

GUÍA DE LAS MEJORES **FRUTAS** **HORTALIZAS**

Marcas, variedades, sabores,
identificación geográfica,...

www.frutas-hortalizas.com



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE MEDIO AMBIENTE
Y MEDIO RURAL Y MARINO



EDICIONES
DE HORTICULTURA, S.L.

De este libro se ha publicado una edición en inglés patrocinada por:



GUÍA DE LAS MEJORES **FRUTAS** **HORTALIZAS**

Coordinado por:

Mónica Gómez
Alicia Namesny



GUÍA DE LAS MEJORES **FRUTAS** **HORTALIZAS**

www.frutas-hortalizas.com



Sumario

■ Prólogo	8
■ Como usar la GUÍA.....	10
■ La GUÍA de Frutas y Hortalizas en Internet	12
■ Mapa de las Comunidades Autónomas de España.....	16
Andalucía:	
Huerta de Calidad.....	18
Aragón:	
Riqueza de variedades durante todo el año.....	42
Asturias:	
Faba asturiana, la estrella de su gastronomía.....	46
Baleares:	
Una huerta tradicional junto al mar.....	50
Canarias:	
Marcada por el tomate y el plátano.....	52
Cantabria:	
Hortalizas que dan sabor a la cocina tradicional	54
Castilla-La Mancha:	
El centro sur y sus sabores	56
Castilla y León:	
Sabores y aroma del noroeste español.....	60
Cataluña:	
Fruta dulce fresca.....	68
Comunidad Valenciana:	
El mediterráneo y sus sabores.....	82
Extremadura:	
La fruticultura española.....	100
Galicia:	
Productos de gran fama	106
La Rioja:	
Calidad y sabor	110
Madrid:	
Disfrutar los mejores productos	114
Región de Murcia:	
La huerta de Europa	118
Navarra:	
Lujo Gastronómico.....	130
País Vasco:	
Conocer su gastronomía con los productos de la tierra.....	132

■ La frutería

Compromiso de calidad con el consumidor

Sólo en España existen registros de más de cuarenta D.O.P., I.G.P y E.T.G. sólo de frutas, hortalizas y legumbres. 136

Nuevas variedades de fruta dulce

Ignasi Iglesias 144

■ Índices

Temáticos

Frutas 162
Hortalizas 192

De empresas y organizaciones

228

■ Apéndice

Una trayectoria con los mejores

sabores 234





Prólogo

Clara Aguilera García
Consejera de Agricultura y
Pesca de la Junta de Andalucía

Las frutas y hortalizas ocupan una posición privilegiada y constituyen uno de los pilares básicos de la llamada Dieta Mediterránea, basada en el consumo de vegetales (frutas, hortalizas, legumbres, frutos secos y cereales), aceite de oliva virgen extra, pescado y vino. Sin duda, son producciones cada vez más apreciadas y valoradas por unos consumidores preocupados por la ingesta de alimentos con propiedades nutritivas y que aportan beneficios para la salud, entre otros. En este sentido, es bueno recordar que los expertos en nutrición aconsejan tomar como mínimo cinco raciones diarias de frutas y hortalizas, un reto al alcance de todos en un país como el nuestro, donde se producen todas o casi todas las variedades posibles. Un conocimiento que podemos mejorar gracias a esta Guía única que nos permitirá acercarnos a los diferentes productos procedentes de las diversas regiones que conforman el estado español.

De la gran variedad de frutas y hortalizas española da una idea el análisis de las 40 frutas y 44 hortalizas recopiladas en esta guía y que son las que se comercializan principalmente tanto dentro como fuera de nuestras fronteras. Se trata de diferentes productos, pero todos ellos avalados por una calidad extra, protegidos por figuras que reconocen la calidad diferenciada y obtenidos, en su gran mayoría, por métodos productivos sostenibles y respetuosos con el medio ambiente. El resultado es un mapa muy completo que nos permite conocer con detalle la riqueza de cada una de las regiones productivas y la calidad de sus productos.

Unos productos, por cierto, que han ido acaparando cada vez mejores posiciones en los mercados, entre otras cosas, por las diferentes y múltiples formas de presentación que se utilizan para comercializarlos con el fin de facilitar su consumo. En este orden de cosas cabe subrayar que, en los últimos años, este sector es uno de los que más ha innovado con el fin de acercarse a los consumidores rompiendo barreras que, tradicionalmente, han frenado su consumo, como por ejemplo el hecho de tener que pelar determinadas frutas o lavar las verduras para hacer una ensalada. Hechos en ambos casos que, a simple vista, no tienen mayor importancia pero que, según se ha constatado, puede influir en su consumo. Así, en los últimos años el sector ha dado pasos importantes en materia de I+D, con productos que en algunos casos responden a la demanda específica de sectores de población en alza, como las familias cada vez más reducidas o monoparenterales. Esto ha dado lugar a la aparición con éxito en los mercados de los productos de IV y V gama -verduras preparadas y cortadas listas para su consumo, entre otros-.

Esta nueva publicación es otro ejemplo más de la capacidad innovadora y del dinamismo de un sector que es consciente del importante potencial que posee y de la necesidad de promocionarlo para facilitar su salida a los mercados y, por tanto, mejorar sus ventas, claves que deben superarse cada día porque no podemos olvidar que vivimos en un mundo globalizado y altamente competitivo y exigente.

JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE AGRICULTURA Y PESCAwww.juntadeandalucia.es/servicios/noticias/actualidad.html

Como representante del Gobierno autónomo de una región, Andalucía, en la que priman las producciones que integran la Dieta Mediterránea, puedo asegurar que iniciativas como ésta son necesarias para seguir avanzando y siendo dinámicos, siempre con el reto de innovar y mejorar en todos los aspectos y en especial en calidad, como requieren unas producciones únicas y excepcionales como las que nos ocupan. El avance en calidad sólo se concibe desde una perspectiva integral, es decir desde la preocupación por cuestiones tan demandadas por la sociedad actual como son la sostenibilidad y el respeto medioambiental y, en esa dirección, nuestra Comunidad Autónoma, y en particular la provincia almeriense, ya ha dado pasos firmes, con la introducción en los cultivos bajo abrigo de la Lucha Biológica, práctica en plena expansión.

Con esta guía no sólo se facilitará aún más el conocimiento y difusión del sector sino que tenderemos la oportunidad, como ya he dicho antes, de comprobar la variedad de la "huerta española", única no sólo por sus producciones sino por sus condiciones climáticas y muy variadas, que van desde el clima más cálido como el de las Islas Canarias, Andalucía y todo el Arco Mediterráneo, en el que encontramos variedades de plátanos, tomates, pimientos, cítricos, melones y sandías, entre otros, hasta latitudes más altas y frías, regiones del norte español como Navarra, de donde proceden los típicos espárragos, las patatas de Galicia, las fabes de Asturias, o las cerezas del Jerte.

Sería interminable la lista de cada uno de los productos que se cultivan en nuestro país, pero esta información ya está recopilada y ahora tenemos la oportunidad de ir conociéndola detalladamente a través de esta obra, que tendremos la ocasión de consultar cada año, y que protagonizan las frutas y hortalizas de las 17 Comunidades Autónomas españolas. Todas sin excepción -al igual que Andalucía con el presente prólogo-, tendrán la posibilidad, en sucesivas ediciones de esta interesante guía, de firmar sus respectivas presentaciones, dejando patente la especificidad de sus producciones hortofrutícolas y su contribución a la Balanza Comercial Agroalimentaria Española. Vaya por delante mi agradecimiento a todas ellas.

Como titular y máxima responsable del sector hortofrutícola andaluz quiero, antes de concluir este prólogo, dirigirme muy especialmente y agradecerles a todas las mujeres y hombres de este país su esfuerzo diario. Gracias a ellos, porque con su trabajo, en el campo preparando las tierras y recogiendo las cosechas, o como operarios de las industrias que se dedican a la preparación y envasado de los productos, o comerciantes que los colocan en los estantes para su venta, forman una cadena necesaria que nos permite que, cada día, podamos disfrutar en la mesa de unos productos de sabores exquisitos y necesarios para gozar de una buena salud.



Cómo usar la GUÍA

Índice Geográfico:

Comunidades Autónomas, provincias y poblaciones.

Descripción:

La producción y aspectos singulares de las frutas y hortalizas en esta Comunidad. Las poblaciones de mayor interés.



Descripción del producto:

Propiedades, proceso de producción, características, aspectos de uso, propiedades saludables etc.

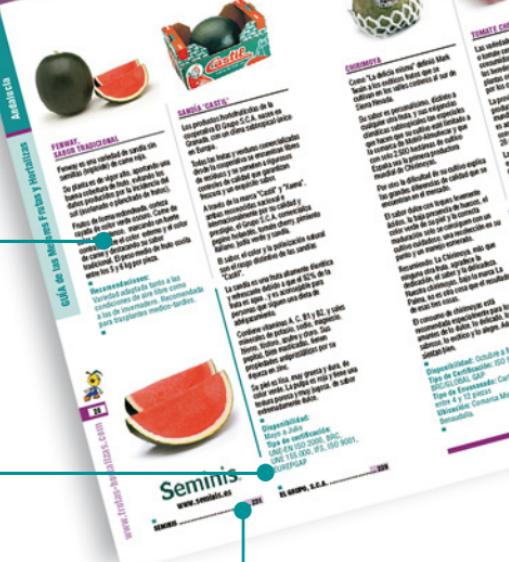
Todos los productos los pueden encontrar en la Guía de Frutas y Hortalizas en Internet, www.frutas-hortalizas.com

A destacar:

Disponibilidad, tipo de calidad, tipo de envasado y ubicación.

Empresa:

Comercializadora del producto y número de página con la información de la empresa.



Introducción:

Esta guía dispone de diferentes índices: geográfico, temático por frutas y hortalizas (pág. 162) y de empresas participantes.

Índice de empresa:

Informació de les empreses y páginas de los productos.



Páginas:

Números de página con información de marca, productor, origen, variedad, etc.

Índice Temático

Las frutas y hortalizas más habituales de las tiendas.

La GUÍA de Frutas y Hortalizas en Internet

www.frutas-hortalizas.com

Portada:

La Guía de Frutas y Hortalizas en Internet es un portal de productores, mayoristas, cooperativas, mercados, exportadores, comercializadores y de empresas vinculadas con el comercio de las frutas y hortalizas.

Empresas destacadas

Descripción de empresa:

Presentación:

Descripción de la empresa con fotografías, marcas, mercados de destino ...

Instalaciones y Envasado:

Almacén, superficie de cultivo, producción, máquinas de clasificación y empaquetado, tipos de envasado, etc.

Catálogo de productos:

Organizados en familias seleccionadas por las empresas.

Noticias:

Edición de la información proporcionada por la empresa de acceso gratuito para todos los usuarios.



12

Ficha de producto:

Descripciones de productos con fotografía y contacto directo con la empresa.

Actualización:

Las empresas pueden introducir productos y actualizar sus datos desde su oficina.

Logotipo de la empresa

Banner de producto:

Possibilidad de destacar un producto o gama de productos.

Buscador:

Buscar y encontrar miles de empresas y productos en un solo click.

Sectores:

Listar empresas por su sector de actividad.

Búsqueda Geográfica:

Buscar empresas por Comunidad Autónoma, Provincia y Población. Además de otros países.

Denominaciones:

Enlaces a las diferentes Denominaciones de Origen e Indicaciones Geográficas de España.

Boletín Horticom Noticias:

Recibe en tu correo las novedades de las empresas y la actualidad del sector, además de artículos técnicos de interés. Suscríbete en: www.horticomb.com/boletin



GUÍA DE LAS MEJORES **FRUTAS** **HORTALIZAS**

www.frutas-hortalizas.com



16

Galicia

Página 106

Asturias

Página 46

País Vasco

Página 132

Cantabria

Página 54

La Rioja

Página 110

Madrid

Página 114

Extremadura

Página 100

Castilla y León

Página 60

Castilla-La Mancha

Página 56

Andalucía

Página 18

Navarra

Página 130

Aragón

Página 42

Cataluña

Página 68

Baleares

Página 50

Com. Valenciana

Página 82

Región de Murcia

Página 118

Canarias

Página 52



Andalucía: huerta de calidad

Andalucía es la comunidad autónoma más poblada de España y la segunda más extensa. Su clima, así como su gran riqueza paisajística, histórica y patrimonial, da lugar a diversas actividades económicas que su población lleva adelante con éxito.

Andalucía posee una enorme y variada producción de frutas y hortalizas. El sector hortofrutícola, es el más importante dentro del área agroalimentaria andaluza y uno de los principales pilares de su desarrollo. Con una producción anual de 7,5 millones de toneladas de hortalizas y 2 millones de toneladas de frutas, este sector contribuye con el





49% de lo producido por la rama agraria de Andalucía, y la convierte en el principal exportador nacional, especialmente de tomates, pimientos, fresas y pepinos.

