

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.





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.

..... Ver páginas: **58**

ALCACHOFA



Tras el agua, el componente mayoritario de las alcachofas son los hidratos de carbono, destaca, la inulina y la fibra. Los minerales mayoritarios, el sodio, el potasio, el fósforo y el calcio; y entre las vitaminas destaca la presencia de B1, B3 y pequeñas cantidades de vitamina C. Sin embargo, lo más destacable de su composición son una serie de sustancias que se encuentran en pequeña cantidad, pero dotadas de notables efectos fisiológicos positivos:



La Cinarina: sustancia ácida con efecto colerético, es decir, con capacidad para aumentar la secreción biliar. La Cinarina además de hidrocolerético es hipocolesterolemiante y disminuye el cociente beta/alfa de las lipoproteínas. También es diurético, provoca mayor expulsión de orina.

Los Esteroles: con capacidad para limitar la absorción del colesterol en el intestino. Sus flores al igual que las del cardo contienen el fermento lab. que sirve como cuajo de la leche.

En medicina natural se utiliza profusamente para tratar la anemia, la diabetes, el estreñimiento, los cálculos de la vesícula biliar, la gota o el reuma a base de alcachofas (o del jugo resultante de la cocción de sus hojas). Además de ser digestiva, esta verdura es altamente diurética y rica en minerales, vitaminas y fibra. Es aconsejable en dietas adelgazantes.

Al cocinar las alcachofas es conveniente evitar hervores prolongados porque la "sobrecocción" afecta a su sabor y a su textura, que puede llegar a ser excesivamente pastosa. Se utiliza frita, asada, y en guisos.

APIO



El apio es un vegetal con peciolo largos, carnosos y succulentos que se conocen con el nombre de pencas. Éstas pueden consumirse crudas en ensaladas o solas, fritas, cocidas, con salsas y como condimento de sopas, estofados, etc. También pueden utilizarse como aromatizante, además de las pencas, las

hojas y semillas de la planta. En la industria agroalimentaria se utiliza el apio de formas diversas; tal es el caso del apio en conserva, el apio deshidratado o incluso la extracción de aceite.

El apio está constituido mayoritariamente por agua y debido a su bajo valor calórico es una hortaliza recomendada en las dietas de adelgazamiento, ya que además, contribuye a disminuir la sensación de hambre. También su consumo está indicado en casos de inapetencia y de digestiones lentas. Su contenido en hidratos de carbono es reducido, por lo que se puede incluir en la dieta de los diabéticos.

Es una fuente de vitaminas, sobre todo A y C. Dos tallos de apio, suministran aproximadamente un 15% de la ingesta diaria recomendada de cada una de esas vitaminas. Aunque el apio blanco no contiene mucha provitamina A. El apio, contiene además, una cantidad importante de ácido fólico. El apio también es una fuente de potasio y carotenoides. En proporciones variables, el apio contiene flavonoides en función de la variedad y el tipo de cultivo. Los flavonoides tienen un efecto antioxidante protector contra el cáncer y hay indicios de que inhibe la arterioesclerosis y la trombosis. Los herbolarios han usado desde siempre el apio para tratar diversas dolencias. Tiene fama por sus efectos diuréticos y ayuda a los que tienen infecciones del tracto urinario, vejiga y también a los que sufren artritis reumatoide.

El apio se ha considerado tradicionalmente como un remedio contra el nerviosismo, ya que se ha comprobado que el aceite esencial presenta agentes tranquilizantes. Otras propiedades saludables del aceite esencial del apio son que tienen una acción mucolítica y laxante, es decir, facilitan la eliminación de líquidos y estimulan la producción de ácido clorhídrico en el estómago, lo cual facilita la digestión y aprovechamiento de las proteínas.

Además, los apios aportan nutrientes importantes para la salud de la piel, los ojos y el cabello. Y se dice que comer apio estimula las glándulas sexuales, ¡es afrodisíaco!



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.



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



Los frutos son bayas de 5 hasta 30 cm de longitud de formas esférica, oblonga o alargada en la mayoría de los casos, con una piel lisa, brillante y de colores diversos según la variedad, la más común es la de color morado al madurar, pero existen blanca, púrpura, con estrias blancas y moradas, negra, amarilla y roja o de colores mezclados, sobre todo blanco, morado y verde.



En el mercado prevalecen las berenjenas alargadas y otras más redondeadas.

¿Todas tienen el mismo sabor? Según los mejoradores de variedades que trabajan para los agricultores en las empresas de semillas, afirman que “de ninguna forma”, hay variedades más dulces y otras que son algo más amargas, por ejemplo.

La berenjena se toma cocinada, nunca cruda. Casi todos los países tienen un plato típico elaborado a partir de berenjena. Los españoles tienen la Xamfaina o la Escalivada o Espencat donde la berenjena se acompaña del pimiento, los italianos tienen la Capotana, los griegos tienen la Mousaka, los turcos tienen el imam bayildi, etc. El plato más famoso que contiene berenjena es el Ratatouille.

Asada o salteada tiene sabor agradable, pero no así hervida. También se consume rellena. Si se va a preparar al vapor es recomendable cortarla en rodajas y provocar un fenómeno de ósmosis añadiendo sal. Así se intercambian líquidos de manera que los compuestos que le dan sabor amargo salen al exterior, pues el líquido huye de donde hay menos densidad hacia donde hay más, potenciándose además su sabor agradable que está determinado por sustancias no solubles.



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 aceites esenciales, 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 invernal, difícil de encontrar en los mercados, aunque en algunas zonas es muy apreciada.



BRÓCOLI



El brócoli es una hortaliza de la familia de las coles. Su consumo aumenta constantemente, ya que es un alimento sano y que admite múltiples preparaciones. Tiene un agradable sabor y es rico en vitaminas y minerales, además de ser bajo en calorías.

El consumo de brócoli puede ayudar a aquellas personas que padecen estrés o nervios y los trastornos del sueño. Es una fuente importante de hierro para las mujeres durante la menstruación y ayuda a bajar la tensión arterial.

El brócoli es un cultivo originario de Italia. Pertenece a la familia de las coles,



a la especie *Brassica oleracea* var. *italica*. Es una planta muy cercana a la coliflor, incluso hay autores que los consideran la misma especie.

Su cultivo se va extendiendo día a día porque es fácil de preparar y sano. Se puede consumir de diversas maneras, ya sea gratinado, cocido al vapor o como guarnición en toda clase de platos, e incluso crudo acompañado de salsas o quesos.

Las variedades de brócoli más consumidas son las del tipo verde calabrés, aunque también existe el tipo Romanesco, considerado por algunos autores un tipo de coliflor, y el de Verona.

Es un alimento rico en vitaminas, sobre todo en vitamina C y vitamina A. Contiene fibra, calcio, hierro y potasio. Además es bajo en calorías y grasas, por lo que es recomendable en las dietas de adelgazamiento.

El brócoli es una planta similar a la coliflor. Al igual que en ésta, la parte consumida son las flores antes de abrirse, que se agrupan en inflorescencias formando unas pellas más irregulares y abiertas que en el caso de la coliflor. En este caso el color puede ser verde oscuro, azulado o morado según variedades.

El brócoli es rico en vitaminas y proporciona cantidades abundantes de otros compuestos conocidos por sus efectos protectores contra enfermedades. Tiene múltiples propiedades para combatir al cáncer, entre las cuales se incluye la vitamina C, betacaroteno y fibra.



