



# Índice temático

## Hortalizas

### ACELGA



Tras la espinaca es una de las verduras más ricas en calcio. Es una verdura refrescante, laxante, diurética y digestiva. Las acelgas se pueden preparar de muchas maneras: al vapor, cocidas o salteadas, pero a la hora de cocinarlas hay que tener en cuenta que se deben lavar en primer lugar, controlar la cantidad (ya que menguan mucho), vigilar la sal debido a que tienden a tomar un fuerte sabor, y no cocinarlas demasiado ya que al hacerlo liberan mayores cantidades de ácido oxálico (negativo para los que sufren cálculos renales).

De la acelga se consumen tanto sus hojas de color verde como la penca o tallo. Su sabor es semejante al de las espinacas pero algo más suave. Cuando las acelgas son viejas tienden a perder sus propiedades nutritivas y a amargar, sobre todo el tallo o penca.

La acelga goza de numerosas aplicaciones medicinales y alimenticias. Su riqueza en fibra la hace ideal contra el estreñimiento. También las acelgas son muy recomendables en dietas de control de peso ya que son saciantes, nutritivas

y de muy escaso aporte calórico. Es una verdura muy calmante ante problemas digestivos e intestinales. Tiene un efecto suavemente diurético y al mismo tiempo alivia la irritación de las vías urinarias.

Al comprarlas, es mejor no elegir las demasiado grandes ya que son menos sabrosas. Cuidar que estén bien firmes y sin manchas. La acelga se estropea fácilmente incluso en la nevera aunque aguanta unos cuatro días si la colocamos dentro de un plástico sin cerrar o perforado.

Contiene hierro por lo que debemos tenerla en cuenta en casos de anemia. Presenta un efecto alcalinizante, muy importante para ayudar a remineralizarnos. Sólo hay que mencionar, en su contra, que contiene algo de ácido oxálico por lo que se debe consumir con moderación en caso de cálculos renales o litiasis renal.

Además de hierro, las acelgas aportan calcio, potasio, magnesio, vitamina E, yodo, ácido fólico y un poco de vitamina B.



Los consumidores pueden disponer de ellas todo el año y las pueden encontrar frescas o congeladas.

## AJO



El ajo es apreciado sobre todo en la zona sur de Europa por su fuerte sabor. Además de sus numerosos efectos medicinales debidos a las sustancias azufradas que contiene, es apreciado también como condimento por el fuerte y característico sabor que presenta, transformándose en uno de los ingredientes más utilizados en la cocina mediterránea.

Se utiliza en muchos platos (la ajada gallega, la salsa alioli, el ajo blanco malagueño, la zurrkutuna vasca, etc.). Pero además se cosechan en verde para consumirlos como ajos tiernos. Estos ajos se siembran en la misma época que los otros, pero se cosechan cuando empieza la formación del bulbo.

El ajo es uno de los remedios naturales con mayores propiedades medicinales demostradas experimentalmente. Actualmente se está dando mayor importancia y difusión a este vegetal tratando de educar e informar sobre todas sus propiedades para estimular su consumo.

El ajo tiene efectos beneficiosos para la circulación, reduciendo la tensión. En realidad, el órgano que más se beneficia con el ajo crudo es el corazón, teniendo en cuenta que el ajo es un gran purificador de la sangre. El ajo contribuye a disminuir los niveles del llamado "colesterol malo", por todo lo que está indicado en casos de hipertensión arterial, taquicardia, arteriosclerosis e hiperlipidemias.

Pero tiene poco valor nutritivo. Aunque aporta vitaminas como la C, B1 y B3, y minerales como potasio, calcio, fósforo, hierro y magnesio, su valor reside principalmente en las distintas sustancias azufradas que contiene, siendo la principal la aliína. Todas estas sustancias producen efectos beneficiosos en el organismo, ya que actúan a nivel del estómago e intestino eliminando bacterias nocivas, y a nivel de aparato digestivo por su acción desinfectante y expectorante.



## APIO

90

## APIO NABO

El apio nabo o apio rábano, es una gran raíz generalmente muy gruesa y esférica, de color marrón tierra.