El conocimiento actual acerca de la importancia de las frutas y hortalizas en nuestra alimentación, aporta un fuerte argumento para el gran esfuerzo inversor realizado dentro del sector, constituyéndose estas producciones en fuente de riqueza para muchas zonas rurales de Andalucía. Los niveles de rentabilidad alcanzados, estimularon la radicación de población en el territorio e incrementaron los activos del sector agrario.

La versatilidad de los vegetales admite preparaciones variadas aptas para diferentes





La 'Chirimoya de la Costa Tropical' es cultivada en la zona de la costa oeste de Granada y la costa este de Málaga, y desde 2002 está reconocida su DOP. Con sabor dulce y característico aroma, favorece la digestión por su alto contenido en fibras y rica en vitaminas C, B y minerales como el calcio, hierro y fósforo.



momentos, multiplicando así las posibilidades de su consumo, sobre el que se recomienda 5 raciones diarias. Se pueden saborear tanto en ensaladas aderezadas con aceite de oliva virgen extra y vinagre andaluces, como en el típico gazpacho o salmorejo o en los tradicionales pucheros. Integran además la llamada 'dieta mediterránea'.

Las distintas provincias de Andalucía nos ofrecen sus productos característicos:

Almería es tierra de hortalizas. Allí crecen los mejores tomates, pimientos, pepinos, judías verdes, calabacines, berenjenas, melones y sandías. En las comarcas de interior se destaca el cultivo del almendro, que abarca un área de más de 180.000 ha.

En las vegas de Granada se cultivan hortalizas como el espárrago triguero, la alcachofa, la cebolla, la lechuga y el tomate 'cherry'. En cambio, las regiones de la costa granadina y malagueña son famosas por los cultivos subtropicales de chirimoya y aguacate. En Málaga sobresalen también, el limón y la uva pasa.

Huelva nos ofrece mandarinas, castañas y su magnífica fresa. Esta provincia es el segundo productor mundial de fresas después de California. Sevilla es la principal productora andaluza de cítricos, melocotones y tomates para industria.

El éxito del sector hortofrutícola en Andalucía radica en la extraordinaria calidad de sus productos, garantizada en los últimos años a través de diversos sistemas de certificación, fundamentados en tecnologías como la producción controlada, la agricultura ecológica o la producción integrada.



Dentro de esta amplia oferta los principales exponentes de la producción hortofrutícola andaluza, son aquellos que por su vinculación al origen y/o por su singularidad, están comprendidos entre los Alimentos de Calidad Diferenciada según la normativa de la Unión Europea. En esta categoría encontramos: la Denominación de Origen Protegida (D.O.P.) 'Chirimoya de la Costa Tropical de Granada-Málaga', la Denominación de Origen Protegida 'Pasas de Málaga', la Indicación Geográfica Protegida (I.G.P.) 'Espárrago de Huétor-Tájar' en Granada y la reciente Indicación Geográfica Protegida 'Tomate de La Cañada-Níjar', en Almería.

La 'Chirimoya de la Costa Tropical de Granada-Málaga' se cultiva en la costa oeste de Granada y en la costa este de Málaga. Esta zona es, gracias a su clima y a las variedades locales utilizadas, la única región de toda Europa en la que se puede producir chirimoya de calidad.

Los cultivares utilizados proceden de tipos autóctonos. El principal, Fino de Jete, es una selección clonal local, de plantas crecidas espontáneamente a partir de semillas en la zona del Jete. Ocupa el 95% de las 3.000 ha cultivadas y fue elegido por los agricultores por su sabor dulce y piel lisa. Campas, le sigue en importancia, y es también resultado de una selección local.

La D.O.P. 'Chirimoya de la Costa Tropical de Granada-Málaga' fue reconocida en 2002 por la Consejería de Agricultura y Pesca. El Consejo Regulador, (C.R.D.O), con sede en Almuñécar, vigila el cumplimiento de las exigencias de calidad y controla de forma rigurosa el origen del producto a través de un sistema de trazabilidad. El 30% de la producción total está amparado por esta D.O.P.

En el año 1996 se aprueba la D.O.P. 'Pasas de Málaga', que ampara a aquellas pasas obtenidas mediante el secado al sol de frutos maduros de *Vitis vinifera L.*, variedad Moscatel de Alejandría, cosechada y secada en la comarca de la Axarquía o en la subzona de Manilva.

Allí, la tradición artesanal en el cultivo de la vid y la elaboración de las pasas, se combinan con un

Los tomates 'La Cañada-Níjar' son los primeros en conseguir el distintivo IGP en España desde enero de 2008, sinónimo de garantía de origen y de máxima calidad y certifica que los procesos de producción siguen estrictos protocolos de control y se presentan con un sabor y calidad únicos.



En el año 1996 se aprueba la D.O.P. 'Pasas de Málaga', en las cuales persiste el sabor de la variedad moscatel con un equilibrado balance entre la acidez natural de la uva, y los azúcares concentrados de forma natural en el proceso de 'pasificación'

clima y una orografía privilegiados, para dar un producto típico que habla de la región y sus gentes.

En las Pasas de Málaga persiste el sabor a la variedad moscatel con un equilibrado balance entre la acidez natural de la uva, y los azúcares concentrados en forma natural en el proceso de 'pasificación'.

El 'Espárrago de Huétor-Tájar' crece en la Vega de Granada, y es considerado un ecotipo semisalvaje seleccionado tradicionalmente a partir de especies autóctonas. Se distingue del espárrago blanco por su exquisito sabor amargo, un aroma intenso, tonalidades del verde al morado y el ápice en punta de lanza.

La Denominación Específica, (D.E.) 'Espárrago de Huétor-Tájar' fue reconocida en 1996 por Orden de la Consejería de Agricultura y Pesca, y está inscripta en el Registro Comunitario como I.G.P. desde el año 2000. El Consejo Regulador de la D.E., identifica al producto con una contraetiqueta que garantiza su origen y calidad.

En tanto, la zona geográfica de producción de los tomates amparados por la Denominación Específica 'IGP' 'Tomate La Cañada-Níjar', está situada en la provincia de Almería. Se caracteriza por un clima mediterráneo subtropical, que combinado con sus suelos





salinos y un agua de riego con alta concentración de iones, confiere a este tomate características particulares, como gran consistencia, un excelente sabor relacionado con su elevada concentración de azúcares y ácidos orgánicos, y un alto contenido en licopeno (sustancia antioxidante).

Los tomates protegidos por la D.E. "Tomate La Cañada - Níjar" procederán exclusivamente de los tipos comerciales: Redondo Liso, Asurcido, Oblongo o alargado y Tomate cereza.

La solicitud de Registro de la Indicación Geográfica Protegida "Tomate La Cañada-Níjar, fue aceptada por la Consejería de Agricultura y Pesca en octubre de 2007. Mediante nueva Orden del 30 de enero de 2008, la Consejería aprueba el Reglamento de la I.G.P. 'Tomate La Cañada-Níjar' y de su Consejo Regulador, permitiendo el uso de la certificación y la comercialización de los productos certificados.

Por otra parte, la Consejería de Agricultura y Pesca de la Junta de Andalucía, otorga la marca 'Calidad Certificada' a aquellos productos que habiendo sido obtenidos de acuerdo a las máximas exigencias de calidad en relación a los procesos productivos y al respeto por el ambiente, presentan cualidades diferenciales destacables. Este distintivo además de promover la calidad, ofrece al consumidor la garantía del aval de la Junta de Andalucía, y a las empresas, una oportunidad única de promoción.

El 'Espárrago de Huétor-Tájar' crece en la Vega de Granada, y es considerado un ecotipo semisalvaje seleccionado tradicionalmente a partir de especies autóctonas.





El Raf de CASI, el auténtico pata negra



El Pata Negra

A medida que los consumidores van afinando sus gustos hay productos que ganan prestigio y ocupan lugares destacados en las mesas más selectas. Esa es la evolución que ha seguido el "pata negra" de los tomates almerienses, el tomate Raf o "asurcado", que está viendo crecer sus producciones de forma constante en los últimos años.

El tomate Raf es uno de los productos más antiguos y más tradicionales de la Vega de Almería. Se caracteriza fundamentalmente por su excelente sabor y por un dulzor imposible de encontrar en el resto de variedades de tomate. Como dicen los expertos, ante un buen tomate Raf se puede reaccionar de muchas formas, pero en cualquier caso, nunca te deja indiferente.

El tomate RAF es un tomate "tradicional". No es el más redondo, ni el más grande, ni el más regular, ni el más productivo, ni el que mayor coloración presenta, ni siquiera el de mayor duración, se trata por lo gene-

ral de un producto más pequeño, con profundos surcos, irregular en sus formas y con un color verde intenso. Todo esto serían motivos suficientes para desecharlo como un producto apto para la comercialización. Sin embargo, "sus poderes" se encuentran en el interior, ya que el RAF es un tomate con un sabor y un "dulzor" que son prácticamente imposibles de encontrar en el resto de las variedades de tomate.

Pese a lo que se pudiera pensar, el RAF no es un tomate de nueva generación, sino que representa al más tradicional de los tomates de la provincia, el que se ha cultivado desde siempre en el levante almeriense.

Son muy pocos los agricultores que lo cultivan y la mayoría se concentran en el levante almeriense (La Cañada-Níjar), donde tradicionalmente ha existido un agua con un alto nivel de sal.

La Cooperativa CASI tiene sus plantaciones en las zonas de "La Cañada, el Alquián y Campos de Níjar".

El Raf de CASI On-Line

CASI comercializa la venta de su famoso tomate a través de su web y del dominio creado para ello, www.rafdecasi.com, página que dará toda la información acerca del producto y por supuesto donde se podrá realizar compras directamente del campo y en apenas 48 horas después de su recolección, sin intermediarios. El Raf de CASI on Line sólo estará disponible durante sus fechas de producción que van desde finales de Noviembre hasta mediados de Mayo.





ESTE TOMATE
ES ESTUPENDO



PERO ÉSTE
ESTÁ DE LUJO



LA CALIDAD ANDALUZA
ESTÁ DE LUJO

Elige CALIDAD CERTIFICADA,
el sello que distingue nuestros
alimentos de mayor calidad.





fashiOn
sandía
sabor sin pepitas

Sandía “Sin Pepitas” marca FASHION, una fruta inigualable de A.G.F.

La sandía fashion es una planta fuerte y sana con una elevada capacidad productiva, de frutos redondos, muy atractivos visualmente y cuyo peso oscila entre los 5 y los 7 kg. Sandía marca fashion se caracteriza por su gran sabor, por no tener semillas y por mantener el aspecto tradicional de la sandía “de toda la vida”. Posee una excelente calidad, con una carne de color rojo intenso, cru-

jiente y un alto contenido en azúcar, uniforme desde la corteza hasta el centro y que es el principal responsable de su sabor final (mínimo 10° brix en protocolo de calidad). Un producto fresco, sabroso y saludable, ideal para el consumo de toda la familia y claramente diferenciado en calidad del resto de sandías del mercado. Además, Sandía marca fashion es la primera sandía negra sin pepitas producida y comercializada para el mercado nacional.

A.G.F. (Asociación Grupo Fashion) es la propietaria de la marca Sandía fashion y está formada, en estos momentos, por empresas de Almería, Granada, Murcia, Alicante, Valencia, Ciudad Real, Palma de Mallorca, Tarragona y Huesca. Su principal labor se centra en la estandarización de criterios para garantizar a todos sus clientes y a todos los consumidores, sea cual sea el canal de distribución, un producto uniforme en calidad e





identificación, lo que constituye un caso único en España. A.G.F. promociona y apoya la Sandía marca fashion a partir de una marca común y única, una perfecta coordinación de la producción y la oferta comercial, así como unas normas de obligado cumplimiento, avaladas económicamente por todas las empresas pertenecientes a la Asociación.

Sandía marca Fashion es la respuesta de A.G.F. en calidad y confianza y es la única que ofrece trazabilidad del producto en todas sus fases a través de programa informático, certificación propia de la marca a través del cumplimiento del reglamento de calidad de producción de A.G.F. mucho más exigente que el CE 1093/07; y certificación y coordinación de la producción auditadas por una empresa independiente a la Asociación.

Durante 2008 se produjeron y comercializaron a través de la marca Fashion más de 40.000 toneladas de Sandía negra sin pepitas, lo que la ha con-



vertido en la marca de mayor notoriedad tanto en el mercado local como europeo en el tipo "sin semillas" y a A.G.F. en el consorcio de mayor envergadura en el sector primario, con un modelo de gestión y coordinación totalmente innovador. En 2009 se espera aumentar hasta 50.000 toneladas el volumen de producción, gracias a la incorporación a la Asociación de nuevas empresas y al aumento de superficie cultivada para este producto, tanto en invernadero como en aire libre.

