Verduras y hortalizas. Los productos de la huerta.

En este grupo se incluyen un gran número de alimentos de origen vegetal. Las hortalizas, son herbáceas cultivadas que se consumen crudas o cocinadas. Se denominan así porque se suelen cultivar en las huertas. Las verduras son un grupo de hortalizas cuya parte comestible está constituida por órganos verdes.

EN LA COMPRA:

Las verduras y hortalizas pueden adquirirse en el mercado frescas, envasadas en latas o frascos de cristal, congeladas, desecadas, en conserva o en forma de encurtidos. Las más sabrosas son siempre las de temporada. Hortalizas y verduras se comercializan de forma unitaria o agrupadas. Siempre debemos de escoger los ejemplares más frescos, aquellos que presenten un aspecto terso y buen color. Además, las piezas deben de estar enteras, firmes y sanas. Tenemos que desconfiar de aquellas que tengan gusanos, artrópodos o moluscos.

EN LA COCINA

Son alimentos que posibilitan un sinfín de preparaciones y empleos culinarios. La cocción es el tratamiento más extendido a la hora de cocinar hortalizas y verduras. Las cocciones al vapor, en olla presión y en el microondas son las más adecuadas, permitiendo la conservación de muchos componentes nutritivos. Por su parte, las verduras congeladas se pueden cocer sin descongelación previa, introduciéndolas directamente en agua hirviendo Además de las verduras frescas es el posible el empleo de productos derivados de las mismas:

Verduras deshidratadas: Sólo precisa de la rehidratación para su consumo. Los más comunes son los guisantes, las judías vedes, zanahorias, cebolla, apio....

Los encurtidos: Las que tras haber sufrido un proceso de curado en salmuera o fermentación láctica se conservan en vinagre (cebolleta, pepinillo,...).

Las conservas dulces de verduras: Elaboradas de forma muy parecida a la mermelada de frutas, (mermelada de tomate, pimiento verde, remolacha....)

Componentes nutritivos:

En su mayor parte de agua

- Vitaminas del grupo B y C
- ácido fólico
- Minerales como el calcio y el hierro

CONSERVACIóN:

- Al llegar a casa tenemos que sacarlas de las bolsas para que puedan respirar.
- La mayoría de ellas deben de ser guardadas en un lugar fresco y alejado de la luz, sino, pierden agua, se ponen mustias en unas pocas horas y además sufren importantes pérdidas de vitaminas.
- Se deben de conservar en la parte menos fría del frigorífico (10-12ºC), y por un periodo de tiempo no superior a los 3 días.

- La congelación es otro método al que podemos recurrir para aumentar el periodo de conservación de estos alimentos. Las más adecuadas para este procedimiento son las zanahorias, coles de Bruselas, espárragos, alcachofas, espinacas y algunas legumbres. Una vez congeladas el periodo de conservación puede durar de 6 a 12 meses, dependiendo del tipo de verdura. Una vez descongeladas no se pueden volver a congelar. Las que generalmente se consumen crudas no son muy apropiadas para congelar.
- Las verduras enlatadas han de ser consumidas una vez abierto el envase, ya que su periodo de conservación se reduce considerablemente.

Calçots: ***cadascun dels grills de les cebes blanques cultivats especialment per ésser menjats.***
Calçotada: ***menjada de calçots fets al caliu, acompanyats d'una salsa especial, llesca de pa torrar i un porro de bon vi.***

1 · El Cultiu del Calçot:
- L'àmbit natural del calçot són les comarques de l'Alt Camp, el Baix Camp, el Tarragonès i el Baix Penedès.
- El calçot va ser descobert pel Xat de Benaiges, un pagès de Valls a finals del segle XIX.
- El proses del seu conreu:
a · Setembre = es planta una ceba blanca dolça
b · Novembre = es cull i es torna a plantar.
c · Juny – Juliol = s'arrenca i es guarda en un lloc fosc i humit.
d · Agost = es torna a plantar evitant que li toqui la llum del sol
e · Estiu – Tardor = es calça amb terra (2 o 3 vegades) per evitar el sol.
f · Mitjans de Gener = es cull i ja està a punt per menjar-se'l.

2 · El seu consum:
- Calçotades populars en el seu àmbit. En les places dels pobles, restaurants i masies que les organitzen per a grups, colles i particulars aficionats als calçots.
- Concursos (el anual de Valls consisteix a menjar el nombre més elevat possible de calçots en 45 minuts.)
- La costum de menjar calçots, s'ha estes a tota Catalunya, part de la resta de l'estat Espanyol i sud de França.
- El 1995, la Generalitat va concedir la denominació de qualitat " El calçots de Valls"
- El 1996, es va constituir Consell Regulador de la Denominació de Qualitat. dels Calçot de Valls.
- El 2000, ja es venen manats amb l'etiqueta " Calçots de Valls"

3 · Elements bàsics del seu servei:
- ***Se serveixen en una teula allargada per preservar-ne la calor.***
- ***Com a acompanyament, és imprescindible un porró amb bon vi***
- ***La salsa és fonamental***
- ***La "samarreta" que cobreix la part blanca o comestible s'ha de retirar.***

4 · L'art de menjar els calçots:
a – és fonamental posar-se un bon pitet (davantal) per evitar el sutge i les taques de la salsa.
b · se sosté el calçot en posició vertical per l'extrem contrari al bulb.
c · es treu la "samarreta" agafant-la pels extrems i estirant-la cap avall.
d · se submergeix a la salsa procurant que el calçot quedi ben untat.
e · s'eleva per damunt del cap, se'n torça el tronc i s'introdueix a la boca.

5 · La Salsa salvitxada.-
És la salsa tradicional de Valls però pot admetre múltiples variacions.

Ingredients:
100 gr. de Ametlles torrades
30 gr. de Avellanes torrades
2 brac. de Julivert
1 unit. de Pebrot de romescaire
1 cap d' Alls
1 culle. de Pebre vermell

Elaboració:
1 – Piqueu en un morter (o trituradora) les ametlles, les avellanes, el pebrot sec, els alls i el julivert. S'hi afegeix l'oli a poc a poc sense deixar de remenar.

2 – S'hi afegeix el vinagre, els pebres i la sal

4 unit de Tomàquets madurs, escalivats ***1'5 dl de Vinagre del bo*** ***8 dl. d' Oli d'oliva verge arbequí*** ***Sal i pebre negre***	*3 – ha de quedar una salsa de textura ben homogènia*

Els Tomàquets

Tomàquet verd: El seu color de la pell és d'un color poc intens. S'utilitza per fer amanides.

Tomàquet rodó: La seva mida pot variar, la forma és esfèrica i te un color intens.

Tomàquet de grapa: La seva forma és rodona, massís i la pell és bastant dura.



Tomàquet de penjar: També anomenat tomacó o de ramellet. Conté dues cavitats amb llavors. El seu color és més pàl·lid i pot resistir a l'assecatat sense podrir-se. Amb aquest tomàquet es pot fer el pa amb tomàquet.

Tomàquet cirera "cherry": És tant petit com una cirera amb dues cavitats per les llavors. Es fa servir per fer d'ornament.

Tomàquet de pera: També anomenat tomàquet italià o canari. La seva forma és allargada i amb forma de pera. La seva pell és fina i fàcil de treure.