Un tallo de brócoli de tamaño medio proporciona un 220% de la ingesta diaria recomendada de vitamina C y un 15% de vitamina A en forma de betacaroteno. Tanto la vitamina C como el betacaroteno son antioxidantes, una sustancia que puede reducir y prevenir el daño que causan los radicales libres en las células humanas. Los radicales libres desempeñan un papel importante en el proceso de envejecimiento: aparición de cataratas, enfermedades del corazón y cáncer.

El brócoli es rico en fitoquímicos indol carbinol y sulforafano. El indol carbinol descompone el estrógeno, una hormona que parece estimular el desarrollo de algunos tipos de tumores mamarios. Algunos investigadores creen que una ración de brócoli al día proporciona suficiente indol carbinol para ayudar a reducir el riesgo de aparición de dichos tumores. El sulforafano aumenta la actividad de las enzimas protectoras contra el cáncer.

Debido a su alto contenido en fibra, el brócoli ayuda a combatir la diabetes. La fibra mejora el control del azúcar en la sangre disminuyendo de este modo la necesidad de recurrir a la insulina u otros medicamentos. El potasio tiene una función importante en el control de la presión sanguínea. 100 g de brócoli contienen un 15% de la ingesta diaria recomendada de potasio. Esta hortaliza también puede desempeñar una función a la hora de prevenir enfermedades del corazón. Es una verdura recomendable durante los meses invernales, previniendo los síntomas catarrales y las infecciones gripales. También es recomendable para personas sedentarias o que consumen sal en exceso, ya que ayuda a bajar la tensión.

..... Ver página: **98**

CALABACÍN



El calabacín, zucchini, zapallito o zapallo italiano es una de las dos variedades de (*Cucurbita pepo*). En la actualidad es también cultivada extensamente en toda Europa como calabazas de verano.

Las grandes flores amarillas son muy apreciadas por la gastronomía de mayor valor.

Los frutos varían mucho en tamaño dependiendo de la variedad. La piel es lisa y dura y también varía en color.

Como todas las cucurbitáceas, *C. pepo* se hibrida con facilidad con otras especies afines; esa es una de las causas de la frecuente confusión entre las mismas, de las cuales existen multitud de variedades de diferentes colores y tamaños.

Hay calabacines que se comercializan como piezas de decoración.



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 co-enzimas. Los carotenoides también poseen propiedades antioxidantes protectoras. Entre otras sustancias presentes en las calabazas se encuentra el potasio y las vitaminas E y C.

CANÓNIGOS

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



La cebolla es el bulbo subterráneo y comestible que crece en la planta del mismo nombre. Se trata de una hortaliza de origen asiático cultivada por los sumerios desde 6.000 a.C. Desde Asia, desde la región que hoy serían Irán y Pakistán se extendió por Europa, de donde pasó a América. Actualmente existe una amplia gama de variedades, que pueden clasificarse en función del color del bulbo, forma, tamaño, usos, origen y precocidad. Tiene muchos usos culinarios, ya sea cruda o cocinada. La cebolla pertenece a la familia de las Liliáceas, y su nombre científico es *Allium cepa*.

La cebolla ha sido usada desde hace mucho tiempo como planta medicinal, por lo que existen muchísimas recetas y remedios para combatir diversas dolencias y patología, ya sea como zumo, tintura, vino, cataplasma, infusión o simplemente asadas.

La cebolla es un bulbo tunicado, lo que quiere decir que está formado por varias capas, como se puede observar al cortar una. Estas capas son hojas que se disponen unas sobre otras, que se engrosan y vuelven carnosas.

Pueden ser de distintas formas, tamaños y colores, variando entre el blanco, amarillo y rojo. Las variedades se pueden agrupar por su uso, sabor, color, forma o precocidad.

La cebolla se consume cruda, frita, hervida y asada, casi siempre como condimento. También se usan distintos derivados: cebolla deshidratada, usada en la industria alimenticia como saborizante en diversos alimentos; polvo de cebolla, para elaborar sal de cebolla; aceite de cebolla, que se diluye en aceite vegetal o se encapsula; cebollas enlatadas y embotelladas, aros de cebolla congelados y cebollas en vinagre. Además se comercializan cebollas tiernas, que se venden frescas o en manojos.

Las cebollas también se clasifican por su país de origen y por el uso al que se destinan. Las distintas variedades de cebolla se pueden clasificar por sus características, como la forma del bulbo, pudiendo ser globosa, deprimida, turbinada, discoidal, piriforme, oblata y cónica; por las dimensiones del bulbo; por el color del bulbo (túnicas internas), pudiendo ser blanco, amarillo o rojo. Los ingleses y los americanos distinguen las cebollas por su sabor. Las de 'tipo suave' se caracterizan por tener sabor dulce, mientras que las de 'tipo fuerte' presentan un carácter picante. Las variedades de 'tipo suave' suelen ser más tempranas y con menor contenido en sólidos solubles, mientras que las de 'tipo fuerte' son más tardías y aportan más nutrientes.

Las cebollas se clasifican además por su uso. Las variedades de bulbo se cultivan por este órgano de reserva. Las variedades para ensalada, también denominadas cebolletas en manojo, tienen la membrana externa blanquecina y sabor dulce. Por último, las variedades para encurtir tienen bulbos pequeños de membrana externa plateada y sabor picante.

Su riqueza en minerales y vitaminas es relativamente baja, pero es rica en



aceites esenciales que contienen azufre. Se han descrito multitud de beneficios de esta hortaliza, entre los que están los siguientes: es bacteriostática, activa la secreción de bilis, estimula la actividad digestiva del intestino, baja la presión sanguínea, ayuda a la regeneración de la sangre en caso de anemia grave, es diurética, expectorante y desinfectante intestinal. Es útil contra rinitis, neuralgias faciales, anginas y faringitis, dolores de oído, rinitis, resfriados y enfermedades infecciosas. Además es antiséptica, vermífuga y reduce el nivel de glucosa en sangre.

El fuerte olor característico de las cebollas no aparece hasta que son cortadas, momento en el que enzimas endógenas estimulan la formación de un compuesto lacrimatorio llamado allicina. La allicina se descompone luego en otros compuestos sulfurados que, al parecer, ayudan a controlar la diabetes y los niveles lípidos en la sangre.

Se ha demostrado que las cebollas, especialmente aquellas con un tejido de color, son fuentes importantes de flavonoides, compuestos cuya actividad antioxidante guarda relación con los efectos beneficiosos contra las enfermedades cardiovasculares y posiblemente el cáncer. Estos flavonoides, presentes en forma de glucósidos, son extraordinariamente estables durante el almacenamiento y la cocción. Las cebollas desempeñan un papel importante a la hora de mantener una dieta equilibrada.

Entre sus varias propiedades beneficiosas, las cebollas ayudan a proteger contra diversos trastornos del estómago, como el cáncer y la úlcera. Niveles adecuados de vitaminas B ayudan a mantener el sistema nervioso. De antiguo, las cebollas se han ido utilizando con propósitos medicinales. Se usa de distintas formas, ya sea como zumo, tintura, vino, cataplasma, infusión o simplemente asadas.

Dice el conocer popular que la cebolla es útil contra el acné en forma de cataplasma de arcilla y cebolla. También es útil contra la fiebre. Para las afecciones de garganta y afonía se puede usar un macerado de cebolla y limón. El caldo de cebolla está indicado contra la cistitis, mientras que para el resfriado puede

usarse un jarabe a base de cebolla y limón. Para la hipertensión se recomienda un macerado de ajo y cebolla con zumo de limón. Si se maceran en vino blanco seco las cebollas son útiles para el buen funcionamiento de los riñones.