Sandía marca Fashion ha conseguido una fórmula de éxito gracias a un

adecuado y coordinado suministro a toda la cadena comercial, así como a un cuidado y destacado tratamiento de la imagen de marca, que diferencia a la Sandía marca Fashion en el punto de venta por calidad, presencia y personalidad, además de contar con el apoyo de una campaña de marketing y publicidad sin precedentes en el sector, enfocada principalmente a conseguir el conocimiento de la marca y el producto por parte del profesional y de los consumidores.

A.G.F. seguirá apostando en el futuro por una inversión continuada y estable en marketing y publicidad, enfocando sus esfuerzos en conseguir que tanto profesionales como consumidores en España y en Europa, reconozcan a Sandía marca Fashion como un producto hortofrutícola de altísima calidad y de máxima confianza.

A.G.F.
ASOCIACIÓN GRUPO FASHION





FENWAY, SABOR TRADICIONAL

Fenway es una variedad de sandía sin semillas (triploide) de carne roja.

Su planta es de vigor alto, aportando una buena cobertura de fruto, evitando los daños producidos por la incidencia del sol (asolanado o planchado de frutos).

Frutos de forma redondeada, corteza rayada de color verde oscuro. Carne de color rojo intenso, marcando un fuerte contraste entre el color externo y el color de carne y destacando su sabor tradicional. El peso medio de fruto oscila entre los 5 y 6 kg por pieza.



Recomendaciones:

Variedad adaptada tanto a las condiciones de aire libre como a las de invernadero. Recomendada para trasplantes medios-tardíos.



SANDÍA 'CASTIL'

Los productos hortofrutícolas de la cooperativa El Grupo S.C.A. nacen en Granada, con un clima subtropical único en Europa.

Todas las frutas y verduras comercializadas desde la cooperativa se encuentran libres de residuos y se someten a rigurosos controles de calidad que garantizan frescura y un exquisito sabor.

A través de la marca "Castil" y "Xaena", ambas reconocidas nacional e internacionalmente por su calidad y prestigio, el Grupo S.C.A. comercializa pepino holandés, tomate cherry, pimiento italiano, judía verde y sandía.

El sabor, el color y la polinización natural son el rasgo distintivo de las sandías "Castil".

La sandía es una fruta altamente diurética y refrescante debido a que el 92% de la fruta es agua, y es aconsejable para personas que siguen una dieta de adelgazamiento.

Contiene vitaminas A, C, B1 y B2, y sales minerales de potasio, sodio, magnesio, hierro, fósforo, azufre y cloro. Sus pepitas, bien masticadas, tienen propiedades antiprostáticas por su riqueza en zinc.

Su piel es lisa, muy gruesa y dura, de color verde. La pulpa es roja y tiene una textura porosa y muy jugosa, de sabor extremadamente dulce.

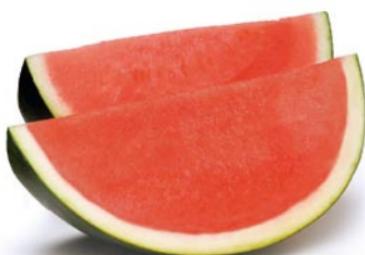


Disponibilidad:

Mayo a Julio

Tipo de certificación:

UNE-EN ISO 2000, BRC,
UNE 155.000, IFS, ISO 9001,
EUREPGAP



Seminis

www.seminis.es



CHIRIMOYA

Como "La delicia misma" definió Mark Twain a los exóticos frutos que se cultivan en los valles costeros al sur de Sierra Nevada.

Su sabor es personalísimo, distinto a cualquier otra fruta, y sus exigencias climáticas subtropicales tan especiales que hacen que su cultivo esté limitado a la comarca de Motril-Almuñécar y que con solo 2.500 hectáreas de cultivo España sea la primera productora mundial de Chirimoyas.

Por otro la dificultad de su cultivo explica las grandes diferencias de calidad que se encuentran en el mercado.

El sabor dulce con toques levemente ácidos, la baja presencia de huesos, el color verde de su piel y la correcta maduración solo se consiguen con un cultivo cuidadoso, una recolección en su punto y un manejo esmerado.

Resumiendo: La Chirimoya, más que ninguna otra fruta, agradece la dedicación, el saber y la delicadeza. Nuestra chirimoyas, bajo la marca La Palma, no es otra cosa que el resultado de esas tres cosas.

El consumo de chirimoyas está recomendada especialmente para los amantes de lo dulce, lo delicado, lo sabroso, lo exótico y lo alegre. Además sientan bien.

Disponibilidad: Octubre a Mayo
Tipo de Certificación: ISO 9001/ BRC/GLOBAL GAP

Tipo de Envasado: Cartón 4Kgs entre 4 y 12 piezas

Ubicación: Comarca Motril/Velez Benaudalla.



TOMATE CHERRY

Las variedades actuales de tomate cherry o tomate cereza, más conocidos entre los consumidores como los tomatitos, son las herederas directas de los frutos y plantas originales de tomate encontrados por los conquistadores en América.

La provincia de Granada es la zona productora más importante a escala mundial de esta especialidad del tomate; es aquí, donde una innovación se ha convertido en una tradición en tan solo 20 años.

La Cooperativa La Palma es la pionera de este cultivo y la mayor productora mundial de esta especialidad de tomate. Su éxito se basa en la selección y desarrollo de las mejores y más sabrosas variedades por el Centro de Investigación La Palma.

En la actualidad al tomate cherry tradicional de La Palma se le unen el dulcísimo cherry pera, el aromático cherry rama, los sabrosos cherrys amarillos y el sorprendente tomate cherry fresa.

■ **Disponibilidad:**

Todo el año

Tipo de certificación: ISO 9001/ BRC/GLOBAL GAP

Tipo de envasado: En tarrinas de 250grs, 500grs, trimix, bolsitas snack, etc.

Ubicación: Provincia de Granada,



www.lapalmacoop.com



Hortalizas y ensaladas listas para servir



Producto I Gama

El modelo de cultivo que se realiza es el cultivo integrado, es decir, la producción está basada en combinar todos los medios técnicos de tipo biológico o de control preventivo, como las resistencias genéticas, la rotación de cultivos, alternancia de variedades y cultivos hidropónicos.

Otro aspecto que nos preocupa es el aspecto medioambiental, sobre el que hemos establecido un plan desarrollo medioambiental que nos ayuda a mantener las fincas.

Me gustaría destacar en mayor profundidad, es el punto en producción en hidroponía al aire libre para lechuga, donde contamos con la mayor superficie a nivel de Europa. Primaflor esta cultivando en el sistema NGS, como otro método para poder evitar la incidencia de ciertos patógenos y poder aportar valores extras al propio producto.

- Reducir el consumo de agua
- Reducir el tiempo de cultivo
- Ambientes más limpios, y rotación de cultivos

Por este sistema los productos pueden ser mandados a su destino con la raíz, manteniendo la lechuga viva hasta su consumo o hasta su procesado.

Con este tipo de cultivo, nuestro consumidor puede apreciar un producto que llamamos "Lechuga Larga Vida" con las siguientes ventajas:

- un producto más natural
- un producto más fresco en sus estanterías
- un producto más crujiente

Permitiendo que el consumidor o el procesador obtengan un producto con mayor sabor y textura que permita disfrutar todas sus ventajas como recién recolectados





Producto IV Gama

Tener la trazabilidad de todos los productos empleados en la fabricación ya que producimos casi el 100% de lo que empleamos en fábrica, tener una seguridad en cuanto al tema de agua, ya que nos hemos preocupado de abastecernos de dos cuencas diferentes, disminuyendo el riesgo por escasez y falta de lluvias, y una cercanía a la fábrica, garantizan una mayor frescura del producto final.

Hoy contamos con tres líneas de productos bien diferenciadas y que marcan, a pesar de ser muy jóvenes, un fuerte ritmo de desarrollo en el mercado.

- Línea Distribución
 - Babyfresh
 - Marca Blanca o marca de nuestros clientes.
- Línea Mercados, destinado a los mercados mayoristas.
- Línea HoReCa, especializada en las necesidades y nuevas tendencias de los restaurantes, catering y hostelería.





PIMIENTO ITALIANO 'CASTIL'

Castell de Ferro es una población situada en la costa granadina que se caracteriza por su bondad climática y que permite, junto a la aplicación de tecnologías avanzadas, obtener de su tierra todo tipo de frutas y hortalizas de calidad durante todo el año.

La selección y servicio que ofrece la cooperativa granadina El Grupo S.C.A. les posiciona como líderes en el mercado, aportando la máxima calidad en todos sus productos y al mejor precio.

El pimiento italiano es uno de sus productos más destacados, produciéndose en la zona de Castell de Ferro desde enero a julio.

Estos pimientos se caracterizan por su forma exterior alargada terminada en punta y el color verde de su piel. Su carne es dulce, ideal para freir, aunque también se consume crudo, cocido o asado y es muy apreciado como guarnición para una gran variedad de platos.

El pimiento contiene abundante fibra. Además posee una excelente concentración de vitamina C. Cien gramos pueden aportar aproximadamente un 100% de la ingesta diaria recomendada de 60 mg/día. La vitamina C tiene una considerable capacidad antioxidante, y es por ello que brinda un efecto protector elevado contra el cáncer en general y los virus.

■ Disponibilidad:

Enero a Julio

■ Tipo de certificación:

UNE-EN ISO 2000, BRC,

IFS, ISO 9001



TOMATE CHERRY 'CASTIL'

La recolección, envasado y comercialización de los tomates cherry, se realizan en la cooperativa El Grupo, S.C.A. con el máximo cuidado e higiene para que lleguen con todas sus propiedades a nuestras mesas.

El tomate cherry constituye una variedad selecta de pequeños frutos que desempeña un papel fundamental en la dieta diaria y se encuentra disponible durante todo el año. Los cherry representan un producto versátil para una gran variedad de propuestas culinarias.

Estos pequeños frutos de color rojo ofrecen un sabor dulce, suave, muy agradable. En su interior se alojan pequeñas semillas comestibles y su pulpa es muy jugosa.

El excelente perfil nutricional del tomate se basa en una combinación equilibrada de antioxidantes (vitamina C, carotenoides y flavonoides), minerales, fibra, un alto contenido de ácido fólico y un bajo nivel de grasas. En particular, los tomates son la fuente de licopeno más importante en la dieta, ejerciendo una importante actividad como antioxidante.

Un producto sano, natural, con todas sus cualidades, capaz de satisfacer las necesidades y gustos de todos los consumidores.



Disponibilidad:

Todo el año

■ **Tipo de certificación:**

UNE-EN ISO 2000, BRC,

UNE 155.000, IFS, ISO 9001,

EUREPGAP





PEPINO HOLANDES 'CASTIL'

El pepino procede probablemente de la India y el norte de África aunque actualmente se cultiva en toda la cuenca mediterránea, las Islas Canarias y Holanda.

Los pepinos comercializados por El Grupo S.C.A bajo la marca "Castil", son los pepinos "tipo holandés" también conocidos como "tipo almería", unos de los más exquisitos del mercado. Su forma es alargada, recta y de piel verde lisa y presenta una carne firme de extraordinario sabor.

Los pepinos no contienen grasa y son bajos en calorías y colesterol. Entre las substancias inhibidoras del cáncer que se encuentran en los pepinos están fitoquímicos como los fitosteroles y terpenos.

El pepino tiene una concentración modesta de vitamina C. Cien gramos de pepino aportan aproximadamente un 10% de la ingesta diaria recomendada de 60 mg/día. La vitamina C puede dar protección contra varios tipos de cáncer e intensifica las funciones immunológicas.

Se consume crudo en ensaladas o bocadillos y está disponible durante todo el año.

■ **Disponibilidad:**
Octubre a Junio

Tipo de certificación:
UNE-EN ISO 2000, BRC,
UNE 155.000, IFS, ISO 9001,
EUREPGAP



JUDÍA VERDE 'XAENA'

La judía verde es una leguminosa procedente de América Central y Sudamérica y fue traída a Europa alrededor del siglo XVI.

Este cultivo puede comercializarse actualmente durante todo el año. Generalmente, las judías verdes se venden frescas y se usan en una gran variedad de propuestas culinarias.

La judía verde no contiene grasa, colesterol ni sodio, y además es baja en calorías. Son una importante fuente de carotenoides, provitamina A, vitamina C, fibra, potasio, folato y ciertos fitoquímicos.

Presentan una importante acción digestiva, diurética y depurativa sobre nuestro organismo.

