se recomienda dejarlas "al dente". Si se cuecen demasiado o se utiliza una cantidad excesiva de agua se forman olores desagradables, se pierde color y una parte importante de su valor nutritivo. Para evitarlo, conviene introducir la verdura cuando en agua hirviendo y mantener la cocción el menor tiempo posible. Lo ideal es la olla a presión. Cuando la verdura comienza a encogerse, es señal de que ya está en su punto.

**RECETAS****Rollitos de col rellenos de arroz y verduras****Ingredientes**

- 240 gr de arroz cocido
  - 1 repollo o col
- 300 gr tomate tamizado
  - 100 ml vino de jerez
  - 100 gr cebolla
  - 100 gr zanahoria
  - 2 dientes de ajo
- 1 vaso de caldo vegetal
  - 1 huevo
- Un puñado de almendras crudas peladas
- 1 rebanada de pan frito
  - 100 gr de harina
  - 1/2 l aceite de girasol
  - Sal y pimienta

**Cómo se prepara**

Saltear el arroz, añadir la cebolla, la zanahoria y los ajos, cortados muy finitos. Cocinar el arroz con las verduras unos minutos a fuego suave y añadir el jerez y el tomate.

Salpimentar, sacar del fuego y mezclar con el huevo batido y dos cucharadas de salsa de tomate. Escoger

las hojas de col grandes y hervirlas con agua y sal durante 3 minutos. Rellenar cada hoja de col y enrollarla para después pasarla por harina. Presionarlas con la mano para que queden firmes.

Freír los rollitos en abundante aceite. En una cazuela aparte, mezclar el pan frito con un poco de caldo vegetal, añadir las almendras trituradas, pasar por la batidora. Añadir más caldo si queda espeso y hervir 10 minutos.

Introducir los rollitos en la salsa y cocer 5 minutos.

**BORRAJA**



La borraja es la planta más representativa de la familia de las Boragináceas, plantas que suelen tener el tallo y las hojas cubiertas de pelos. La familia abarca más de 150 géneros y unas 1.500 especies que crecen de forma espontánea en todas las regiones templadas y subtropicales del mundo y que abundan de manera especial en la cuenca mediterránea.

La borraja es una planta humilde y poco conocida, oriunda de la Europa mediterránea. Se reconoce con facilidad por los pelillos que cubren sus tallos y sus hojas, así como por las flores de color azul, rosado o blanco que forma la planta.

La borraja destaca por su bajo valor energético debido a que el agua es su mayor componente.

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Encajado	Plástico y madera	

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERAD
EXTRA/PRIMERA		Población en general	Hervido

**TRATAMIENTOS TECNOLOGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	6° C

**SU MEJOR ÉPOCA:** A pesar del origen mediterráneo de la borraja, son pocas las provincias de España donde se cultiva y donde se consume como cualquier otra verdura. En la zona norte del país es una verdura muy recurrida en invierno, su mejor temporada de cultivo, aunque se puede adquirir fresca en el mercado durante todo el año.

**CARACTERÍSTICAS**

**Forma:** El aspecto de la borraja es característico, una sucesión de tallos sujetos al pedúnculo en forma de penca, que termina en unas hojas ovaladas. La peculiaridad de esta verdura es que tallo y hojas están totalmente cubiertos por unos pelillos largos, erizados, ásperos y molestos al tacto.

**Color:** Tanto el tallo como las hojas son de un color verde.

**Tamaño y peso:** los tallos llegan a medir hasta 60 centímetros de altura.

**Sabor:** cuando se consume la borraja se aprecia su sabor fino y delicado, muy vegetal.



## CÓMO ELEGIRLA Y CONSERVARLA

La planta de mayor calidad es la que presenta las hojas frescas, tiernas e intactas, de color verde brillante y uniforme. No conviene elegir las borrajas de hojas muy ásperas, con tallos gruesos y fibrosos y de tono amarillento, ni las que tengan las hojas blandas y lacias.

Como se trata de una verdura muy perecedera, conviene conservarla en la nevera dentro de una bolsa de plástico perforada y no lavarla hasta el momento de su utilización.

El disfrute del delicado sabor de la borraja y de sus virtudes nutritivas cada vez resulta más sencillo. La industria agroalimentaria trabaja en la fabricación de la borraja en conserva y, desde hace poco tiempo, se comercializa ultracongelada, al igual que otras verduras. Y cada vez más verdulerías ofrecen al consumidor raciones de borraja limpia y cortada, lista para cocinar.

## PROPIEDADES NUTRITIVAS

La borraja destaca por su bajo valor energético debido a que el agua es su mayor componente.

De su composición vitamínica es apreciable su aporte de vitamina C y de pro-vitamina A (beta-caroteno), ambas de reconocida acción antioxidante. El beta-caroteno es un pigmento natural que confiere el color amarillo-anaranjado-rojizo a los vegetales y que el organismo transforma en vitamina A en función de sus necesidades. En el caso de la borraja, el beta-caroteno está enmascarado por la clorofila, pigmento más abundante. La vitamina A o retinol contribuye al mantenimiento y reparación de los tejidos corporales, favorece la resistencia a las infecciones, es necesaria para el correcto desarrollo del sistema nervioso y para la visión e interviene en el crecimiento. También participa en la elaboración de enzimas en el hígado y de hormonas sexuales y suprarrenales. Además, es reconocida por su acción antioxidante, al igual que la vitamina C. Ésta última interviene en la formación de colágeno, huesos, dientes y glóbulos rojos, además de favorecer la resistencia a las infecciones y la absorción de ciertos nutrientes de los alimentos (hierro, ácido fólico y ciertos aminoácidos).

En la borraja destaca el potasio, el calcio, el sodio y el hierro, además de cantidades discretas de magnesio, zinc y fósforo. El calcio y el hierro vegetal se aprovechan mucho menos que los procedentes de alimentos de origen animal por parte de nuestro cuerpo. El potasio interviene en la transmisión y generación del impulso nervioso, en el funcionamiento de la actividad muscular normal, así como en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

La planta contiene mucílago, un tipo de fibra, y significativas cantidades de flavonoides y taninos, sustancias responsables de diversas propiedades medicinales que se le atribuyen a la borraja.

### Composición por 100 gramos de porción comestible

Energía (Kcal)	21
Agua (ml)	93
Hidratos carbono (g)	3,1
Fibra (g)	0,9
Potasio (mg)	470
	93
Calcio (mg)	3,3
Hierro (mg)	52
Magnesio (mg)	35
Vitamina C (mg)	13,2
Folatos (mcg)	420

mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)



### Curiosidades

El aceite que se extrae de las semillas de la borraja destaca por su riqueza en ácido gamma-linolénico, precursor de prostaglandinas y tromboxanos. Estas sustancias resultan imprescindibles para regular diversos procesos metabólicos como la dilatación de vasos sanguíneos, la reducción de la presión arterial, la inhibición de la agregación plaquetaria, así como la regulación del sistema hormonal y del metabolismo general.

Por sus numerosos efectos positivos, el aceite de borraja se utiliza en el área médica como coadyuvante en la prevención de ciertas afecciones: hipertensión, hipercolesterolemia, dismenorrea y riesgo cardiovascular (arteriosclerosis, trombosis), entre otras.

### Cómo prepararla

En ensalada, hervida, salteada, guisada... son sólo algunas maneras sencillas de presentar esta verdura de sabor fino. De la borraja hay que reconocer sus cualidades gustativas, que la distinguen como verdura de corte fino y delicado en todos los platos en los que se incluye.

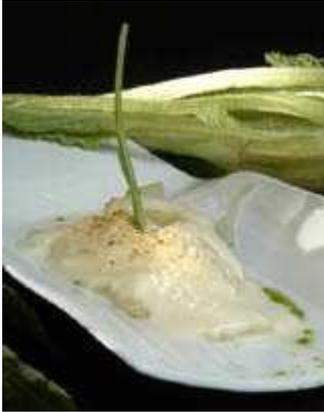
El hervido es la técnica culinaria empleada con más frecuencia en esta verdura, combinada con patata y zanahoria. No conviene cocerla demasiado tiempo. Si además se toma el caldo de cocción se aprovechan sus sales minerales disueltas.

Con las hojas frescas de la borraja se prepara un zumo refrescante que resulta útil en las dolencias hepáticas y como depurativo. Además, con las hojas y flores secas puede prepararse una decocción o infusión.

El jugo de borraja es un reconocido depurativo y se elabora con el licuado de las hojas tiernas, aunque también se pueden aprovechar sus propiedades diuréticas si se consume el caldo que queda tras hervir la verdura.

El inconveniente que presenta en la cocina es que es una verdura laboriosa. Se requiere paciencia y tiempo para prepararla y dejarla limpia, sin los pelillos que cubren sus tallos y hojas. Esta puede ser la razón de que no haya conseguido mayor expansión comercial. Por ello, cada vez son más los puestos de verduras donde se ofrece la borraja limpia y lista para cocinar.



**RECETAS****Borrajitas al queso****Ingredientes:**

- 1 Kg de borrajitas
- 30 gr de harina
- 25 gr de mantequilla
- 300 gr de queso gruyere
- Medio litro de caldo de cocción de las borrajitas
  - 3 dientes de ajo
- 4 cucharas de aceite de oliva
- Sal

**Cómo se prepara**

Limpiar y lavar bien las borrajitas, cortándolas con tijera. Cocerlas en agua hirviendo con sal o al vapor y dejarlas al dente.

Reservar medio litro de caldo de cocción.

Rehogar el ajo picado con el aceite y la mantequilla.

Agregar poco a poco la harina hasta que ésta se disuelva con la grasa.

Añadir medio litro del caldo de cocción de las borrajitas y remover hasta conseguir una bechamel.

Mezclar las borrajitas con la crema y espolvorear con queso gruyere

Gratinar en el horno.

## BRÓCOLI



El brécol, también conocido como brócoli o bróculi rizado, pertenece a la familia de las Crucíferas. El brécol ha sido calificado como la hortaliza de mayor valor nutritivo por unidad de peso de producto comestible.

El componente mayoritario de esta verdura es el agua, por lo que su valor calórico es muy bajo. Como el resto de las crucíferas, el brécol tiene una gran importancia desde el punto de vista nutricional, por su variedad y cantidad vitamínica.

Es una fuente excelente de vitamina C, ácido fólico y niacina, y una buena fuente de provitamina A (beta-caroteno), vitamina B1 y E.

### FORMATO Y PRESENTACION

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Encajado	Plástico	5 Kg Neto

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA/PRIMERA		Población en general	Hervido

### TRATAMIENTOS TECNOLÓGICOS

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	6° C

**SU MEJOR ÉPOCA:** El brécol es una planta que se desarrolla fundamentalmente durante las estaciones de invierno y primavera. Por tanto, esta época es la mejor ocasión para consumirlo, aunque se dispone de brécol durante todo el año.

### CARACTERÍSTICAS

**Forma:** es una planta similar a la coliflor, aunque tiene menos hojas alrededor. Sus pedúnculos florales son menos prietos y compactos y forman una cabeza de figura irregular, abierta y desproporcionada.

**Color:** el color de su pella es de un verde oscuro en el tallo y de un verde azulado en el extremo de la flor, aunque existen variedades moradas, rojizas, amarillas y blancas.

**Tamaño y peso:** Un buen ejemplar puede llegar a desarrollar un cogollo de hasta 20 centímetros de diámetro y pesar unos 2 kilogramos.

**Sabor:** sabor acre pronunciado, algo más suave que la coliflor.



## Cómo elegirlos y conservarlos

El brécol de buena calidad ha de tener los racimos pequeños y compactos, de color verde-morado brillante y el tallo firme, bien cortado y de la longitud requerida. Se han de rechazar los ejemplares que tengan las flores abiertas, estén blandos o de color amarillento.

Una vez en casa, el brécol se puede almacenar sin lavarlo, para evitar que se enmohezca, en bolsas de plástico perforadas dentro del verdulero del frigorífico de tres a cinco días. Si no se refrigera se pone fibroso y leñoso con rapidez. Con el paso de los días, el brécol envejece y desarrolla sabores fuertes indeseables.

Si se quiere congelar, se ha de escaldar con anterioridad. Para ello, se sumerge en agua hirviendo durante unos minutos hasta que adquiera un color verde brillante.

## PROPIEDADES NUTRITIVAS

El brécol ha sido calificado como la hortaliza de mayor valor nutritivo por unidad de peso de producto comestible.

El componente mayoritario de esta verdura es el agua, por lo que su valor calórico es muy bajo. Como el resto de las crucíferas, el brécol tiene una gran importancia desde el punto de vista nutricional, por su variedad y cantidad vitamínica. Es una fuente excelente de vitamina C, ácido fólico y niacina, y una buena fuente de provitamina A (beta-caroteno), vitamina B1 y E. El beta-caroteno es un pigmento natural que confiere el color amarillo-anaranjado-rojizo a los vegetales y que el organismo transforma en vitamina A según sus necesidades. En el brécol, el beta-caroteno está enmascarado por la clorofila, pigmento más abundante.

La vitamina A o retinol contribuye al mantenimiento de los tejidos corporales, favorece la resistencia a las infecciones, es necesaria para el correcto desarrollo del sistema nervioso y para la visión e interviene en el crecimiento. También participa en la elaboración de enzimas en el hígado y de hormonas sexuales y suprarrenales. Además, es reconocida por su acción antioxidante, al igual que la vitamina C. Ésta última colabora en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la resistencia a las infecciones y la absorción de ciertos nutrientes de los alimentos (hierro, ácido fólico y ciertos aminoácidos).

Los folatos intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis del material genético y la formación de anticuerpos del sistema inmunológico.

De su contenido mineral sobresale el potasio y cuenta con cantidades significativas de calcio, magnesio, zinc, yodo y hierro.

En los últimos años, en el brécol se han identificado una serie de elementos fitoquímicos cuyos potenciales efectos en la prevención de diversos tipos de cáncer y otras enfermedades justifica el creciente interés en su consumo y cultivo, tanto como producto fresco como congelado. Muchas de sus virtudes se atribuyen a diversos compuestos entre los que destacan los glucosinolatos, isotiocianatos, indoles o fibra, entre otros. Muchos de estos compuestos son azufrados y son responsables del fuerte olor que desprende esta verdura durante su cocción.