Para eliminar toxinas se puede tomar una infusión de cebolla fresca. Si se hace una decocción a la miel es depurativa o vermífuga. El zumo de cebolla es útil contra picaduras de abejas y avispas, tos, catarrros, asma y bronquitis. El vino de cebolla es vermífugo y diurético. Las cataplasmas de cebolla se pueden usar contra jaquecas, dolores de cabeza, inflamaciones del vientre, anginas, heridas y hemorroides.

Hay una tradición popular que informa de que las cebollas contienen un 15% de hidratos de carbono y vitaminas del grupo B, pero es muy interesante por su efecto diurético, desintoxicante, antirreumático y su contribución a favorecer las menstruaciones difíciles. Una sopa compuesta por chirivía, cebolla y puerro es un caldo recomendado por sus propiedades diuréticas.

..... Ver páginas: **59, 78, 81, 95**



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 aromataasa (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.



La chirivía (*Pastinaca sativa*) es también conocida como pastinaca. Es la raíz carnosa que crece en la planta que recibe el mismo nombre. Su color es cremoso y suele medir entre 20 y 30 cm de longitud. Es muy aromática y su sabor es dulce y picante. Antes de la introducción en Europa de la patata era un alimento importante en invierno porque posee muchas reservas, azúcares y fécula.

La chirivía es una fuente de fibra y potasio. También contiene una pequeña cantidad de vitamina C, aunque se suele perder con la cocción. Consumir fibra ayuda a proteger de trastornos al tubo digestivo, incluyendo el cáncer de intestino.

La chirivía crece silvestre por toda Europa en barbechos y herbazales, siendo muy abundante en Inglaterra, Gales y el Cáucaso. Se consume como hortaliza o para preparar sopas y cremas.

Tras el agua, los hidratos de carbono son el principal componente de este tubérculo.



Éstos están formados en su mayoría por almidón, el cual no incide en la formación de caries. La chirivía es una de las verduras que mayor cantidad de lípidos aporta. También presenta un gran aporte de fibra soluble que contribuye a prevenir los niveles de colesterol en la sangre. Por cada 100 g de producto comestible se aporta un valor energético de 22-64 kcal.

En el momento de selección en su compra es recomendable elegir chirivías no muy grandes para evitar que su textura sea dura y astillosa. Admiten muy bien su conservación en frigorífico y congelación, siempre que se lleven a cabo en las condiciones adecuadas.

Las chirivías se pueden consumir crudas formando parte de ensaladas, o cocinadas, tanto hervidas, asadas, escarchadas o en forma de puré. A partir de ellas se elabora una especie de vino de color pálido. La chirivía se suele encontrar en casi todas las fruterías.

La chirivía es una fuente de fibra y potasio. Consumir fibra ayuda a proteger contra una serie de trastornos del tubo digestivo, incluyendo el cáncer de intestino.

COLES

Brassicas

Las coles junto con el brócoli y la coliflor, constituyen un grupo de hortalizas que pertenecen al género botánico Brassica. Son en general variedades de la especie Brassica oleracea por lo que más allá de las diferencias en su aspecto presentan numerosas características en común. La col china es una excepción, ya que corresponde a la especie Brassica pekinensis.

Mientras que del brócoli y la coliflor se utilizan sus inflorescencias inmaduras conocidas como pellas, el resto del grupo se cultiva para consumir las hojas y a veces el tallo. Las coles crecen algunas formando un cogollo con las hojas apretando la yema apical, en cuyo caso se conocen como repollos, o más abiertas utilizándose las hojas aisladas. Estas últimas llamadas coles de hojas, comprenden un amplio grupo de variedades cultivadas desde la



Foto: Bejo

Col de Bruselas

antigüedad para la preparación de sopas y como alimento de los animales de granja con el objeto de mejorar la calidad de su carne. Las Brassicas son en esencia hortalizas de invierno, pero gracias a la existencia de numerosos cultivares y a las diversas procedencias, pueden encontrarse disponibles durante todo el año.

En su composición nutricional hay características comunes aunque con particularidades destacables. Las Brassicas contienen un tipo de compuestos orgánicos conocidos como glucosinolatos. Estos son metabolitos secundarios que contienen azufre y nitrógeno cuyos derivados son utilizados

Col blanca



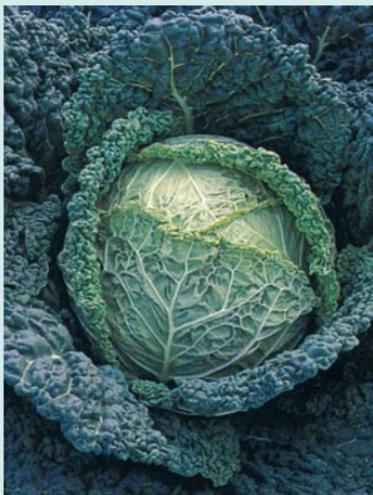


Foto Bejo

Tipo de Milán o Savoy

por las plantas como pesticidas naturales, a la vez que son los responsables del sabor amargo o ácido de esta especie y de valiosos efectos sobre la salud como su acción en la prevención del cáncer. Poseen además, un bajo contenido calórico.

Las hortalizas de este grupo pueden producir diferentes grados de flatulencia y de dificultad digestiva vinculados a su contenido en fibra y en compuestos azufrados, pero este efecto se atenúa cociéndolas con comino o hinojo. Las ventajas de su consumo superan con creces estos inconvenientes.

Se preparan al vapor, asadas, fritas, estofadas, hervidas o gratinadas y también en sopas y cocidos. Con alguna

Col de hoja

Foto Sakata



Foto Bejo

Alargadas o picudas

excepción, pueden además consumirse crudas en ensaladas.

Las variedades de Brassica oleracea de mayor interés comercial son: el brócoli, la coliflor, la col blanca o de Savoy, la col rizada o de Milán, la col morada o lombarda, la col de Bruselas y el colirrábano a las que se agrega la col china o Brassica pekinensis.

El brócoli o Brassica oleracea var. italica, se origina en alguna zona del noroeste de Europa. Presenta pellas color verde oscuro, azulado o morado según la variedad, más irregulares y abiertas que las de la coliflor. Se consumen cocidas al vapor, gratinadas e incluso crudas con salsas o quesos.

Su demanda aumenta constantemente debido a la divulgación no sólo de sus bondades como alimento sano y nutritivo, sino y sobre todo, de su importante acción preventiva respecto al cáncer, atribuible a su contenido en sulforafano derivado de los ya mencionados glucosinolatos. Es de agradable sabor y pobre en calorías. Tiene un alto contenido en fibra y es rico en minerales como potasio y calcio y en vitaminas A, C y E. Su consumo favorece además la salud cardiovascular y el buen funcionamiento del sistema nervioso.

La coliflor, Brassica oleracea var. botrytis, es un cultivo muy antiguo procedente de Asia. Procede botánicamente del brócoli del que se diferenció como variedad botánica. Se



Foto: Bejo

*Col china*

consume su cabeza o pella de gran tamaño, redondeada, de color blanco y más compacta que la del brócoli así como de mejor conservación. Es rica en fibra y potasio y pobre en sodio por lo que posee una acción diurética favorable en los casos de hipertensión. Se digiere más fácilmente que las otras coles.