Las condiciones climáticas que se dan en la zona de Castell de Ferro hacen que las judías de dicha región reúnan todas las propiedades necesarias para ser un producto de primera calidad.

Reconócelas por su marca "Xaena", garantía de calidad.

■ **Disponibilidad:**
Octubre a Junio
Tipo de certificación:
UNE-EN ISO 2000, BRC
IFS, ISO 9001





Roquetas de Mar Un gustazo de municipio



En Andalucía en la costa de Almería, rodeado de un entorno natural privilegiado se encuentra el municipio de Roquetas de Mar. Situado a los pies de la Sierra de Gador sobre extensas salinas y dunas de arena, este lugar se ha convertido en el destino turístico más importante de la provincia de Almería..

Si bien el turismo es actualmente la principal fuente de ingresos, no ha sido siempre así. Las primeras actividades de sus habitantes fueron la pesca y la extracción de sal, de salinas como la de San Rafael formadas a causa de la fuerte evaporación producida por las altas temperaturas y la escasez de precipitaciones.

En nuestros días, una extensa área de invernaderos indica también un notable desarrollo de la actividad hortícola. Esta coexistente respetuosamente con un espléndido paisaje natural y nace allá por el siglo XVIII cuando habitantes de pueblos cercanos, pescadores en su mayoría, se asientan en su dominio roturando luego estas tierras salinas. Hacia 1950 pequeñas comunidades de viviendas fueron habitadas por agricultores llegados desde los empobrecidos pueblos alpujarreños.

El crecimiento de la población acentuado por el correr del tiempo, amplió la urbanización hasta la periferia del municipio. Actualmente este se compone de seis núcleos poblacionales a saber: Aguadulce, Campillo del Moro, El Parador de las Hortichuelas, Cortijos de Marín, Las Marinas y El Solanillo.

A la luz del auge turístico de las costas de Málaga y Alicante, los pobladores de



Roquetas de Mar dotada de un excelente clima, supieron explotar sus costas visualizando el camino hacia un futuro próspero que la realidad actual confirma. Estas magníficas y variadas playas de aguas limpias, transparentes y con una temperatura que prolonga la temporada, ofrecen diversas alternativas de ocio que satisfacen distintas preferencias.

Entre los espacios naturales de Roquetas de Mar se destaca el Paraje natural de Punta Entinas - Sabinar que incluye la Reserva natural del mismo nombre y se localiza entre El Ejido y Roquetas de Mar. Es un conjunto de dunas y charcas cercanas al litoral mediterráneo que proporciona un hábitat apropiado para numerosos biotipos vegetales y animales.

Dentro de los vegetales predominantes se encuentra la sabina suave, Juniperus phoenicea, de la cual deriva el apelativo del lugar: Sabinar. En el fondo marino descubrimos plantas como la Posidonia oceánica, que forma verdaderas praderas en las profundidades del Mediterráneo constituyendo un factor de desarrollo y sostenibilidad de su biodiversidad. A este paraje pertenece la Playa de Cerrillos y en ella el buceo a través de sus Posidonias tiene un encanto especial. Posee también una importante riqueza ornitológica pudiendo realizarse avistamientos de aves, flamencos entre otros.

El Ayuntamiento de Roquetas de Mar lleva adelante un Sistema de gestión del uso público en playas, brindando buenos servicios y garantizando a través de la protección

de la diversidad biológica y del cuidado de la calidad del agua de mar, la conservación de este espacio.

Roquetas de Mar es un lugar pintoresco, que conserva el encanto de su pasado de pueblo de pescadores y su tradicional subasta de pescado, con calles y casas donde el período musulmán dejó su huella y ofrece al visitante una gran variedad de actividades tanto en el terreno del ocio como en el de la cultura.

Su gastronomía también con influencia árabe, cuenta con la ventaja de un abastecimiento local en hortalizas, frutas y productos del mar, que asegura la frescura y calidad de sus platos. La cocina de Roquetas de Mar satisface los más exigentes paladares.

Entre los atractivos históricos encontramos el Castillo de Santa Ana reconstruido en el año 2001, antes conocido como el Castillo de Las Roquetas, edificado en la época nazarí durante la fortificación del lugar junto con la Torre de Espartos y la Torre vigía de Cerrillos.

Para completar su atractivo, existe una programación continua de eventos, exposiciones y conciertos en distintos escenarios como el Palacio de Exposiciones y Congresos, el Auditorio de Roquetas de Mar y también el Castillo de Santa Ana.

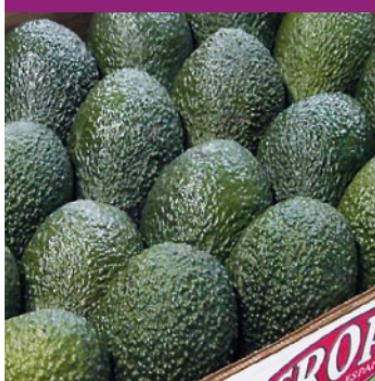
En Roqueta de Mar el invierno pasa de largo. Sus puertas están abiertas para visitarlo o quedarse. El Mediterráneo y el sol hacen lo demás.



www.aytoroquetas.org



Trops, la confianza del cliente



En la costa granadina y malagueña, un lugar privilegiado por la naturaleza con un clima de excepción, inicia su actividad en 1979 la organización de productores Trops, productora y exportadora de fruta subtropical. Allí, más de 700 agricultores coordinados por un equipo de expertos dedican sus esfuerzos a la producción de frutas subtropicales de alta calidad gestionadas con eficacia hasta el consumidor con una trazabilidad de 100% que garantiza la máxima seguridad alimentaria.

La zona es la única de la península donde es posible la producción de estos frutos, gracias a su clima subtropical húmedo con inviernos suaves, moderadas temperaturas veraniegas, una humedad ambiental adecuada y su luz.

En Vélez-Málaga, municipio de la provincia de Málaga, Andalucía, funcionan las instalaciones de Trops.

Anualmente se producen y comercializan bajo su coordinación, un total de 16.000 t de frutos subtropicales siendo las especies cultivadas: aguacate, mango, litchi, chirimoya, kumquat y carambola.

Inmediatamente después de ser recogidos, los frutos llegan a las instalaciones donde son seleccionados con rigor profesional, clasificando variedades y calibres de acuerdo a las exigencias que impone trazabilidad del producto. La distribución se realiza en un tiempo mínimo y en óptimas condiciones de transporte.

El aguacate es la especialidad de Trops. Es un fruto carnosos originario de Centroamérica que puede utilizarse indistintamente como fruta o como hortaliza. Permite una perfecta combinación con los otros alimentos incorporado tanto en la entrada, como postre o en el plato principal.

El guacamole es una salsa elaborada con aguacate. Además de acompañar tacos, tostadas y burritos, el guacamole es ideal para utilizar como "dip", en aperitivos y como ensalada para acompañar carnes y aves a la parrilla y pescados fritos. Frumaco elabora una receta mediterránea que incorpora ajo, aceite de oliva y hierbas, otra ligeramente picante y por último una receta ecológica de guacamole.

También resulta exquisito untado como mantequilla aderezado con aceite y limón. El aguacate contiene hasta 30% de grasas en su mayoría insaturadas, por lo que su consumo beneficia la salud equilibrando el nivel de colesterol sanguíneo. Es un alimento muy completo y de fácil digestión.





Existe un gran número de variedades entre las cuales Trops ha elegido producir principalmente: Fuerte, Bacon, Hass, Reed y Pinkerton. Bacon es la más temprana y madura en octubre, Hass es la más tardía y produce hasta julio.

Otro de los frutos de la costa subtropical de Málaga es el mango. De origen asiático, es la fruta tropical por excelencia. Posee un delicioso sabor exótico. Su carne es jugosa, amarilla y bastante pegada al hueso. La forma es irregular y su color oscila desde el verde hasta el rojo, prefiriéndose el rojo de las distintas variedades. La piel no es comestible. Su consumo estimula el funcionamiento del sistema inmunológico y su contenido en fibra le confiere propiedades laxantes. Trops produce mango desde agosto hasta diciembre.

El litchi es un pequeño y peculiar fruto subtropical, oriundo del sur de China, tam-

bién producido en la costa de Málaga. Crece en racimos grandes de piel roja y blanda que al secarse se vuelve escamosa y dura. La pulpa de color claro, dulce y jugosa, es muy aromática. Se puede consumir fresco cortado a la mitad, sin el hueso y pelado, o formando parte de deliciosos platos combinado con carnes y pescados. La mejor época para adquirirlo fresco es en septiembre y octubre. El resto del año se lo encuentra desecado y en almíbar. Desde 1996 Trops realiza cultivo biológico de litchi en Málaga.

La producción de chirimoya, carambola o fruto estrella y kumquat, mantiene la calidad y la transparencia que caracteriza a la organización.

Trops, ofrece un servicio de excelencia a sus clientes a través de su gestión de calidad, asegurando de ese modo la viabilidad de las explotaciones.

La confianza del cliente es entonces la tranquilidad del agricultor....



■ TROPS 231





¿QUÉ ES UN PLUOT? PARECE UNA CIRUELA PERO...

Esta fruta que aparentemente se confunde con una ciruela, es mucho más que eso.

El "Pluot" es una mezcla entre una ciruela y un albaricoque y por lo tanto presenta características de ambas. Se obtiene por cruzamientos naturales y no se encuentra modificada genéticamente.

Es fácil reconocerla por su etiqueta "ROYAL pluot", garantía de calidad, siendo ésta una de las pocas empresas productoras de estos frutos en Europa.

El exterior del pluot es muy similar al de una ciruela, de forma redondeada y con una piel tersa y brillante. Pero su sabor dulce, su pulpa jugosa y crujiente, su fina piel y la mezcla de colores que presenta, hacen que sea un fruto exclusivo y diferente al resto.

Además tiene unos valores nutritivos muy notables ya que es muy rico en vitamina A, C, potasio y fibra.

La variedad brontosaurus egg® es un Pluot que presenta una piel de color morado amarillento y motas de color verde que hacen recordar a un huevo de animal prehistórico. Por esa razón es un fruto que ROYAL ha orientado más a los niños. Podemos encontrar esta fruta disponible en el mercado desde finales de julio hasta el mes de septiembre.

Siempre que veas el nombre "Pluot" en alguna etiqueta o caja de fruta sabrás que no son simples ciruelas, sino mucho más que eso!



DELICIOSOS MELOCOTONES AMARILLOS

El melocotón amarillo, también llamado pavía es uno de los melocotones más consumidos en el mercado español, siendo el primero en entrar en producción, del 15 al 20 de mayo, único disponible en el mercado en esa fecha. Royal ha desarrollado una nueva variedad orientada a este mercado, la cual empezó a comercializarse en el 2005 con un volumen de 200 toneladas demostrando ser una variedad de gran éxito y con proyectos de aumentar la producción en los próximos años.

Esta ya famosa variedad, que aparentemente simula a un melocotón amarillo corriente, es exclusiva no sólo por su llamativo color amarillo intenso, la consistencia de su piel y su gran sabor, sino por ser una de las más tempranas en aparecer en el mercado.

No te los pierdas, siempre que veas un melocotón amarillo con la etiqueta de Royal, sabrás que no te equivocarás en tu compra.

Carne amarilla: sello dorado



Carne blanca: sello plateado





DELICIOSAS NECTARINAS

Royal te ofrece también la más amplia variedad de nectarinas de carne blanca y amarilla, con sabores extra dulces. Royal cada año lanza al mercado nuevas variedades gracias a sus programas de investigación y desarrollo. Esta continua innovación te ofrece nuevos y mejores sabores y calidades.

Esta fruta completamente lisa tiene la piel color rojizo y la carne muy dulce y blanda. Tienen prácticamente las mismas propiedades alimentarias que los melocotones, aunque son más ricos en vitamina A. Además es una de las frutas carnosas que mayor contenido de vitamina B3 posee. Esta vitamina participa en el metabolismo de los nutrientes, potenciando la degradación del colesterol, y por tanto, ayuda a reducir su nivel en la sangre.

Las variedades de carne blanca, que están cada vez más reconocidas en el mercado español, son jugosas, muy azucaradas y aromáticas, siendo un producto ideal para los meses primavera y verano.

Una manera fácil para diferenciar las nectarinas de carne blanca de las de carne amarilla son los sellos de calidad.