Entre sus minerales destaca el potasio, pero también es una buena fuente de clorina y fósforo, aportando pequeñas cantidades de sodio. En cuanto a su contenido vitamínico destaca el ácido fólico y la vitamina C. Dentro de los minerales, el que se halla en mayor proporción es el potasio. También aporta fibra a nuestro organismo.

El apio nabo es bajo en grasas y posee un escaso valor energético por lo que es utilizado en dietas para adelgazar.

No es muy popular en España, pero en países como Francia goza de gran categoría culinaria. Cortado en tiras o rallado es ideal en ensaladas, y cocido se utiliza en numerosos guisos, resultando una excelente guarnición para platos de carnes y pescados. Se puede cocinar al vapor, hervido, en puré o salteado.

No es lo mismo que el apio ya que del apio nabo lo que se aprovecha es su raíz. Ésta en su interior es carnosa, dura y compacta, de color blanco amarillento. Es muy succulenta y de acusado sabor, pero más dulce y perfumada que el apio. Es importante resaltar sus cualidades medicinales, ya que es diurético y depurativo para el organismo, aunque consumido crudo puede resultar indigesto.

Al comprarlos debemos elegir los que no presenten manchas, de buen peso y con su penacho de hojas recortadas. Una vez en el hogar se aconseja guardarlos en el frigorífico en el interior de una bolsa de plástico perforada. El apio nabo se encuentra en los mercados europeos desde octubre hasta finales de marzo.

## ASCALONIA



Éste es muy parecido a la cebolla, aunque más pequeño y con dientes como el ajo. Su nombre deriva de Ascalon, antigua ciudad de Palestina donde se le habría cultivado intensamente.

El chalote o ascalonia es una hortaliza poco conocida en general, de la cual se consume el bulbo. Su sabor se está entre la cebolla y el ajo, y es muy apreciada en la alta cocina por el toque delicado y aromático que aporta a los platos en que se utiliza.

En España su cultivo carece de importancia comercial. Se produce muy poco, y no es frecuente encontrarla en los mercados. Sus aplicaciones son principalmente en la cocina y tiene pocos usos como planta curativa.

En lo que se refiere a su riqueza nutritiva, únicamente aporta cantidades interesantes de minerales como fósforo, flúor y potasio. Es un alimento que remineraliza y estimula. Su principal componente es el agua. Aporta también hidratos de carbono, mientras que las proteínas y los lípidos se encuentran en muy baja proporción, por lo que es un alimento bajo en calorías.

La ascalonia es considerada un producto de sabor más fino que la cebolla y, generalmente, la reemplaza en las recetas de cocina más sofisticadas, como en el caso de la cocina francesa más elegante, donde se usa principalmente cocida.



## BERENJENA

31

## BONIATO



Se trata de una raíz, como la patata, pero de sabor dulce debido a su contenido en azúcares. Los hidratos de carbono predominan en su composición, constituyendo aproximadamente el 20% de su peso.

Es también conocido como "batata" o "camote". Se pueden encontrar de color rojo claro, amarillo pardusco o blancuzco, aunque las más cultivadas en todo el mundo son las de piel roja o rosada y carne blanca.

La batata es uno de los alimentos más completos, con una adecuada relación energía/proteína. Por su combinación de nutrientes y su riqueza en hidratos de carbono se puede decir que es un alimento regenerador y de alto valor energético. En la batata cruda se han encontrado azúcares como sacarosa, glucosa, fructuosa y en algunos casos maltosa, variando la concentración según los cultivares.

Los contenidos de carotenos dependen del cultivar. Aquellos con mayores contenido son los de pulpa anaranjada mientras que los de pulpa crema tienen bajo contenido, y los de pulpa blanca pueden carecer totalmente de ellos.

En la batata cocida la concentración de maltosa aumenta mucho, pues la cocción provoca la degradación del almidón que

es convertido en maltosa y dextrinas. Ese aumento en la concentración de maltosa es una de las causas que motivan que la batata cocida sea más dulce que la cruda. Las fibras son otros hidratos de carbono hallados en la batata, e incluye compuestos como las sustancias pécticas, hemicelulosas, y celulosa.