Tomàquet de Montserrat: S'elaboren amanides tradicionals. La seva forma és aplanada i amb tres o mes cavitats. La seva cavitat exterior es conforma amb una sèrie de costelles. El seu color és d'un vermell suau i verd. També és conegut amb el nom de tomàquet rosa o de la creu.

Anastasia: Forma mitjana de color un vermell brillant molt uniformes.



Bodar: Pesa entre 170-180gr. Molt uniforme i productiva. Te el coll verd, una mica acostumat, amb bon color i consistència.



Xenon: Es troba a la primavera en l'aire lliure o a l'invernader. Te un color del coll verd molt intens.



Carolina: Es pofden trobar a l'estiu o a la primavera. La seva mida és mitjana i grossa.



Bond: Planta oberta que s'adapta a l'hivern i a l'aire lliure. De color vermell i pinto i te molt bon sabor.





LA PATATA

-

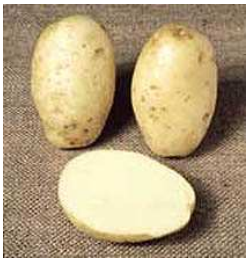
- **Existiesen quatre èpoques de recol·lecció:**
  - ***Extra-primerenca:*** collita des del 15 de gener al 15 d'abril.
  - ***Primerenca:*** collita entre el 15 d'abril i el 15 de juny.
  - ***Mitjana estació:*** collita entre el 15 de juny i el 30 de setembre.
  - ***Tardana:*** es recolleixen desde l'1 d'octubre al 15 de gener de l'any següent.

- El terme ***patata nova*** es refereix a les patates de collita extre-primerenca i primerenca. Se solen recollir abans de que arribin al seu nivell màxim de contigut en fècula. Tenen una textura cèria que les fa molt apropiades per amanides. La pell es ddaurada i molt fina quasi transparent.. No fa falta pelar-les, només rascar suaument la superfície i natejar-les.

- **Variants de patates que més es produeixen a la nostra Comunitat són:**

  - **Morfana:** Es la més cultivada. Ovalada, de mida molt grossa i amb la superfície semi-llisa. La pell es groga i la carn groc pàlida.

  - **Mari Peer:** es extra-primerenca, de mida petita, forma ovalada i carn blanca. La carn es ferma i no es desfà amb la cocció .



- **Maris bard:** es una varietat primerenca, de carn blanca. Es forma ovalada i mida grossa. No es desfà amb la cocció.



- **Monalisa:** Originària d'holanda . És ovalada – allargada i la pell i la carn de color groc clar. És molt apta per a bullir com per fregir.
- **Pandland Dell:** la carn és blanca-cremosa, la pell clara I la forma ovalada-allargada. Té una lleugera tendencia a desfer-se amb la cocció.



- **Charlotte:** carn cremosa I grogenca . Mida mitjana , forma allargada I pell groga. Es manté ferma amb la cocció.



- **Desireé:** Te la pell vermella,i la carn groga. És farinosa i apta per fregir, bullir, fer al forn i fer pure , però es difícil de pelar.



El mercado dispone de diferentes variedades en función del destino de la producción, además existen variedades con un componente local fuerte. Actualmente existe poca variabilidad en las variedades, debido a que la multiplicación es vegetativa.
En los centros de Mejora Genética se dispone de un amplio banco de germoplasma, que garantiza la riqueza de los diferentes caracteres, a los que se recurren para realizar los distintos cruzamientos.
La clasificación varietal se realiza según los siguientes caracteres: color y textura de la piel, color de la "carne", número de "ojos", forma del tubérculo, aptitudes culinarias, características de los brotes y de la parte aérea, productividad, precocidad de la brotación, tuberización y cosecha, resistencia a plagas y enfermedades, etc.

VARIEDAD	COLOR PIEL	COLOR CARNE	TEXTURA PIEL	YEMAS	FORMA
AGRIA	AM	AM	LISA	HU	CLA
BARTINA	RO	BL	LISA	SH	CLA
BIMONDA	RO	BL	LISA	SH	CLA
CANTATE	AM	AM	LISA	SH	CLA
FABULA	BL	AM	RUGOSA	SH	OA
FRISIA	BL	BL	LISA	SH	R
INCA	BL	AM	LISA	SH	OA
MAYKA	AM	AM	RUGOSA	SU	CLA
MONDIAL	BL	AM	LISA	SU	CLA
NICOLA	AM	AM	LISA	SH	OAP
OBELIX	BL	AM	RUGOSA	SU	CLA
SPUNTA	AM	AM	RUGOSA	BSH	CLA
XANTIA	BL	BL	LISA	SU	RI

COLOR PIEL Y CARNE:	YEMAS:	FORMA:
BL = BLANCA AM = AMARILLA RO = ROJA	BSU = BLANCO SUPERFICIAL BSH = BLANCO SEMIHUNDIDO SH = SEMIHUNDIDO	CLA = CILÍNDRICA ALARGADA CLP = CILÍNDRICA PLANA OA = OVAL

		ALARGADA OAP = OVAL APLANADA OI = OVAL IRREGULAR RI = REDONDA IRREGULAR R = REDONDA

El criterio agronómico más empleado en la clasificación de variedades es el ciclo de cultivo, que puede abarcar desde los noventa a los doscientos días.

-Variedades con ciclo de noventa días (precoces).

· De “carne” blanca: Royal Kidney, Etoile du Leon, Olinda.

· De “carne” amarilla: Palogán, Sirtema, Violla, Ostara, Jaerta, Atica, Duquesa, Belle de Fontanay.

-Variedades con ciclo entre noventa y ciento veinte días (semitempranas).

· De “carne” blanca: Arran-Banner, Kennebec, King Edward, Red Pontiac.

· De “carne” amarilla: Bintje, Belladona, Achat, Aura, Claustar, Spunta.

-Variedades con ciclo entre ciento veinte y ciento cincuenta días (semitardías).

· De “carne” blanca: Olalla, Turia, Gelda, Majestic.

· De “carne” amarilla: Gineke, Claudia, Desirée, Heida.

-Variedades con ciclo entre ciento cincuenta y doscientos días (tardías).

· De “carne” blanca: Víctor, Up-to-date

· De “carne” amarilla: Álava, Alfa, Goya, Sergen.



Las Patatas

- Tubérculo harinoso originario de América, convertido en producto alimentario de primer orden, lo mismo como hortaliza (siempre cocido) que como género transformado (chips, copos, sopas), así como en destilería, como fécula en pastelería industrial.

- ***Composición:*** per cada 100 g.

Nutrientes	**cantidad**	Las cualidades nutritivas de la patata, su sabor, y su digestibilidad son innegable, si se evita el abuso de cuerpos grasos (sobre todo fritas). La cocción al vapor (y no en agua) conserva sus vitaminas B i C; esta ultima es especialmente abundante en las patatas nuevas.
Agua	77	
Almidón = Glúcidos	19	
Proteínas	2	
Cal	86	
Vitaminas	B i C	
Sales Minerales: potasio, hierro, yodo		Equivale a 40 g. de pan con 2'5 veces menos de hidratos de carbono

- ***La patata cultivada*** ancestralmente por los Incas, fue descubierta en Perú por Francisco Pizarro, que la trajo a España (y a Europa) en 1534. Cincuenta años después, Walter Raleigh, favorito de la reina Isabel I de Inglaterra, hizo al parecer el mismo descubrimiento en Virginia.