Las coles repollo son hortalizas conocidas desde la antigüedad. Eran cultivadas por los egipcios y las consideraban plantas medicinales. Usualmente se las consume guisadas o cocidas, aunque también se utilizan crudas en ensaladas. Se emplean en la elaboración del chucrut fermentándolas en salmuera, proceso que permite conservar sus propiedades nutritivas y nutraceuticas y mejora su digestibilidad. Los repollos constituyen el grupo de coles más popular con un aporte calórico de 24 a 28 kcal cada 100 g de producto fresco.

La col blanca de nombre botánico *Brassica oleracea* var. *capitata alba*, es

Roja o tipo lombarda



una col repollo de cabeza circular u oblonga con hojas muy apretadas. Las cabezas más compactas se consideran de mejor calidad pues sus hojas internas son entonces más blancas, tiernas y succulentas. Se cree que es originaria del Asia Menor.

La col de Milán o de Savoy denominada botánicamente *Brassica oleracea* var. *sabauda*, es originaria de la cuenca del Mediterráneo. Presenta hojas verdes de superficie rugosa por lo que también se la conoce como repollo cresco o de hoja rizada. Es ideal para platos de invierno. Además de vitamina C y fibra, contiene pro vitamina A, folato y fitoquímicos que favorecen el funcionamiento intestinal aliviando el estreñimiento y regenerando con rapidez la mucosa intestinal deteriorada. Su consumo protege las células de los radicales libres, y disminuye las concentraciones de colesterol y otros lípidos en la sangre.

La col lombarda o *Brassica oleracea* var. *capitata rubra*, procede de Europa meridional. Es un repollo muy apreciado de sabor ligeramente dulce, también llamado col roja o morada por el atractivo color de sus hojas. Se cultiva, prepara y consume de la misma manera que las otras coles. La principal diferencia es que contiene antocianinas responsables de su coloración que si bien se pierden durante la cocción, pueden mantenerse cuando se prepara en conserva.

Las hojas generalmente lisas se superponen apretadas entre sí, formando el repollo que puede ser achatado, cilíndrico, esférico u ovalado. Es frecuente que la lombarda cocida forme parte del tradicional menú navideño en países del hemisferio norte.

La col picuda o corazón de buey botánicamente *Brassica oleracea* var.

Pac Choi



capitata, se caracteriza por presentar una cabeza compacta terminada en punta, de donde deriva su nombre común. Es de muy buen sabor y presenta las propiedades de las demás coles.

Las coles de Bruselas tal como las conocemos, son en realidad las yemas axilares de la planta *Brassica oleracea* var. *gemmifera*. Estas yemas crecen formando pequeños cogollos casi esféricos de hasta 4 cm de diámetro. Como lo indica su nombre son oriundas de Bélgica y derivan de las coles rizadas. Se consumen solamente cocidas. Las coles de Bruselas contienen el glucosinolato sinigrina, que previene el desarrollo de células precancerígenas.

El colirrábano *Brassica oleracea* var. *gongylodes*, originario del nordeste de Europa, es una hortaliza de la familia de las coles cuyo consumo está poco extendido, concentrándose en el norte de Europa. La base del tallo crece engrosándose por lo que recuerda al nabo en su forma y sabor. Puede ser de color blanco, verde o rojo y se utiliza cocido en la elaboración de sopas y ensaladas a las que proporciona un sabor picante. Las hojas se usan como las de otras coles pero no son el propósito de su cultivo. Se encuentra principalmente en los meses de otoño e invierno, aunque en los países nórdicos donde es muy apreciada, se produce y consume prácticamente durante todo el año.

La col china o *Brassica pekinensis*, es oriunda de China. Ha sido muy consumida en Asia desde la antigüedad pero se incorporó recientemente en las dietas occidentales. Los dos tipos más conocidos son el 'pe-tsai' de cogollo alargado similar a una lechuga y el 'pak-choi' de hojas más abiertas parecidas a las de la acelga. Es un producto frágil y exige una cuidadosa manipulación. Constituye una fuente importante de minerales, vitaminas y fibra. Se puede cultivar durante todo el año debido a la existencia de variedades diferentes por lo que se encuentra disponible en cualquier época. Su consumo favorece el funcionamiento del aparato digestivo y cardiovascular previniendo el estreñimiento y la hipertensión.

..... Ver página: **96**

COLIFLOR



La coliflor es una hortaliza perteneciente a la familia de las coles. La parte que se consume es la flor o inflorescencia, muy apreciada por su sabor. Se puede utilizar de distintas maneras, tanto cruda como cocinada. Es una fuente importante de vitaminas y minerales. Además aporta fibra y es un alimento bajo en calorías. Sus propiedades nutritivas son similares a las del resto de las coles.

La coliflor es adecuada en dietas de adelgazamiento, ya que es un alimento bajo en calorías y rico en fibra. Aporta niveles importantes de vitaminas y minerales, por lo que resulta beneficiosa en enfermedades circulatorias y cardíacas.

La coliflor es un cultivo muy antiguo procedente de Asia. Es una hortaliza fundamentalmente de invierno, de sabor agradable y muy característico. Entre las posibilidades están servirla hervida, estofada, asada, frita, gratinada con queso, en puré y en sopas de verdura. También pueden hacerse conservas en aceite, en salmuera y como encurtido en vinagre.

La parte consumida de la coliflor es el conjunto de flores, también llamada cabeza o pella, que es redondeada y de gran tamaño, generalmente de color blanco. Perteneció a la familia de las coles, y su nombre científico es *Brassica oleracea* var. *botrytis*. Existen multitud de variedades de coliflores, blancas, violetas y verdes.

La coliflor es rica en vitamina C y es una buena fuente de folato. Una ración de



125 g proporciona un 100% de la ingesta diaria recomendada de vitamina C y al menos un 10% de folato. El folato es importante para el desarrollo normal de las células y se constata que un consumo más elevado de lo normal es importante para llevar a cabo un embarazo saludable y para proteger contra las enfermedades cardiovasculares y cáncer.

La vitamina C es un potente antioxidante y que intensifica las funciones inmunológicas. La coliflor es una fuente de fibra y potasio y es baja en calorías. Las hortalizas de la familia de las Crucíferas contienen un 'cocktail' de compuestos llamados fitoquímicos, los cuales brindan protección contra varios tipos de cáncer.

La coliflor es beneficiosa para combatir afecciones bronquiales e intestinales, dice el saber popular y antes de que fuera utilizada como alimento se usaba con fines medicinales para el tratamiento de diversas enfermedades, como la diarrea o el dolor de cabeza.

A veces se emplea una decocción de sus hojas como remedio para la ronquera y las inflamaciones de la mucosa branquial. Además, al ser una hortaliza rica en azufre, esta decocción también resulta beneficiosa para el intestino.



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.



COLINABO



COLIRRÁBANO



El colirrábano es una planta Brassica oleracea del "Grupo Gongyloides". Denominada también como Brassica oleracea gongyloides. Denominada en el norte de Europa muy frecuentemente como Kohlrabi (Germ. "kohl" + "rabi"). Se trata de una planta del tipo cultivar de las coles que ha sido seleccionada debido en gran parte a la hinchazón que posee su carne, es de forma casi esférica (jocosamente comparada con el Sputnik por su similitud en la forma).

El Kohlrabi (colirrábano) ha sido creado por selección artificial para ser una planta de crecimiento de tipomeristema, su origen en la naturaleza es un cruce de la planta salvaje de la mostaza (Wildkohl: wildem Kohl) y el nabo blanco salvaje.