## Composición por 100 gramos de porción comestible

Energía (Kcal)	32,5
Agua (ml)	89,7
Proteínas (g)	4,4
Hidratos carbono (g)	1,8
Fibra (g)	2,6
Potasio (mg)	370
Zinc (mg)	0,6
Yodo (mcg)	2
Vitamina C	87
Niacina (mg de Eq. de niacina)	1,7
Folatos (mcg)	90
Vitamina B1 (mg)	0,1
Vitamina E (mg)	1,3
Vitamina A (mcg de Eq. de retinol)	69

mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)



El potasio interviene en la transmisión y generación del impulso nervioso, en el funcionamiento de la actividad muscular normal, así como en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

El yodo es un mineral indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroides, que produce las hormonas tiroideas. Éstas intervienen en numerosas funciones metabólicas, como el mantenimiento de la temperatura y del metabolismo corporal. Asimismo, el yodo es esencial en el crecimiento del feto y en el desarrollo de su cerebro.

### Curiosidades

Nuevas líneas de investigación: un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Johns Hopkins (Estados Unidos) y del Centro de Investigación Científica Nacional de Francia revela que la bacteria *Helicobacter Piloni* podría ser eliminada mediante la ingestión de verduras que contienen sulforafano, un compuesto natural presente en el brécol en altas concentraciones. Esta bacteria es responsable de la mayoría de las úlceras gástricas y también de gran parte de los tumores de estómago.

Experimentos realizados "in vitro" (fuera del organismo) y en ratones han demostrado que el sulforafano es un compuesto muy eficaz para eliminar la bacteria.

Los hallazgos podrían dar lugar a experimentos clínicos en los que se verá si incluir en la dieta las verduras que contienen este elemento alivia la infección y el riesgo de cáncer.

### Cómo prepararlo

La forma habitual de consumir brécol es hervido, solo o acompañado de otras verduras, aunque también se puede consumir crudo. Admite las mismas preparaciones que la coliflor, es decir, salteado con ajos y vegetales, con trozos de jamón, con pimentón dulce o picante, cubierto de bechamel y gratinado en el horno...

Si se cocina al vapor o se utiliza la mínima cantidad de agua al cocerlo se reduce de forma considerable la pérdida de sustancias nutritivas.

A la hora de cocinar el brécol, conviene lavarlo bajo el chorro de agua en lugar de sumergirlo. Así se evita la pérdida de nutrientes. El tallo contiene mucha fibra, por lo que se aconseja pelarlo si se va a consumir. Los ramilletes se separan o se cortan en tamaños uniformes para que se cocinen al mismo tiempo. A la hora de cocerlo, tras hervir primero durante unos minutos los tallos, se añaden los ramilletes y, por último, las hojas.

Si el brécol se cocina demasiado tiempo soltará un olor fuerte, se pone de color verde oscuro, pierde vitaminas, especialmente la C y parte de sus minerales se diluyen en el agua de cocción, por lo que conviene aprovechar el caldo y tomarlo tal cual o usarlo en la elaboración de otros platos.

La mejor forma de conservar sus cualidades es cocerlo al vapor o hervido durante tres o cuatro minutos. El brécol cocinado debe ser de color verde brillante y estar "al dente".

Los tallos verdes de esta verdura se pueden preparar del mismo modo que los espárragos, aliñados con una salsa vinagreta o un poco de mayonesa. También se pueden emplear para la elaboración de diversas sopas y purés.

### Consumo

Conviene hervirlo al vapor o en horno microondas, para que no pierda parte de su contenido de vitamina C.

**Brécol gratinado con puré de patata y tomate****Ingredientes**

- 1Kg de brécol
- 3 cucharas de aceite de oliva
- 1 cucharada de ajo fileteado
  - Medio kilo de patatas
- 400 gr de tomates pequeños
- 300 gr de queso mozzarella
  - 3 huevos
- Media taza de nata líquida
  - 1cebolla
- Sal, pimienta y una pizca de orégano

**Cómo se prepara**

Limpiar el brécol. Cocinarlo entero en agua hirviendo con sal y escurrirlo una vez cocido. Cortar el brécol por la mitad y colocarlo en una cazuela embadurnada de aceite.

Picar la cebolla en trozos pequeños y saltearla con poco aceite hasta que se ablande.

Pelar las patatas y cocerlas en agua hirviendo con sal durante 25 minutos. Una vez cocidas, escurrirlas y pasarlas por el pasapurés hasta formar un puré consistente.

Lavar los tomates y trocearlos. Rayar el queso mozzarella.

En la cazuela donde se ha colocado el brécol, añadir una capa de puré de patatas, la cebollita, una capa de tomates y el queso.

Batir los huevos con la nata líquida, salpimentar y verter encima de todas las capas. Espolvorear con orégano.

Calentar el horno previamente a 175 °C e introducir la fuente durante 20 minutos. Servir caliente.

## CANÓNIGOS



La hierba de los canónigos se conoce también como "hierba de gatos" ya que su olor tan pronunciado e intenso atrae a estos felinos. Esta planta, tan apreciada en los países centroeuropeos, se utiliza como componente de ensaladas o como ornamento de platos distinguidos. Esta planta tan discreta es un concentrado de betacaroteno, pigmento de color naranja-rojizo, enmascarado por el color verde que le confiere la clorofila. La vitamina C también abunda, y en cuanto a minerales destaca su contenido en yodo, aunque dependerá de la riqueza del suelo en este mineral, allá donde ésta crezca.

### FORMATO Y PRESENTACION

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Bolsas		250 grms.

CATEGORÍAS	VIDA SECUNDARIA	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA		Población en general	Crudo

### TRATAMIENTOS TECNOLÓGICOS

MADURACIÓN	CONDICIONES DE CONSERVACIÓN
N/A	3º

**SU MEJOR ÉPOCA:** A medida que avanza el invierno y escasean las verduras de temporada, aparece sutil aunque cada vez con más fuerza en los mercados, la hierba de los canónigos. Es una deliciosa verdura, resistente al frío y a las heladas, crece silvestre en las laderas de los campos de cereal y en las praderas y deleita con su delicado sabor las ensaladas de invierno. En los mercados de nuestro país la podemos encontrar desde octubre hasta marzo.

### CARACTERÍSTICAS

**Forma:** La hierba de los canónigos se distingue por la particular disposición de sus pequeñas hojas verdes en forma de ramillete o rosetas.

**Color:** Tanto el tallo como las hojas son de un color verde.

**Tamaño y peso:** Es pequeña, ronda los 10 y 30 centímetros de altura, y sus hojas son tanto más tiernas y sabrosas cuanto más pequeñas.



La hierba de los canónigos se conoce también como "hierba de gatos" ya que su olor tan pronunciado e intenso atrae a estos felinos. Pertenece a la familia de las valerianáceas, formada por más de 350 especies repartidas por el mundo. Entre ellas se encuentra la valeriana, de conocida acción tranquilizante y sedante.

A medida que avanza el invierno y escasean las verduras de temporada, aparece sutil aunque cada vez con más fuerza en los mercados, la hierba de los canónigos. Es una deliciosa verdura, resistente al frío y a las heladas, crece silvestre en las laderas de los campos de cereal y en las praderas y deleita con su delicado sabor las ensaladas de invierno. Esta planta, tan apreciada en los países centroeuropeos, se utiliza como componente de ensaladas o como ornamento de platos distinguidos. En los mercados de nuestro país la podemos encontrar desde octubre hasta marzo.

La hierba de los canónigos se distingue por la particular disposición de sus pequeñas hojas verdes en forma de ramillete o rosetas. Es pequeña, ronda los 10 y 30 centímetros de altura, y sus hojas son tanto más tiernas y sabrosas cuanto más pequeñas. Su sabor recuerda ligeramente a la nuez o la avellana, con un fondo algo picante, que se torna amargo si el ejemplar es viejo.

#### **Su riqueza nutricional**

Esta planta tan discreta es un concentrado de betacaroteno, pigmento de color naranja-rojizo, enmascarado por el color verde que le confiere la clorofila. La vitamina C también abunda, y en cuanto a minerales destaca su contenido en yodo, aunque dependerá de la riqueza del suelo en este mineral, allá donde ésta crezca.

Para no enmascarar su delicado y particular sabor conviene aliñar la ensalada de hierba de los canónigos con una vinagreta suave.

Para aprovechar las cualidades de este vegetal, se ha de consumir antes de dos días, aunque bien conservado en la parte baja del frigorífico mantiene su frescura hasta cuatro días. Para preparar una ensalada, se corta manualmente la pequeña raíz de su base y se limpian los ramilletes para eliminar los restos de tierra sin estropear las hojas, bajo un suave chorro de agua fría, de manera cuidadosa, y se dejan escurrir.

La mejor forma de disfrutar de este vegetal es consumirlo crudo como ingrediente de ensaladas, o en preparaciones en las que no se aplique mucho calor, como rehogado para tortillas o ingredientes de sopas en las que se añade en el último hervor.



## RECETA

### Ingredientes (4 personas)

50 gramos de pasta para sopa.  
150 gramos de hojas de acelgas.  
Un manojo de canónigos.  
100 gramos de cebolla.  
200 gramos de calabaza.  
2 cucharadas de harina.  
1 diente de ajo.  
Sal y Pimienta.

### Cómo se elabora:

Lavamos las acelgas y los canónigos. Pelamos y troceamos en cubos pequeños la calabaza. Cocemos la verdura en 2 litros de agua hirviendo junto con un chorrito de aceite, el diente de ajo y la mitad de la cebolla. Una vez cocida la verdura (transcurrida media hora hirviendo) sacamos del fuego la cazuela, quitamos la cebolla de la sopa e introducimos la batidora, triturando la verdura en el caldo de cocción. Si se cocina al vapor o en la olla, el tiempo de cocción se reduce notablemente, y las pérdidas nutritivas son menores. Una vez tengamos el caldo de verduras con la verdura triturada, la colamos para que nos quede más fina. Volvemos a colocar la cazuela con el caldo de verduras al fuego y cuando comience a hervir añadimos la pasta para sopas dejando que cueza hasta que lista la sopa (unos 10 minutos). Ponemos a punto de sal y pimienta la sopa y ya está lista para comer. Servimos caliente.

**CARDO**

Cardo es el nombre común de varias plantas de la familia de las Asteráceas o Compuestas. Se caracteriza porque sus flores se forman por la fusión de cientos e incluso miles de flores diminutas, como es el caso del girasol, y tienen hojas y ramas espinosas.

En la actualidad, el cultivo de cardo está muy extendido en Europa. Los principales países productores son Italia, Francia y España.

En general, las variedades más cultivadas en la actualidad son las enanas de peciolo plateado, llano y sin espinas, o las que ofrecen un tallo mediano, de hojas recortadas y pencas anchas y espesas también sin espinas.

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA/PRIMERA		Publico en general	En crudo

**TRATAMIENTOS TECNOLÓGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	6º C

**SU MEJOR ÉPOCA:** La presencia del cardo en los mercados se mantiene durante los meses de invierno y principios de primavera, y noviembre es el mes en que comienza su venta.

**CARACTERÍSTICAS**

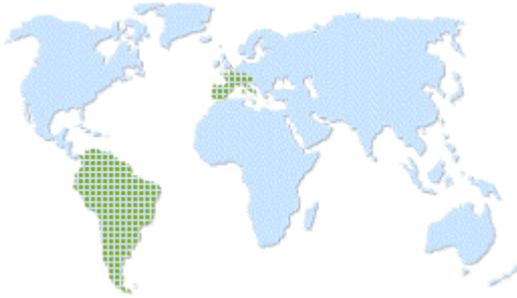
**Forma:** La parte de consumo son las pencas o peciolos, una porción de la nervadura central de las hojas y los tallos tiernos. Las pencas son huecas, estriadas y alargadas y terminan en unas grandes hojas verdosas, más pequeñas y blanquecinas en el interior. Tiene numerosas espinas a lo largo del tallo que dificultan su limpieza.

**Color:** Las pencas de los cardos silvestres desarrollan un color verde más o menos oscuro. Si proceden de cultivo, se blanquean durante las etapas finales de crecimiento. Para ello se cubre la planta de modo que sólo las hojas reciban luz. Las pencas son de color verde claro con tonalidades rojizas o casi blancas.

**Tamaño y peso:** El cardo adquiere un gran tamaño y puede alcanzar los 2 metros de altura.

**Sabor:** las pencas blanqueadas son crujientes, tiernas y presentan un sabor delicado, dulce y con reminiscencias amargas. El blanqueado, además de eliminar el color verde, también reduce notablemente el sabor amargo.

## ORIGEN Y VARIEDADES



Valenciana.

Muchos autores emparentan al cardo con la alcachofa, de la que lo consideran subespecie. Su nombre latino "cynara" deriva del griego "kinara", con el que los antiguos denominaban a las plantas espinosas. En la literatura de la antigua Roma aparecen numerosas citas referentes al cardo y Plinio lo menciona como una verdura de lujo en aquella época.

En la Edad Media, el cultivo del cardo estaba muy extendido en Europa. Parece que el cardo fue introducido en Argentina de la mano de los conquistadores, donde se adaptó y creció con rapidez en las grandes plantaciones de la Pampa. Hoy día se cultiva en huertas (terrenos fértiles) de los países de Sudamérica.

**Existen numerosas variedades de cardo que atienden a diversas características:**

**Cardo de ciclo precoz o tardío.**

**De talla enana o gigante.**

**Con peciolo (tallos) verdes o plateados,**

**Peciolo huecos o llenos,**

**Provistos de espinas o sin ellas**

**Con hojas casi enteras o muy laminadas.**

En general, las variedades más cultivadas en la actualidad son las enanas de peciolo plateado, llano y sin espinas, o las que ofrecen un tallo mediano, de hojas recortadas y pencas anchas y espesas también sin espinas.

Entre ellas destacan: **Lleno Blanco, Blanco marfil de Asti, Espinoso de Niza, Blanco Mejorado Bergamo, Blanco de Peralta, Verde de Peralta, Lleno Blanco, Lleno de España, Valencia.**

## CÓMO ELEGIRLO Y CONSERVARLO

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

El cardo se conserva bien durante una o dos semanas si se guarda en el frigorífico envuelto en plástico perforado. También se puede almacenar enterrado en arena en un lugar fresco.



## PROPIEDADES NUTRITIVAS

El cardo se asemeja en la composición nutritiva a la alcachofa. De su análisis bromatológico se desprende un modesto contenido en hidratos de carbono, constituidos en su mayor parte por inulina, un tipo de fibra soluble, además de un aporte poco significativo de proteínas y grasas.

En general, los elementos nutritivos del cardo no son muy significativos debido sobre todo a la elevada cantidad de agua que contiene.