- ***El nombre de patata*** es el resultado de un cruce entre el vocablo papa y la voz antillana batata que designa a otro tubérculo de la misma familia pero dulce. Posteriormente, los Ingleses la nominaron "patato", los Italianos "tortufola (pequeña trufa) i los franceses basándose en una semejanza menos evidencia "pomme de terre" denominación aplicada antes con más lógica, al topinambur. La patata se implanta de seguida por toda Europa "kartoffel" en Alemania, " kartoschka" en Rusia. En el s. XVI se consume ya en forma de guisos populares. Pero fue Parmentier su principal propagandista, sobre todo en Francia a pesar de los perjuicios que rodeaban en aquel país a este alimento de pobres, de rústico o de soldados. Convertida después en un alimento básico, la patata cuneta con la más amplia gama de recetas de todas las hortalizas.

- ***Consumo:*** a escala mundial el consumo anual medio de patatas por habitante es de 80 Kg. aunque las cifras varían según las zonas (más elevada en los países del Norte) y según el medio social (hasta 190 Kg. cuando éste es modesto) El consumo llega a 200 Kg. en Bélgica, pero desciende a 52 Kg. en los Estados Unidos casi la mitad de ellos en productos transformados. El 70 % de su producción (más de 300 millones de toneladas anuales) se hace en países europeos y del Este. La patata esta poco extendida en Africa y en Asia (excepto en Japón), en América del Norte e incluso en América del Sur, tierra en donde nació.

- ***Conservación:*** la conservación casera de las patatas necesita un lugar seco y aireado (entre 8 ºc a 10 ºc. para evitar que se germinan o que se congelen) y sobre todo oscuro para impedir la aparición de la "salanina", que las vuelve verdes, amargas e indigestas. Suelen cosecharse entre septiembre y junio, per están disponibles todo el año porque cuando se recogen antes de madurar, se almacenan con inhibidores químicos y germicidas (como estos son tóxicos, es preciso lavar bien las patatas antes de pelarlas y evitar cogerlas con su piel). La única excepción son las pequeñas patatas nuevas, cosechadas entre mediados de febrero a junio, de carne firme y piel muy fina, pero no se pueden conservar.
  Debido a los nuevos sistemas de producción y comercialización, se esta implantando la costumbre de dar a las patatas el mismo tratamiento que a las demás hortalizas fresca, es decir, guardarlas en la nevera de verduras y consumirlas frescas. De esta manera se evitan los productos químicos de conservación y se incrementa las propiedades nutricionales y gustativas.

- ***Variedades:*** la estandarización de la producción ha hecho desaparecer muchas variedades locales que daban su carácter a los guisados y otros platos típicos regionales.

Actualmente se encuentran estandarizados dos grandes grupos de patatas:
1 - las patatas de carne harinosa o de consumo corriente, que se emplean en guisos, cremas, purés
2 - las de carne firme, que se emplean para freír, cocerlas con piel y demás preparaciones donde la patata tiene que mantener su forma.

- **Patatas tempranas:**

Variedades	Identificación	Características Culi.	Aplicaciones
apollo, béa, jaerla, ostara, resy y sirtena	Oblonga; piel y carne amarillas, conservación corta	Soportan bien la cocción	Purés, potajes, cremas, gratens, salteadas y fritas

- **Patatas de carne firme:** forma más bien alargada; muy buenas para hervirlas con su piel, vapor, asadas y rissoladas.

Variedades	Identificación	Características	Temporada	Aplicaciones
Belle de Fontenay	Alargada, amarilla piel fina	Carne firme amarilla oscura	De junio a julio	Risoladas, asadas y hervidas con piel
BF 15			Septiem a Diciem	
Ratte			Julio octubre	Ensaladas
Roseval	Piel roja	Carne amarilla	otoño	
Viola	Piel amarilla clara	Carne amarilla		

- **Patatas de consumo corriente:** forma más bien redondeada, carne harinosa; indicada para cremas, purés untuosos y ligeros, gratinados esponjosos, y para freír (fundentes por dentro)

Variedades	Identificación	Características	Temporada	Aplicaciones
Bintje	Piel amarilla	Carne amarilla y fina		Vapor, salteadas, chips, duquesas
Kerpondy	"	Carne amarilla	Final verano	Ideal para freír
Spunta	"	"		Hervidas con piel
Urgenta	Piel roja	Amarillo pálido		Todas

Las Verduras

Introducción

El gran reto de la cocina es convertir en manjares sugerentes los alimentos, más aún en los casos en los que la dieta sufre limitaciones. Si la persona está enferma, el objetivo es que no envidie lo que no le conviene, y si el comensal limita su consumo de alimentos, la meta es suscitar su interés y conseguir que pruebe la receta que se ha preparado con tanto esmero. Para ello habrá que evitar la monotonía y hacer unos platos más apetecibles, bien condimentados y con una estupenda presentación.

En la educación de hábitos alimentarios no es suficiente la simple enumeración de un código de alimentos "prohibidos y permitidos". Es imprescindible la esmerada elaboración culinaria. Unos platos cuidados, en su punto, en los que se saca el máximo partido posible a los alimentos y a las combinaciones entre ellos. Para ello es preciso conocer las diferentes técnicas culinarias que se pueden aplicar a los distintos alimentos, en este caso concreto, las formas tan variadas de cocinar y preparar hortalizas. Hay que tener en cuenta las técnicas que más convienen a unas y otras, así como sus posibilidades de condimentación. Y resulta fundamental conocer los pasos previos al cocinado de las verduras: cultivo, compra, manipulación, conservación y limpieza.

Para conseguir aumentar la vida útil de las hortalizas, éstas se pueden someter a diferentes tratamientos tecnológicos de los que se obtienen los derivados vegetales. Estos productos están presentes en el mercado en diferentes formatos y, por lo general, se clasifican en productos de primera gama, segunda, tercera, cuarta y quinta.

Dentro de los productos de primera gama se encuentran, además de las hortalizas frescas, otros conservados mediante métodos tradicionales como la deshidratación, la salazón, la fermentación... De esta forma, se pueden obtener hortalizas deshidratadas o desecadas, encurtidas y fermentadas.

Las hortalizas desecadas son aquellas a las que se les ha retirado parte de su agua de constitución. El proceso sigue varias fases. Primero se lavan, se pelan y se eliminan las partes no deseadas. A continuación se cortan en rodajas o cubos, se escaldan para inactivar los enzimas

presentes y se desecan. La desecación tiene lugar a una temperatura de entre 55 y 60ºC. Allí permanecen los alimentos hasta conseguir que tengan un contenido final de agua del cuatro al ocho por ciento. Una vez en casa, es necesario rehidratar estos productos antes de consumirlos. Los microorganismos necesitan agua para su desarrollo. Por ello la deshidratación del alimento disminuye la cantidad de agua disponible, con lo que la vida útil del producto aumenta.

Estas hortalizas desecadas o deshidratadas pueden encontrarse en el mercado mezcladas con otras hortalizas secas. Así se logran mezclas julianas o de hierbas. Es necesario que los distintos componentes requieran el mismo tiempo de rehidratación y cocción.

Las hortalizas fermentadas se consiguen a partir de hortalizas frescas que han sufrido un proceso de fermentación láctica. Son productos de fácil digestión que aportan sabores nuevos. Un ejemplo de este tipo de derivados es el chucrut, resultado de la fermentación láctica de la col en presencia de sal.