También posee vitaminas y pigmentos. Siempre se consumen cocinadas, siendo asadas en el horno la mejor forma. También pueden consumirse fritos o en puré, tartas, suflés y rellenos. Combinan con canela, miel, coco, lima y nuez moscada, y constituyen un buen acompañamiento del cerdo y las aves. Es un alimento con muy bajo contenido de grasas y libre de colesterol.

## BORRAJA



Es una planta que crece silvestre en muchos lugares, como bordes de carretera, entre setos o en zonas montañosas no muy altas. En algunas zonas es muy apreciada y es cultivada extensamente. Actualmente se produce en Europa, aunque es un cultivo muy poco extendido.

De ella se consumen sus hojas y tallos, crudos como cocinados, mientras que sus flores se emplean como condimento. Posee diversas propiedades medicinales, empleándose con este fin las hojas y las flores.

Es un producto con muy bajo aporte calórico, por lo que puede ser consumido por personas que realizan dietas. Es una planta rica en sales minerales, sobre



todo en nitrato de potasio que le confiere actividad diurética, depurativa, sudorífica y tónica cardíaca. Sus hojas contienen una goma natural muy beneficiosa en los trastornos digestivos, especialmente el estreñimiento así como en problemas respiratorios, tos, bronquitis y deficiencias del hígado. El modo de aplicación es variado, desde cataplasmas a infusiones o zumos. Aporta vitaminas A y C y algunos minerales como potasio y hierro. Además contiene flavonoides, antocianosidos, alcaloides pirrolicidínicos (de carácter hepatotóxico) y taninos y aceite esencial, son otros de sus componentes que favorecen la acción diurética, sudorífica, estimulante de las suprarrenales.

En España se produce a nivel local en La Rioja y Aragón, donde es muy apreciada. La borraja es un producto típicamente invernical, difícil de encontrar en los mercados, aunque en algunas zonas es muy apreciada.

## BRÓCOLI

.....95, 129

## CALABACÍN

.....86

## CALABAZA



Las variedades comestibles pueden presentar forma alargada o redondeada con la superficie acostillada y colores

que van del amarillo al naranja, a veces veteadas de verde. Su corteza es dura y contiene en su interior una pulpa de color anaranjado intenso o amarillo de sabor ligeramente dulce y numerosas semillas también comestibles.

La carne de calabaza se utiliza en España sobre todo en repostería, transformándola en cabello de ángel. Además se consume cocinada como verdura, cocida, frita, gratinada, acompañada de salsas y como guarnición de diversos platos. También en forma de compota o mermeladas.



Las variedades de invierno son muy utilizadas en repostería y se cultiva tanto por su fruto como por sus semillas, las cuales son muy apreciadas como fruto seco. Incluso las hojas y flores de la planta se pueden consumir como verdura. La calabaza contiene cantidades abundantes de fibra, vitaminas, enzimas y pigmentos.

Es un alimento útil contra el estreñimiento debido a su contenido en fibra. Su bajo aporte calórico y la escasez de hidratos de carbono en su composición la convierten en un alimento muy recomendable para la dieta de los diabéticos y obesos.

El fuerte color anaranjado de la calabaza es un indicador de su alto contenido de carotenoides que se transforman en vitamina A en el cuerpo. La vitamina A es esencial para la vista, el crecimiento, el desarrollo de los huesos, el mantenimiento de los tejidos corporales, la reproducción y el desarrollo de las funciones hormonales y de las coenzimas. Los carotenoides también poseen propiedades antioxidantes protectoras. Entre otras sustancias presentes en las calabazas se encuentra el potasio y las vitaminas E y C.



## CANÓNICOS



Es una deliciosa hierba, resistente al frío que crece de forma silvestre en los campos y praderas. Se distingue por la particular disposición de sus pequeñas hojas verdes en forma de ramillete o rosetas, las cuales se utilizan como componente de ensaladas aportando un delicado sabor, o también como ornamento de distinguidos platos.