Respecto a las sales minerales, el cardo sobresale frente a otras verduras por su abundancia en calcio y hierro. Sin embargo, estos minerales, a pesar de su abundancia no se asimilan tanto porque la fibra de la verdura interfiere en la absorción a nivel intestinal. Por ello, las cantidades de estos minerales aportadas por cualquier vegetal no son comparables con las suministradas por los alimentos de origen animal (lácteos, carnes o pescados). Su contenido vitamínico es variado, y es la vitamina C la que destaca sobre el resto, aunque en cantidades muy pequeñas si se compara con la mayoría de verduras.

No obstante, al cardo se le reconocen sus propiedades coleréticas, hepatoprotectoras y diuréticas, entre otras, debido a su contenido en cinarina e inulina, sustancias que también se encuentran en la alcachofa, verdura de su mismo género.

## Composición por 100 gramos de porción comestible

Energía (Kcal)	20,45
Agua (ml)	94
Proteínas (g)	1,4
Hidratos carbono (g)	3,5
Fibra (g)	1
Calcio (mg)	114
Hierro (mg)	1,5
Vitamina C (mg)	1
Vitamina B3 (mg)	0,2

mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)

**COL DE BRUSELAS**



Las coles de Bruselas pertenecen a la gran familia de las Crucíferas. Existen numerosas variedades de coles de Bruselas que atienden a su tamaño, sabor, color y época de recolección.

Se clasifican en dos grupos, según se trate de variedades estándar o híbridas. Las variedades estándar, aunque producen coles más grandes y de mejor sabor, han sido eclipsadas por las variedades híbridas, más uniformes y de mayor conservación.

**FORMATO**

		PESO CAJA
Sacos	-	5,00 Kg Netos

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA/PRIMERA		Publico en general	En crudo

**TRATAMIENTOS TECNOLÓGICOS**

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	6° C

**SU MEJOR ÉPOCA:** Aunque las coles de Bruselas están disponibles el año entero, la oferta es mayor en los meses de otoño e invierno, desde octubre hasta diciembre.

**CARACTERÍSTICAS**

**Forma:** Las coles de Bruselas son las yemas a modo de pequeños repollos que se forman a lo largo del tronco de la planta del mismo nombre. Los repollitos están constituidos por un tallo corto y engrosado, que sostiene numerosas hojas pecioladas dispuestas una sobre otra, donde las hojas exteriores cubren y protegen la yema terminal y las hojas más jóvenes. La forma del repollito es ovalada y las hojas lisas.

**Color:** Su color es verde, aunque también puede ser rojo o morado.

**Tamaño y peso:** Miden entre 2 y 5 centímetros de diámetro.

**Sabor:** poseen un sabor intenso; con un marcado gusto acre o amargo característico y un ligero toque dulzón.

## ORIGEN Y VARIEDADES



La col de Bruselas, también conocida como repollito, es una variedad que se puede calificar como moderna de la Brassica oleracea. Descripciones fiables de la misma sólo aparecen a comienzos del siglo XIX. Aunque algunos autores ubican su origen en Italia, parece ser que el cultivo de estos repollitos comenzó hace más de un siglo en el norte de Francia y en Bélgica, cerca de Bruselas, lo que explicaría su nombre vulgar. En la actualidad se cultivan en distintos países europeos, de forma particular en Holanda, Francia e Inglaterra. Fuera de Europa su cultivo se limita a extensiones pequeñas.

**Existen numerosas variedades de coles de Bruselas que atienden a su tamaño, sabor, color y época de recolección.**

Se clasifican en dos grupos, según se trate de variedades estándar o híbridas. Las variedades estándar, aunque producen coles más grandes y de mejor sabor, han sido eclipsadas por las variedades híbridas, más uniformes y de mayor conservación.

Según la época de recolección se encuentran los siguientes tipos:

**Precozes:** se recolectan antes de 150 días tras la siembra.

**Intermedios:** se recogen a los 150 y 180 días.

**Tardíos:** se cosechan después de 180 días tras su siembra.

## CÓMO ELEGIRLAS Y CONSERVARLAS

Se han de seleccionar los repollitos de color verde intenso y brillante, compactos, redondos y con las cabezas lisas, bien apretadas y pesadas para su tamaño. La zona del tallo debe estar limpia y ha de ser de color blanco.

Por lo general, las coles de Bruselas se venden empaquetadas y desprovistas del tallo. Su alto precio se compensa por el ahorro de tiempo de preparación y los escasos desperdicios que originan.

En casa, los repollitos se conservan en el frigorífico una semana, mejor sin lavar y dentro de una bolsa de plástico perforada. También se pueden congelar enteros, escaldadas con anterioridad durante tres o cinco minutos y se conservan así durante un año.



## PROPIEDADES NUTRITIVAS

Estas verduras son las que más calorías aportan de su género, a expensas de su mayor contenido en hidratos de carbono y proteínas (de bajo valor biológico). Comparten con el resto de verduras su elevada proporción de agua.

Constituyen la mayor fuente de vitamina C respecto de las verduras de su misma familia. Son una fuente interesante de folatos, y, en menor proporción, de beta-caroteno y vitaminas del grupo B (B1, B2, B3 y B6). Entre los minerales destaca la presencia de potasio, fósforo y yodo, así como cantidades discretas de zinc, calcio (de pobre absorción), magnesio y sodio.

El contenido de fibra insoluble es elevado, lo que favorece la sensación de saciedad y el tránsito intestinal, con lo que mejora el estreñimiento. Las coles son ricas en ácido cítrico, que potencia la acción beneficiosa de la vitamina C.

Los folatos intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico. La vitamina C es reconocida por su acción antioxidante, colabora en la formación de colágeno, huesos, dientes y glóbulos rojos, además de favorecer la resistencia a las infecciones y la absorción de ciertos nutrientes de los alimentos (hierro, ácido fólico y ciertos aminoácidos).

El potasio participa en la transmisión y generación del impulso nervioso, en el funcionamiento de la actividad muscular normal, así como en el equilibrio de agua dentro de la célula

El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos. Forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

El yodo es un mineral indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroides. Ésta produce las hormonas tiroideas, que intervienen en numerosas funciones metabólicas como el mantenimiento de la temperatura y del metabolismo corporal. Asimismo, el yodo es esencial en el crecimiento del feto y en el desarrollo de su cerebro.

Al igual que otras verduras del mismo género, su consumo habitual está justificado por su contenido en fitoquímicos (glucosinolatos, isotiocianatos e indoles). Éstos contribuyen a la prevención de algunas enfermedades degenerativas y a estimular el sistema inmunológico. Muchos de estos compuestos azufrados (dimetilsulfuro, trimetilsulfuro... ) son responsables del fuerte aroma que desprende esta verdura durante su cocción. El sabor amargo de las coles de Bruselas se debe a su contenido en goitrina.

## Composición por 100 gramos de porción comestible

Energía (Kcal)	35,7
	85
Agua (ml)	4,1
Fibra (g)	3
Potasio (mg)	375
Magnesio (mg)	19
Yodo (mcg)	10
Zinc (mg)	0,7
Vitamina C (mg)	100
Folatos (mcg)	90
Vitamina A (mcg de Eq. de retinol)	13
Vitamina E (mg)	0,9
Vitamina B3 (mg)	0,9

mcg = microgramos (millonésima parte de un



### **Cómo prepararlas**

A diferencia de otras verduras, los repollitos siempre se consumen cocinados para que resulten digeribles, dado su elevado contenido en celulosa.

Los hervidos de coles de Bruselas son sencillos de preparar, sabrosos y muy nutritivos. También se pueden cocinar al vapor y concentrar así más nutrientes. Pueden constituir un primer plato o servir de acompañamiento de otras verduras y hortalizas (zanahoria, patata, judías verdes... ) e incluso de legumbres frescas como los guisantes y las habas frescas. Así forman un plato más parecido a una menestra de verduras.

Rehogadas con ajo, cebolla u otras hierbas aromáticas constituyen una estupenda guarnición para los platos de carne o pescado azul. Y una vez cocidas y frías, los repollitos más pequeños se pueden probar mezclados con otros ingredientes en ensalada.

La clave para cocinar esta verdura consiste en no cocerlas demasiado, algo que se puede aplicar también al resto de verduras. Como regla, cuando la col de Bruselas ha perdido su color verde brillante significa que se ha cocido demasiado y que ha mermado su valor nutritivo. Según el tamaño, el tiempo de cocción no debe exceder de siete a diez minutos, tanto si se cocinan al vapor, hervidas o sofritas. Si los repollitos tienen similar tamaño se cocinan al mismo tiempo. Por esta razón se recomienda partir en dos los ejemplares grandes.

Las hojas se cuecen más rápido que el centro. Si se hace un corte en forma de cruz en la parte inferior del vástago (tallo) de cada col de Bruselas para cocinarlas enteras, se cocinarán a la vez por dentro y fuera.

**RECETAS****Coles de Bruselas con gambas y mejillones****Ingredientes**

- 1 Kg de coles de Bruselas
- 250 gr de gambas peladas
- 150 gr de mejillones cocidos y sin cáscara
- 1 diente de ajo
- Queso rallado
- 1dl de aceite de oliva
- Sal

**Para la salsa bechamel:**

- 50 gr de harina
- Un litro de leche
- Sal y nuez moscada

**Cómo se prepara**

Cocer las coles en agua con sal durante 12-15 minutos.

Ecurrir y reservar.

Preparar una bechamel rehogando la harina en la mantequilla derretida y vertiendo poco a poco la leche. Poner a punto de sal y espolvorear con nuez moscada rayada.

En una sartén con aceite, dorar el ajo pelado entero y las gambas peladas junto con la carne de los mejillones cocidos.

Añadir las coles y rehogar el conjunto.

Colocar la mezcla en un recipiente resistente al horno y salsear con la bechamel.

Espolvorear con queso rallado y gratinar hasta que se dore ligeramente la capa superior.

**Ensalada de coles de Bruselas****4 personas****Ingredientes**

- 600 gr de coles de Bruselas
- 50 gr de avellanas
- 4 cucharadas de vinagre de sidra
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra o de mayonesa
- Nuez moscada en polvo

**Cómo se prepara**

Cocer las coles de Bruselas al vapor hasta que queden "al dente". Aliñar la ensalada con todos los ingredientes: el vinagre, el aceite de oliva o la mayonesa y la nuez moscada.

Decorar con avellanas picadas.

## COLIFLOR



La coliflor es una inflorescencia de forma redondeada, carnosa y de gran tamaño. Pertenece a la familia de la Crucíferas.

En la actualidad, China es el principal productor de coliflor, s bien esta verdura se cultiva en todo el mundo.

Existen numerosas variedades de coliflor que pueden clasificarse en función de diferentes criterios. Si se atiende a su color, se distingue entre coliflores blancas verdes y moradas.

FORMATO		
CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Encajada con 6 piezas	Plastico o madera	10,00 -13,50 kilos Netos

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA/PRIMERA		Publico en general	Herbida

TRATAMIENTOS TECNOLÓGICOS	
MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	6° C

**SU MEJOR ÉPOCA:** Las coliflores se encuentran en su mejor momento entre los meses de septiembre enero, pero podemos disponer de ellas durante todo el año.

### CARACTERÍSTICAS

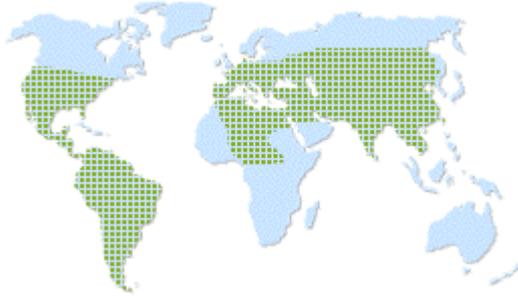
**Forma:** Consta de una parte redonda y blanca denominada masa y una cubierta exterior de hojas.

**Color:** La masa puede ser de color blanco, verde o violeta, según la variedad a la que pertenezca. Su hojas son de color verde más o menos intenso.

**Tamaño y peso:** Presenta un diámetro de hasta 30 centímetros. Un buen ejemplar puede llegar a pesa más de 2 kilogramos.

**Sabor:** posee un sabor suave, en ocasiones con un toque dulzón

## ORIGEN Y VARIEDADES



La coliflor es una verdura procedente de las regiones del Mediterráneo oriental, en concreto del cercano oriente (Asia Menor, Líbano y Siria). En la Antigüedad no era consumida como alimento. Se utilizaba para tratar algunas enfermedades como el dolor de cabeza o la diarrea. Los romanos fueron los primeros en cultivar la coliflor. Desde Italia se extendió al Mediterráneo, gracias a las relaciones comerciales que tuvieron lugar en aquella época. Fue en el siglo XVI cuando su cultivo llegó a Francia e Inglaterra. En el XVII la coliflor ya se cultivaba en la mayor parte de Europa y no fue hasta el siglo XVIII cuando llegó a España.

En la actualidad, China es el principal productor de coliflor, si bien esta verdura se cultiva en todo el mundo.

**Existen numerosas variedades de coliflor que pueden clasificarse en función de diferentes criterios. Si se atiende a su color, se distingue entre coliflores blancas, verdes y moradas.**

**Coliflor blanca:** es la variedad más común. Su color blanco se debe a que los agricultores unen por encima de la mata las hojas verdes que la rodean. Impiden así la entrada del sol e inhiben el desarrollo de la clorofila, pigmento que les confiere su color verde.

**Coliflor verde:** se permite su exposición al sol y por tanto tiene lugar el desarrollo de la clorofila. Esta variedad es más aromática que la anterior y contiene más vitamina C. Dentro de este grupo se incluye una variedad conocida como "Romanesco", que tiene forma de torrecilla o minarete.

**Coliflor morada:** variedad caracterizada por la presencia de antocianinas, unos pigmentos con acción antioxidante, responsables de su color violáceo. Sin embargo, su peculiar color desaparece con la cocción y da lugar a un tono amarillo verdoso. Se puede hacer una segunda clasificación de la coliflor según los requerimientos térmicos para la formación de la pella.

**Coliflores tropicales:** son capaces de producir pellas de calidad aceptable a temperaturas superiores a los 20° C. Dentro de este grupo, se encuentran la White Baron y la White Corona.

**Coliflores vernalizantes:** requieren temperaturas más bajas para producir pellas de buena calidad. Son típicas de países del norte de Europa. Dentro de este grupo se encuentra la variedad Walcheren Winter y sus derivados, así como la Gigante de Nápoles.

**Coliflores no vernalizantes:** capaces de producir pellas de calidad a temperaturas de entre 14 y 20° C. Son propias de regiones templadas. Se conocen en Europa con el nombre de coliflores tardías. Dentro de este grupo se encuentran la coliflor Erfurt, la tipo Snowball, Suprimax y la variedad Matra.

También se clasifican en función de su época de maduración.