■ ROYAL, SAT..... 231



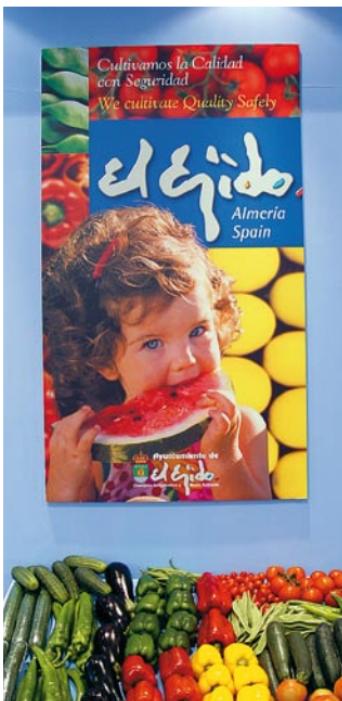


Calidad y seguridad en El Ejido

El Campo ejidense se localiza al sur de la provincia de Almería (España), en la llanura existente entre la vertiente sur de la Sierra de Gádor y el mar Mediterráneo. Tiene un clima estable y una atmósfera despejada y limpia por los suaves vientos frecuentes. En El Ejido, más del 50% de la población activa se dedica, de una forma directa, a la agricultura (50,5%) que ocupa más de 14.000 Ha en cultivos de máxima calidad de hortalizas y frutas en invernaderos, en los que usualmente el clima se maneja de forma natural, sin calefacción o sólo con calefacción antihielada. Cada año el agricultor de El Ejido produce más de 1.200.000 Tm. de hortalizas y frutos de calidad, generando en los invernaderos casi 21.000 empleos directos entre mano de obra de carácter sólo familiar (44% de las fincas), sólo contratada (15%) y en parte familiar y en parte contratada en el 44% de las fincas.

Durante esta campaña, desde la Concejalía de Agricultura y Medio Ambiente ejidense se ha hecho especial hincapié en la promoción de las buenas prácticas agrícolas. Los 7.900 agricultores del municipio cuentan con el "Decálogo de buenas prácticas agrícolas", para concienciar a los agricultores sobre la necesidad de implementar las buenas prácticas como modelo en la gestión de cultivo de las hortalizas de El Ejido. La preocupación constante por consolidar la actividad agraria de El Ejido llevó al gobierno local a plasmar y defender la calidad de sus producciones como estrategia para defender sus hortalizas, frente a la competencia que supone la comercialización de productos de países emergentes con tratados preferenciales ante la Unión Europea. Exponente de esta preocupación es la creación, en colaboración con la Universidad de Almería, del Centro Universitario Analítico Municipal (CUAM) en 1993, que asesora a los agricultores en los aspectos relativos al cultivo y gestión de la finca. El Ayuntamiento de El Ejido está muy volcado por el fomento

del control biológico de plagas y por ello investiga con la universidad de Almería sobre plantas refugio de los enemigos naturales de las plagas. El consistorio promueve la sustitución de los pesticidas por insectos y ácaros beneficiosos, lo que contribuye a afianzar la confianza de los consumidores por nuestras hortalizas de excelente calidad. Actualmente, el consistorio está implementando la lucha biológica, ya que para esta campaña se prevé que existan cerca de 7.000 las hectáreas dedicadas a este método de cultivo. Esta cifra es casi la mitad de las 14.100 hectáreas de invernaderos con las que cuenta el municipio ejidense. Otro aspecto más que demuestra la sensibilidad del consistorio con el tema de la "seguridad alimentaria", con la que se identifican las hortalizas de la localidad.



www.elejido.es

Cuna de Platero



En 1988 nace en Moguer, Huelva, Cuna de Platero. Gracias a la experiencia de sus socios fundadores, que llevaban ya una década de dedicación a la fruta, se formaba una cooperativa en la que sus agricultores estaban movidos por una meta común: llevar la calidad de la fruta de Moguer al mayor número de hogares.

Desde entonces han cambiado muchas cosas. Han crecido nuestras instalaciones y nuestro personal, hemos mejorado nuestros métodos de control, producimos un volumen de fruta mucho mayor... pero nuestra ilusión original sigue totalmente presente y nos empuja a intentar superarnos día a día.

Cuna de platero se ubica en un entorno único: El Parque nacional de Doñana. De sus condiciones climáticas privilegiadas y su riqueza medioambiental sólo se podía esperar lo mejor.

Con la fresa como estrella indiscutible, Cuna de Platero oferta una interesante y rica gama de frutas. De color rojo intenso, la fresa de Cuna de Platero posee una calidad indiscutible en todas sus variedades, ya que se cuida hasta el detalle todo el proceso al que se somete la fresa para que se pueda disfrutar de tan natural manjar. De entre su gama de frutas podemos encontrar la mora, de suave y oscura acidez, la frambuesa, de intenso sabor, el arándano, caracterizado por su suavidad y dulzura y el melocotón, que mezcla su particular textura con un interior jugoso.

 **Cuna de Platero®**
Sociedad Cooperativa Andaluza

■ **CUNA DE PLATERO, SCA 229**





Aragón:

Riqueza de variedades durante todo el año





Unas 50.000 hectáreas dibujan el paisaje frutícola de Aragón, cuya producción de manzana, pera, melocotón, albaricoque, cereza y ciruelo está concentrada en los regadíos tradicionales del Jalón y del Bajo Cinca, los regadíos de La Litera y las modernas elevaciones del Bajo Ebro en la zona de Caspe-Mequinezá.

En los últimos quince años, la superficie dedicada a frutales en Aragón ha crecido un 15%. Si bien todas las especies han aumentado su producción, el aumento es particularmente significativo en el caso del melocotón y de la cereza.

La producción anual de fruta en Aragón muestra una tendencia creciente, debido fundamentalmente al incremento de los rendimientos por unidad de superficie y como consecuencia de las mejoras tecnológicas. En Huesca, la producción más significativa es la de melocotón y nectarina. En Teruel, la de melocotón y en Zaragoza la manzana, el melocotón y la pera.

La producción de fruta aragonesa representa una importante parte del total nacional. Así, la superficie de fruta dulce cultivada en Aragón supone la quinta parte de la superficie total nacional. En términos de producción, la participación es similar. Cuentan con el 30% nacional del melocotón y el 23% de la manzana total española. Aragón concentra también el 30% de la producción nacional de cereza.

La producción hortícola de Aragón está compuesta por unas 7.000 ha, regadas casi en su totalidad, que producen más de 225.000 toneladas al año. La mayoría de estas hectáreas están ocupadas por guisantes, tomate, patata, cebolla, pimiento, judía verde y otros como espárragos o coliflor.

El regadío aragonés permite iniciar la recolección de fruta de temporada en marzo-abril (cereza, albaricoque, melocotón y nectarina) y terminarla en octubre noviembre con el melocotón embolsado de Calanda. El "Melocotón de Calanda" es cultivado en la zona suroriental de la depresión del Ebro, entre las provincias de Teruel y Zaragoza, procedente de la variedad "Amarillo Tardío".

En el caso de las hortalizas frescas, existe la misma riqueza de variedades por lo que garantizan al consumidor aragonés la posibilidad de disfrutar de frutas y hortalizas de temporada durante todo el año.





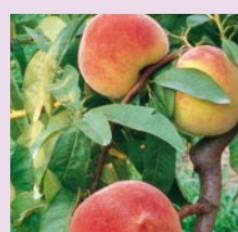
La recolección del melocotón de Calanda se realiza también a mano, esperando al momento óptimo de maduración de cada pieza.

En las comarcas del Bajo Aragón, entre Teruel y Zaragoza, el melocotón es uno de los cultivos más tradicionales, como muestra que las plantaciones son de una variedad autóctona, llamada amarillo tardío, y también de Calanda.

Estos melocotones son frutos dulces y jugosos, que desarrollan todas sus propiedades gracias al trabajo de los agricultores, que realizan manualmente las distintas tareas que dan a este fruto toda su personalidad como el aclarado, que consiste en la eliminación manual del 70% de los frutos de cada árbol, así, a costa de reducir la producción, se consiguen unos melocotones que destacan por su tamaño y carne firme. Posteriormente, estas frutas se protegen al máximo mediante su embolsado individual, donde maduran al abrigo de plagas, golpes y contaminaciones, durante un mínimo de nueve semanas.

Finalmente, la recolección se realiza también a mano, esperando al momento óptimo de maduración de cada pieza. Desde 1999, este trabajo está reconocido con el aval y los controles de la Denominación de Origen que abarca 1.300 hectáreas de árboles y 31 empresas comercializadoras.

En los huertos de Aragón hay también agricultores que cultivan espárragos blancos que comercializan con el nombre de la Denominación de Origen de Espárragos de Navarra





UVA

Producto destacado: Uva sin pepita

Su comodidad y sus excelentes características organolépticas hacen que su consumo aumente día a día.

Destaca por su sabor exquisito y por su textura más suave, al tener un orujo más fino y una estructura más fibrosa.

Debido a las distintas climatologías y características de los suelos, cultivamos las variedades tempranas en Sevilla, las de media estación en Huelva, y las tardías tanto en Huelva, como en Zaragoza.



Cítricos Naranja, Mandarina y Pomelo

Producto destacado: Pomelo rojo star ruby

En nuestras plantaciones de Andalucía cultivamos nuestros cítricos y entre ellos el pomelo rojo.

Este apreciado cítrico resulta ser excelente para combatir problemas de circulación, para evitar el estreñimiento y para fortalecer el organismo.

La ventaja del pomelo frente a la naranja es que 1 fruto = 1 vaso de zumo

Fruta de Hueso

Melocotón, Nectarina, Ciruela, Albaricoque y Cereza

Producto destacado: "Cerecica" Aragonesa.

Las características climáticas del valle del Ebro, nuestra selección de variedades pioneras y nuestro esmero productivo, confieren a nuestros frutos una buena dureza, óptima coloración y un sabor exquisito.



Fruta de Hueso

Producto destacado: Melocotón amarillo de carne dura

Excelente melocotón que tiene una pulpa deliciosa, crujiente cuando se muerde, muy refrescante y aromática. Se produce en nuestras plantaciones de Andalucía y se recolecta durante los meses de Mayo y Junio. Es uno de los melocotones amarillos más tempranos producidos en nuestro país.



Fruta de pepita Pera y Manzana

Producto destacado: Pera Abate Fetel

Pera grande con forma de calabaza, con el diámetro mayor cerca de la base, color de pulpa blanco, de consistencia media y de muy buen sabor.

Su consumo mejora el tránsito intestinal, ayuda a eliminar el colesterol, a evitar las afecciones cardíacas, y es un buen reconstituyente natural.

Su cultivo lo realizamos en nuestras fincas del valle del Ebro y del Valle del Guadiana, ya que su clima y las características del suelo dan frutos con mucho azúcar, pulpa consistente, piel tersa, y sobre todo de sabor exquisito.

Cachirulo es todo un referente en fruta fresca, sabrosa y sana, producida de una forma respetuosa con el medio ambiente y salvaguardando el sabor de toda la vida





Asturias:

**"faba asturiana, la estrella
de su gastronomía"**



46





Asturias es conocida en el mundo por sus montañas, por sus minas de carbón y de hierro, por la fabada y la sidra escribe el mismísimo Vargas Llosa.

Productos de huerta como la faba y la patata, están muy ligados a nuestra gastronomía pues o constituyen el ingrediente fundamental de nuestros platos, como en la fabada, fabas con tropiezos... o acompañan a otros ingredientes de tan alta calidad como los elaborados con el Chosco de Tineo, la Carne asturiana, o los productos ecológicos. No se debe olvidar nunca, acompañar a todos ellos de un excelente "Vino de Calidad de Cangas" o una buena sidra asturiana.

En los últimos años también es destacable el auge que está sufriendo el cultivo de escanda, con la que se elaboran distintos productos, siendo el más destacado el pan, acompañante ideal de la extensa gama de quesos existentes en la región.

Frutas muy demandadas por el mercado actual como el Kiwi o el arándano también se están convirtiendo en cultivos relevantes en la región.

El cultivo de la faba afecta a todo el territorio del Principado, donde se ha demostrado que la aclimatación de la legumbre alcanza las más altas cotas de finura y sabor. En la campaña 2008 se han sembrado 100 Ha de Faba Asturiana con IGP, con las que se alcanzó una producción de 152.369 Kg. Su comercialización se realiza siempre envasa-





El cultivo de la faba afecta a todo el territorio del Principado, donde se ha demostrado que la aclimatación de la legumbre alcanza las más altas cotas de finura y sabor.

da, bien en saquetes de algodón, al vacío, con embutido o ya cocinada para facilitad y deleite del consumidor.

La región cuenta con la Denominación de Origen Protegida "Sidra de Asturias" cuya elaboración se realiza exclusivamente con manzana de sidra de variedades tradicionales de las que se obtienen anualmente unos 16263 hectolitros.

Finalmente, también destaca la producción de kiwi de excelente calidad, con una superficie de 160 Ha y una producción anual de 2500 toneladas. Así como una patata de gran aptitud culinaria y sabor excepcional, con una producción de 30500 toneladas, cultivo que se pretende fomentar y ampara a través de una Indicación Geográfica Protegida.