Su sabor es dulce y ligeramente anuezado, con un fondo algo picante que permite agregar un toque a tus ensaladas. Ese gustillo delicado no permite compañeros muy intensos. Sus hojas, más tiernas y sabrosas cuanto más pequeñas son, resultan ideales para consumirlas crudas. Además su textura crujiente recuerda ligeramente a los germinados. Necesita poco aliño y suave si se quiere disfrutar de su paladar herbáceo, fresco y ligeramente picante.

Se pueden conservar en la parte baja del frigorífico durante cuatro días aunque es mejor comprar los canónigos con poca antelación para aprovechar mejor sus cualidades y consumirlos en un plazo máximo de dos días.

Su composición nutricional la convierte en un buen aliado de la salud. Es especialmente rica en vitaminas A y C, en vitamina B6, hierro y yodo. Contiene también potasio, manganeso y fósforo. Es un alimento bajo en grasas y de pocas calorías por lo que ayudan a reequilibrar la dieta invernal. Aporta también proteínas y vitalidad gracias a su alto contenido en clorofila y otros micronutrientes.

En los mercados de nuestro país la podemos encontrar desde octubre hasta marzo.

## CEBOLLA

91

## CHAMPIÑÓN



Durante todo el año existen champiñones en los mercados, procedentes de diferentes países. Debido a su delicado sabor y a su peculiar textura el champiñón es un ingrediente cada vez más utilizado en la cocina. Su conservación en buen estado se estima en 1 ó 2 días a temperatura ambiente (18-20°C) por lo que es muy importante mantenerlos refrigerados.

El champiñón se consume tanto fresco como en conserva, crudo o cocinado, formando parte de ensaladas, frito o asado y como guarnición en numerosos platos e incluso en salsas.

Es una seta muy popular de la que cada vez se hacen más evidentes los beneficios que aporta a la salud. En España es La Rioja la principal zona productora.

Los champiñones son bajos en calorías por lo que se recomiendan en dietas hipocalóricas. Además, aportan proteínas, vitaminas, sobre todo del grupo B, minerales y fibra. La fibra alimentaria de los champiñones resulta beneficiosa para la prevención de las



dolencias intestinales, incluido el cáncer de colon, y tiene un efecto saciante muy apropiado para regímenes de adelgazamiento. Son beneficiosos para el intestino y para el estómago, para eliminar flemas y para regular la energía vital.

Los champiñones contienen además dos componentes que le confieren propiedades anticancerígenas. Éstos son el selenio y cierto inhibidor de la aromatasas (enzima implicada en la producción de estrógenos que se cree que tiene efectos cancerígenos en mujeres postmenopáusicas). El selenio es un compuesto antioxidante y destructor de los radicales libres que atacan a las células y pueden acabar desencadenando procesos cancerosos. Actúa igualmente junto con la vitamina E eliminando del cuerpo sustancias tóxicas y metales pesados acumulados. Su riqueza en selenio convierte al champiñón en un alimento adecuado para la salud prostática, así como para combatir el envejecimiento prematuro, la arteriosclerosis, la artritis reumatoide, la osteoporosis, la infertilidad o el acné.

..... 115

### CHIRIVÍA

..... 90

### COLES

..... 93

### COL REPOLLO

..... 92

### COL CHINA

..... 92

### COL PICUDA

..... 92

### COL DE BRUSELAS

..... 93

### COL DE HOJA

..... 93

### COL DE MILÁN

..... 92

### COL LOMBARDA

..... 93

### COLIFLOR

..... 86, 114

### COLINABO



Es una verdura muy apreciada en Europa central y del Este. El colinabo es una raíz gruesa, blanca, muy parecida a un nabo. También es conocido como rutabaga o nabo de Suecia.

Su pulpa es amarillenta y el color externo de su piel depende de la variedad. Las variedades más conocidas son el colinabo blanco, colinabo blanco con cuello rojo y colinabo liso de hojas cortas que, entre sí, presentan idéntico valor nutritivo, pero sí presentan diferencias en el color de su piel.

Entre sus minerales destaca el potasio. A su vez, es un alimento diurético, por lo que se puede incluir en la dieta de los enfermos renales.





Se pueden consumir hervidos, fritos e incluso crudos, rallados en ensaladas. Normalmente se preparan pelados, troceados y hervidos para luego ser convertidos en puré.