Las hortalizas en vinagre o encurtidos son aquellas que, después de ser curadas en salmuera o de haber sufrido una fermentación láctica, se conservan con vinagre y sal y sin azúcares añadidos (encurtidos ácidos) o en vinagre con azúcares y condimentos (encurtidos dulces). Las hortalizas más utilizadas para este fin son los pepinos, cebollas, zanahorias, pimientos, ramilletes de coliflor...

Las hortalizas de segunda gama son **conservas vegetales** que han sido sometidas a un tratamiento térmico de esterilización para su conservación. En la esterilización es preferible aplicar temperaturas altas durante un corto periodo de tiempo. De esta forma, las hortalizas conservan mejor tanto sus propiedades nutricionales como sus características organolépticas (color, olor, sabor, textura...). La temperatura y el tiempo de calentamiento dependerán del tipo de hortaliza a esterilizar, así como de las características del envase. A estos productos se les pueden añadir aditivos autorizados y se envasan en recipientes adecuados y herméticamente cerrados. Dentro del grupo de las conservas vegetales se distinguen las semiconservas y los platos preparados.

Las semiconservas son productos con una vida útil menor a la de las conservas. La razón estriba en que el tratamiento térmico al que han sido sometidas para su conservación es menos agresivo que el que se aplica a las conservas. Su duración puede prolongarse si se mantienen en el frigorífico.

Las hortalizas en conserva "al natural" son aquellas que están cocinadas, esterilizadas y conservadas en agua y sal. Constituyen una opción muy acertada y pueden formar parte de la alimentación habitual en caso de que no se puedan preparar y consumir alimentos frescos. El consumidor es quien les da el último toque de sabor si se le añaden distintos alimentos o especias antes de consumirlas. En este caso, la alternativa más saludable es combinar estos productos de manera frecuente con otros vegetales (con un rehogado de ajo y cebolla, por ejemplo), sin abusar de los ingredientes de origen animal (jamón serrano, salchichas, carne picada, costilla...), con el fin de no enriquecer la dieta en proteína y grasa saturada. Hay que tener en cuenta el aporte de sodio, pues se utiliza la sal como aditivo conservante, por lo que si no se desperdicia el jugo en el que vienen envasadas no será preciso añadir más sal o se añadirá de manera comedida.

Las de tercera gama son las hortalizas conservadas mediante la aplicación de frío, sometidas a procesos de congelación o ultracongelación. **Las verduras congeladas** constituyen una opción saludable y cómoda de incluir los vegetales en nuestra dieta, alimentos que no pueden faltar debido a su importante papel en el mantenimiento de la salud.

El estilo de vida actual hace que muchas veces no se disponga de tiempo suficiente para llevar a cabo la limpieza minuciosa que requieren las verduras y su posterior cocinado, por lo que la industria alimentaria ofrece una amplia variedad de verduras congeladas de fácil preparación y que pueden encontrarse en los establecimientos a lo largo de todo el año.

Una vez recolectadas, las hortalizas se transportan a las fábricas donde se lavan, se limpian y se eliminan las partes no comestibles. Tras este proceso, se escaldan sumergidas en agua hirviendo durante unos minutos para inactivar las enzimas que intervienen en las reacciones químicas de las verduras y que aceleran su deterioro. De esta forma se consigue aumentar la vida útil del producto. Por último, las hortalizas se congelan a temperaturas inferiores a los 20 grados bajo cero o se ultracongelan a 40 grados bajo cero para luego almacenarlas a una temperatura de entre -18 y -20 ºC.

La ultracongelación consigue congelar el alimento con más rapidez, por lo que se producen menos alteraciones en su estructura, ya que los cristales de hielo que se forman son de menor tamaño. Mediante la congelación se conservan gran cantidad de vitaminas y minerales, en ocasiones superior al de las verduras frescas, ya que el tiempo que transcurre desde el recolectado de las hortalizas hasta su congelación es menor que el que transcurre entre dicha recolección y su preparado en el hogar.

Las hortalizas de cuarta gama son hortalizas frescas de alta calidad que han sido seleccionadas, limpiadas, lavadas, peladas, cortadas y envasadas en las mejores condiciones. Así se dispone de productos para consumo en fresco, fáciles de utilizar por el consumidor. En el hogar se han de mezclar con las salsas o aliños que se consideren oportunos por parte de los consumidores. La presencia de este tipo de productos en el mercado surge como una respuesta a la demanda de los consumidores y como una necesidad de la industria para aumentar sus posibilidades de venta.

Para facilitar su conservación e impedir su contaminación posterior se envasan en película plástica y se modifica la composición de su atmósfera gaseosa con la introducción de nitrógeno y la eliminación de oxígeno. De esta forma se ponen en el mercado vegetales listos para su consumo de una manera sencilla y cómoda. Sólo el esfuerzo de abrir una bolsa y aderezar su contenido. La ventaja es que no requiere manipulación en casa, el producto estará siempre frío y se consume como tal, frío. Ya no hay excusas para eliminar de la dieta alimentos frescos como verduras y hortalizas frescas.

Los productos más empleados en cuarta gama son: lechugas de distintos tipos, escarolas, zanahorias, espinacas, frutas, apios y puerros.

Los envases utilizados para este tipo de derivados vegetales son las tarrinas, las bandejas y las bolsas. Éstas últimas son las de mayor aceptación por su reducido coste y por su presentación, que da una imagen de frescura al producto.

Estos alimentos han de conservarse en frío a temperaturas de refrigeración, entre 0º y 4ºC. Con ello se logra mantener todas sus propiedades naturales.
Su fecha de caducidad es de alrededor de siete o diez días si el envase está cerrado. Una vez que este producto se abre para su consumo, ha de tenerse cuidado con los restos no consumidos. Cuando se abre el envase, los vegetales pierden la protección de la atmósfera modificada, por lo que es posible la proliferación de mohos. Si ésta se produce, el alimento no debe ser consumido. De aparición más reciente son los denominados productos de quinta gama, que engloba a las hortalizas y verduras y otros productos cocinados, de caducidad corta, listos para consumir y que se comercializan refrigerados.

Estos productos pueden estar constituidos sólo por hortalizas cocinadas o por una mezcla de hortalizas cocinadas y otros vegetales crudos.

Están contenidos en envases herméticamente cerrados y opacos con el fin de que no entre la luz y que permita su calentamiento en el microondas. Son productos de alta calidad, con buen sabor y preparados para consumir directamente.

Para su consumo se requiere un calentamiento previo, en horno normal o en microondas, sin necesidad de grandes manipulaciones.

La vida comercial de estos productos es baja por varios motivos: el producto no es estéril y se pretende que mantengan sus propiedades nutritivas y organolépticas, por lo que se requiere un consumo en un plazo breve de tiempo. Se trata de un alimento mantenido en condiciones de refrigeración y sin oxígeno, por lo que para evitar el crecimiento bacteriano es muy importante el mantenimiento de la cadena del frío.

Dado el ritmo de vida actual, muchas personas recurren a este tipo de platos ya que ayudan a ahorrar tiempo en la cocina. Estos productos tienen la ventaja de que no requieren mucho tiempo para su cocinado y entre el calentamiento y el consumo no transcurren más de 15 minutos

Como se puede observar, la oferta de derivados vegetales en el mercado es muy amplia, por lo que consumir hortalizas a lo largo de todo el año resulta más sencillo y cómodo de lo que parece.