**De verano:** son coliflores compactas. Presentan la ventaja de que no todas maduran a la vez, por lo que las puede encontrar en el mercado desde principio hasta finales de verano.

**De otoño:** pueden ser coliflores grandes y vigorosas o más pequeñas y compactas.

**De invierno:** a pesar del nombre que reciben, son variedades que maduran en primavera.

Existe un tipo de coliflor llamada "minicoliflor" que se destina sobre todo a la alta gastronomía debido a su elevado precio.



## PROPIEDADES NUTRITIVAS

El principal componente de la coliflor es el agua, lo que, acompañado del bajo contenido que presenta tanto de hidratos de carbono y proteínas como de grasas, la convierte en un alimento de escaso aporte calórico. Se considera buena fuente de fibra, así como de vitaminas y minerales. En relación con las vitaminas destaca la presencia de vitamina C, folatos y vitamina B6. También contiene otras vitaminas del grupo B, como la B1, B2 y B3, pero en menores cantidades.

La vitamina C tiene acción antioxidante, interviene en la formación de colágeno, huesos, dientes y glóbulos rojos, además de favorecer la absorción del hierro de los alimentos y mejorar las defensas frente a las infecciones.

Los folatos participan en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico. La vitamina B1 actúa en el metabolismo de los hidratos de carbono. Por ello, los requerimientos de esta vitamina dependen, en parte, del contenido en hidratos de carbono de la dieta diaria. Su deficiencia se puede relacionar con alteraciones neurológicas o psíquicas (cansancio, pérdida de concentración, irritabilidad o depresión).

La vitamina B2 o riboflavina se relaciona con la producción de anticuerpos y de glóbulos rojos y ayuda en la producción de energía y en el mantenimiento del tejido epitelial de las mucosas.

La vitamina B3 o niacina colabora en el funcionamiento de los sistemas digestivo y nervioso, el buen estado de la piel y en la conversión de los alimentos en energía, mientras que la B6 participa en el metabolismo celular y en el funcionamiento del sistema inmunológico.

En cuanto a su contenido en minerales, se considera a la coliflor un alimento rico en potasio y fósforo. También contiene, en cantidades discretas, hierro, magnesio y calcio. Éste último es de peor aprovechamiento que el que procede de los lácteos u otros alimentos que son fuente importante de este mineral, al igual que ocurre con el hierro, cuya absorción es mucho mayor cuando procede de alimentos de origen animal.

El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal. Además interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

El magnesio juega un papel importante en la formación de huesos y dientes, se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos. Además, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

Al igual que otras verduras del mismo género Brassica, el consumo de coliflor se aconseja por su alto contenido en elementos fitoquímicos (glucosinolatos, isotiocianatos e indoles). Estos contribuyen a la prevención de algunas enfermedades degenerativas y a estimular el sistema inmunológico por su carácter antioxidante. Muchos de estos compuestos azufrados (dimetilsulfuro, trimetilsulfuro...) son responsables del fuerte aroma que desprende esta verdura durante su cocción.

## Composición por 100 gramos de porción comestible

Energía (Kcal)	22,2
Agua (ml)	92
Proteínas (g)	2,2
Hidratos carbono (g)	3,1
Fibra (g)	2,1
Potasio (mg)	350
Calcio (mg)	22
Fósforo (mg)	60
Magnesio (mg)	16
Folatos (mcg)	69
Vitamina C (mg)	67
Vitamina B6 (mg)	0,2

mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)



## CURIOSIDADES

Para evitar la aparición del olor característico que desprende la coliflor durante su cocinado se puede añadir al agua de cocción una patata o manzana y así conseguir atenuar la intensidad de su fuerte aroma.

## CÓMO PREPARARLA

Antes de preparar una coliflor hay que limpiarla de manera correcta. En primer lugar se corta la base y se arrancan las hojas. Estas pueden ser desechadas o bien cocerse y ser consumidas como cualquier otra verdura. A continuación se separan los ramos de inflorescencias y se lavan. De este modo pueden consumirse crudos en una ensalada, siempre que estén tiernos, o pueden cocinarse y elaborar con ellos una gran variedad de platos.

Si se va a cocer la coliflor se aconseja no tapar la cazuela porque su intenso aroma puede llegar a afectar al sabor.

La coliflor puede prepararse al vapor, asada, frita, estofada, hervida o gratinada. Puede servirse como acompañamiento de otros platos, como legumbres o arroz, o como ingrediente de una saludable menestra de verduras. También es un buen acompañante de algunos pescados, como el bacalao, o incluso puede formar parte de una original tortilla.

Además, las coliflores pueden constituir nutritivos y sabrosos platos por sí mismas, acompañadas de patatas, huevo duro, un refrito de ajos, un poco de mayonesa o incluso frutos secos, como, por ejemplo, almendras.

## RECETAS

Coliflor con salsa de queso azul al microondas	
<b>4 personas</b>	<b>Cómo se prepara</b>
<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 kg de coliflor</li><li>- 40 gr mantequilla</li><li>- 40 gr harina</li><li>- 200 gr queso azul</li><li>- Medio litro de leche</li><li>- Una pizca de sal</li></ul>	<p>Lavar la coliflor y cortarla en ramilletes. Escurrirla, introducirla en una cazuela, añadirle un poco de agua, cubrirla con una tapa especial para microondas.</p> <p>Cocinarla en el microondas durante 10 minutos a máxima potencia, removiendo de vez en cuando. También se puede cocinar de la manera convencional; hervida o al vapor.</p> <p>Hacer una salsa bechamel y añadirle el queso azul, removiendo bien para que no queden grumos. Salsear la coliflor con esta crema. Gratinar y servir caliente.</p>



## ENDIVIA



La endibia es una hortaliza que pertenece a la familia de las Asteráceas (Compuestas). Se caracteriza porque sus flores están compuestas por la fusión de cientos e incluso miles de flores diminutas, como es el caso del girasol.

La endibia es en realidad una variedad de la achicoria que se obtiene mediante un cultivo forzado o artificial.

Las endibias pueden clasificarse en función del sistema de cultivo que se utilice.

### FORMATO

		PESO CAJA
Embolsada	Bandeja	

CATEGORIAS	VIDA UTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA		Publico en general	Herbida

### TRATAMIENTOS TECNOLÓGICOS

MADURACION	CONDICIONES DE CONSERVACION
	6° C

**SU MEJOR ÉPOCA:** Las endibias son hortalizas que están disponibles en el mercado durante todo el año, pero sobre todo en la época que va desde otoño hasta principios de verano.

### CARACTERÍSTICAS

**Forma:** Puntiguda y cilíndrica.

**Color:** Son de un tono blanquecino que se convierte en amarillento en las puntas de las hojas.

**Tamaño y peso:** Mide de 8 a 9 centímetros de largo y tiene en torno a 3 centímetros de diámetro.

**Sabor:** un ligero toque amargo y refrescante.

**ORIGEN Y VARIEDADES**

Se cree que la endibia es originaria del Mediterráneo, ya que era consumida por egipcios y más tarde por griegos y romanos. Durante mucho tiempo fueron consumidas las formas silvestres. No fue hasta el siglo XIX cuando



adquirió sus características actuales. Esta variedad se denominó endibia de Bruselas o Witloof. Su aparición tuvo lugar de forma casual en Evere, un pueblo cercano a Bruselas. Un trabajador del jardín botánico de Bruselas observó que las raíces de achicoria que estaban cubiertas con tierra daban lugar a unos brotes muy tiernos y blancos. Desde entonces, Bruselas fue considerada como la cuna del cultivo de este vegetal, si bien en la actualidad, las endibias también se plantan en países como Francia y Holanda y se extienden hacia zonas templadas de todo el mundo.

**Las endibias pueden clasificarse en función del sistema de cultivo que se utilice. De este modo distinguimos dos variedades:**

**Endibias forzadas:** durante los meses de invierno producen cogollos a partir de raíces que se mantienen en la oscuridad. Son compactas y de forma alargada. Dentro de este grupo se incluye: la endibia de Bruselas, la Normato, la Pax y la Witloof.

**Endibias no forzadas:** se recolectan en los meses de otoño. No necesitan blanquearse. Dentro de ellas se pueden encontrar variedades como la endibia Sugar Loaf y la Cristal Head.

Existe una variedad de endibia de color rojo que se obtiene de un cruce entre la achicoria y el radicchio o achicoria roja, que es la que aporta ese característico tono rojizo. Sin embargo, el color rojo de esta variedad desaparece con la cocción.



## PROPIEDADES NUTRITIVAS

La composición y las propiedades de las endibias son muy similares a las de la achicoria. Su principal componente es el agua y su contenido en hidratos de carbono, proteínas y grasas es muy bajo, mientras que presenta una cantidad interesante de fibra.

Todas estas características convierten a la endibia en un alimento con un bajo aporte calórico. Destacan las siguientes vitaminas: folatos y provitamina, C y E.

Los folatos intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico.

La provitamina A de las endibias se transforma en vitamina A conforme el cuerpo lo necesita. Dicha vitamina, también denominada retinol, es esencial para la visión, el buen estado de la piel, los tejidos y para el buen funcionamiento de nuestro sistema de defensas.

La vitamina C, al igual que la provitamina A, tiene acción antioxidante, interviene en la formación de colágeno, huesos, dientes y glóbulos rojos, además de favorecer la absorción del hierro de los alimentos y mejorar las defensas frente a las infecciones.

La vitamina E interviene en la estabilidad de las células sanguíneas y en la fertilidad. Además posee acción antioxidante.

En cuanto a los minerales, las endibias son buen fuente de potasio, calcio, fósforo y yodo, y hierro. El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, además de intervenir en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

El fósforo juega un papel importante en la formación de huesos y dientes y participa en los procesos de obtención de energía.

El calcio vegetal no se asimila apenas en relación con el de los lácteos u otros alimentos que son buena fuente de este mineral. Algo similar ocurre con el hierro, cuya absorción es mucho mayor cuando procede de alimentos de origen animal.

El yodo es un mineral indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroidea que produce las hormonas tiroideas, participantes en numerosas funciones metabólicas, como el mantenimiento de la temperatura y del metabolismo corporal. Asimismo, el yodo es esencial en el crecimiento del feto y en el desarrollo de su cerebro.

## Curiosidades

El color blanco o amarillento que caracteriza a las endibias se debe a que éstas se cultivan protegidas de la luz, de modo que la clorofila, pigmento natural responsable del color verde de los vegetales, no se desarrolla.

## Cómo prepararlas

Antes de consumir las endibias, para reducir su amargor, se han de pasar por el agua del grifo y secar con papel de cocina. Después se corta la base del troncho y se separan sus hojas, a no ser que se prefiera consumir la endibia entera.

## Composición por 100 gramos de porción comestible

Energía (Kcal)	21,7
Agua (ml)	94,4
Proteínas (ml)	1,5
Hidratos carbono (g)	3,6
Fibra (g)	1,3
Potasio (mg)	322
Yodo (mcg)	6
Calcio (mg)	58,5
Fósforo (mg)	33
Magnesio (mg)	6,3
Vitamina A (mcg de Eq. de retinol)	251
Folatos (mcg)	115
Vitamina C (mg)	10

mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)



Es recomendable no cortar la endibia ni separar sus hojas hasta el momento de consumo. Así se evita que se oscurezcan al contacto con el aire. Aunque las endibias se consumen sobre todo crudas en ensaladas, pueden prepararse cocidas, asadas, a la brasa o fritas.

Si se toman crudas se aprovecha mucho mejor todo el valor nutritivo que estas hortalizas presentan. Su peculiar sabor permite combinarlas con gran variedad de alimentos.

En una ensalada de endibias se puede añadir escarola, tomate, espárrago, atún, huevo, zanahoria, pimiento, gulas, salsa de roquefort, etc. Una forma original consiste en añadir una salsa de queso y frutos secos, anchoas, frutas, salsa de mostaza, de nueces o rellenar sus hojas con una mezcla de palitos de pescado y mayonesa o salsa rosa o tártara.

Otro modo de preparar las endibias es cocidas y consumirlas como si fueran espárragos, es decir, aliñadas con una salsa vinagreta o con un poco de mayonesa.

## RECETAS

### Ensalada de endibias con naranjas y dátiles



#### Ingredientes

- 4 endibias
- 2 naranjas
- 1 yogur natural
- Unas gotitas de vinagre
- 4-6 cucharas soperas de aceite
- Sal



#### **Cómo se prepara**

Poner las endibias cortadas en trozos en una fuente con los dátiles sin hueso y troceados y la naranja (pelada y también cortada en trocitos).

Mezclar 5-6 cucharadas de yogur, un par de gotas de vinagre, el aceite, sal y especias (optativo).

Añadir esta mezcla a la ensalada y servir.

El sabor un poco amargo de la endibia se neutraliza con el dulce de los dátiles y la acidez de la naranja y el yogur.

#### **Endibias rellenas y rebozadas**

**4 personas**

##### **Ingredientes**

- 2 endibias
- 150 gr de espinacas
- 200 gr de queso fresco de vaca
- Cebollino
- Sal y pimienta negra
- Harina
- 2 huevos
- Sal
- Aceite de girasol para freír

##### **Cómo se prepara**

Lavar las espinacas en abundante agua con sal y cocerlas durante tres minutos.

Ecurrir muy bien y picarlas finas.

Triturar el queso junto con las espinacas hasta obtener una crema homogénea.

Extender la crema sobre las hojas de endibia con una manga pastelera y espolvorear con el cebollino picado fino y la pimienta recién molida.

Cubrir con otra hoja de endibia haciendo paquetitos. Pasarlas por harina y huevo y freírlas en aceite muy caliente.

Una vez fritas, sacarlas a un plato con papel de cocina para que escurran el exceso de aceite de la fritura.

**ESPINACA**



La espinaca es una verdura de hoja que pertenece a la familia de las Quenopodiáceas. El nombre de espinaca deriva del término spina o espina, debido a que los frutos de esta planta hortícola, cuando están en sazón, es decir, en su punto de maduración, se presentan armados de espinas.

En la actualidad su cultivo está extendido por todo el mundo. Estados Unidos, Italia, Francia y Alemania son sus principales productores.

Las espinacas están compuestas en su mayoría por agua. Su contenido de hidratos de carbono y grasas es muy bajo. Aunque tampoco tiene una cantidad muy alta de proteínas, es uno de los vegetales más ricos en este nutriente. Su contenido en fibra, al igual que ocurre con la gran mayoría de las verduras, es considerable, lo que resulta beneficioso para la salud.