Sus hojas se pueden consumir ya que poseen mayor valor nutritivo que el bulbo, sobre todo en carotenos, vitamina C, calcio, fósforo y hierro, pudiendo incluso doblar la cantidad presente con respecto al bulbo.

Con sus hojas, siempre que estén tiernas, podrán prepararse deliciosos estofados. Al comprarlos se debe tener en cuenta que sea liso y que no presente manchas. Además, es preferible elegirlos de un tamaño medio, pues los colinabos muy grandes suelen ser muy fibrosos. En la nevera se puede conservar hasta tres semanas en una bolsa de plástico perforada.

Es una hortaliza que se puede incluir en la dieta de personas con problemas cardiovasculares e hipertensión, debido a su contenido en potasio, fósforo y magnesio, así como por su bajo contenido en sodio. Tras el agua los hidratos de carbono son los nutrientes mayoritarios. Son bajos en calorías por lo que resultan ideales para dietas de adelgazamiento.

### COLIRRÁBANO



Se consume sobre todo en los países del norte de Europa, como Alemania, Suiza y Austria, ya sea cocido o crudo en ensaladas. Su sabor se asemeja al



colinabo. Es un tallo engrosado que se consume inmaduro y tierno, ya que una vez maduro se pone fibroso e inapropiado para el consumo.

Es muy versátil en la cocina, ya que se emplea cocido o cortado en rebanadas en elaboración de guisos, sopas y ensaladas, a las que proporciona un sabor picante.

Para consumirlo, hay pelarlo y se corta en dados y se hierva, aunque también puede rallarse directamente en ensaladas. También se consumen, ocasionalmente, las hojas antes de completar su desarrollo.

Está disponible en los meses de otoño e invierno, aunque en los países donde es más consumido se cultiva todo el año.

Aporta cantidades importantes de carbohidratos y presenta un alto contenido de vitamina C, de potasio y ácido fólico. Es un alimento bajo en calorías. También es bajo grasas y rico en fibra, adecuado para personas con hipertensión y enfermos del corazón o riñones, previniendo a su vez ciertos tipos de cáncer. Su nivel de sodio es bajo, por lo que puede ser consumido por personas hipertensas.

### ENDIVIA

74

### ENSALADAS

27

## ESCAROLA



Son una fuente inestimable de minerales esenciales, como fósforo, sodio, magnesio, potasio y calcio. También proporcionan cantidades considerables de vitaminas y ácido fólico. Además la escarola es especialmente rica en folatos. De la planta se aprovechan sus hojas, que pueden ser rizadas o lisas, y de colores entre el verde y el amarillo.

Es una verdura de ligero sabor amargo que presenta un elevado contenido de nutrientes y vitaminas y que se emplea principalmente en ensaladas. Combina muy bien con apio, tomate, cebolla, anchoa, nuez y fruta, entre otros ingredientes. Las hojas más verdes y duras se pueden emplear en guisos, caldos y purés. El sabor amargo de la endibia se acentúa en la cocción, por lo que es aconsejable echarle antes unas gotas de limón y cambiar el agua cuando haya hervido unos minutos.

Es muy buena para el estómago, refrescante, laxante y depurativa. Esto es así porque las hojas de esta planta contienen un compuesto amargo (la intibina) que estimula el apetito, favorece la digestión y aumenta la actividad de la vesícula biliar.

Al igual que la achicoria y la endibia, es rica en carbohidratos y fibra. Se consume cruda en ensalada o formando parte de algunos guisos, aportando sobre todo vitaminas y minerales, ya que su contenido calórico es muy bajo.

## ESPECIALIDADES CHINAS: PAC CHOI

27

## ESPINACA



Comer y preparar espinacas es fácil, pues son sabrosas tanto crudas como cocidas. Este vegetal está disponible en las tiendas ya sea fresco, congelado y enlatado, y puede formar parte de muchos platos. Constituye un ingrediente esencial de la crema de espinacas y del plato denominado "espinacas a la catalana", en el cual se combinan con pasas y piñones. Otras formas de consumirla es sopas, salteadas, al vapor, escaldadas, etc.