Muchos de estos productos están amparados por la marca de garantía del Principado de Asturias "Alimentos del Paraíso Natural".





**Alimentos del
paraíso natural**

Alimentos de Calidad del Principado de Asturias

diferentes

con identidad



Queso Casin



Chosco de Tineo



Queso Cabrales



Queso Los Beyos



Agricultura Ecológica



Queso Afuega'l Pitu



Escanda de Asturias



Queso Gamoneu



Faba Asturiana



Sidra de Asturias



Vino de Cangas



Ternera Asturiana



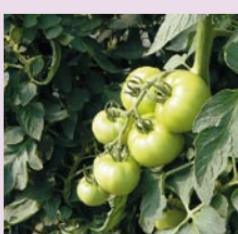
50



Baleares: una huerta tradicional junto al mar

Col, lechuga, escarola, tomate y cebolla son los cultivos hortícolas que destacan en las Islas Baleares, mientras que la producción frutícola cobra peso con el albaricoque, el almendro, el algarrobo y los cítricos. Los ciclos de producción de hortalizas de hoja o de tallo permiten un suministro al mercado durante todo el año. Asimismo, es importante el abastecimiento de patata para exportación, de consumo interno y tardía cuya recolección se realiza desde mediados de marzo a mediados de mayo, y entre el 15 de noviembre y 15 de enero respectivamente. Otros cultivos relevantes en las Islas Baleares son el pimiento, la berenjena, la coliflor, el fresón, el melón y la sandía.

Del valor total de la producción agrícola, las hortalizas participan en un 60%, los frutos secos en un 5%, los cítricos en un 3% y la fruta dulce en un 2%.





Del valor total de la producción agrícola, las hortalizas participan en un 60%, los frutos secos en un 5%, los cítricos en un 3% y la fruta dulce en un 2%.

El crecimiento de la producción agrícola de los últimos años se debe a la combinación de buenas temporadas en algunos grupos de cultivos, sumado al crecimiento estructural y continuo de otros sectores, principalmente el sector vinícola y parte del hortícola.

En las Islas Baleares es de destacar la producción de almendra "mollar" de excelente calidad, existiendo la Marca de Garantía "Ametla de Mallorca". Es una almendra singular por su sabor y untuosidad, características que la hacen también especialmente óptima para repostería. La "Ametla Mallorquina" es una marca de garantía colectiva que se utiliza para identificar el fruto seco de la almendra que cumple con las normas técnicas de calidad recogidas en el reglamento de uso de la marca.



Canarias: marcada por el tomate y el plátano

Canarias se reconoce hoy día en toda Europa por su excelente clima, sus playas y la calidad del ocio del turismo moderno, pero también por el tomate y el plátano. El sector hortofrutícola en las Islas Canarias está basado en estructuras productivas minifundistas con altos costes productivos. La posición dominante la tienen los agricultores familiares en las cuatro producciones agrícolas fuertes de las Islas: las hortalizas, los frutales, los cítricos y la fruta tropical. Los grandes agricultores empiezan a tener importancia en subsectores como el tomate y el plátano. Esta característica estructural obliga a los productores y comercializadores canarios a concentrarse en la calidad de su producto y en la realización de importantes actividades promocionales.

Amplia y diversa, Esas son las palabras que mejor describen la horticultura canaria. La producción propiamente hortícola es, mayoritariamente, patata, pimiento, judía verde, cebolla, lechuga, calabacín, zanahoria, col, con predominio del tomate y pepino. Aunque posee una variada oferta de frutas tropicales, entre ellas el aguacate, la papaya, el mango, chirimoya, litchi, carambola, la piña tropical y el naranjo, los símbolos emblemáticos de su fruticultura son el tomate y el plátano.

El plátano es un postre cómodo y limpio en su degustación, cuyo consumo regular constituye un pilar de la alimentación equilibrada y la seguridad de un aporte correcto de determinadas vitaminas. No puede ser sustituido habitualmente por otros postres más modernos sin desequilibrar la alimentación. El contenido de fibras del plátano de Cana-





rias (3 gramos de cada 100) es ligeramente superior a frutas de consumo frecuente como la manzana, la pera o la naranja. Su aporte de calorías es similar al de otras frutas.

El tomate es la hortaliza por excelencia, tanto socialmente, ocupando el primer puesto respecto a ocupación de mano de obra, como con respecto a la superficie cultivada. Desde hace unas cuantas décadas, durante el invierno en la fruterías europeas se identifica al "tomate canario" como un fruto redondo de tamaño mediano-pequeño, de un color rojo intenso y muy sabroso. En los últimos años se han incrementado notablemente la superficie de cultivo sobre sustratos (cultivo sin tierra), con automatización de la fertirrigación. Además de las variedades utilizadas para el comercio del tomate tipo canario, se han introducido nuevas variedades en racimo. Otros tipos de tomates que también vienen de Canarias son el Cherry y el Cocktail, que se diferencian por el tamaño menor de su fruto, pero que a su vez tienen cierto mercado diferenciado. De menor importancia respecto a la exportación es el denominado "de ensalada" o "Beef Tomato", que destaca por su mayor tamaño.

Otro de los cultivos de exportación que tiene cierta importancia en Canarias es el pepino, que ocupa el segundo lugar entre los productos que se envían fuera de las Islas.

La horticultura canaria tiene buenas posibilidades de desarrollo futuro, debido a las excelentes condiciones climáticas de las que goza, que le permite la obtención de frutas y hortalizas de gran calidad.





Cantabria:

hortalizas que dan sabor a la cocina tradicional



En Cantabria se producen hortalizas y legumbres de cierta importancia como son la alubia, judía verde, tomate, pimiento, cebolla, lechuga, puerro, repollo, berza, coliflor y acelga.

Aunque en Cantabria la importancia de la horticultura es muy reducida en comparación con la producción ganadera, se producen hortalizas y legumbres de cierta importancia como son la alubia, judía verde, tomate, pimiento, cebolla, lechuga, puerro, repollo, berza, coliflor y acelga.

El "carico montañés" es una alubia roja de alta calidad tanto en la piel, fina y firme, como en el albúmen, suave y rico en proteína, con una buena cochura que le permite hacer un caldo gordo sin alimentos grasos animales. Su cultivo se viene realizando tradicionalmente como complemento de otras orientaciones productivas, constituyendo un suplemento de los ingresos de las explotaciones hortícolas y ganaderas.

En cuanto a la cebolla, destaca el cultivo de "cebolla roja lebaniega" fundamentalmente en los valles lebaniegos. Es una variedad de bulbo globoso, con túnicas exteriores de color rojo - morado cuando están secas, con carne muy compacta y ligera coloración



morácea, sabor dulce, destacando por su equilibrio entre acidez y dulzura, apreciándose una explosión de sabores en boca. Es muy adecuada para consumo en fresco en ensaladas y para la elaboración de platos cocinados.

En el municipio de Arnuero, se cultiva el "pimiento de Isla", una variedad tradicional de Cantabria de destacada calidad organoléptica, de frutos rojos y muy carnosos, originario del barrio de "Isla". Otras variedades interesantes de pimientos en Cantabria son el "pimiento choricerio" y el "pimiento de asta". El "pimiento Choricero" es un pimiento tipo dulce italiano que se consume frito en verde y en su madurez vira a color rojo y es conservado así durante el otoño e invierno empleándose como condimento de el carico montañés y otros platos de sabor tradicional de la cocina cántabra. El "pimiento de Asta" es un pimiento fundamentalmente de asar, aunque en tiras también se emplea para freír.

Las características agro-climáticas de Cantabria son ideales para obtener tomates de excelente calidad física y organoléptica. Por ello se produce Tomate de "Calidad Controlada". La calidad de los tomates de Cantabria destinados al consumo en fresco se basa en la uniformidad de su tamaño y forma, el color de la carne predominantemente anaranjado, con una textura firme y un aspecto interno consistente, y su sabor caracterizado por el equilibrio entre ácidos y azúcares. Se producen estos tomates tanto al aire libre como en invernaderos convencionales y cultivo hidropónico.

También se producen bajo estas formas la lechuga, el puerro, la acelga y las brasicas como el repollo y la berza. Esta última es uno de los cultivos tradicionales de Cantabria con más solera dentro de las hortalizas usadas en gastronomía en la cocina montañesa. Junto a la alubia blanca y la matanza del típico "chon" constituyen los ingredientes fundamentales del denominado "Cocido Montañés".

Las producciones frutales más importantes en Cantabria son el manzano, peral, kiwi y frutos secos como nogal y avellano.

Las manzanas se comercializan en pequeñas partidas de 500 a 1.000 kg que compran los agentes comerciales, llamados "renoveros", en los mercados comarcas. Sin embargo, el mayor volumen de ventas va dirigido a la industria sidrera asturiana que absorbe tanto las variedades propiamente de sidra como las de mesa antiguas y modernas. Últimamente, las nuevas plantaciones se orientan a variedades de sidra asturianas.

Las plantaciones más recientes de peral se han realizado en base de la variedad Conferencia y Decana de Comicio. También comercializada, en parte, en pequeñas partidas que compran los agentes "renoveros".

El kiwi, producido principalmente en la zona de Novales-Cóbreces, se comercializa a nivel regional, principalmente en el sector turístico (restaurantes, bares, tiendas de productos típicos, etc.).





Castilla-La Mancha: el centro sur y sus sabores

En los últimos doce años la incorporación de la tecnología de riego ha provocado una mejora notable en la producción.

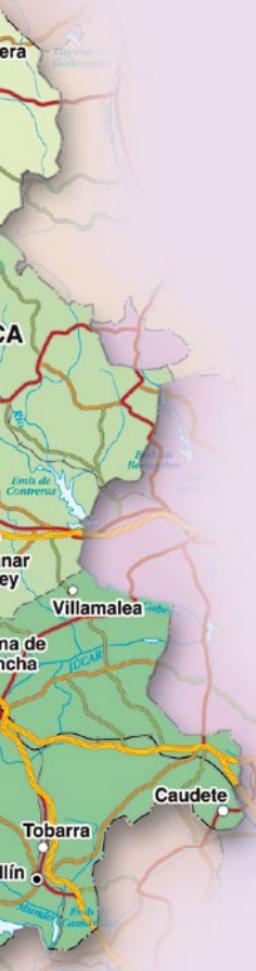


56

www.frutas-hortalizas.com



Fotografía:
Servicio de Prensa de Juntelpatata



En Castilla La Mancha destacan los cultivos de azafrán, cebolla, berenjena, champiñón, ajo, melón, viñedo y olivar. Se trata de cultivos de enorme implantación social que generan elevados índices de empleo en el campo. En los últimos doce años la incorporación de tecnología de riego ha provocado una mejora notable en la producción, llegando incluso a duplicarla. Sin embargo, esta transformación se lleva a cabo con una distribución espacial ligada a los principales acuíferos de Albacete y Ciudad Real.

La amplia región castellano-manchega forma parte de la zona continental y la Meseta Castellana. Desarrolla principalmente un tipo de horticultura extensiva y a veces industrial. Esta tierra es una extensa llanura, aunque no faltan los paisajes montañosos, como el de la Cordillera Central (al norte), el Sistema Ibérico (al nordeste), la Sierra Morena y los Montes de Toledo (al sur). Castilla-La Mancha alberga tres parques nacionales y numerosos espacios de interés ecológico.

El caso del melón manchego es de particular importancia. Castilla La Mancha dedica al cultivo del melón cerca de 13.637 ha, el 37% la producción nacional y el 35% de la superficie. La zona de producción, acondicionamiento y envasado del melón está situada en la comarca natural llamada Mancha, en la parte nororiental de la provincia de Ciudad Real. En mayo de 2003, se creó la Asociación para la promoción del Melón de La Mancha, integrada por empresas cooperativas, que ha sido la promotora de la actual Indicación Geográfica Protegida (IGP) Melón de La Mancha.

El "Azafrán de La Mancha" aporta al paisaje un toque especial de calidez y color con su flores rosadas entre los meses de octubre y noviembre (rosas del azafrán). Esta planta bulbosa forma parte del patrimonio histórico y cultural de la región.





AJOSANTO

De las inigualables tierras de Castilla - La Mancha procede el típico ajo morado de la zona, conocido nacional e internacionalmente como el "Ajo morado de Las Pedroñeras".

El clima y las características orográficas del lugar privilegian el cultivo y la conservación de este ajo, cuyos ancestros silvestres evolucionaron adaptándose completamente al hábitat de las latitudes manchegas. Esto le ha valido la distinción y el amparo de la Indicación Geográfica Protegida "Ajo Morado de Las Pedroñeras".

Ya en 1963, agricultores de la vecindad comprendiendo la importancia del rumbo para la economía lugareña, deciden asociarse dando origen a la actual Cooperativa San Isidro "El Santo" que destaca con la marca "Ajosanto" su ajo seleccionado y certificado.