**FORMATO Y PRESENTACIÓN**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Embolsada	6-8 Bolsas por caja	

CATEGORÍAS	VIDA ÚTIL	USO ESPERADO	
		DESTINO	
EXTRA		Publico en general	En crudo

**TRATAMIENTOS TECNOLÓGICOS**

MADURACIÓN	CONDICIONES DE CONSERVACIÓN
	3º C

**SU MEJOR ÉPOCA:** Las espinacas frescas están presentes en el mercado entre los meses de otoño primavera. También se las puede adquirir durante el verano, aunque en esta época presentan una calidad inferior. Son verduras muy aptas para la congelación. Por ello se pueden comprar conservadas este modo durante todo el año. Además, cuentan con la ventaja de que conservan muy bien sus propiedades originales y de que se facilita su cocinado.

**CARACTERÍSTICAS**

**Forma:** Se trata de un conjunto de hojas lisas o rizadas dispuestas en roseta que surgen de un tallo más o menos ramificado.

**Color:** El color de las hojas es verde oscuro y brillante.

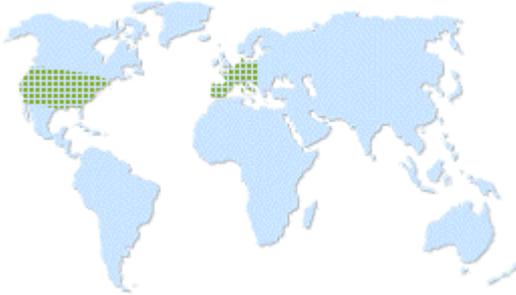
**Tamaño y peso:** El tallo mide unos 15 centímetros de largo y las hojas cerca de 20 centímetros, aunque su tamaño dependerá de la variedad a la que pertenezcan.

**Sabor:** ligera acidez, pero agradable.



## ORIGEN Y VARIEDADES

No se conoce la forma original o silvestre de la espinaca. Sin embargo, muchos autores afirman que procede del sudoeste asiático. Fueron los árabes quienes en el siglo XI introdujeron la espinaca por primera vez en España.



Su cultivo se extendió por Europa en los siglos XV y XVI, donde países como Holanda, Inglaterra o Francia fueron los principales consumidores. Más tarde llegó a América, aunque no fue hasta la década de 1920 cuando la espinaca logró ser popular, momento en el que se descubrieron sus magníficas propiedades nutricionales.

En la actualidad su cultivo está extendido por todo el mundo. Estados Unidos, Italia, Francia y Alemania son sus principales productores.

**Las dos variedades de espinacas que se cultivan son:**

**Variedad de hoja rizada:** se suele comercializar fresca. Resiste muy bien el transporte y está adaptada para crecer en invierno.

**Variedad de hoja lisa:** se comercializa congelada o enlatada y su consumo está más extendido que en el caso de la variedad rizada.

Las espinacas también se pueden clasificar según la época del año en la que se siembran.

**Variedades de verano:** se siembran en primavera y verano. Son las más empleadas. Dentro de este grupo se encuentran la espinaca "Rey de Dinamarca" y la "Cleanleaf".

**Variedades de invierno:** son de hoja triangular, más gruesas y resistentes que las de verano. Las espinacas más consumidas dentro de este grupo son las espinacas "Broad-Leaved Princkly", "Greenmarket" y "Monnopa".

Así mismo, se comercializan otras variedades de espinaca que se dividen en función del color y la textura de sus hojas. Estas son: espinaca "Lagos", de color verde oscuro muy brillante; "Martine", de hojas redondas y color verde muy oscuro; "Taunus", con hojas de color verde brillante y gruesas, además de la variedad "Viroflay", que presenta hojas lisas de color verde.



## PROPIEDADES NUTRITIVAS

Las espinacas están compuestas en su mayoría por agua. Su contenido de hidratos de carbono y grasas es muy bajo. Aunque tampoco tiene una cantidad muy alta de proteínas, es uno de los vegetales más ricos en este nutriente. Su contenido en fibra, al igual que ocurre con la gran mayoría de las verduras, es considerable, lo que resulta beneficioso para la salud.

Las espinacas destacan sobre todo por una riqueza en vitaminas y minerales que sobrepasa a la de la mayoría.

En relación con su riqueza vitamínica, las espinacas presentan cantidades elevadas de provitamina A y de vitaminas C y E, todas ellas de acción antioxidante. Asimismo es muy buena fuente de vitaminas del grupo B como folatos, B2, B6 y, en menor proporción, también se encuentran B3 y B1.

La provitamina A se transforma en vitamina A conforme el cuerpo la necesita. Dicha vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico.

La vitamina C interviene en la formación de colágeno, glóbulos rojos, huesos y dientes, al tiempo que favorece la absorción del hierro de los alimentos y aumenta la resistencia frente las infecciones.

La vitamina E interviene en la estabilidad de las células sanguíneas y en la fertilidad.

Los folatos colaboran en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico.

La vitamina B2 o Riboflavina se relaciona con la producción de anticuerpos y de glóbulos rojos, interviene en procesos de obtención de energía y en el mantenimiento del tejido epitelial de las mucosas.

En cuanto a su contenido en minerales, las espinacas son ricas en calcio, hierro, magnesio, potasio, sodio, además de presentar también buenas cantidades de fósforo y yodo. Lo que ocurre es que el calcio es de peor aprovechamiento que el que procede de los lácteos u otros alimentos que son fuente importante de este mineral. Algo similar ocurre con el hierro, cuya absorción es mucho mayor cuando procede de alimentos de origen animal.

El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos. Además, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

El potasio, al igual que el sodio, es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal. Regula también el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

El fósforo tiene una importante función estructural. Forma parte de huesos y dientes y colabora en los procesos de obtención de energía.

El yodo es indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroidea, que regula el metabolismo.

De su contenido de sustancias antioxidantes, además de la provitamina A y de las vitaminas C y E, las espinacas son ricas en glutatión, ácido ferúlico, ácido cafeico, ácido beta-cumárico y carotenoides como la luteína y la zeaxantina. Éstos últimos son compuestos muy importantes para la salud de los ojos.

## Composición por 100 gramos de porción comestible

Energía (Kcal)	22
Agua (ml)	91,6
Proteínas (g)	2,5
Hidratos carbono (g)	2
Fibra (g)	1,8
Potasio (mg)	633
Sodio (mg)	102
Yodo (mcg)	10
Magnesio (mg)	58
Calcio (mg)	126
Vitamina A (mcg de Eq. de retinol)	542
Folatos (mcg)	150
Vitamina C (mg)	35

mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)

**Curiosidades**

En la crisis económica americana de los años 30 del pasado siglo nació "Popeye", un personaje de dibujos animados que simbolizaba la fuerza y el optimismo. Su fortaleza y energía se debían a su dieta basada en el consumo de espinacas, no obstante, estas verduras son tan nutritivas como cualquier otra.

**RECETAS****Croquetas de espinacas y gambas****Ingredientes**

- 150 gr de mantequilla
  - 150 gr de harina
  - 1,125 l de leche
- 300 gr de espinacas
  - 2 dientes de ajos
  - Media cebolla
- 250 gr de gambas peladas
  - 1 plato de pan rallado
  - 1 plato de harina
  - 2 huevos batidos
  - Aceite para freír
  - Papel de cocina

**Cómo se prepara**

Trocear fino un ajo, sofreírlo en aceite de oliva caliente y, cuando comience a dorarse, añadir las espinacas frescas o congeladas. Rehogar unos minutos hasta que estén cocidas. Escurrir, hacer pelotitas con ellas y picarlas con el cuchillo.

Preparar un sofrito con la cebolla y el ajo, todo bien picado. En este sofrito, saltear las gambas y reservar.

En una cazuela calentar la leche.

En otra cazuela, calentar la mantequilla, añadir la harina, remover muy bien y añadir la leche templada poco a poco, sin dejar de remover para que no se formen grumos.

Añadir el sofrito de las gambas y las espinacas picadas. Dejar cocer a fuego lento 10 minutos y salpimentar. Verter en un recipiente y dejar enfriar en la nevera durante 1 hora.

Coger porciones y dar forma redonda u ovalada.

Pasar las croquetas por harina, huevo y pan rallado y freírlas en abundante aceite.



## LECHUGA



Las lechugas forman el género Lactuca y pertenecen a la familia de las Asteráceas (Compuestas), Esta familia, cuyo nombre actual deriva del griego Aster (estrella), se caracteriza porque sus flores están compuestas por la fusión de cientos e incluso miles de flores diminutas.

La lechuga es un alimento que aporta muy pocas calorías por su alto contenido en agua, su escasa cantidad de hidratos de carbono y menor aún de proteínas y grasas.

### FORMATO

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Encajada con 6 piezas	Plastico	

CATEGORÍAS	VIDA ÚTIL	DESTINO	USO ESPERADO
EXTRA/PRIMERA		Publico en general	En Crudo

### TRATAMIENTOS TECNOLÓGICOS

MADURACIÓN	CONDICIONES DE CONSERVACIÓN
	6° C

**SU MEJOR ÉPOCA:** La lechuga tiene su mejor época en primavera, aunque en la actualidad podemos consumirla durante todo el año gracias a los cultivos de invernadero.

### CARACTERÍSTICAS

**Forma:** Más o menos redondeada según la variedad.

**Color:** En general son de color verde, aunque algunas variedades presentan hojas blanquecinas o incluso rojizas o marrones. Las hojas interiores de los cogollos son amarillentas.

**Tamaño y peso:** De 20 a 30 centímetros de diámetro, según la variedad a la que pertenezcan. Los cogollos tienen un diámetro de cerca de 10 centímetros. El peso medio de una lechuga es de unos 300 gramos.

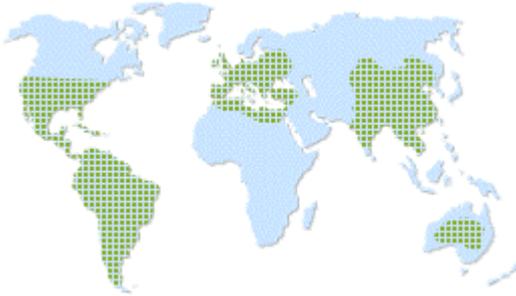
**Sabor:** suave, agradable y fresco. El sabor de los cogollos es algo más intenso y amargo que el de la lechuga.

## ORIGEN Y VARIEDADES

El origen de la lechuga no está muy claro. Algunos autores afirman que procede de la India, mientras que otros la sitúan en las regiones templadas de Eurasia y América del Norte, a partir de la especie *Lactuca serriola*.

El cultivo de la lechuga comenzó hace 2.500 años. Era una verdura ya conocida por persas, griegos y romanos. Estos últimos tenían la costumbre de consumirla antes de acostarse después de una cena abundante para así poder conciliar mejor el sueño. Además, en esta época ya se conocían distintas variedades de lechuga. En la

Edad Media su consumo comenzó a descender, pero volvió a adquirir importancia en el Renacimiento.



Las primeras lechugas de las que se tiene referencia son las de hoja suelta, mientras que las variedades acogolladas no se conocieron en Europa hasta el siglo XVI. Dos siglos más tarde se obtuvieron numerosas variedades gracias a los estudios llevados a cabo por horticultores alemanes. En la actualidad, la lechuga es una verdura cultivada al aire libre en zonas templadas de todo el mundo y también en invernaderos.

**Las variedades más comunes de lechuga son las**

**siguientes:**

**Lechuga Batavia:** su color verde se convierte en rojizo en los extremos de las hojas. Es una variedad de lechuga con repollo.

**Lechuga butter-head o mantecosa:** incluye otras variedades de lechuga como la Big Boston y la Bibb. Es muy similar a la lechuga Iceberg, pero de menor tamaño.

**Lechuga iceberg:** su forma es redonda y sus hojas grandes, prietas y crujientes, verdes por fuera y más blancas conforme se acercan al tronco. Presenta forma de repollo.

**Lechuga hoja de roble:** sus hojas son onduladas y de tonalidades verdes y marrones. Es una variedad acogollada.

**Lollo rosso:** se trata de una lechuga rizada, de color rojizo y sabor amargo. Su origen es italiano.

**Lechuga romana o española:** es una variedad con tronco ancho, alargado y erguido. Sus hojas son de color verde oscuro y se agrupan de forma poco apretada alrededor de un tronco, sin formar un verdadero cogollo.

**Cogollos:** son lechugas de tallo pequeño que forman una cabeza parecida a la de la col. Los que más destacan son los de Tudela, variedad muy cultivada en toda la Ribera del río Ebro.



## PROPIEDADES NUTRITIVAS

La lechuga es un alimento que aporta muy pocas calorías por su alto contenido en agua, su escasa cantidad de hidratos de carbono y menor aún de proteínas y grasas.

En cuanto a su contenido en vitaminas, destaca la presencia de folatos, provitamina A o beta-caroteno, y vitaminas C y E. La lechuga romana cultivada al aire libre es la variedad más rica en vitaminas, mientras que la iceberg es la que menor cantidad de vitamina C presenta.

Los folatos intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y la formación de anticuerpos del sistema inmunológico.

El beta-caroteno es un pigmento natural que confiere el color amarillo-anaranjado-rojizo a los vegetales y que el organismo transforma en vitamina A según sus necesidades. En el caso de la lechuga, el beta-caroteno está enmascarado por la clorofila, pigmento más abundante. La vitamina A es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, además de tener propiedades antioxidantes.

La vitamina E interviene en la estabilidad de las células sanguíneas y en la fertilidad. Ejerce una acción antioxidante que también caracteriza a la vitamina C. Ésta participa en la formación de colágeno, huesos, dientes y glóbulos rojos.

Favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. En cuanto a los minerales, la lechuga destaca por la presencia de potasio y hierro. También contiene magnesio y calcio, aunque en menor proporción. El calcio presente en la lechuga no se asimila apenas si se compara con los lácteos u otros alimentos buena fuente de este mineral. Algo similar ocurre con el hierro, cuya absorción es mucho mayor cuando procede de alimentos de origen animal.

El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, además de colaborar en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

Las hojas más externas de la lechuga concentran la mayor parte de vitaminas y minerales.

## CURIOSIDADES

Existe un gran número de leyendas e historias relacionadas con la lechuga. En casi todas ellas se menciona el poder sedante y somnífero de esta planta.