Además, las innumerables presentaciones y características que ofrecen todos estos derivados hace que su oferta, tanto en el modo de preparación como en el sabor y presencia de los vegetales, pueda ser muy variada y atractiva.





Las Verduras una a una

Acelga	Cardo	Nabo
Achicoria	Cebolla	Pepino
Ajo y ajos frescos	Coles de Bruselas	Pimiento
Alcachofa	Coliflor	Puerro
Apio	Endibias	Rábano
Berenjena	Escarola	Remolacha
Berza o repollo	Espárragos	Setas
Borraja	Espinacas	Tomate
Brécol	Hinojo	Zanahoria
Calabacín	Judías verdes	
Calabaza	Lechuga	

Las hortalizas son un grupo de alimentos caracterizado por su elevado contenido de vitaminas, minerales, sustancias antioxidantes y fibra dietética, y relacionados con una menor frecuencia de aparición de diversos problemas de salud. Las evidencias científicas de que hoy disponemos han movido a organismos y sociedades científicas a recomendar el consumo diario y abundante de hortalizas y verduras.
Para completar una dieta equilibrada conviene consumirlas de tres a cinco veces al día. Es aconsejable que en una de las tomas la verdura sea cruda (ensalada).

Las hortalizas son un grupo de alimentos caracterizado por su elevado contenido de vitaminas, minerales, sustancias antioxidantes y fibra dietética, y relacionados con una menor frecuencia de aparición de diversos problemas de salud. Las evidencias científicas de que hoy disponemos han movido a organismos y sociedades científicas a recomendar el consumo diario y abundante de hortalizas y verduras.
Para completar una dieta equilibrada conviene consumirlas de tres a cinco veces al día. Es aconsejable que en una de las tomas la verdura sea cruda (ensalada).

Las hortalizas están formadas por aproximadamente un 90% de agua. Los hidratos de carbono son los componentes más abundantes después del agua, y en menor proporción se encuentran proteínas y grasas, que en general están presentes en cantidades muy pequeñas.

La última Encuesta Nacional sobre Hábitos Alimentarios en la infancia y adolescencia (Estudio Enkid, 1998-2000), en la que participaron más de 3.500 individuos de entre 2 y 24 años de edad, pone de manifiesto que el consumo de frutas y verduras entre niños y adolescentes es insuficiente, algo que no resulta novedoso a pesar de su trascendencia.

Un plan dietético equilibrado permite a los niños alcanzar su crecimiento y potenciales de desarrollo máximos. Además les ayuda a prevenir enfermedades importantes en la edad adulta. Por tanto, hay que apostar por educar a los niños en sabores diferentes y variados que les permitan disfrutar de una dieta rica, variada y saludable. Es tarea de los padres y madres en el hogar, y de los profesionales de restauración colectiva en el comedor escolar, inculcar buenos hábitos alimentarios y transformar las comidas en un momento placentero al incluir variedad de alimentos en el menú de cada semana.

	Introducción
☞	Clasificación de las hortalizas y verduras
☞	Hortalizas de cultivo ecológico
☞	Propiedades nutritivas de las hortalizas frescas
☞	Importancia del consumo de hortalizas frescas



CONOZCAMOS ALGO MÁS SOBRE LAS HORTALIZAS Y VERDURAS.

INTRODUCCIÓN

Las hortalizas y verduras frescas son alimentos que contribuyen a hidratar nuestro organismo por su alto contenido de agua, además de ser nutritivas y saludables. Son ricas en vitaminas, minerales, fibra y, en menor medida, en almidón y azúcares, hecho que explica su bajo aporte calórico. Son también una fuente indiscutible de sustancias de acción antioxidante. Por todo ello se consideran fundamentales para la salud e indispensables dentro del concepto de dieta equilibrada, cuyo modelo más representativo es la dieta mediterránea.

La dieta mediterránea, basada sobre todo en el consumo de vegetales, contribuye a reducir el riesgo de las enfermedades de máximo impacto en los países de alto nivel de bienestar, entre ellas las cardiovasculares, degenerativas y el cáncer. Sin embargo, a pesar de que nuestro país tiene un potencial productivo privilegiado y a pesar del aumento en el consumo experimentado en los últimos años de hortalizas frescas y de los conocimientos actuales que demuestran el papel beneficioso de la dieta en la salud, hay constancia de que no se toman en cantidad suficiente estos alimentos.

Según datos de 2003 del MAPA (Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación), el consumo de hortalizas frescas durante ese año fue de 66,6 Kilogramos per capita. Esto supone un 5% del gasto total en la alimentación. Respecto al año anterior, se constató un aumento del 3,7%, pese al fuerte incremento del precio, en concreto, de un 6,4%. Si tomamos como referencia las distintas zonas geográficas de nuestro país, el mayor consumo de hortalizas frescas se realiza en Cataluña, Aragón y Valencia. Por el contrario, Cantabria, Extremadura y Galicia son las tres comunidades donde menos se consumen. Otro dato destacable es el que se refiere a las hortalizas de cultivo ecológico. En 2003 representaron el 11% del consumo total de hortalizas frescas.

Las recomendaciones de consumo de hortalizas frescas se sitúan entre tres y cinco raciones al día, es decir; un mínimo de 400 gramos diarios. Junto con las frutas, son las principales fuentes dietéticas de vitamina C y de provitamina A. Muchas, además, son excelente fuente de otros nutrientes, fibra y antioxidantes, y presentan un bajo contenido de proteínas y grasas. Para cubrir las recomendaciones, aunque pueda parecer un objetivo difícil de alcanzar, bastaría con consumir hortalizas en el primer plato y acompañando a los segundos, tanto en la comida como en la cena. Convendría al menos que una ración fuese de ensalada porque ésta es la forma en que mejor se preservan todos sus nutrientes. Para entenderlo mejor, sería suficiente con hacer un planteamiento similar

al que se expone a continuación: espinacas (200 gramos) con garbanzos y lomo con pimientos (50 gramos) en la comida y, en la cena, un puré de patata y verdura (150 gramos) y pescado acompañado de un tomate de ensalada (120 gramos). Todo ello lleva a resaltar la importancia que tiene seguir poniendo en marcha campañas para el fomento de un mayor consumo de hortalizas frescas. Éstas deben extenderse a la población general y a los profesionales de la salud, así como a los medios de información. Su éxito permitirá conseguir con más facilidad la incorporación de estos alimentos tan esenciales en la dieta para la buena salud en una cantidad suficiente.

Conozcamos algo más sobre las hortalizas

El término de hortalizas se refiere a todas las plantas herbáceas que se cultivan y que son adecuadas para el consumo, bien crudas o cocinadas. El término de verduras hace referencia exclusiva a los órganos verdes, es decir, hojas y tallos tiernos o las inflorescencias (flores).

En el concepto de hortalizas también se incluyen las legumbres frescas o verdes, como guisantes y habas frescas, de los que no se habla en esta guía debido a que su composición difiere de modo significativo en relación con el resto de hortalizas.

NUTRITIVAS, FÁCILES DE DIGERIR Y MUY VERSÁTILES

La col, el nabo, la remolacha, los pepinos y otras verduras fermentadas, así como los brotes o germinados vegetales, son alimentos que algunos consumidores están incorporando a su dieta movidos por la curiosidad, los deseos de cambio y variación de las comidas o por la convicción de que estos productos aportan ventajas a su salud.