Sea como sea, para consumirla, por regla general se suele cortar en dados alargados de un centímetro de grosor y es un ingrediente que forma parte de las sopas o de las ensaladas tras haber sido cocido (no más de un cuarto de hora). Las hojas son rara vez comestibles, aunque suelen cocerse a veces y servirse como una col.

El colirrábano se puede comer tanto crudo como cocido. Suele tener un alto contenido de elementos nutritivos como el selenio, vitamina B, ácido fólico, vitamina C, potasio, magnesio y cobre suelen aportar una energía de 24 kcal/100 g.

100 g de Kohlrabi contienen: 24 kcal, 102 kJ, 92 g agua, 380 mg potasio, 68

mg calcio, 43 mg magnesio, 63 mg vitamina C. (Fuente: Souci.Fachmann. Kraut 1994).

ENDIVIA



La endibia es un tipo de hortaliza para ensaladas que crece de las raíces de la achicoria mantenidas en lugares cálidos y resguardados de la luz. (es un proceso denominado por los horticultores, de "forzado"). Sus hojas se consumen a modo de hortaliza. Son de color blanquecino o amarillentas, crujientes, refrescantes y de sabor ligeramente amargo. De todas maneras, en las variedades modernas se ha reducido mucho su sabor amargo.

Las hojas de las endibias se consumen principalmente en ensaladas o cocidas y se las considera tónicas y depurativas. La raíz es muy rica en principios amargos como la intibina, colina e inulina y sales minerales de potasio, hierro y calcio.

También se conoce como 'achicoria de Bruselas', 'witloof' o 'witloof', que significa 'hoja blanca' en flamenco. Son hortalizas de escaso valor energético debido a su escaso contenido en glúcidos, proteínas y lípidos. A esto se debe su aplicación en dietoterapia. Se la considera diurética, digestiva, remineralizante, tónica y estimulante del apetito.

Constituye una buena fuente de vitamina A. También contiene vitaminas D y E, así como pequeñas cantidades de C, B1, B2,





B3 y B6. El calcio y fósforo presentes en su composición forman parte de hueso y dientes, y junto con el potasio, son necesario para el funcionamiento de nervios y músculos.

En el frigorífico pueden conservarse entre 5 y 7 días dentro de una bolsa de plástico perforada. Se suele consumir cruda en ensaladas manteniendo todo su valor nutritivo. También puede consumirse cocida, asada a la brasa o frita, o acompañadas con mahonesa o salsas. Es tradicional su combinación con quesos azules, jamón y acompañada de salsas.

Las raíces de la endibia una vez forzada también pueden ser utilizadas como alimento para el ganado, siendo un forraje rico en energía.

La endibia es una fuente de fibra, hierro y potasio. Aparte de las raíces tostadas de la endibia se pueden utilizar las flores y las hojas. Es considerada como ligeramente laxante, depurativa, diurética, colerética (activa la producción de la bilis), estomacal, tónica y aperitiva, sudorífica.

Es recomendada en casos de insuficiencia y alteraciones hepáticas, retención de orina, estreñimiento, digestiones lentas y pesadas, parásitos o gusanos intestinales. Da también muy buenos resultados como uso externo (compresas) en diversas afecciones de piel.

La planta, se puede utilizar para realizar infusiones que sustituyan al café, evitando así los inconvenientes del mismo y al mismo tiempo aportando al organismo minerales. Todos estos usos son los atribuidos tradicionalmente a la achicoria, siendo para muchos la misma planta que la endibia.

..... Ver página: **66**



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.



ESPÁRRAGO



El espárrago (*Asparagus officinalis*) pertenece a la familia Asparagaceae. Es una planta herbácea perenne cuyo cultivo dura bastante tiempo en el suelo, del orden de 8 a 10 años, desde el punto de vista de vida económica. La planta de espárrago tiene tallos aéreos y una parte subterránea con raíces y yemas, que es lo que se denomina comúnmente "garra". De los brotes jóvenes se obtienen las verduras conocidas como espárragos.

La palabra espárrago (del latín *sparagus* deriva a su vez del griego *aspharagos* o *asparagos* y el término griego se originó en el persa *asparag* que significa "brote". Ha sido usado desde tiempos muy antiguos como verdura culinaria, debido a su delicado sabor y a sus propiedades diuréticas.

Los espárragos se hierven en agua o al vapor hasta que están tiernos. En la mesa se sirven con una salsa ligera (como la holandesa o la mahonesa) o con mantequilla derretida o con unas gotas de aceite de oliva y queso parmesano rallado, o cualquier salsa local, como el "romesco" en Cataluña. Un refinamiento es atar los brotes en haces y prepararlos de pie, de forma que la parte inferior de los tallos se hierva, mientras que las más tiernas yemas se hacen al vapor.

Hay espárragos blancos y verdes. Algunos tipos de espárragos verdes les llaman trigueros. En las fruterías actualmente los espárragos provienen del Perú y China; de Navarra, La Rioja y

Andalucía. A diferencia de las mayoría de las verduras, los tallos gruesos de espárragos tienen mayor volumen tierno en proporción a su piel. Cuando los espárragos llevan demasiado tiempo en el mercado, los extremos cortados se habrán secado y vuelto ligeramente cóncavos. Los cocineros meticulosos raspan los tallos de espárrago con un pelador de verduras, evitando las yemas, y los enfrían en agua helada antes de hervirlos; a menudo la piel se incorpora al agua de cocción y se retira cuando los espárragos están hechos, supuestamente para evitar diluir el sabor. Los espárragos pequeños o las yemas de los grandes sirven para cocinar sopa de espárragos. En Europa; Italia, Francia y Alemania son los mayores países productores.

Propiedades nutritivas y saludables

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 en 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 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 asparagina, sustancia que forma parte de su aceite esencial volátil y responsable de su particular sabor. La asparagina es un aminoácido que recibe su nombre del espárrago, al ser la planta rica en este compuesto.

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.



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 plásticas. 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 arugadas 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 imparable 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



Foto SemillasFló



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



Vainas rectas, redondas y ovaladas

La judía es el fruto inmaduro de *Phaseolus vulgaris* y otras especies del género *Phaseolus* es conocido en los países de lengua española con diversidad de nombres: ejotes (castellanización de una voz nahua usada en México y Centroamérica), chauchas (Argentina y Uruguay), judías verdes (España), alubias verdes (Castilla), bajocas (Levante español), vainas (norte de España), habichuelas tiernas, o simplemente, habichuelas (Andalucía y Canarias), porotos verdes (Chile) y vainitas (Ecuador, Perú y Venezuela). Son vainas aplanadas y alargadas, en cuyo interior se dispone un número de semillas variable según la especie. Aunque en el proceso de maduración las paredes de la vaina se endurecen mediante la formación de tejidos fibrosos, en su forma inmadura resultan comestibles y se consumen como verdura.



Vainas planas, amarillas o mantecosas

Los tipos más comunes tienen vainas redondas y carnosas y en otros casos es plana. Hay variedades que mantienen alguna mancha alargada de color rosado. En España a las variedades de vainas planas los fruteros las llaman tipos "peronas" una variedad con tradición tiene por nombre "garrafal oro". Las variedades de judía de vaina ancha, rectas y largas se las conoce como tipos Helda. Las judías de vainas redonda se las suele identificar por el nombre de la variedad que utiliza el cultivador. Las judías de vaina redonda tienen un proceso de mejora de su calidad por las características de demanda global en cuanto a sus modos de utilización como verdura tradicional del comercio en conserva y de los congelados.



Vainas anchas tipo "Perona"

..... Ver páginas: **33**



LECHUGA



Ensaladas

Entre las variedades de lechuga destacan, Iceberg, romanas y trocadero.