## Composición por 100 gramos de porción comestible

Energía (Kcal)	16,7
Agua (ml)	95
Hidratos carbono (g)	1,4
Fibra (g)	1,5
Proteínas (g)	1,5
Potasio (mg)	240
Magnesio (mg)	5,7
Calcio (mg)	34,7
Vitamina A (mcg de Eq. de retinol)	29
Folatos (mcg)	33,6
Vitamina C (mg)	12,2

mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)

**RECETA****Ensalada templada de chipirones con vinagreta****Ingredientes**

- 16 chipirones
- 1 tomate grande
- 1 cebolleta grande
- Unas hojas de lechuga
- Unas hojas de escarola
- Unas hojas de endibia
- Aceite de oliva virgen
- El zumo de un limón.
- Sal gorda
- 2 dientes de ajo
- 1 bolsa de tinta de calamar o la tinta de los chipirones
- 1 cucharada de perejil picado

**Cómo se prepara**

Limpian los chipirones y darles la vuelta para poder rellenarlos.

Cortar los ajos en láminas, rehogarlos a fuego lento y añadir los chipirones (cuerpo y patas).

Lavar y trocear los vegetales y escurrir bien. Disponer los trozos de hortalizas mezclados en el centro del plato.

Pelar el tomate, cortarlo en cubos y eliminar las pepitas.

Cortar la cebolleta en rodajas y añadir el tomate y la cebolla a la ensalada.

Una vez dorados los chipirones, retirarlos y colocarlos alrededor de las lechugas.

Por último, retirar la sartén del fuego, añadirle el zumo de limón y la tinta disuelta en un poquito de agua, que servirá de aliño repartida por toda la ensalada.

Sazonar el conjunto con un poco de sal gorda y espolvorear de perejil.

**SETAS**



Las setas constituyen un alimento muy especial, del que llama la atención su variedad de formas, colores y aromas, lo que despierta el entusiasmo de aficionados y gastronómicos.

Son la parte comestible de los hongos que emergen en determinadas épocas del año en la tierra o sobre restos vegetales, en zonas de bosque y en el campo.

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA

CATEGORÍAS	VIDA ÚTIL	DESTINO	USO ESPERADO
		Población en general	Varios

**TRATAMIENTOS TECNOLÓGICOS**

MADURACIÓN	CONDICIONES DE CONSERVACIÓN

**SU MEJOR ÉPOCA:** La mejor época para su recolección es en los meses de otoño, aunque durante la primavera y, en menor medida, en verano e invierno hay también especies de hongos de una gran calidad. La mayoría de las setas aparecen al final del verano, entre tormenta y tormenta, pero a medida que se aproxima el otoño aumentan en calidad y cantidad. Si esta estación llega rica en lluvias y no se adelantan las heladas, los bosques y prados se convierten en verdaderos paraísos para los seteros.

**CARACTERÍSTICAS**

**Forma:** variable según la especie. Las setas constan de: Cutícula: membrana exterior que recubre el sombrero y el pie. Sombrero: la parte más ancha de la seta, situado encima del pie, de distintos colores y formas. Himenóforo o himenio: la parte inferior del sombrero. Puede ser liso, tubular o laminado. Pie: sostiene al sombrero. Anillo: situado bajo el sombrero cuando éste se expande. No está en todas las setas. Protege el himenio y facilita la maduración de las esporas. Volva: parte subterránea que rodea la base del pie.

**Color:** muy variable. Desde el marrón al blanquecino, pasando por tonalidades tan curiosas como el naranja con manchas verdes, el violeta y el negro.

**Tamaño y peso:** vienen condicionadas según la especie.

**Sabor:** contienen sustancias aromáticas, agradable sabor y en ciertas especies, similar al de la carne.



## ORIGEN Y VARIEDADES

El consumo de setas es antiquísimo, aunque hasta



hace algo más de cuatro siglos no se cultivaban, sino que se recolectaban en bosques. Según la etimología la palabra hongo (mico) procede del griego "mykés". Ya en la antigua Grecia se conocían sus propiedades gastronómicas y se recolectaban numerosas especies de setas. Los romanos eran también buenos conocedores de sus propiedades gastronómicas, medicinales y tóxicas. Otros pueblos de origen celta las empleaban no sólo como alimento, sino también en celebraciones por las propiedades alucinógenas de algunas especies. Ya en la Edad Media había ciertas setas cuyo consumo estaba sólo otorgado como privilegio a los caballeros. De ahí el nombre actual de algunas de ellas como la Tricholoma equestre o seta de los caballeros. No es hasta el siglo XVII cuando se inicia en Francia el cultivo

controlado de algunas de ellas. En las últimas décadas, su producción ha experimentado una evolución extraordinaria y en la actualidad se utilizan modernos sistemas de cultivo.

**Existe un gran número de variedades comestibles de setas, por lo que en este apartado se describen tan sólo algunas de las de mayor valor gastronómico.**

**Lepiota procera (Parasol o Galamperna).** Macrolepiota procera: su carne es blanquecina, con agradable y delicado sabor que recuerda al de la avellana. Crece en grupos, en muy escasas ocasiones lo hace aislada, en los prados y en los lindes de los bosques de frondosas y en bosques mixtos, rara vez bajo coníferas. Aparece en verano y en otoño. Su comestibilidad es buena.

**Champiñón. Agaricus arvensis:** se lo conoce también como bola de nieve. Del champiñón se distinguen en general dos especies importantes: el silvestre (campestri) y el cultivado (bisporus). El silvestre presenta color blanco, en ocasiones con escamas en la parte central del sombrero. Se pueden encontrar en los prados y, en general, allí donde exista abundancia de materia orgánica en forma de estiércoles. El cultivado presenta un sombrero recubierto por escamas parduscas.

**Rebozuelo o Girola. Cantharellus cibarius:** su carne es blanca amarillenta hacia la superficie, con agradable olor afrutado y sabor delicado. Aparece en grupos en los bosques de frondosos y de coníferas en los meses de verano y otoño. Su comestibilidad es excelente.

**Hongo negro o broceado. Boletus Aereus:** su sombrero es pardo negruzco y su carne es de un blanco inmutable, de olor y sabor muy agradables y firme pero tierna. Crece en grupos o aislado en bosques de frondosas, en especial en el área mediterránea. Aparece en verano y en otoño y es un excelente comestible.

**Calabaza. Boletus edulis.** Su sombrero es viscoso con la humedad, de tonalidades marrones y sus esporas entre amarillentas y verde oliva. Su carne es blanca inmutable, violácea bajo la cutícula que recubre el sombrero, con olor y sabor agradables que recuerdan a la nuez. Crece en grupos o aislados en bosques de frondosas y coníferas. Aparece en verano y otoño y es un excelente comestible.

**Níscalo. Lactarius deliciosos:** Es uno de los hongos comestibles más buscados por la calidad de su carne y relativa abundancia. Su color es anaranjado y está recubierto de una materia harinosa blancuzca, señalada por zonas concéntricas más oscuras de color pardo rojizo que verdean con el paso del tiempo. La carne al principio es blanca y luego tira a anaranjado verdoso. Es dura y quebradiza y exuda una "leche" dulce de color naranja vivo que verdea en contacto con el aire. Es común en las zonas húmedas, en los bosques de pinos, durante el verano y otoño. Exhala un perfume afrutado y ofrece un excelente sabor, aunque es mucho más apreciada la variedad "Lactarius sanglifuus" o níscalo de sangre vinosa.

**Gorro verde o seta de cura. Russula virescens.** El color del sombrero es de un tono verde pálido, como resquebrajado, sobre todo cerca del borde, sobre un fondo blanquecino. La carne es blanca y quebradiza, con tendencia a mancharse de ocre, inodora y de sabor delicado. Habita en grupos en los bosques de frondosas, en general, en regiones cálidas y en verano, aunque depende de las zonas. Se considera un excelente comestible.

**Seta de cardo. Pleurotus eryngii:** es una de las setas más sabrosas y apropiadas para todo tipo de platos. La carne es blanca, de olor fúngico y sabor delicado. Se la encuentra en grupos en verano y en otoño.

**Seta de chopo. Agrocybe Aegerita:** es una seta carnosa, viscosa, blanda, de color amarillo claro que al envejecer se cubre de una película irregular, de matiz ceniciento. Su carne es compacta, frágil, blanca amarillenta,



de sabor y olor agradables. Se trata de una especie bastante común que crece en los troncos de árboles, sobre todo en chopos muertos o viejos, aunque también aparece sobre troncos de sauces, saúcos y otras frondosas. Es bastante común en Europa meridional. Aparece de primavera a otoño y su comestibilidad es muy buena.

**Oronja o Seta de los césares. Amanita caesarea:** tal y como su nombre indica esta seta era la preferida de los césares y emperadores en la época romana. Aparece en grupos en bosques de frondosas, en especial en áreas mediterráneas, en verano y otoño. Es un excelente comestible. Se puede comer cruda, con un poco de aceite, sal y limón. Su sombrero es rojizo y su carne firme y amarillenta y se la encuentra dentro de una volva membranosa muy visible.

**Seta de San Jorge o Perrochico. Calocybe gambosa:** aparece de modo muy precoz en primavera. Tiene un sombrero blanco, crema y en algunas subespecies de color de corteza de pan, es decir, de un tono pardo claro suave. La carne es blanca, firme, compacta, y al mismo tiempo tierna, de un olor suave, que evoca a la vez al de la harina fresca. Esta especie deliciosa crece en abril-mayo en los pastizales, donde dibuja hermosos círculos en el borde de los bosques; en los rastrojos y en los huertos, siempre en terrenos calcáreos. Muchos la consideran como el mejor de todos los comestibles.

**Colmenilla. Morchella esculenta, var. Esculenta:** tal y como su nombre indica, su sombrero se parece a una colmena. Su carne es elástica, frágil, blanca, inodora o de olor suave y sabor delicado. Aparece en grupos en los bosques de frondosas, en general bajo los fresnos, a lo largo de los lechos de los arroyos, en las orillas de los ríos, en los litorales marinos, en los meses de primavera. No deben consumirse crudas porque resultan tóxicas. Es un excelente comestible.

**Las trufas** Las trufas son pequeños hongos de gran valor gastronómico y económico. De hecho, se han convertido en el condimento por excelencia dentro de la alta cocina actual. La trufa es un hongo subterráneo que vive asociado a las raíces de ciertos árboles de hoja caduca, principalmente encinas, robles, castaños, y nogales, con los que establecen una simbiosis, denominada micorriza, que produce un beneficio mutuo. Estos hongos son característicos por su color oscuro y forma similar a la de una patata pequeña. En Europa se han encontrado más de veinte especies diferentes del género Tuber, de las que sólo unas pocas son comestibles y apreciadas.

**Trufa negra. Tuber nigrum:** también llamada trufa negra o de Perigor, la más apreciada en España y Francia. Su color es negro o gris-violáceo, de forma irregular, similar a un trozo de carbón. Su piel es muy fina y está recubierta de verrugas. Su carne es compacta, más blanquecina cerca de la piel, grisácea hacia el centro y termina en un color marrón violáceo. Es característico su olor fuerte y picante y su sabor agradable, aunque ligeramente amargo. La variedad Tuber brumale Vitt. es también una trufa negra muy similar a la anterior pero de inferior calidad y precio. Se recolecta junto a la trufa negra en los bosques españoles. Trufas blancas. Tuber magnatum, Tuber album: son las conocidas como trufas blancas de Italia, país donde más abundan, y alcanzan los precios más elevados en el mercado, entre 2.000 y 3.000 euros por kilo, sobre todo la variedad Tuber magnatum. Su peso es variable, de unos 40 hasta unos 300 gramos. Tienen formas irregulares, una piel fina y aterciopelada, de color ocre pálido, blanquizco o amarillento en el interior y un olor intenso, muy pronunciado. Para muchos entendidos es lo máximo en gastronomía. Su época de crecimiento es muy corta y depende mucho del clima, pero se suele situar entre el final de verano y la entrada del invierno.

**Trufa estival o de verano. Tuber aestivum Vitt:** la trufa estival o de verano, al contrario que las anteriores, tiene su época de crecimiento en verano hasta principios de otoño. Este hongo tiene forma irregular redonda y está recubierta en su totalidad de verrugas piramidales angulosas que la diferencia de las demás. Se caracteriza por su color marrón negruzco y su carne compacta, olor intenso y aromático y peculiar sabor que recuerda al de las nueces. La trufa estival se considera de buena calidad y es también apta para los mismos usos que las anteriores, pero con la diferencia de que ésta se vende fuera de temporada, durante casi todo el año, confitada con algún licor o con su propio jugo de conservación, y su precio, por supuesto, ni se acerca al de las anteriores. Existen otras especies de calidad que también son comestibles y que pueden comercializarse como: Tuber mesentericum Vitt., Tuber albidum Pico, Tuber uncinatum Chatin, etc.



## PROPIEDADES NUTRITIVAS

Las setas son alimentos con un bajo contenido calórico. Sólo contienen 20 calorías por cada 100 gramos gracias a su alto contenido en agua.

Contienen ergosterol, una sustancia que se encuentra en los tejidos vegetales y que puede transformarse en vitamina D. Gracias a la acción del sol, el ergosterol se convierte en provitamina D2 y en el organismo, en concreto en el riñón donde se producen las formas activas de la vitamina D. Favorecen la absorción de calcio y fósforo, lo que contribuye a la mineralización de huesos y dientes.

Las setas presentan buenas cantidades de vitaminas del grupo B. En concreto, destaca su aporte de vitaminas B2 y B3, además de ser fuente de algunos minerales como yodo, potasio y fósforo.

La vitamina B2 o riboflavina se relaciona con la producción de anticuerpos y de glóbulos rojos, participa en la producción de energía y en el mantenimiento del tejido epitelial de las mucosas.

La vitamina B3 o niacina ayuda en el aprovechamiento de los hidratos de carbono, grasas y proteínas, en la producción de hormonas sexuales y en la síntesis de glucógeno, la principal reserva de energía en forma de hidratos de carbono en el hígado y en los músculos del organismo. Además, juega un papel importante en el crecimiento.

El yodo interviene en los procesos de crecimiento, además de ser un mineral indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroidea, que regula el metabolismo.

El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, además de intervenir en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

El fósforo tiene una importante función estructural porque forma parte de huesos y dientes y ayuda además en procesos de obtención de energía.

## CURIOSIDADES

Las setas han sido consideradas como "vegetales" pero carecen de clorofila y, por lo tanto, son incapaces de sintetizar por sí solas las sustancias orgánicas que necesitan para vivir. Además, sus tejidos contienen quitina, una proteína ausente en los vegetales pero que está presente en las especies del reino animal (por ejemplo, crustáceos). Por eso, la micología moderna ya no considera a las setas como vegetales y ha creado un nuevo reino denominado fungi.