Es muy nutritiva, sabrosa y fácil de digerir. Los árabes la consideraban la reina de las verduras. Además de su exquisito sabor, la popularidad de las espinacas se debe a su alto valor nutritivo. Sus hojas, de color verde fresco son muy deliciosas y se consumen tanto crudas añadidas a ensaladas como cocinadas.

Al igual que la mayoría de las hortalizas de hoja, presentan una gran cantidad de agua y muy bajo porcentaje de proteínas, hidratos de carbono y lípidos. Las espinacas se distinguen por su elevada riqueza nutricional, ya que por su contenido en vitaminas y minerales supera al resto de verduras.

Es una de las hortalizas más ricas en calcio, magnesio, hierro y potasio, así



como en vitaminas A, C y ácido fólico. Para aumentar la absorción del hierro, las espinacas deben consumirse junto con alimentos ricos en vitamina C, como los tomates y el jugo de naranja y de otras frutas cítricas. Las espinacas son muy eficaces en tratamientos de anemias, para acelerar la reposición de sangre después de operaciones, así como para tratar hemorragias internas.

Para conservarlas luego en la nevera, se deben guardar secas y sueltas en bolsas plástico. En la parte inferior de la nevera pueden durar hasta 3 o 4 días. Para asegurarnos de la calidad, debemos elegir aquellas que presenten hojas verdes de aspecto fresco y crujientes con aroma agradable. Las espinacas frescas están disponibles todo el año.

## GUISANTES



Los guisantes pertenecen a la familia de las leguminosas, a pesar de que popularmente se les considere hortalizas. Junto con las habas son las únicas leguminosas que se pueden consumir crudas cuando se recolectan sus semillas frescas.

Son originarios de Oriente Medio y Asia Central, donde se cultiva desde hace miles de años, donde da gusto a muchos de los platos típicos de esas zonas.

Dependiendo de la variedad, existen guisantes de piel lisa o arrugadas y los hay en distintos colores (verde, el más común y conocido, verde amarillento, azul verdoso, marrón), tamaños y formas (redonda, aplastada).

Destaca su contenido en vitamina B1. Los guisantes secos destacan por su riqueza energética, debido a su abundante contenido en hidratos de carbono (almidón en su mayor parte) y en proteínas vegetales. Asimismo, son una fuente importante de fibra, más abundante en su piel, que le otorga una textura rígida y dura.

## HABAS



Las habas son ideales para la preparación de cazuelas, guisos, potajes, purés y acompañadas de jamón u otras verduras. Incluso sus hojas superiores pueden ser utilizadas a modo de espinacas.

Las habas frescas y recién cosechadas tienen un sabor dulce, ligeramente amargo, y se pueden consumir crudas, desgranadas y quitando o no la piel que recubre la semilla.

Respecto a su contenido mineral, las habas son especialmente ricas en hierro cuya absorción se ve potenciada por la presencia simultánea de vitamina C. También contienen otros minerales como potasio, sodio, fósforo y magnesio. Su contenido en hidratos de carbono es igualmente alto, siendo mayoritariamente hidratos de carbono complejos, en forma de almidón. Las habas tienen un alto poder nutritivo sin apenas lípidos; poseen además un contenido elevado de fibra junto con vitaminas y minerales. Destacan la vitamina B1, ácido fólico, así como la vitamina C que supone aproximadamente la mitad



de la vitamina C que puede contener un cítrico.

Las habas son feculentas, bajas en azúcar, grasa y sal. Su contenido en fibra ayuda a proteger contra el cáncer en el intestino y la diabetes. También son una fuente de compuestos polifenólicos, cuya actividad antioxidante proporciona efectos protectores contra la enfermedad coronaria y posiblemente contra el cáncer.

Constituye una de las hortalizas más consumidas. Las habas frescas se pueden conservar a temperatura ambiente en un lugar fresco, seco y protegido de la luz durante tres o cuatro días, o incluso una semana si se mantienen dentro del frigorífico. Si son secas, se pueden conservar sin problemas en un recipiente cerrado y en un lugar fresco y seco. En España se encuentran habas frescas desde noviembre a marzo (variedad Aguadulce, que debe ser plantada a finales de otoño) y de mayo a agosto (variedades más tardías).