En reali

dad, fermentación y germinación se realizaban ya en épocas remotas con el objeto de aumentar el tiempo de conservación de ciertos alimentos. Lo que se ha buscado en los últimos tiempos es obtener productos con un valor añadido en sus propiedades culinarias y nutritivas.

Los alimentos fermentados y germinados pueden enriquecer muchos de nuestros platos habituales y nos ayudan a mant

ener una alimentación equilibrada, completa, saludable y sabrosa.

DESCUBRIR EL PLACER DE CONSUMIRLAS: consejos y técnicas culinarias.

DERIVADOS VEGETALES. INTRODUCCIÓN

El gran reto de la cocina es convertir en manjares sugerentes los alimentos, más aún en los casos en los que la dieta sufre limitaciones. Si la persona está enferma, el objetivo es que no envidie lo que no le conviene, y si el comensal limita su consumo de alimentos, la meta es suscitar su interés y conseguir que pruebe la receta que se ha preparado con tanto esmero. Para ello habrá que evitar la monotonía y hacer unos platos más apetecibles, bien condimentados y con una estupenda presentación.

En la educación de hábitos alimentarios no es suficiente la simple enumeración de un código de alimentos "prohibidos y permitidos". Es imprescindible la esmerada elaboración culinaria. Unos platos cuidados, en su punto, en los que se saca el máximo partido posible a los alimentos y a las combinaciones entre ellos. Para ello es preciso conocer las diferentes técnicas culinarias que se pueden aplicar a los distintos alimentos, en este caso concreto, las formas tan variadas de cocinar y preparar hortalizas. Hay que tener en cuenta las técnicas que más convienen a unas y otras, así como sus posibilidades de condimentación. Y resulta fundamental conocer los pasos previos al cocinado de las verduras: cultivo, compra, manipulación, conservación y limpieza.

Para conseguir aumentar la vida útil de las hortalizas, éstas se pueden someter a diferentes tratamientos tecnológicos de los que se obtienen los derivados vegetales. Estos productos están presentes en el mercado en diferentes formatos y, por lo general, se clasifican en productos de primera gama, segunda, tercera, cuarta y quinta.



Dentro de los productos de primera gama se encuentran, además de las hortalizas frescas, otros conservados mediante métodos tradicionales como la deshidratación, la salazón, la fermentación... De esta forma, se pueden obtener hortalizas deshidratadas o desecadas, encurtidas y fermentadas.

Las hortalizas desecadas son aquellas a las que se les ha retirado parte de su agua de constitución. El proceso sigue varias fases. Primero se lavan, se pelan y se eliminan las partes no deseadas. A continuación se cortan en rodajas o cubos, se escaldan para inactivar los enzimas presentes y se desecan. La desecación tiene lugar a una temperatura de entre 55 y 60ºC. Allí permanecen los alimentos hasta conseguir que tengan un contenido final de agua del cuatro al ocho por ciento. Una vez en casa, es necesario rehidratar estos productos antes de consumirlos.

Los microorganismos necesitan agua para su desarrollo. Por ello la deshidratación del alimento disminuye la cantidad de agua disponible, con lo que la vida útil del producto aumenta.

Estas hortalizas desecadas o deshidratadas pueden encontrarse en el mercado mezcladas con otras hortalizas secas. Así se logran mezclas julianas o de hierbas. Es necesario que los distintos componentes requieran el mismo tiempo de rehidratación y cocción.

Las hortalizas fermentadas se consiguen a partir de hortalizas frescas que han sufrido un proceso de fermentación láctica. Son productos de fácil digestión que aportan sabores nuevos. Un ejemplo de este tipo de derivados es el chucrut, resultado de la fermentación láctica de la col en presencia de sal.

Las hortalizas en vinagre o encurtidos son aquellas que, después de ser curadas en salmuera o de haber sufrido una fermentación láctica, se conservan con vinagre y sal y sin azúcares añadidos (encurtidos ácidos) o en vinagre con azúcares y condimentos (encurtidos dulces). Las hortalizas más utilizadas para este fin son los pepinos, cebollas, zanahorias, pimientos, ramilletes de coliflor...



Las hortalizas de segunda gama son **conservas vegetales** que han sido sometidas a un tratamiento térmico de esterilización para su conservación. En la esterilización es preferible aplicar temperaturas altas durante un corto periodo de tiempo. De esta forma, las hortalizas conservan mejor tanto sus propiedades nutricionales como sus características organolépticas (color, olor, sabor, textura...). La temperatura y el tiempo de calentamiento dependerán del tipo de hortaliza a esterilizar, así como de las características del envase. A estos productos se les pueden añadir aditivos autorizados y se envasan en recipientes adecuados y herméticamente cerrados. Dentro del grupo de las conservas vegetales se distinguen las semiconservas y los platos preparados.

Las semiconservas son productos con una vida útil menor a la de las conservas. La razón estriba en que el tratamiento térmico al que han sido sometidas para su conservación es menos agresivo que el que se aplica a las conservas. Su duración puede prolongarse si se mantienen en el frigorífico.

Las hortalizas en conserva "al natural" son aquellas que están cocinadas, esterilizadas y conservadas en agua y sal. Constituyen una opción muy acertada y pueden formar parte de la alimentación habitual en caso de que no se puedan preparar y consumir alimentos frescos. El consumidor es quien les da el último toque de sabor si se le añaden distintos alimentos o especias antes de consumirlas. En este caso, la alternativa más saludable es combinar estos productos de manera frecuente con otros vegetales (con un rehogado de ajo y cebolla, por ejemplo), sin abusar de los ingredientes de origen animal (jamón serrano, salchichas, carne picada, costilla...), con el fin de no enriquecer la dieta en proteína y grasa saturada. Hay que tener en cuenta el aporte de sodio, pues se utiliza la sal como aditivo conservante, por lo que si no se desperdicia el jugo en el que vienen envasadas no será preciso añadir más sal o se añadirá de manera comedida.

Las de tercera gama son las hortalizas conservadas mediante la aplicación de frío, sometidas a procesos de congelación o ultracongelación. **Las verduras congeladas** constituyen una opción saludable y cómoda de incluir los vegetales en nuestra dieta, alimentos que no pueden faltar debido a su importante papel en el mantenimiento de la salud.

El estilo de vida actual hace que muchas veces no se disponga de tiempo suficiente para llevar a cabo la limpieza minuciosa que requieren las verduras y su posterior cocinado, por lo que la industria alimentaria ofrece una amplia variedad de verduras congeladas de fácil preparación y que pueden encontrarse en los establecimientos a lo largo de todo el año.

Una vez recolectadas, las hortalizas se transportan a las fábricas donde se lavan, se limpian y se eliminan las partes no comestibles. Tras este proceso, se escaldan sumergidas en agua hirviendo durante unos minutos para inactivar las enzimas que intervienen en las reacciones químicas de las verduras y que aceleran su deterioro. De esta forma se consigue aumentar la vida útil del producto. Por último, las hortalizas se congelan a temperaturas inferiores a los 20 grados bajo cero o se ultracongelan a 40 grados bajo cero para luego almacenarlas a una temperatura de entre -18 y -20 ºC.

La ultracongelación consigue congelar el alimento con más rapidez, por lo que se producen menos alteraciones en su estructura, ya que los cristales de hielo que se forman son de menor tamaño. Mediante la congelación se conservan gran cantidad de vitaminas y minerales, en ocasiones superior al de las verduras frescas, ya que el tiempo que transcurre desde el recolectado de las hortalizas hasta su congelación es menor que el que transcurre entre dicha recolección y su preparado en el hogar.