## Composición por 100 gramos de porción comestible

Energía (Kcal)	20
Agua (ml)	90,7
Hidratos carbono (g)	0,5
Fibra (g)	1,9
Potasio (mg)	470
Yodo (mcg)	10
Fósforo (mg)	115
Vitamina B2 (mcg de Eq. de retinol)	0,31
Vitamina B3 (mcg de Eq. de retinol)	3,5
Folatos (mcg)	23

mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)

**RECETAS****Pastel de setas****Ingredientes**

- 400 gr de setas
- 450 gr de calabacines
- 150 gr de cebolla
- 125 gr pimientos morrones
- 200 gr de patata
- 200 gr de zanahoria.
- Sal, pimienta blanca, albahaca, perejil
- Una plancha de hojaldre

**Cómo se prepara**

Forrar una bandeja de horno con papel de aluminio o estraza y untarla con mantequilla.

Cortar el calabacín, la zanahoria, la cebolla y la patata en rodajas muy finas y partir por la mitad los pimientos.

Colocar en la bandeja la plancha de hojaldre e ir colocando los ingredientes de la siguiente forma: zanahoria, cebolla, setas, patata, pimiento, calabacín y setas.

Entre capa y capa, salpimentar y añadir hierbas aromáticas.

Volver a cubrir con papel resistente al calor e introducir en el horno durante 75 minutos a 170° C.

Sacar y desmoldar dándole la vuelta sobre otra placa de hojaldre y mantener 15 minutos en el horno a 180° C con el objeto de que el hojaldre salga crujiente.

**Lenguado en salsa de hongos frescos****4 personas****Ingredientes**

- 4 lenguados de ración
- 250 gr de hongos frescos
- 100 gr de cebolla
- 1/4 l de fumet hecho con las espinas de los lenguados
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal gorda marina

**Cómo se prepara**

Limpiar los lenguados, filetearlos, sacar los lomos y reservar las espinas. Con las espinas cubiertas de agua y un poco de verde de puerro, elaborar el fumet. Dejarlo cocer 35 minutos.

Limpiar y trocear los hongos.

Pelar y picar muy fina la cebolla y rehogar en un poco de aceite. Cuando esté blanda la cebolla, añadir los hongos troceados y dejar cocer cinco minutos.

Agregar el fumet, poner a punto de sal y hervir dos minutos.

Retirar y pasar por la batidora y después por el chino para terminar la salsa de hongos.

Untar ligeramente los filetes de lenguado con aceite de oliva y salar ligeramente.

Introducir en el horno calentado con anterioridad a 200° C durante unos 5 minutos.

Servir cuatro filetes en cada plato y salsear con los hongos.



**Ensalada tibia de espinacas y setas**

**4 personas**

**Ingredientes**

- 8 hojas de acelgas con sus pencas
- 1 Kg de espinacas frescas
- 200 gr de setas
- Unas hojas de hortalizas variadas (escarola, endibias, lechuga hoja de roble...)
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 ó 2 cucharadas de salsa pura de soja
- Aceite de oliva

**Cómo se prepara**

Lavar las lechugas, trocearlas, secarlas y reservarlas.

Lavar las espinacas con agua hasta eliminar la tierra que puedan tener y cortar en juliana.

Limpiar las setas y trocear en tiras.

Saltear las espinacas a fuego fuerte en una sartén grande con poco aceite.

Remover hasta que se reduzcan y colocar sobre las lechugas reservadas.

A continuación, añadir las setas a la sartén hasta que estén cocinadas.

Colocar las setas salteadas sobre las espinacas.

En la sartén donde se ha salteado las espinacas y las setas, se calienta un poco más de aceite. Cuando esté caliente, retirar del fuego, añadir el vinagre balsámico y rápidamente verter sobre la ensalada para aliñarla. Sugerencia: acompañar esta ensalada con nueces peladas o unos granos de granada pelada o gajos de naranjas.



## TOMATE



El tomate pertenece a la familia de las Solanáceas, que incluye alrededor de 75 géneros y unas 2.300 especies de plantas productoras de alcaloides tóxicos. Entre ellas se encuentran la belladona, la mandrágora y el beleño.

Son pocas las Solanáceas comestibles, pero su relevancia en la alimentación humana es considerable.

### FORMATO Y PRESENTACION

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA

CATEGORÍAS	VIDA ÚTIL	DESTINO	USO ESPERADO
		Población en general	En crudo

### TRATAMIENTOS TECNOLÓGICOS

MADURACIÓN	CONDICIONES DE CONSERVACIÓN
	3º

**SU MEJOR ÉPOCA:** Aunque podemos encontrar los tomates durante todo el año, los de mejor calidad, sobre todo para ensalada, son los que se recolectan en los meses de verano. Su valor nutritivo y su perfume son mayores cuando el tomate madura al sol en pleno campo, es decir, de agosto a octubre. Al igual que los pimientos y las berenjenas, con quienes comparten familia botánica, los tomates soportan mejor las altas temperaturas y son más sensibles al frío.

### CARACTERÍSTICAS

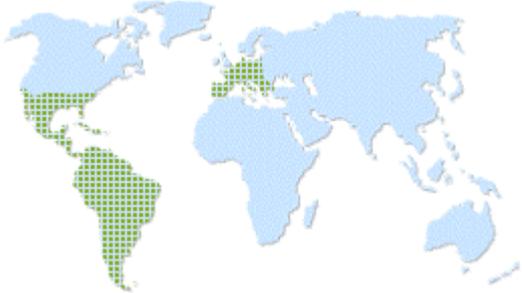
**Forma:** difiere según la variedad (esférica, alargada, periforme...), aunque la mayoría ofrecen frutos redondeados.

**Color:** de verde a rojo, según la especie y el grado de maduración.

**Tamaño y peso:** varía de los 3 centímetros que puede medir un tomate cherry hasta los más de 10 centímetros de un tomate de ensalada. Estos últimos pueden pesar entre 80 y 300 gramos.

**Sabor:** por lo general presentan un ligero sabor ácido que se compensa con su particular sabor dulce.

Existen casi cien variedades de tomates que se clasifican según su uso, tamaño y forma, divididas todas ellas en tomates para cocinar y tomates para ensalada.



### Tomates para ensalada:

**Dan-Ronc:** variedad representativa del tomate de ensalada, muy lleno y carnoso.

**Monserat:** forma lobulada y buen tamaño. Es un tomate bastante vacío pero muy apreciado por su sabor.

**Cereza o Cherry:** pequeño tamaño, rojo y redondo.

Son frutos de piel fina, sabor dulce y agradable.

### Tomates para cocinar:

**Daniela:** variedad típica de tomate maduro, de forma esférica y muy jugoso.

**Pera:** con mucha proporción de carne, muy sabrosos y aromáticos. Ideales para conservas, salsas y purés.

Clasificación del tomate según forma:

**Carnoso:** redondeado o semiesférico y con estrías.

**Cereza o Cherry:** pequeño tamaño, rojo y redondo

**Pera:** muy aptos para elaborar conservas, salsas y purés.

**Redondo:** por lo general son frutos de color rojo, redondos y de superficie lisa, aunque también los hay amarillos. Suelen ser variedades- de sabor dulce y piel gruesa.

### PROPIEDADES NUTRITIVAS

El tomate es un alimento poco energético que aporta apenas 20 calorías por 100 gramos. Su componente mayoritario es el agua, seguido de los hidratos de carbono.

Se considera una fruta-hortaliza, ya que su aporte de azúcares simples es superior al de otras verduras, lo que le confiere un ligero sabor dulce.

Es una fuente interesante de fibra, minerales como el potasio y el fósforo, y de vitaminas, entre las que destacan la C, E, provitamina A y vitaminas del grupo B, en especial B1 y niacina o B3. Además, presenta un alto contenido en carotenos como el licopeno, pigmento natural que aporta al tomate su color rojo característico. El alto contenido en vitaminas C y E y la presencia de carotenos en el tomate convierten a éste en una importante fuente de antioxidantes, sustancias con función protectora de nuestro organismo.

La vitamina E, al igual que la C, tiene acción antioxidante, y ésta última además interviene en la formación de colágeno, glóbulos rojos, huesos y dientes. También favorece la absorción del hierro de los alimentos y aumenta la resistencia frente las infecciones.

### Composición por 100 gramos de porción comestible

Energía (Kcal)	18
Agua (ml)	94,2
Hidratos carbono (g)	3,5
Fibra (g)	1,4
Potasio (mg)	250
Fósforo (mg)	27
Vitamina A (mcg de Eq. de retinol)	94
Vitamina C (mg)	29
Vitamina E (mg)	26,6
	0,9

mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)

La vitamina A es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, además de tener propiedades antioxidantes.

La niacina o vitamina B3 actúa en el funcionamiento del sistema digestivo, el buen estado de la piel, el sistema nervioso y en la conversión de los alimentos en energía.

El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, además de intervenir en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

### CURIOSIDADES

El licopeno se asimila mejor cuando éste procede del tomate cocinado (frito, asado, zumo procesado con calor, microondas, etc.), en comparación con el tomate crudo. El aprovechamiento de esta sustancia es mayor aún si el producto se consume con un poco de grasa (aceite de oliva o de semillas).

### RECETAS

#### Tomates rellenos de maíz y queso de cabra



#### Ingredientes

- 8 tomates medianos
- 500 gr de maíz tierno
- Un vaso de leche
- 100 gr de queso de cabra
- 200 gr de tofu ahumado (opcional)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 50 gr de margarina
- 1 rama de albahaca fresca, sal y pimienta

#### Cómo se prepara

Vaciar los tomates con ayuda de una cucharilla y con cuidado para no romperlos.

Salpimentar por dentro. Colocarlos boca abajo durante 15 minutos para que escurran.

En una sartén, apenas engrasada, poner a fuego suave el tofu en tiras, la sal y la pimienta y añadir el maíz bien escurrido. Mezclar todo con una espátula de madera.

Cuando haya dado un hervor, añadir la leche, la albahaca picada y dejar cocer hasta que espese.

Rellenar los tomates con la preparación anterior.

Colocarlos en una placa de horno engrasada con mantequilla y espolvorearlos con el queso rallado.

Meterlos al horno previamente calentado a 250°C, durante 15 minutos. Una vez asados, sacar y servir calientes y acompañados de una salsa de queso.



**Sopa de tomate con judías verdes**

**4 personas**

**Ingredientes**

- 1 kg de tomates
- 1 cebolla mediana
- Un cuarto de kilo de judías verdes
- 1 ajo
- 1 pimiento verde
- 1 litro de caldo vegetal
- 1 cucharita de pimentón dulce
- Unas ramitas de hierbabuena
- Aceite y sal

**Cómo se prepara**

Sofrito de la cebolla y el pimiento muy picados (en brunoise). Cuando se dore, añadir los tomates frescos limpios, picados sin piel ni semillas. Cocer a fuego lento hasta que el sofrito haya absorbido el agua que desprenden los tomates.

Aromatizar con el pimentón y la sal, mezclar bien, verter el caldo vegetal y dejar que hierva a fuego lento durante 20 minutos. Una vez cocido, batir todos los ingredientes hasta que quede una sopa fina.

Limpia las judías de la fibra lateral y trocearlas en cuadraditos. Cubrir las con agua, añadir un poco de sal y dejar que hierva 5 minutos. Pasado este tiempo, sacarlas de la cazuela y refrescar bajo el chorro de agua fría. Incorporar las judías a la sopa de tomate y dejar que hierva el conjunto 15 minutos. Poner a punto de sal.

**Espaguetis con tomate, albahaca fresca y ajo**

**4 personas**

**Ingredientes**

- 300 gr de espagueti
- 350 gr de tomate fresco
- 150 gr de cebolla
- 5 hojas grandes de albahaca fresca
- 3 ajos
- 150 gr de tomate frito
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- Sal

**Cómo se prepara**

Cocer la pasta en agua hirviendo con sal y un chorro de aceite durante 5 minutos. Escurrir la pasta.

Escaldar los tomates, pelarlos y quitarles el jugo y las semillas. Trocear su carne y reservar.

Picar el ajo y la albahaca y reservar.

En una sartén, rehogar el ajo y antes de que coja color, añadir el tomate troceado y al final la albahaca.

Dejar que dé todo un hervor y poner a punto de sal. Acompañar los espaguetis con esta salsa.

**ZANAHORIA**



La zanahoria pertenece a la familia de las Umbelíferas, también denominadas Apiáceas. Es la hortaliza más importante y de mayor consumo de las pertenecientes a dicha familia, que cuenta con cerca de 250 géneros y más de 2.500 especies, la mayoría plantas propias de las estaciones frías.

Se reconocen por su abundante contenido en sustancias aromáticas y, por lo general, son las semillas las que contienen los aceites esenciales responsables de su aroma y sabor.

Algunas especies de esta familia contienen furanocumarinas, compuestos que pueden causar dermatitis. Sin embargo, no todos los individuos son sensibles. La respuesta de la dermatitis se intensifica con la exposición a la luz ultravioleta y puede dar lugar a la decoloración de la piel.

**FORMATO Y PRESENTACION**

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA

CATEGORÍAS	VIDA ÚTIL	DESTINO	USO ESPERADO
		Población en general	Varios

**TRATAMIENTOS TECNOLÓGICOS**

MADURACIÓN	CONDICIONES DE CONSERVACIÓN
	3º

**SU MEJOR ÉPOCA:** Podemos encontrar zanahorias frescas en el mercado durante todo el año, pero las de temporada son las que se cultivan a finales de primavera. Éstas son pequeñas, dulces y muy tiernas, mientras que las de invierno son más gruesas, por lo que la cocción mejora su sabor y consistencia. Las zanahorias tiernas y de buen color tienen un sabor delicado y son ideales para comerlas crudas. Las más grandes se empacan por separado y se usan para cocinar.

**CARACTERÍSTICAS**

**Forma:** es una raíz gruesa y alargada, por lo general cónica, de mayor o menor longitud según la variedad a la que corresponda.

**Color:** por lo general es naranja, aunque existen variedades de color blanco, rojo o amarillo. Incluso algunas de origen asiático tienen la piel de color morado.

**Tamaño y peso:** las más consumidas suelen tener un tamaño de 15 a 17 centímetros y, según la variedad, pueden alcanzar hasta los 20 centímetros de largo. Su peso oscila entre los 100 y 250 gramos.

**Sabor:** cuando son tiernas y frescas tienen un sabor delicado con un gusto ligeramente dulce.

**PROPIEDADES NUTRITIVAS**

La zanahoria es un alimento excelente desde el punto de vista nutricional gracias a su contenido en vitaminas y minerales. El agua es el componente más abundante, seguido de los hidratos de carbono, esto es, nutrientes que aportan energía. La zanahoria presenta un contenido en hidratos de carbono superior a otras hortalizas. Al tratarse de una raíz, absorbe los nutrientes y los asimila en forma de azúcares. El contenido de dichos azúcares disminuye tras la cocción y aumenta con la maduración.