## HINOJO



El hinojo dulce desprende un fuerte aroma, y el que se consume hoy en día como hortaliza es una variedad del hinojo común o silvestre.

Por su agradable aroma y a que favorece la digestión, el hinojo se utiliza actualmente en la cocina como condimento para guisos, pescados o simplemente para aliñar aceitunas. La textura crujiente y carnosa, así como el peculiar aroma y suave sabor dulce que acompaña al hinojo, han hecho que

resulte cada vez más apreciado como verdura.

Hervido como cualquier otra verdura, el hinojo resulta muy sabroso y combina muy bien con otras hortalizas. Es la mejor hierba que existe para condimentar el pescado, con un sabor anisado único, que se utiliza con gran frecuencia en la cocina mediterránea.

Admite otras preparaciones por ejemplo hervido, al vapor, o como se mencionó anteriormente como ingrediente de estofados de carnes o pescados, combinado con legumbres, arroces o pastas... El hinojo resulta ideal crudo en las ensaladas, sobre todo si se aprovechan los bulbos tiernos y las vainas blancas, gruesas y carnosas que componen la penca.

## JUDIA

33

## LECHUGA

30, 86

## MAÍZ

74

## NABO



Su forma puede ser redonda, aplanada o cilíndrica. La raíz o nabo es carnosa y blanca en su interior y está cubierta por



una piel fina de color amarillo o blanco, incluso a veces verde o púrpura.

Pertenece a la misma familia que las coles y su importancia reside en que contienen unos compuestos de azufre considerados como potentes antioxidantes que ayudan a prevenir enfermedades. Hoy consumimos principalmente la raíz, y sólo se consumen sus hojas, conocidas como «grellos» en las variedades Santiago y Blanco de Lugo en Galicia (las cuales se cocinan de modo similar a las espinacas o como ingrediente en crudo en diversas ensaladas).

Es una hortaliza baja en calorías que contiene muy pocas proteínas, hidratos de carbono y grasas. Por ello puede ser utilizado en dietas de adelgazamiento. Es muy rico en minerales y vitaminas y aporta una apreciable cantidad de vitamina C y ácido fólico. Destaca su contenido en potasio (238-318 mg por cada 100 g de producto fresco), y en menor medida, calcio, fósforo, yodo y sodio.

Efectúa una función suavizante para múltiples comidas y su presencia se halla en diversos guisos de "puchero"; es un importante protagonista del "cocido madrileño" y del "cocido canario". Al ser una raíz que almacena sustancias, contiene una pequeña cantidad de azúcares y es una fuente de fibra, la mitad de la cual es soluble. Ello ayuda a mantener bajos los niveles de azúcar y colesterol. La otra mitad es insoluble, lo que favorece el buen funcionamiento del tubo digestivo.

Se conserva muy bien durante un mes en el cajón bajo de las verduras del frigorífico.



## PATATA

..... 110, 111

## PEPINO

..... 33

## PEREJIL



Es un alimento altamente nutritivo ya que contiene vitaminas A, B (B1, B2), y C, grandes cantidades de hierro, calcio, potasio, fósforo, proteínas, yodo, magnesio y otros minerales.

Es la hierba más usada en la cocina en todo el mundo, para añadir un toque de sabor o como ornamento en numerosos platos.

Es muy empleado como condimento en muchos platos para darles sabor, en la elaboración de salsas, rellenos, tortillas etc. y como aderezo para decorar la carne asada o el pescado. El perejil puede ser de hojas lisas o rizadas. Mientras el de hojas lisas se utiliza más para dar sabor y el de hojas rizadas se emplea para decorar.

Una variedad especial llamada perejil grande es popular en Alemania, donde se cocina como hortaliza o se usa para condimentar, aunque nunca se consume crudo. Algunos dicen que masticar una ramita de perejil es el mejor método que se conoce para eliminar el olor a ajo en el aliento.



## PIMIENTO



El pimiento es una hortaliza de forma, tamaño y color variable. Los hay de color verde, rojo, amarillo, naranja e incluso negro. Además, de acuerdo a su sabor y grado de picor encontramos los dulces y los picantes.