La marca Ajosanto identifica el excepcional ajo morado de la cooperativa, el que con su estimulante sabor y fuerte aroma da un toque especial a los mejores platos. Su insuperable calidad es el resultado del empleo de tecnologías actuales, aplicadas con dedicación en un entorno de tradición local. Su alto contenido en el compuesto sulfurado alicina, disminuye en forma comprobada el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Gracias a modernas instalaciones, el Ajosanto, auténtico ajo morado de las Pedroñeras, está disponible durante todo el año para que el consumidor aprecie y se beneficie con sus cualidades, avaladas por los sellos de calidad GLOBALGAP - I.F.S. - ISO 22000 - BRC.



COOP SANTIAGO APÓSTOL DE TOMELLOSO

En la vasta llanura de La Mancha, zona de andanzas de Don Quijote, se encuentra el municipio de Tomelloso. Allí nace en 1971 la Cooperativa Santiago Apóstol de Tomelloso, fundada por un grupo de agricultores de melón. Desde entonces ha crecido hasta los 700 socios que la conforman actualmente, unidos en el compromiso de lograr la excelencia en la calidad del producto y del servicio.

Su especialidad es el melón, cuyo cultivo fue introducido en La Mancha por los árabes durante el siglo XI. La arraigada tradición de sus agricultores se combina con la aplicación de modernas técnicas, para producir bajo condiciones particulares de clima y suelo locales, un fruto delicioso, obtenido y comercializado bajo un estricto control, que garantiza al consumidor una calidad excepcional. Gracias a ello, la Cooperativa Santiago Apóstol ha sido la primera en certificar e identificar sus melones con el sello de Indicación Geográfica Protegida "Melón de la Mancha", recientemente reglamentada.

Producen trece variedades dentro de los tipos Piel de sapo, Amarillo y Cantaloup. Entre ellas sobresale el melón Requet, (Piel de sapo), variedad autóctona adaptada al clima y suelo manchegos, dulce y de exquisito sabor, que además ofrece una excelente conservación.

La cooperativa produce también sandía y pimiento. Sus productos se comercializan bajo las marcas Plinio, El Bombo, Yema, Sanapol y Tomil.





CEBOLLA VUELTA F1

En Castilla-La Mancha ubicada en el centro mismo de la Península Ibérica, encontramos la principal zona cebollera de España constituyendo el 55% del área total cultivada. A pesar de la escasez de precipitaciones y gracias a sus tierras, sus inviernos duros y el sistema de cultivo utilizado, se producen allí cebollas de inigualable calidad preferidas para la exportación.

Cuando los cultivos de cebolla maduran desde las primeras hasta las últimas variedades, tiñen de dorado los campos de la extensa llanura manchega adonde no llega el aire del mar atenuando el calor o el frío.

Takii Europa, una de las más importantes empresas obtentoras de variedades de cebolla filial de Takii & Company Ltd. de Japón, cuenta con un programa de mejoramiento de cebolla que ofrece a los productores europeos valiosos cultivares para diferentes períodos de siembra.

De dicho programa nace 'Vuelta F1', una nueva variedad de Takii Europa de excelentes características. Es una cebolla tardía para almacenamiento, de producción estable y con óptima uniformidad en la línea de empaque. Presenta un hermoso color marrón, es firme y de buena piel. Se siembra en febrero y se cosecha desde finales de agosto hasta principios de septiembre. Las destacadas cualidades de Vuelta F1 encuentran en Castilla La Mancha la oportunidad de expresar su máximo potencial.





La "Manzana Reineta del Bierzo" amparada por la Denominación de Origen, corresponde a frutos de las variedades "Reineta Blanca" y "Reineta Gris".



Castilla y León:

sabores y aromas del noroeste español





La superficie dedicada al cultivo de hortalizas en Castilla y León se sitúa en torno a las 17.000 ha y destacan como zonas productoras León, Valladolid y Zamora.

Aunque pequeña en relación a la superficie total cultivada en España, algunos cultivos como la berza, la col y la zanahoria, adquieren relevancia nacional, ocupando esta última una superficie de 2.418 ha. Igualmente ocurre con la fresa y el fresón que ocupan



alrededor de 100 ha. Otras hortalizas que se producen en la región de Castilla y León son el ajo, la lechuga, judías verdes, puerro, espárrago, cebolla, tomate, guisantes, pimiento, endivia, achicoria, melón, sandía y las endivias de Sanchonuño.

Se distinguen como Indicaciones Geográficas Protegidas entre las producciones hortícolas la "Lenteja de la Armuña", el "Pimiento Asado del Bierzo", el "Garbanzo de Fuentesauco" y la "Judía del Barco de Ávila".

La Lenteja de la Armuña es seca, separada de la vaina, procedente de la especie *Lens culinaris Medicus* (variedad "Rubia de la Almunia"), de color verde claro y a veces jaspeado, producidas en el norte de la provincia de Salamanca.

El Pimiento Asado del Bierzo, es de un atractivo color rojo y de sabor poco picante, cuyo método artesanal de preparación le confiere un especial aroma y regusto a humo.

El Garbanzo de Fuentesauco se comercializa como legumbre seca o como plato elaborado. De pico curvo y pronunciado de color crema y rugosidad intermedia.

Como Judía del Barco de Ávila se reconocen aquellas judías secas, pertenecientes también a la familia de las leguminosas, pero procedentes de la especie *Phaseolus vulgaris*, *L.*, abarcando las siguientes variedades: "Blanca redonda", "Blanca riñón", "Morada larga", "Morada redonda", "Arrocina", "Planchada" y "Judión de Barco". Todas ellas hacen un aporte de energía y proteínas muy importante para nuestro organismo y

son buena fuente de vitaminas del grupo B y C. Desde el punto de vista gastronómico son una auténtica exquisitez.

Con respecto a los frutales, es de señalar la existencia de la Denominación de Origen "Manzana Reineta del Bierzo" y la marca de garantía "Pera Conferencia del Bierzo". Ambas con unas características organolépticas y alimenticias muy especiales que se producen en esta región de la provincia de León.

La "Manzana Reineta del Bierzo" amparada por la Denominación de Origen, corresponde a frutos de las variedades "Reineta Blanca" y "Reineta Gris", son un manjar único y exclusivo. La tarta de manzana que se realiza con estas dulces y jugosas manzanas, es un postre difícil de superar en el paladar, dejando un sabor que invita a repetir. Es lo que se conoce en el Bierzo como "El sabor del noroeste".

La "Pera Conferencia del Bierzo" se cultiva únicamente en los municipios de la Comarca del Bierzo y se recolecta desde finales de agosto y durante todo el mes de septiembre. Se caracteriza por ser una variedad de tamaño grande, altamente jugosa, muy dulce y de baja astringencia. El etiquetado que llevan estas peras asegura que han sido controladas y certificadas por la marca de garantía. Otro producto que cuenta con Indicación Geográfica Protegida es la "Alubia de Bañez- León". En fase de aprobación se encuentra el Pimiento de Fresno-Benavente.



La Reineta del Bierzo presenta características diferenciadas. Sus rasgos externos nos definen un fruto achatado, con pecíolo corto y una cavidad calicínica (base) cerrada. El color en recolección es un verde sin brillo de fondo, con herrumbre superficial típica (Russetting), lo que le confiere la principal diferencia, a simple vista, con otras reinetas.



* Ensalada de Manzana Reineta del Bierzo.

Reina de Corazones

Manzana Reineta del Bierzo

www.manzanareinetadelbierzo.es



Pera Conferencia del Bierzo

www.peraconferenciadelbierzo.es



* Flan de Pera Conferencia del Bierzo.

Todas las peras que salen al consumidor con Marca de Garantía llevan un etiquetado diferenciador. Solo este etiquetado asegura que las peras que compramos están controladas y certificadas por la Marca de Garantía.



... muy dulce ...

Pimiento Asado del Bierzo

www.pimientoaasdadelbierzo.es



* Ensalada de Bacalao con Pimientos Asados del Bierzo.

Convertido en uno de los símbolos del Bierzo, sus virtudes se impusieron siendo las amas de casa bercianas quienes iniciaron la tradición del Pimiento Asado del Bierzo. El Pimiento continuó dándose a conocer fuera del Bierzo gracias a los elogios que los peregrinos, en su viaje a Santiago de Compostela, hacían de él tras degustar esta joya de la gastronomía berciana a su paso por la comarca.

Sabor de otoño para todo el año



Buenas para ti, buenas para todos

La castaña del Bierzo procede en su mayoría de árboles centenarios y únicamente se recoge cuando ha caído al suelo, garantizando así una maduración óptima de la misma, y una composición altamente nutritiva, siendo una importante fuente de hidratos de carbono, calcio, fósforo y magnesio.

Castaña del Bierzo

www.castanadelbierzo.es





MAÍZ DULCE EN MAZORCA

El maíz dulce en mazorca de Huercasa destaca por su sabor intenso, fresco, dulce y por la homogeneidad en el tamaño y color de sus granos durante todo el año.

Su alto contenido en hidratos de carbono de fácil digestión, lo convierte en un alimento ideal para los niños y los deportistas.

Se disponen envasados al vacío por lo que puedes conservarlos hasta 6 meses a temperatura ambiente. Solo Huercasa te ofrece la máxima garantía de calidad.



LEGUMBRES Y HORTALIZAS "PLATINUM GRAN SABOR"

Las gama de legumbres de Huercasa incluye a las lentejas y garbanzos, alimentos indispensables para nuestro organismo, que ayudan ante las enfermedades cardíacas, disminuyendo los niveles de colesterol.

La lenteja es uno de los ingredientes fundamentales en la dieta mediterránea y que se consume tradicionalmente en nuestro país. Rica en hierro que la hace recomendable como "anti-anémico".

El garbanzo, conocido como "el rey de las proteínas" aporta además un alto contenido de fibras regulando la función intestinal.



REMOLACHA LISTA PARA CONSUMIR

Huercasa te ofrece la remolacha roja lista para consumir, cocida y pelada más sabrosa y fresca del mercado...

Esta hortaliza de gran aporte energético, contiene además un alto contenido de azúcar, fibra y sales minerales de potasio, sodio y calcio que ayudan a las funciones de tu organismo, siendo aconsejables en casos de anemia, enfermedades de la sangre y en convalecencias por su alto contenido en hierro y azúcares. Especialmente rica en ácido fólico.



ENDIVIA FRESCA HUERCASA

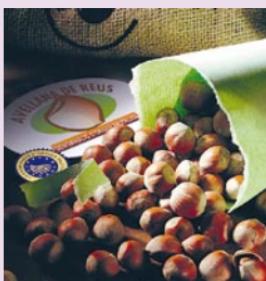
Huercasa te ofrece esta hortaliza de sabor ligeramente amargo y refrescante, durante todo el año.

Son de bajo valor energético, ya que presentan un alto contenido de agua y bajos niveles de proteínas, grasas y azúcares. Contienen además buena cantidad de fibra, por lo que son adecuados para las dietas de adelgazamiento.

Endibia de "Huercasa", la mayor garantía de frescura y calidad.







Cataluña: fruta dulce fresca

La producción hortícola en Cataluña se aproxima a los dos millones de toneladas de frutas y hortalizas en una superficie de más de 300.000 ha.

Cataluña es un país pequeño de 32.000 km² con casi 8 millones de habitantes, más de mil años de historia y con una cultura e idioma lengua propias.

Cada año, millones de turistas se concentran en el litoral catalán, sin darse cuenta que tierra adentro, y bien cerca de este mar Mediterráneo, tan luminoso, hay una horticultura e industria agroalimentaria potente y arraigada en el territorio.

En todos estos paisajes las hayas, las encinas, los robles y los pinos conviven con la variedad de cultivos en las zonas que el hombre ha explotado sin romper el equilibrio entre la riqueza natural y la riqueza agrícola. El paisaje humanizado es una de las características de Cataluña.

Recorriendo el territorio desde poniente aparecen las comarcas leridanas situadas en el centro de una de las zonas más productivas de Europa. La ciudad de Lleida, situada a la orilla del río Segre, está al pie de las colinas de la Seo Vella y de Cardeny, rodeada de huerta, y a medio camino entre el mar y la montaña.

Gerona, está en la vertiente norte del país y disfruta de unas condiciones edafoclimáticas excepcionales que hacen de su manzana un producto de máxima calidad.

Las tierras de Tarragona, más en el sur del país obtienen la fruta de hueso más temprana con una piel roja y suave que tiene una gran aceptación en los principales mercados europeos.