Iceberg, de cogollos apretados y densos, semejantes a la col; carece casi por completo de sabor, pero tiene amplia aceptación y usos por su crujiente textura y la facilidad para cortarla finamente. Durante años ha sido el tipo de lechuga más habitual en Norteamérica. Las variedades de lechuga tipo Romana tienen el cogollo largo, con hojas lanceoladas, gruesas y crujientes. En España se señala a un tipo muy característica de invierno llamada oreja de mulo.

Los llamados Cogollos de Tudela, las Little Gem son lechugas tipo Roamana "minis"



Foto Ramiro Arnedo



Hoja de roble, Lollo Rosa

Las lechugas "trocadero", las más populares en Francia, tienen el cogollo redondo, hojas finas y textura mantecosa; son de un sabor delicado pero intenso. Las Batavia son similares y en cambio tienen el cogollo más suelto, hojas rizadas y de textura también mantecosa

La llamada lechuga hoja de roble, de hojas rizadas y cogollo suelto, se distingue por el color morado de sus hojas, no es una variedad de *L. sativa* sino una especie aparte, *Chicorium intybus*. Las lechugas los consumidores cada vez las conocerán menos y en cambio en los huertos comerciales se innova sin parar con nuevas variedades con formas, colores atractivos y sabores más atrevidos. Los productores modernos de lechugas se organizan en fábricas de IV gama y ofrecen en los supermercados y fruterías los sobres de ensaladas. La IV gama, en ensaladas es

Romana



Foto Ramiro Arnedo



Foto Rijk Zwaan



Trocadero

uno de los mayores atractivos de la alimentación saludable, moderna y rápida.

..... Ver páginas: **30**

MAÍZ DULCE

El maíz dulce se comercializa bien en forma de 'mazorca' o bien como granos sueltos, frescos en conserva o congelados.

Los granos de maíz son normalmente de color amarillo brillante cuando están maduros, jugosos, tienen gran valor nutritivo y se destinan a elaborar distintos productos como son las conocidas 'palomitas de maíz', etc. El maíz dulce se utiliza mucho como ingrediente en ensaladas, salsas y platos fríos.

El maíz dulce es muy nutritivo, aporta hidratos de carbono, proteínas y fibra principalmente, además de vitaminas y minerales. Resulta beneficioso para la salud, siendo importante para evitar enfermedades del corazón, de los nervios, etc.

Los granos de maíz se encuentran apretados y adheridos a un eje central, formando hileras de 8 a 30 granos o semillas jugosas cuando inmaduras y posteriormente endurecen, de color amarillo, blanco o rojizo según la variedad y se conoce como 'panocha', 'panoja' o 'mazorca'.



El maíz dulce puede destinarse al consumo de diferentes formas. Se puede encontrar en el mercado en estado fresco, congelado y en conserva, bien como mazorca entera o en forma de granos sueltos que se utilizan para preparar ensaladas, salsas y como guarnición de diversos platos. Con maíz se pueden elaborar diferentes productos como son 'palomitas' (maíz tostado), sémola, tortillas, pan, copos, etc; en Asturias, Santander y Galicia (España) se prepara con maíz la 'borona', en América 'atole' (especie de gacha que se hace con harina de maíz), en Italia 'polenta' (guiso), en Argentina el 'locro' y en las Islas Canarias el 'gofio', elaborados con maíz molido o con su harina. Además con maíz se puede producir aceite, sirve como sustrato de fermentación para la producción de alcohol, etc. También se usan los granos maduros y secos para alimentación animal y algunas variedades selectas para forraje.

El valor nutritivo del maíz es importante ya que aporta glúcidos, proteínas, fibra y algunas vitaminas y minerales necesarios, entre los que cabe destacar el ácido fólico. El maíz es una buena fuente de vitamina C y pobre en sodio. Tampoco contiene grasas saturadas ni colesterol, reduciendo de este modo el riesgo de contraer enfermedades del corazón y los problemas de la presión sanguínea alta.

Las poblaciones que dependen del maíz como alimento básico pueden sufrir de carencia de ácido nicotínico (pelagra) a no ser que el grano sea tratado con álcali, un proceso común para separar el duro pericarpio, la cual cosa ayuda a liberar la niacina. El ácido nicotínico desempeña un papel importante en el metabolismo de la energía y en el sistema nervioso.

Dicen del maíz que fortalece los nervios y tiene acción revitalizante, mejora el rendimiento cerebral y la capacidad de concentración, aporta nutrientes para mantener una piel bonita y un cabello fuerte, aumenta la resistencia en situaciones de estrés, optimiza el estado de ánimo, rejuvenece, estimula el crecimiento celular y aumenta la respiración de las células, aviva la hematopoyesis (formación de los glóbulos rojos de la sangre, que tiene



lugar principalmente en la médula roja de los huesos), fortalece los músculos y el corazón y regenera el tejido conectivo, refuerza el sistema inmunitario, ayuda en caso de disminución de la libido y de impotencia.

..... Ver página: **66**

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.

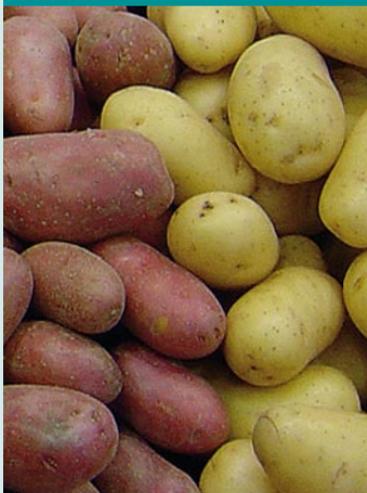
Pertenece a la misma familia que las coles y su importancia reside en que contienen unos compuestos de azufre considerados como potentes antioxidantes que ayudan a prevenir enfermedades. Hoy consumimos principalmente la raíz, y sólo se consumen sus hojas, conocidas como «grelos» en las variedades Santiago 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



La patata es uno de los cultivos más extendidos en todo el mundo. Su consumo puede ser dedicado a la alimentación humana de las personas, en ganadería y como materia prima para las industrias agroalimentarias de producción de patatas fritas, copos de patatas, patatas congeladas, etc. Hay una enorme cantidad de países que se dedican a su cultivo y gran variedad de patatas. La patata es una buena fuente de energía, con alto contenido en folato, vitamina C, vitaminas del grupo B, hierro y potasio. Es peligroso consumir patatas color verdoso porque contienen un compuesto que en grandes cantidades puede ser tóxico.

Existen miles de variedades en todo el mundo, sin embargo un criterio razonable de clasificación es en función





de la duración del ciclo de cultivo, que puede ser de 90 hasta 200 días. De esta forma tenemos patatas precoces, semitempranas, semitardías y tardías. Por la variedad y el ciclo de cultivo, hay patatas adecuadas para un tipo de cocción o de consumo o bien otro. La patata es un tubérculo rico en almidón, redondeado u ovalado con unas protuberancias llamadas 'ojos' que no son más que yemas de crecimiento. El tamaño varía considerablemente y el color de la piel va del amarillo al púrpura.

Según PBHF, nutricionalmente, la patata es una buena fuente de energía (75kcal/100g). Al ser consumida como alimento básico también aporta una proporción alta de folato, vitamina C, tiamina (B1), potasio y hierro, a la vez que contribuye de manera importante a la ingesta de proteínas. De hecho, si se consume suficiente cantidad de patatas como para satisfacer las necesidades energéticas se obtendrá un volumen equilibrado de nutrientes, con la excepción de las vitaminas liposolubles. Entre los fitoquímicos presentes en las patatas están las cumarinas y antoxantinas.