Existe una amplia gama de variedades de pimientos. Dentro de los tipos de pimientos largos que sirven tanto para ensaladas como para freír, están los de tipo "dulce Italianos". Entre las variedades de pimiento más tradicionales podemos encontrar los cuadrados tipo "California" y los largos, popularmente llamados tipo "Lamuyo", que presentan multitud de aplicaciones en la cocina.

Además, existen pimientos muy pequeños y de diversos colores, con mucha importancia en el futuro, ya que resultan ideales para ser consumidos como snack.



España dispone de una tierra y un clima que permite la obtención de numerosos tipos de pimientos, incluso muchos de ellos con reconocimiento ligado a su origen y su tradicional método de obtención como es el caso del Pimiento Asado del Bierzo, Pimiento Riojano, Pimiento del Piquillo de Lodosa, Pimiento de Guernika, Pimiento de Padrón, e incluso aquellos utilizados también en la obtención de pimentón como el Pimentón de La Vera o el Pimentón de Murcia, hasta algunos muy estrechos y alargados como las Guindillas de Ibarra.

.....31, 32, 115, 129

## PUERRO

.....90

## RÁBANO



El rábano está recubierto por una corteza en la que también hay bastante diversidad; puede ser roja, blanca, morada, negra o roja y blanca, aunque las más frecuentes son las variedades rojas. La carne es blanca excepto algunas variedades asiáticas que son rosáceas. Su sabor varía según la variedad, siendo los más suaves los pequeños y alargados de color rojo y blanco.

Se trata de una raíz de sabor picante que presenta un tamaño, forma y color variable. Existen variedades de formas esféricas, cónicas, cilíndricas y ovaladas. Con el correr del tiempo se han





transformado en un aperitivo muy popular que se consume crudo con su tradicional corte en cruz y un poco de sal, o también en ensaladas, bocadillos u otras preparaciones a las que se añade aceite de oliva, sal y vinagre.

La mayoría de las propiedades terapéuticas del rábano se deben a la presencia en su composición de ciertos compuestos azufrados, considerados como potentes antioxidantes que ayudan a prevenir enfermedades. Los rábanos son ideales en dietas para bajar de peso ya que su aporte calórico es muy bajo. Los compuestos azufrados del rábano también presentan acción antibacteriana y antiviral, además de balsámica y expectorante. Por esto puede incluirse en dietas de personas con problemas respiratorios. Su efecto diurético también se debe a estos compuestos y está potenciado por su contenido en potasio.

Tienen un efecto estimulante de las glándulas digestivas, a la vez que incrementa el apetito. Por ello, su consumo está indicado en caso de anorexia así como en patologías biliares y hepáticas.

## REMOLACHA

..... 74

## TOMATE



El tomate es la hortaliza de mayor importancia en el mundo y se consume de múltiples maneras. Hoy en día existen multitud de variedades, cultivadas



durante todo el año y con frutos de distintos tamaños, formas y colores.

Redondos rojos, lisos y beef, tomates verdes acostillados, tomates ensalada, tomates en ramilletes, tomates cherry, tomates pera y tomates para industria. Son algunos de los tipos de tomates que podemos encontrar en el mercado...Y las variedades pueden seguir creciendo.

La aparición de nuevos tipos y variedades de tomates, producirán un mayor interés en las tiendas y el consumo seguirá aumentando en la medida que los cultivadores y comerciantes sean capaces de comunicarse con los consumidores para que éstos, por un lado, puedan imaginarse nuevos cocktails o tapas, ensaladas y otros usos en sus recetas y por otra parte informarles acerca de sus contenidos de vitaminas, sabores y aromas.

Sano es la plabara que mejor define al tomate. Una de sus cualidades más importantes es su poder antioxidante, ya que posee una sustancia, el licopeno, que junto con otros compuestos reduce el riesgo de contraer cáncer entre otros efectos. Se trata de un alimento que aporta multitud de vitaminas necesarias para el organismo, y contiene altos niveles de potasio y cinc.

..... 25, 28, 29, 30, 36, 86, 129

## TOMATE CHERRY

..... 24, 32

## IV GAMA

..... 27

## ZANAHORIA

..... 90, 98