Las hortalizas de cuarta gama son hortalizas frescas de alta calidad que han sido seleccionadas, limpiadas, lavadas, peladas, cortadas y envasadas en las mejores condiciones. Así se dispone de productos para consumo en fresco, fáciles de utilizar por el consumidor. En el hogar se han de mezclar con las salsas o aliños que se consideren oportunos por parte de los consumidores. La presencia de este tipo de productos en el mercado surge como una respuesta a la demanda de los consumidores y como una necesidad de la industria para aumentar sus posibilidades de venta.



Para facilitar su conservación e impedir su contaminación posterior se envasan en película plástica y se modifica la composición de su atmósfera gaseosa con la introducción de nitrógeno y la eliminación de oxígeno. De esta forma se ponen en el mercado vegetales listos para su consumo de una manera sencilla y cómoda. Sólo el esfuerzo de abrir una bolsa y aderezar su contenido. La ventaja es que no requiere manipulación en casa, el producto estará siempre frío y se consume como tal, frío. Ya no hay excusas para eliminar de la dieta alimentos frescos como verduras y hortalizas frescas.

Los productos más empleados en cuarta gama son: lechugas de distintos tipos, escarolas, zanahorias, espinacas, frutas, apios y puerros.

Los envases utilizados para este tipo de derivados vegetales son las tarrinas, las bandejas y las bolsas. Éstas últimas son las de mayor aceptación por su reducido coste y por su presentación, que da una imagen de frescura al producto.

Estos alimentos han de conservarse en frío a temperaturas de refrigeración, entre 0º y 4ºC. Con ello se logra mantener todas sus propiedades naturales.

Su fecha de caducidad es de alrededor de siete o diez días si el envase está cerrado. Una vez que este producto se abre para su consumo, ha de tenerse cuidado con los restos no consumidos. Cuando se abre el envase, los vegetales pierden la protección de la atmósfera modificada, por lo que es posible la proliferación de mohos. Si ésta se produce, el alimento no debe ser consumido. De aparición más reciente son los denominados productos de quinta gama, que engloba a las hortalizas y verduras y otros productos cocinados, de caducidad corta, listos para consumir y que se comercializan refrigerados.



Estos productos pueden estar constituidos sólo por hortalizas cocinadas o por una mezcla de hortalizas cocinadas y otros vegetales crudos.

Están contenidos en envases herméticamente cerrados y opacos con el fin de que no entre la luz y que permita su calentamiento en el microondas. Son productos de alta calidad, con buen sabor y preparados para consumir directamente.

Para su consumo se requiere un calentamiento previo, en horno normal o en microondas, sin necesidad de grandes manipulaciones.

La vida comercial de estos productos es baja por varios motivos: el producto no es estéril y se pretende que mantengan sus propiedades nutritivas y organolépticas, por lo que se requiere un consumo en un plazo breve de tiempo. Se trata de un alimento mantenido en condiciones de refrigeración y sin oxígeno, por lo que para evitar el crecimiento bacteriano es muy importante el mantenimiento de la cadena del frío.

Dado el ritmo de vida actual, muchas personas recurren a este tipo de platos ya que ayudan a ahorrar tiempo en la cocina. Estos productos tienen la ventaja de que no requieren mucho tiempo para su cocinado y entre el calentamiento y el consumo no transcurren más de 15 minutos.

Como se puede observar, la oferta de derivados vegetales en el mercado es muy amplia, por lo que consumir hortalizas a lo largo de todo el año resulta más sencillo y cómodo de lo que parece.

Además, las innumerables presentaciones y características que ofrecen todos estos derivados hace que su oferta, tanto en el modo de preparación como en el sabor y presencia de los vegetales, pueda ser muy variada y atractiva.

Acelga	Cardo	Nabo
Achicoria	Cebolla	Pepino
Ajo y ajos frescos	Coles de Bruselas	Pimiento
Alcachofa	Coliflor	Puerro

Apio Endibias Rábano

Berenjena Escarola Remolacha

Berza o repollo Espárragos Setas

Borraja	Espinacas	Tomate

Brécol Hinojo Zanahoria

Calabacín	Judías verdes
Calabaza	Lechuga

Las hortalizas y verduras son alimentos indispensables para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo por sus propiedades nutritivas. Si seguimos los criterios de una dieta equilibrada, debemos consumirlas a diario. Pero, ¿consumimos hortalizas en cantidad suficiente? ¿Qué conocimientos tenemos de las principales propiedades nutritivas de cada una de ellas? ¿Sabemos cuáles son las que más nos convienen según nuestras características personales, estilo de vida y estado de salud?

Este breve cuestionario puede ayudarnos a aclarar estas y otras cuestiones cuyas respuestas encontraremos en esta Guía Práctica CONSUMER

La última Encuesta Nacional sobre Hábitos Alimentarios en la infancia y adolescencia (Estudio Enkid, 1998-2000), en la que participaron más de 3.500 individuos de entre 2 y 24 años de edad, pone de manifiesto que el consumo de frutas y verduras entre niños y adolescentes es insuficiente, algo que no resulta novedoso a pesar de su trascendencia.

Un plan dietético equilibrado permite a los niños alcanzar su crecimiento y potenciales de desarrollo máximos. Además les ayuda a prevenir enfermedades importantes en la edad adulta. Por tanto, hay que apostar por educar a los niños en sabores diferentes y variados que les permitan disfrutar de una dieta rica, variada y saludable. Es tarea de los padres y madres en el hogar, y de los profesionales de restauración colectiva en el comedor escolar, inculcar buenos hábitos alimentarios y transformar las comidas en un momento placentero al incluir variedad de alimentos en el menú de cada semana.

Enciam

L' origen de l'enciam no es coneix. S'ha situat el pròxim orient, a l'oest d'Àsia i Índia.

L'enciam o lletuga és una planta anual de la família de les compostes.
Hi ha centenars de varietats, formes, temanys colors, etc.

Es conreen zones càlides d'arreu del món. La Xina i els Estats Units són els principals productors de l'enciam.

Tipus d'enciams:

Enciam llarg o romà: Es el tipus d'enciam que més es menja. Les fulles són allargades, amb un nevi central molt blanc, ample i cruixent.

Enciam meravella: te les fulles ondulades, amb les bores arrissades i consistents. Fan un gran cabdell, arrodonit i dens.

Cabdell o little: Es família de l'enciam de fulla allargada, però són més petits. Tenen un cabdell de 10-15 cm. Llargada i de 8-10 de diàmetre.
Es fa servir per amanides acompanyat em una salsa, d'altres verdures, amb anxoves...

Lollo rosso i verd: Es comercialitzen sencers, les fulles també es poden trobar individuals.
D'origen Italià.
S'utilitzen molt en amanides fredes.

Fulla de Roura vermella: s'anomena així perquè s'assembla molt a les fulles d'un Roura. Tenen les fulles arrissada, textura forta i un gust dolç.

Enciam iceberg: Es un enciam arrodonit i compacta com una col. Se li va posar el nom d'Iceberg per la seva resistència al fred.
Es ideal per servir tallat o com a guarnició.

Enciam francès o trocadero: Es un enciam arrodonit. Vores llises i ondulades.
Gràcies a la seva textura permet que combini amb molts plats.

Escarola: Es un plat d'hivern. D'un color verdós clar, un sabor força amarg.