El extracto de patata es recomendable para enfermedades del aparato digestivo como úlceras, gastritis, etc. La fécula, por otro lado, está indicada en flemones, llagas, quemaduras, erupciones, etc. La patata está compuesta de un 75% de agua, un 15% de almidón, un 2% de proteínas y sólo un 0,1% de grasas. Contiene hidratos de carbono, potasio, calcio, hierro, magnesio, fósforo, fécula y una gran cantidad de vitamina C.

También es rica en vitaminas del complejo B, B1, B6 y ácido pantotémico. En contra de lo que piensa mucha gente, la patata es un alimento energético permitido a los diabéticos, a los obesos y favorece las funciones intestinales actuando como lastre. También se le considera un alimento antiulceroso y cicatrizante.

El extracto crudo está recomendado en los casos de dispepsias, gastritis, úlceras gástricas y duodenales, hepáticos y litiasis biliar, estreñimiento, hemorroides, glucosuria y diabetes florida. Este uso es debido a sus propiedades como diurético, emoliente,

calmante de las mucosas digestivas y antiespasmódico. La fécula, por sus efectos como tónico emoliente, está indicada en flemones, erisipela, quemaduras, llagas átonas, úlceras de piernas, erupciones y grietas.

..... Ver página: **108**

PEPINO



El pepino es una hortaliza de verano, de forma alargada y de unos 15cm de largo. Su piel es de color verde que se aclara hasta volverse amarilla en la madurez. Pueden adquirirse pepinos frescos o encurtidos en vinagreta.

El pepino es una fruta altamente refrescante por su contenido en agua, tiene un bajo contenido en lípidos, hidratos de carbono y proteínas. Destaca la mayor presencia de vitamina C y B9. Como cualidades es laxante y alivia trastornos renales.

Para encurtidos, se utilizan variedades de pepino de pequeño tamaño, dichas variedades reciben el nombre general de pepinillos. En fresco se deben elegir los productos verdes y sin manchas amarillas.

Los pepinos, tipo largo, de piel fina, algunos les llaman tipo holandés y últimamente también tipo Almería, pueden consumirse sin pelar. Pero puede ser aconsejable quitar la piel además de lavarlo bien antes de consumirlo. El pepino se prepara en ensaladas, cortado a tiras, cocinado en sopas y estofados o en forma de puré.

Un pepino de buena calidad no debe de tener las pepitas formadas, por tanto

debe ser recolectado antes de que las pepitas empiecen a endurecerse.

El tamaño, la forma de la sección, el color de la piel, su mayor o menor sabor amargo, son algunas de las características que diferencian unas variedades de otras. Los pepinos a su vez pueden clasificarse en varios tipos: de tipo oval, cilíndrico medio largo y cilíndrico largo.

Considerado comúnmente como una hortaliza, tiene una concentración modesta de vitamina C. Cien gramos de pepino aportan aproximadamente un 10% de la ingesta diaria recomendada de 60 mg/día. Los pepinos no contienen grasa y son bajos en calorías y colesterol. Entre las sustancias inhibitorias del cáncer que se encuentran en los pepinos están fitoquímicos como los fitosteroles y terpenos.

A lo largo de muchísimo tiempo el pepino ha demostrado sus múltiples cualidades: mejora del aprovechamiento de las proteínas de los alimentos, es un laxante además de desintoxicante, puede aliviar los trastornos renales y vesicales, embellece piel y cabello y sirve para la cura de quemaduras solares.

El pepino contiene hasta un 96% de agua, es refrescante pero muy poco nutritivo. El pepino puede llegar a ser indigesto si se toman cantidades relativamente altas, debe masticarse bien o puede provocar trastornos intestinales. En personas propensas, favorece la flatulencia.

..... Ver páginas: **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





Tipo "dulce italiano"

ensaladas como para freír, están los de tipo "dulce Italiano". 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.

Existen muchos tipos y según los mismos sus usos culinarios son distintos. Las fotos elegidas en estas columnas son de una capítulo del libro Pimientos. Capítulo escrito por Jaime Urrios y Jorge Aguilar. En las fruterías principalmente hay los siguientes tipos.

Alargado de carne gruesa, llamados tipo Lamuyo, largo de Reus. Son carnosos de 4 a 8 mm de espesor. Dicen los expertos de cocina que son adecuados para asar, la hacer "la escalibada" catalana o "el esgarraet" de los valencianos.



Tipos picante

Los tipos California, son pimientos de carne gruesa, cuadrados y cortos. Los hay de maduración desde el verde a rojo, amarillo, naranja y violeta.

Al pimiento dulce italiano, alargado y de carne fina, se le conoce de como "para freír" pero es suave y muy apreciado en ensaladas.

Hay pimientos que son picantes, están los del tipo Padrón -el nombre le viene por el pueblo gallego del mismo nombre- los Najeranos y el tipo mallorquín, los Anaheim, el verde grande "Búlgaro", los tipos medio largo de Asia, los Jwala, el Keriting, el tipo húngaro amarillo brillante y el guajillo.

..... Ver páginas: **32, 65**

Cuadrados o tipo california



PUERRO



El puerro es una verdura conocida desde antiguo cultivada por el bulbo cilíndrico y comestible que forma en la base de las hojas. Se piensa que proviene del Mediterráneo oriental y Oriente Próximo, donde ya era cultivado hace unos 4000 años. Es muy apreciado como condimento por el sabor que da a los platos, también se puede consumir crudo o en purés, suflés o pasteles. Su importancia nutritiva radica en las vitaminas, minerales y el aceite esencial que aporta.

El puerro es diurético y antiséptico y adecuado para diversas dolencias renales, así como para problemas de artritis o reuma.

El puerro es una hortaliza perteneciente a la misma familia que el ajo y la cebolla. A diferencia de estos, forma un bulbo poco ensanchado. Cuanto más zona blanca presentan son de mejor calidad, lo que se consigue cubriendo de tierra la base de las hojas.

Los puerros intervienen en muchas preparaciones de la alta cocina y es como condimento como más se utilizan. Han dado lugar entre otros platos como la "vichyssoise", una sopa fría típica de verano. Se emplea también como ingrediente en la elaboración de suflés, purés, pasteles y hojaldres de puerro. También se pueden consumir crudos, formando parte de ensaladas. La parte verde del puerro se puede emplear para dar sabor a caldos y guisos.

El valor calórico del puerro es escaso, ya que contiene pocas proteínas y lípidos. Esto lo hace indicado para dietas

de adelgazamiento. No obstante aporta minerales y vitaminas, y además contiene un aceite esencial que tiene efectos beneficiosos en el aparato digestivo.

El puerro aporta pocos nutrientes al organismo, siendo un alimento bajo en calorías. No obstante, aporta minerales y vitaminas y contiene un aceite esencial que favorece la digestión y limpia el estómago e intestino de hongos y bacterias. Además resulta beneficioso contra los catarros bronquiales. Son ricos en fibra, por lo que es un alimento saciante que presenta propiedades laxantes. El puerro posee un aceite esencial que facilita el proceso digestivo y estimula el apetito, además de resultar beneficioso en los catarros bronquiales. El aceite de puerro contiene alicina, que es una sustancia sulfurada que proporciona sabor y aroma, con importantes propiedades preventivas y curativas, limpiando el estómago y el intestino de bacterias y hongos. Esta especie es rica en ácido fólico, necesario para el crecimiento de los tejidos y la formación de glóbulos blancos. También aporta al organismo potasio, hierro y vitaminas C y B6, además de magnesio, calcio, fósforo y vitamina A. El hierro es necesario para los glóbulos rojos y el magnesio para los nervios.