Su color naranja se debe a la presencia de carotenos, entre ellos el beta-caroteno o pro-vitamina A, pigmento natural que el organismo transforma en vitamina A conforme la necesita. Asimismo, es fuente de vitamina E y de vitaminas del grupo B como los folatos y la vitamina B3 o niacina. En cuanto a los minerales, destaca el aporte de potasio, y cantidades discretas de fósforo, magnesio, yodo y calcio. Este último es de peor aprovechamiento que el que procede de los lácteos u otros alimentos buena fuente de este mineral.

El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, además de intervenir en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

La vitamina E ayuda en la estabilidad de las células sanguíneas y en la fertilidad, además de tener acción antioxidante.

La niacina o vitamina B3 colabora en el funcionamiento del sistema digestivo, el buen estado de la piel, el sistema nervioso y en la conversión de los alimentos en energía.



mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)

**Composición por 100 gramos de porción comestible**

Energía (Kcal)	32,8
Agua (ml)	88
Hidratos carbono (g)	7,3
Fibra (g)	2,9
Potasio (mg)	260
Yodo (mcg)	10
Vitamina E (mg)	0,5
Vitamina A (mcg de Eq. de retinol)	1346
Niacina (mg de Eq. de niacina)	0,8
Folatos (mcg)	14,5



## CURIOSIDADES

La zanahoria es el vegetal más rico en beta-caroteno. Un consumo excesivo de zanahoria puede provocar depósitos de caroteno bajo la piel que darán un tono amarillento a las palmas de las manos, planta de los pies, brazos y surcos entre la nariz y los labios. La industria extrae el pigmento de las zanahorias para utilizarlo como aditivo antioxidante y colorante en margarinas y otros productos alimenticios

## RECETA

### Croquetas de zanahoria y huevo



#### Ingredientes

- 2 l de leche
- 240 gr de mantequilla
- 240 gr de harina
- 100 ml de aceite de oliva
- 300 gr de zanahoria rallada
- 2 huevos cocidos
- Harina
- Pan rallado
- Aceite para freír

#### Cómo se prepara

Calentar la leche.

En una cazuela, deshacer la mantequilla con un poco de aceite de oliva, añadir la harina y freír la harina en la mantequilla sin que coja demasiado color.

Una vez formada la salsa Roux (mezcla de harina y mantequilla), verter poco a poco la leche templada y remover de manera constante para que no se formen grumos hasta obtener una salsa bechamel.

Añadir a la bechamel, la zanahoria rallada y los huevos cocidos troceados. Dejar que cueza para que coja sabor.

Poner a punto de sal.

Verter en una bandeja impregnada con un poco de mantequilla y dejar reposar unas dos horas.

Hacer bolitas, pasar por harina, huevo y pan rallado y freír de pocas en pocas en aceite caliente.

Servir acompañadas de salsa de tomate y ensalada.

## CARACOLES



**Tipo:** Moluscos  
**Clase:** Gasterópodos  
**Orden:** Estilomatóforos  
**Familia:** Helícidos

El caracol es un molusco gasterópodo, pulmonado, cefalófero, es hermafrodita, de cada pareja fecundada se obtiene un doble desove. El caracol de tierra es un molusco comestible. Su existencia en la Tierra proviene desde la prehistoria, inclusive antes del surgimiento del hombre. Los hombres primitivos se alimentaban de este molusco desde antes del descubrimiento del fuego.

### FORMATO Y PRESENTACION

CONFECCIÓN	CAJA	PESO CAJA
Sacos	Mallas	5

CATEGORÍAS	VIDA ÚTIL	DESTINO	USO ESPERADO
PRIMERA		Población en general	Cocido

### TRATAMIENTOS TECNOLÓGICOS

MADURACIÓN	CONDICIONES DE CONSERVACIÓN
	Lugares frescos y secos

#### SU MEJOR ÉPOCA:

Se encuentra en campos de cultivo, enmalezados, jardines sobre todo en zonas húmedas y con sombra pudiendo vivir en zonas con altitudes superiores a 1200 m.s.n.m. Hiberna enterrado en tierra blanda a una profundidad de 5 a 10 centímetros, sale cuando la temperatura y la humedad son benignas para la supervivencia y comienza su reproducción a comienzo de la primavera. Su cultivo se prolonga durante todo el año.

### CARACTERÍSTICAS

La variedad comestible mas abundante es la **HELIX ASPERSA MÜLLER** que posee un tamaño de 28 a 35 mm, que logra un peso en su etapa adulta de 7 a 15 gr.

Su color es de un parduzco con franjas oscuras transversales en la línea de sutura.

Posee una carne de excelente sabor, por lo cual tiene buena aceptación en los mercados franceses, italianos, españoles y alemanes.

Composición por 100 gramos de porción comestible

Calorías	<b>82</b>	Hierro (mg)	<b>2</b>
Hidratos de carbono (g)	<b>1.9</b>	Fósforo (mcg)	<b>106</b>
Fibra (g)	<b>0</b>	VitaminaC (mg)	<b>7.8</b>
Calcio (mg)	<b>158</b>	Proteinas	<b>16.9</b>

Fuente: Organización de las N.U. para la Agricultura y la Alimentación

### PROPIEDADES NUTRITIVAS



El caracol ofrece propiedades nutritivas atípicas, una carne muy pobre en grasas (desde 0,5 a 0,8 %) si la comparamos con la de otros animales como la ternera o el pollo (en torno al 12%). Además, la de caracol es una carne que aporta pocas calorías, de 60 a 80 por 100 gramos, y es importante añadir que es rica en proteínas de alto valor biológico (entre 12 y 16%) y que aporta sustancias minerales (aproximadamente 1,5%). [Ver tabla de contenido nutricional]

Estas características convierten a la carne de caracol en un alimento ideal, de fácil digestión, sano y nutritivo. Por ello en muchas culturas su consumo es bastante habitual, no solo reservado para las ocasiones especiales.

Hay quien asegura que los caracoles pueden ser indigestos, pero esta cualidad se debe a una mala limpieza, a los condimentos usados al cocinar -que pueden ser demasiado fuertes- y/o a la alimentación del animal. Es verdad que los caracoles silvestres pueden provocar indigestiones y sabores extraños, puesto que su dieta en libertad es muy variada y puede incluir plantas y hongos con mal sabor para los humanos.

Es por lo anterior que los caracoles de granja están tan bien valorados. La alimentación de estos animales es controlada, por lo que en la cría en cautividad se consiguen ejemplares más grandes, con mejor sabor y garantías de sanidad, evitando malos sabores y posibles intoxicaciones.

Importante reseñar que los caracoles en letargo, operculados, hibernados, eliminan los residuos antes de cerrar su concha, por lo que su carne no estará contaminada por malos sabores ni debería contener restos vegetales de origen peligroso.

## CURIOSIDADES

El caracol de tierra más grande es el caracol gigante africano (*Achatina fulica*) que puede medir hasta 30 cm.

El caracol más grande de todos los caracoles es el *Syrinx aruanus*, una especie marina que vive en Australia.

Tarda una hora en caminar 50 centímetros.

La concha del caracol es un ejemplo de la representación de Fi en la naturaleza.

Los caracoles y babosas siguen la pista de otros ejemplares de su misma especie para ahorrar energía

Los caracoles hibernan durante el invierno (normalmente desde octubre hasta finales de abril). Para mantenerse húmedos durante la hibernación, sellan la apertura de su concha.

Los caracoles son hermafroditas, producen tanto espermatozoides como óvulos. Deben acoplarse porque no pueden autofecundarse. Están equipados con un pene y con el órgano receptivo correspondiente.

Cada puesta de un caracol puede tener hasta 100 huevos, y son capaces de poner huevos una vez cada mes.

Los caracoles son usados en la alimentación humana en todo el mundo.

El promedio de vida de un caracol varía entre 3 y 7 años, según la especie, pero en ocasiones, algunos caracoles han vivido hasta los 30 años o más.

La única especie de caracol terrestre carnívora es el caracol degollado o destructor (*Rumina decollata*) que mata y se come a otros caracoles terrestres (Excepto a miembros de su propia especie).

El caracol más pequeño del mundo mide casi 1 mm, es el caracol enano (*Punctus pygmaeum*).

La baba de caracol se usa como repelente para ciertos animales indeseados como hormigas, es tan espesa que puede llegar a asfixiar a los animales que aplasta.

## Contenido nutricional del caracol terrestre

Nutriente	Unidades	Contenido nutricional por cada 100 g de caracol terrestre
Agua	g	79.20
Energía	Kcal	90
Energía	kJ	377
Proteína	g	16.10
Lípidos totales (grasa)	g	1.40
Ash	g	1.30
Hidratos de carbono por diferencia	g	2.00
Fibra	g	0.0
Azúcares	g	0.00
Minerales		
Calcio	mg	10
Hierro		3.50
Magnesio	mg	250
Fosforo	mg	272
Potasio	mg	382
Sodio	mg	70
Zinc	mg	1.00
Cobre	mg	0.400
Selenio	mg	27.4



El pié lubricado con baba de los caracoles les permite pasar por superficies tan afiladas como un cuchillo.

Los caracoles terrestres estimulan sexualmente a su pareja disparándoles una especie de dardo transparente.

Los sentidos más desarrollados del caracol son el tacto y el oído.

Los caracoles tienen una inteligencia lo suficientemente desarrollada como para reconocer a la mano que los cuida.

## RECETAS

### Caracoles en salsa

#### Ingredientes

1 kg. caracoles (congelados te valen, menos trabajo para limpiarlos y demás)  
100 gr. bacon  
150 gr. jamón serrano  
100 gr. jamón york  
100 gr. chorizo  
1 cebolla  
4 dientes ajo  
1 pimienta verde  
Pimienta en grano  
1 hoja laurel  
4 pimientos cayena  
Perejil  
Romero  
Tomillo  
Harina  
1 copita brandy  
400 gr. salsa de tomate  
1 puñado almendras tostadas  
Sal marina  
Aceite de oliva

#### ELABORACION

- Ponemos los caracoles en un caldero con agua y le añadimos: romero, tomillo, pimienta en grano, 3 pimientos cayena, una hoja de laurel y sal. Dejamos hervir como hora y media más o menos. +
- Mientras picamos muy fina la cebolla, el pimienta y dos dientes de ajo. El bacon y el jamón serrano en trocitos pequeños. Lo rehogamos todo junto a fuego lento añadiendo también la otra pimienta cayena (o más si nos gusta muy picante). +
- Mientras se hace lo anterior aprovechamos para picar menudito el jamón york y el chorizo. +
- Cuando el refrito esté bien pochado le añadimos el jamón york (el chorizo todavía no). +
- Entretanto hacemos una "picada" (ver vídeo) con las almendras, los dos dientes de ajo restantes y el perejil. +
- Regresamos a la sartén para echar el brandy, esperar un par de minutos a que evapore el alcohol, y añadir entonces el chorizo. +
- Pasados unos instantes para que mezclen bien los sabores, añadimos dos cucharones del caldo de cocer los caracoles y también la picada diluida con un poco de ese caldo. +
- Es hora de ir sacando los caracoles y separando los restos de cáscara que puedan tener, para que al echarlos al guiso y mojar la salsa no notemos nada "crujiente". +
- Ahora añadiremos la salsa de tomate al guiso y dejaremos cinco minutitos más a fuego lento. +
- Finalmente, llevamos los caracoles de nuevo a un caldero, vertemos la salsa por arriba, mezclamos muy bien y con cuidado y, si hay que espesar la salsa, tamizaremos un poco de harina por encima.



CALENDARIO DE LAS FRUTAS

FRUTAS FRESCAS

MES	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Albaricoque												
Arándanos												
Brevas												
Cerezas												
Ciruelas												
Endrina												
Frambuesa												
Fresas												
Granada												
Grosellas												
Higos												
Lima												
Limón												
Mandarina												
Manzana												
Melocotón												
Melón												
Membrillo												
Moras												
Naranjas												
Nísperos												



# FICHAS TÉCNICAS DE PRODUCTOS

Edición: 1 REV 04

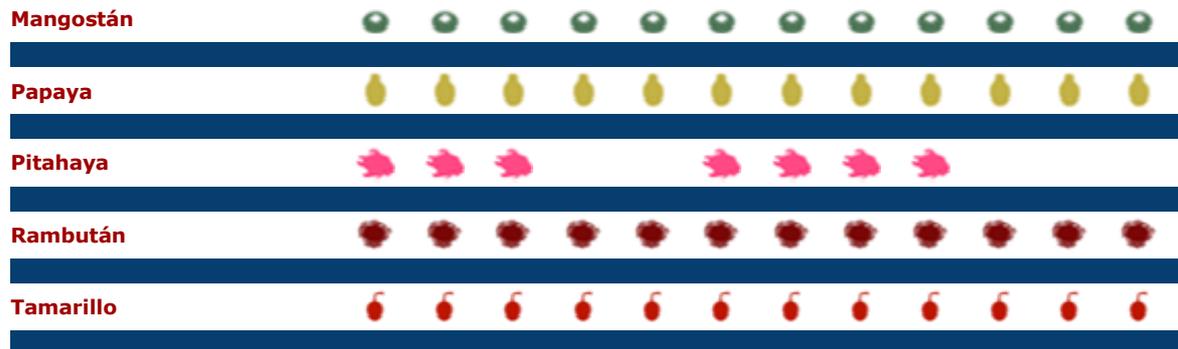
Fecha : 08/04/2016

Página 267 de 269

MES	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
<b>Peras</b>												
<b>Piña</b>												
<b>Plátanos</b>												
<b>Pomelo</b>												
<b>Sandía</b>												
<b>Uva</b>												

## FRUTAS TROPICALES

MES	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
<b>Aguacate</b>												
<b>Alquejente</b>												
<b>Caquis</b>												
<b>Carambola</b>												
<b>Chirimoyas</b>												
<b>Coco</b>												
<b>Maracuya</b>												
<b>Guayaba</b>												
<b>Kiwano</b>												
<b>Kiwi</b>												
<b>Kumquat</b>												
<b>Litchis</b>												
<b>Mango</b>												



**BIBLIOGRAFÍA:**

[www.consumer.es](http://www.consumer.es)

[www.enbuenasmanos.com](http://www.enbuenasmanos.com)

[www.5aldia.com](http://www.5aldia.com)

[www.mercabilbao.es](http://www.mercabilbao.es)



**FICHAS TÉCNICAS DE  
PRODUCTOS**

Edición: 1 REV 04

Fecha : 08/04/2016

Página 269 de 269