Frisée i fine frisée: Te les fulles llargues, tendres i verdes. Te un gust amarg i picant.
Textura cruixent i amb les fulles ondulades.

Xicoira vermella o radichio: Es semblant a una col petita. Però amb un color violeta intens, les tiges de color blanc.
Es cruixent i una mica amarg.

Ficoide glaciale: També anomenat herba de platao herba glaçada.
Les fulles són irregular i vores ondulades.
I queden molt bé en els plats.

Allium cepa L. (*Ceba*)

Originaria probablement del sud-oest d' Àsia, ha estat conreada en climes benignes des del temps dels antics Egipcis i rarament es troba naturalitzada.
Planta biennal de la família de les **liliàcies** de fins a 1 m.. Fulles semilíndriques que neixen d' un bulb subterrani, provist d' arrels superficials. Tija erecta que

habitualment s' origina en el segon any de maduració de la planta, portadora al seu extrem d' una umbel.la de flors blanques o rosades.

TIPUS DE CEBES:

-Ceba americana:



Ceba molt gran del tipu jumbo, de color groc exterior i interior blanc llet.

-Ceba francesa:

-Ceba vermella:



La ceba vermella es ideal per menjar crua en especial amb amanide

-Ceba blanca:



La ceba blanca te gust suau, ideal per menjar-la crua amb amanides i truites, quan es cuina es torna dorada i te un gust dolç.

-Xalota:





La composició alimentària de la ceba per cada 100 gr. esta formada pels principals elements següents:

Aigua	**89 gr.**
Calories	**38 kcal**
Lípids	**0.16 gr.**
Carbohidrats	**8.6 gr.**
Fibra	**1.8 gr.**
Potassi	**157 mg.**
Sofre	**70 mg**
Fòsfor	**33 mg**
Ca	**20**

Ici	**mg.**
Vitamina C	**6.4 mg.**
Vitamina E	**0,26 mg.**
Vitamina B-6	**0,116 mg.**
Àcid fólic	**19 mcg.**
Àcid glutamínic	**0.118g.**
Arginina	**0,156g**
Lisina	**0,055g.**

Le 0,
uc 04
in 1g
a .

La Ceba



LES VERDURES MES HUMILS : LES COLS

1. Les varietats de les cols :

1.1 fulles : cols apinyades (fulles llises i cabdell compacte)

- Col blanca
- Col llombarda
- Col de cabdell

1.2 No apinyades (mes populars a Catalunya)

- Col verda

2 . Fruits i flors : aparegueren les col i flors

- Banques
- Verdes
- Morades

Dels seus brots ---------- les de Brussel·les
Les de tiges---------- colrave
De les arrels---------- col i nap

3. Tipus :

2.1) Col blanca : varietat compacte i de fulles llises , de tonalitat entre blanca i verd clar.
2.2) Col de cabdell : circular i compacte , aquesta varietat es caracteritza per tenir unes fulles arrissades i molts de nervis .
2.3) Col llombarda : apinyada , el seu cabdell de color morat amb nervis blancs es inconfusible . Combina be amb pomes i fruits secs .
2.4) Col verda o arrissada : col no apinyada , son les mes comunes en el nostre país . Les seves fulles poden ser mes menys arrissades .
2.5) Col i flor : semblant al bròquil , en aquesta varietat les fulles superiors i les flors s' han transformat en una massa compacte .
2.6) Bròquil : de varietat verda i morada , si bé cada cop en queden menys d' autòctones perquè s' han anat substituint per híbrids .
2.7) Col " Romanesco " : la distingim per unes particulars formes geomètriques , semblants a les cúpules pagoda (Temple budista) .

2.8) Col xinesa (*Pe-tsai*): forma allargada , pot recordar la forma dels enciams . La varietat mes coneguda , present ja als nostres mercats , es la Pe-tsai .
2.9) Les cols de Brussel·les : son un ingredient gustós de les menestres de verdures . Soles , tan sols bullides i amanides amb oli o mantega , resulten una bona guarnició per a rostits de carns grasses. Brots primerencs: molta gent es pensa que les cols de brussel·les creixen a la terra plantades una a una. Però no, en realitat es tracta de petits brots sense desenvolupar que emanen del tronc d'una única planta.

>LES FLORS<

Càlendula

Presenta uns fons groguencs o taronges. La part que es menja són els pètals i té un sabor amargant. Serveixen per enriquir amanides, truites o com acompanyaments de formatges.

Caputxina

Té forma a trompeta, els pètals són de colors cridaners i te regust a picant, i lliga molt bé amb la verdura amanida amb una vinagreta, patates o formatges. També es pot menjat les fulles i els botons.

Carraspic

Els pètals són roses amb tons blanquinosos. El carraspic és bo per acompanyar sopes fresquetes, d'estiu, elaborades amb cogombre i meló. Té una aroma que recorda la mel.

Clavell

Té les vores serrades o orlades, de colors rosa, porpra, lila, vermell, groc, salmó, etc. El seu sabor recorda el del clau d'espècia, però lleugerament més dolç. El millor és fical-se en plats que necessitin una presència fragant.

Borratges

Té forma d'estrella i són entre blaves i morades. Les flors i les fulles tenen un sabor el del cogombre.
És important treure'n els pistils i els estams. S'utilitza per amanides sopes d'estiu. També per acompanyar formatges cremoses, matons o pastissos.

Flor d'all xinès

És petita i blanca. El seu sabor és exquisit, recorda el de l'all dolç. És bona per les amanides. Aporta en els plats una lleugera aroma de ceba.

Gerani aromàtic
Les flors són de 5 pètals, de colors molt variats i vistosos. Les fulles tenen perfums molt variats, de llimona, rosa, menta o espècies. Nomes és comestible el pètal, la flor sencera es pot posar com adorn en el plat.

Malva
Té una tonalitat rosa i púrpura i una forma de cor. Les flors i les fulles es poden consumir crues o cuites. Són habituals en les amanides. Hi ha qui les utilitza per confeccionar fons vegetals.

Orquidia
És rosada i blanca i se'n menja els pètals. Aporta un to a un gran ventall de dolços.

Pensament
Sol ser d'un sol color, porpres, grogues o blanques, o les tonalitats alhora. El sabor de les flors és entre el de l'enciam i el de la violeta, és dolç i suau.

Pèsol d'olor
Té un sabor que fa pensar en dolços pèsols. Les flors són liles amb poc pètals. És adient per condimentar amanides i donar un sabor original i desconegut.

Primavera
Té forma de campaneta, grogues, Té un perfum dolç i també un sabor dolç. Aromatitza les amanides. S'ha d'anar en compte en manipular-la, pot provocar dermatitis amb el contacte amb la pell.

Rosa
Se'n menja els pètals, és important en melmelades o caramelitzats. S'ha de treure la part blanca del pètal, perquè amargueja. És present en postres, en forma d'escuma, d'essència o d'aigua. També se'n fa servir per sorbets o serveixen els pètals directament al plat.

Taget

És de color crema, groc, taronja, marró o bicolors. Els pètals sense la part blanca s'utilitzen per acompanyar arrossos.

Violeta

Les fulles són verdes i en forma de cor. Té una aroma suau, dolça i molt delicada. Pot ser de color malva, rosa, blanc o porpra. Es poden consumir fresques, seques o confitades i són adients per les postres. I lliga amb la xocolata.
També se'n extreu essències per aromatitzar rebosteria.