El saber popular dice que se usa como diurético y antiséptico y es adecuado para diversas dolencias renales, así como para problemas de artritis o reuma. Se sabe que tiene efecto laxante, y que es un alimento diurético y antiséptico muy eficaz para artríticos y reumáticos. También es adecuado para aquellas personas que padecen cólicos, cálculos, retención de orina, insuficiencia renal e incluso arteriosclerosis.

Se puede emplear como vermífugo, mezclando raíces con leche. Para problemas de riñón se maceran en vino blanco. El caldo de puerros es un remedio muy antiguo para combatir los dolores reumáticos.

En uso externo se aplica contra forúnculos, contra la retención de orina y cistitis, para picaduras de insectos, contra las llagas y erupciones del rostro.



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

La acelga (*Beta vulgaris* var. *cicla*), la remolacha, también conocida como acelga blanca, betarava, betarraga, beterava, beterraga, beterrada (Islas Canarias) y betabel, es una planta de la cual las hojas y la raíz son comestibles.

La variedad de mesa es de raíces gruesas, rojas y carnosas, que se consumen principalmente cocidas; el color se debe a dos pigmentos, la betacianina y la betaxantina, que resultan indigeribles, tiñen el bolo alimenticio, los excrementos y la orina de ese color. Sin embargo, por su atoxicidad se usa frecuentemente como colorante en productos alimentarios

Se puede consumir toda la planta, incluidas hojas y pencas, si se recolecta cuando éstas son pequeñas.. Se cocina igual que la espinaca, de la cual es pariente. Las plantas muy tiernas se pueden consumir crudas en ensaladas.

Es una verdura que aporta vitaminas, fibra, ácido fólico y sales minerales con un alto contenido de agua (48%). Las hojas exteriores, que suelen ser las más verdes, son las que contienen mayor cantidad de vitaminas y carotenos.

..... Ver página: **66**



SETAS



Las setas no se cultivan en huertos, sin embargo desde un punto de vista de comercio alimentario las setas comestibles pueden incluirse en el grupo de las hortalizas. Son ejemplos de setas comestibles el champiñón, el gurumelo, el níscolo, el gallipierro o la oronja (en Catalán Ou de Reig).

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 beaf, 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 palabra 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.

El directivo José M^o Torres del grupo hortofrutícola español Anecoop hace una clasificación simple y moderna de la hortaliza más consumida en todo el mundo.

Verdes, acostillados

Son frutos que tienen el cuello verde y cuando maduran van pasando de este color hacia el rojo. A veces el cambio de color se produce pasando por una coloración sonrosada, en otros anaranjado y acaban en rojo. Los más conocidos son los tipos "marmande" de los que hay un gran número de variedades e identificaciones geográficas.









En ramillete

Estos ramilletes se cortan de la planta con el fruto maduro.



Tomates pera

En general se les llama "de conserva" porque antiguamente en las casas rurales y ahora en la industria alimentaria (fritos, salsas, enlatados de tomate pelado, etc) utilizan generalmente variedades que sus frutos tienen esta forma. Sin embargo hay tipos de frutos deliciosos y muy apreciados que tienen esta forma como el tipo italiano San Marzano.

La industria. Las conservas de tomate tienen grandes aplicaciones gastronómicas. La industria alimentaria actual consume también grandes cantidades de tomates en polvo y en las tiendas hay tomates enteros comercializados "en pasa" o secados.

..... Ver páginas: **21, 24, 32, 79, 92**

TOMATE CHERRY



Cherry Naranja Pera

El cherry

Es un tomate para comer a todas horas, en cualquier sitio y para utilizarlo igual en ensaladas como en coccciones en cualquier lugar. Se ha introducido tipos diferentes de colores y formas en dátil, bombilla, etc.

..... Ver página: **29**

ZANAHORIA

La zanahoria es una de las hortalizas más cultivadas en el mundo. La parte consumida de la zanahoria es su raíz, de la que existen múltiples formas y sabores. Destaca por su contenido en caroteno y vitaminas A, B y C.

El caroteno es una sustancia precursora de la vitamina A, necesaria en el crecimiento, desarrollo de huesos, vista, mantenimiento de los tejidos, reproducción y en el sistema hormonal. Además, se cree que por su elevado contenido de caroteno previene contra el cáncer, aparte de ser un alimento rico en fibra y bajo en calorías.

Asia es el mayor productor de zanahorias, seguida por Europa y los Estados Unidos. La producción mundial de zanahorias ha aumentado en los últimos años, hasta alcanzar las 18.500.000 toneladas del año 1998. Entre los diversos usos que se le ha dado a lo largo de la historia, además de para alimentación, destaca la extracción de azúcar o la utilización de sus semillas





como medicina por parte de celtas y romanos. Se aprovecha tanto para consumo en fresco como para la industria, en forma de purés, congelados, conservas. El número de variedades cultivadas de zanahorias aumenta cada día, principalmente por las mejoras de calidad y con grupos diversos en tipos, formas, color de la raíz (la parte que se consume de esta planta) y del ciclo vegetativo.

El caroteno es una sustancia liposoluble causante de ese color característico de las zanahorias. De hecho, el nombre de la sustancia deriva de esta hortaliza, de la cual se aisló el caroteno por primera vez. Existen dos tipos de caroteno: beta y alfa-caroteno, que son compuestos provitamina A. Estos carotenoides se convierten, con diferentes niveles de eficacia, en vitamina A en el cuerpo humano y son la fuente más importante de vitamina A en dietas pobres en productos con esta vitamina o que



contienen poco o ningún producto de origen animal. La vitamina A es esencial para la vista, el crecimiento, el desarrollo de los huesos, el mantenimiento de los tejidos corporales, la reproducción y del desarrollo del papel hormonal y de las co-enzimas. Entre los humanos, un consumo más elevado de zanahorias se ha asociado a una disminución del riesgo de contraer cáncer en diversas partes del cuerpo. El consumo de zanahorias suministra un buen nivel del antioxidante vitamina E y fibra, además de reducir los niveles de colesterol.

La cultura popular recomienda su consumo ya sea en infusión, zumo, caldo o jarabe para combatir distintas dolencias y enfermedades, tales como la anemia, el estreñimiento o la arteriosclerosis.

A la zanahoria se le reconocen muchas propiedades curativas. Es antianémica, ya que aumenta el número de glóbulos rojos y la hemoglobina, es remineralizante, tónica, cicatrizante gástrica e intestinal, depurativa, diurética, carminativa y vermífuga. Además rejuvenece los tejidos y la piel y activa la cicatrización de heridas, úlceras y quemaduras.

En uso externo se recomienda su uso para llagas, úlceras, quemaduras, forúnculos, eczemas, herpes, sabañones, grietas y abscesos.

En uso interno es aconsejable para combatir anemias, infecciones intestinales, diarreas, hemorragias gastrointestinales, estreñimiento, úlceras gastroduodenales, reumatismos y arteriosclerosis. El modo de empleo varía según el uso. En algunos casos se toma el zumo directamente, solo o con miel o leche. En otros casos se recomienda la sopa de zanahorias o la infusión.

Informaciones recogidas en:
Fuit & Veg, PBHF y El "saber popular"