Barcelona y su área metropolitana todavía conserva vestigios de zona productora de frutas y verduras pero que ha visto sus huertos fuertemente reemplazados por el crecimiento urbano

Perfectamente comunicada, Cataluña, es el paso obligado entre las vías que conectan el Estado español con el resto de Europa y Mediterráneo.



La gran variedad de climas que definen la tierra catalana tienen como denominador las bajas temperaturas del invierno que hacen que los árboles dispongan de suficientes horas frío para que tengan un reposo invernal óptimo y arranquen en primavera con fructificaciones de mucha calidad. Las elevadas temperaturas, la alta insolación del verano dan como resultado las frutas más dulces de toda Europa, con una media de hasta 4ºBrix sobre el resto. Los suelos son tierras con contenidos medios en materia orgánica, son sueltos y bien drenados que favorecen el equilibrio vegetativo.

La distribución de agua a través de los canales cambió buena parte la fisonomía del campo catalán que, cruzado por más de 14 ríos, ramblas costeras, y aguas subterráneas y litorales, cuenta con una superficie hídrica que se extiende por todo el territorio. La correcta gestión de esta agua de gran calidad -utilizada en un 70% con finalidades



Cataluña produce más del 50% de la manzana y pera del estado español y más del 30% del melocotón y nectarina. Con respecto a Europa, es la segunda zona productora de pera con un 13% del total y un 9% del melocotón europeo.



agrícolas- permite convertir al fruticultor en un elemento clave en la conservación del medio.

Tradicionalmente Cataluña ha sido líder en fruticultura y actualmente la fruta fresca representa el 6% de la superficie agrícola con 43.000 hectáreas y una producción que sobrepasa el millón de toneladas. La fruticultura en cifras alcanza las 400.000 toneladas de manzana, 300.000 toneladas de pera, 8.000 toneladas de cereza, 7.000 toneladas de ciruela y 2.500 toneladas de albaricoque y, destacan las 370.000 toneladas de melocotones y nectarinas que año tras año continúan ampliando el porcentaje de representatividad y que, incorporan de forma significativa nuevas variedades de melocotón "chatos", los llamados paraguayos.

Cataluña produce más del 50% de la manzana y pera del estado español y más del 30% del melocotón y nectarina. Con respecto a Europa, es la segunda zona productora de pera con un 13% del total y un 9% del melocotón europeo.

La práctica totalidad de estas producciones están certificadas con etiquetas de calidad y se cultivan con técnicas de Producción Integrada que garantiza una gestión sostenible y razonada de las explotaciones respetando el entorno y las personas. La tendencia es aplicar los protocolos más estrictos de calidad. La fruta catalana tiene certificaciones como las de Global Gap, IFS, BRC o Nature Choice.

La producción frutal catalana se ha desarrollado en armonía con el territorio respetando y gestionando el entorno natural de las plantaciones y velando por la salud de los productores. Ya hace años que se cultiva con técnicas de lucha biológica y control integrado de plagas. Una extensa red de técnicos agrónomos y de Agrupaciones de Defensa Vegetal (ADVs) trabaja conjuntamente con los productores y con el Servicio de Sanidad Vegetal del DAR para ofrecer una producción de fruta sana y de calidad.

Todo este desarrollo técnico también está vinculado al IRTA, Instituto de Investigación y Tecnología Agroalimentarias que centra su actividad en la investigación científica y la transferencia tecnológica en el





ámbito de la agricultura, acuicultura y la industria agroalimentaria. El IRTA pues, es una pieza clave en la investigación y el desarrollo tecnológico dentro del ámbito agroalimentario.

Las Escuelas Técnicas y Superiores de Ingeniería Agrónoma de Lérida, Barcelona y Girona han ido formado a lo largo de los años los profesionales técnicos que acompañan a los productores en esta industria hortícola.

Con más de 2.500.000 m³ de capacidad frigorífica a lo largo de todo el territorio catalán e incorporando técnicas de Low Oxigen (ULO), el calendario de comercialización de nuestra fruta abarca la totalidad del año, con épocas especialmente ricas, como es el periodo de mayo a octubre, donde hay una oferta de todas las especies y variedades que se cultivan en la región.

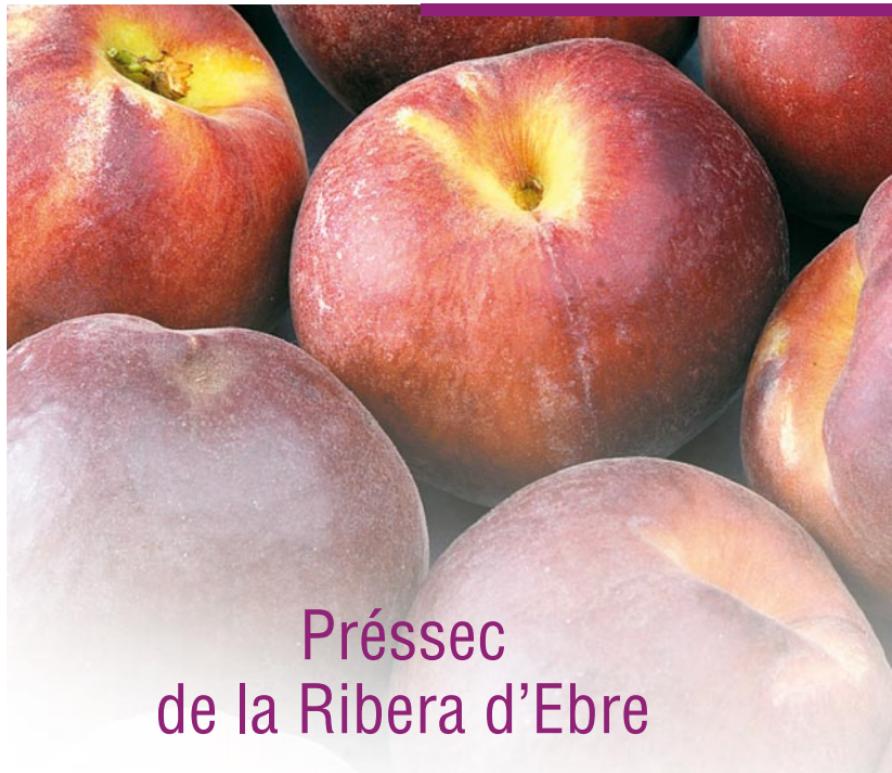
Las últimas reconversiones varietales y las políticas agrícolas de asesoramiento agrario auspiciadas desde el Departamento de Agricultura de la Generalitat de Catalunya aceleran las innovaciones. La horticultura es un sector de agricultura familiar que se convierte en empresa agroalimentaria, competitiva y eficiente, con un claro enfoque hacia el mercado, adaptando así las principales variedades en el paladar y exigencias del consumidor y duplicando en poco más de 5 años la producción de fruta de hueso, una de las más reconocidas en todas partes, con una oferta de 388.000 toneladas de melocotón, nectarina, cereza, ciruela y albaricoque.

Actualmente la fruticultura catalana está formada por empresas estables y competitivas con estrategias que minimizan los riesgos climatológicos, seguros, redes antipiedra y con asociaciones y políticas que mejoran constantemente la formación y el asesoramiento de los responsables de las explotaciones.

En los últimos años, Cataluña también ha entrado de pleno en el proceso de mundialización de la economía con un fuerte impulso de internacionalización y de apertura a los nuevos mercados. Globalmente, Cataluña exportó 420.000 toneladas de fruta fresca, el 38% de su producción.

El principal mercado de destino son los países de la vieja Europa, Francia, Alemania, Italia, Portugal y Grecia, aunque destacan crecimientos hacia los países del Este de Europa (Polonia, Rusia ...) y Norte de África (Argelia y Marruecos) donde poco a poco el consumidor descubre el placer de degustar fruta dulce en su punto óptimo de maduración Rica en biodiversidad territorial y suavizada por el sol y el clima mediterráneos, Cataluña tiene una amplia oferta frutícola: desde las sabrosas peras, hasta las deleitosas manzanas, pasando por la dulzura mediterránea y perfume de las cerezas, ciruelas, albaricoques, melocotones y nectarinas.





Préssec de la Ribera d'Ebre

La Ribera d'Ebre es una comarca tarragonense situada en la parte sur-occidental de Cataluña, dentro del ámbito territorial denominado Terres de l'Ebre. Como dice el propio nombre de la comarca el río Ebro es el eje vertebrador de esta ya que la cruza de norte a sur y cerca de él se sitúa la mayoría de la población y las principales actividades económicas de la comarca.

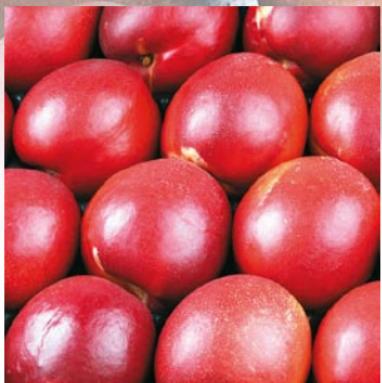
Desde un punto de vista geográfico, es un territorio donde dominan grandes llanuras interiores de origen aluvial que a su vez se encuentran rodeadas por cordilleras que las protegen. Este hecho, junto con la proximidad al Mediterráneo configura un clima de veranos calurosos y secos, invierno moderado y con nieblas persistentes. Un clima privilegiado para el cultivo del melocotón y para la calidad del mismo.

Desde siempre este territorio junto al Ebro con abundante agua, buena tierra y aún mejor clima ha visto florecer a su alrededor una agricultura tradicional basada en el regadío, los huertos mediterráneos que en esta re-

gión los llaman "Sènies" -casas de campo con terreno de cultivo- y los tradicionales y típicos pozos de "Sínia". Esta agricultura tradicional también se manifiesta en la fruticultura local. En el caso del melocotón se conocen diferentes localismos para llamar a este fruto como por ejemplo las palabras "Auberge" o "Alberge" claramente diferentes de la palabra "melocotón" que es comúnmente utilizada para llamar a esta fruta.

Alrededor de los años 60 fue cuando el sector se empezó a organizar ya que se inició la mecanización del cultivo y se incrementó la demanda de esta fruta por parte de los mercados, sobre todo la demanda desde Barcelona. Se hicieron plantaciones regulares con nuevas variedades. Recientemente se han incorporado al cultivo las variedades de melocotón de piel lisa, los que conocemos como nectarinas.

El cultivo del melocotón está muy arraigado en el territorio. Según el Registro de plantaciones de fruta dulce y cítricos de Cataluña (DAR) un 64% de la superficie de la comarca dedicada al cultivo de frutas corresponde a melocotón y nectarina. Destacan en superficie productiva las loca-



lidades como Mora d'Ebre, Mora la Nova, Miravet o Benissanet. Esta última localidad desde el año 2006 organiza la popular "Muestra de l'Auberge".

Las variedades de melocotón cultivadas se caracterizan por ser de carne blanca. Las variedades más tempranas tienen una piel que se desprende con mucha facilidad. En el caso de las nectarinas el color de la carne es amarillo. Tanto los melocotones como las nectarinas presentan coloración roja entre el 70-100% de su superficie, en función de variedad. Desde un punto de vista organoléptico los frutos de la Ribera de l'Ebre destacan por su color, la dulzura y firmeza.

La gran diversidad varietal y el clima de la zona permite un calendario de reco-

lección escalonado que va desde finales de mayo hasta finales de agosto, aproximadamente.

La Ribera de l'Ebre es una región de maduración temprana de sus melocotones y los mercados como Alemania, Inglaterra, Francia, Holanda, Bélgica, Polonia o Rusia se interesan por esta oferta para proveerse de los primeros melocotones de calidad de la temporada.

Actualmente el melocotón y la nectarina de la Ribera d'Ebre ha iniciado el proceso de solicitud para el reconocimiento como distintivo de origen comunitario IGP.



PRÉSSEC DE LA RIBERA D'EBRE



El territorio histórico de origen donde se producen los melocotones del Ribagorza está formado por una zona, homogénea y continua, de seis municipios pertenecientes a las Comunidades Autónomas de Cataluña y Aragón. Estos son Alfarràs y Almenar en la comarca del Segrià, Lleida; Algerri e Ivars de Noguera de la comarca de la Noguera, Lleida y los municipios de Castillonroy y Albelda de la comarca de La Litera, Huesca.

Se trata de una pequeña zona productora de melocotones un tanto particular ya que a pesar de disfrutar de las bonanzas climáticas de la depresión del Ebro y del llano de Lleida al mismo tiempo tiene el cobijo que proporcionan los primeros ramales de la cordillera del Montsec. Este hecho facilita la producción de un melocotón de mucha calidad. En invierno las típicas nieblas son menos persistentes, en otoño y en primavera las montañas contienen los fríos "glaçadors" protegiendo las tempranas flores del melocotonero y los frutos tardíos. En verano la proximidad

IGP - Préssec del Ribagorçana

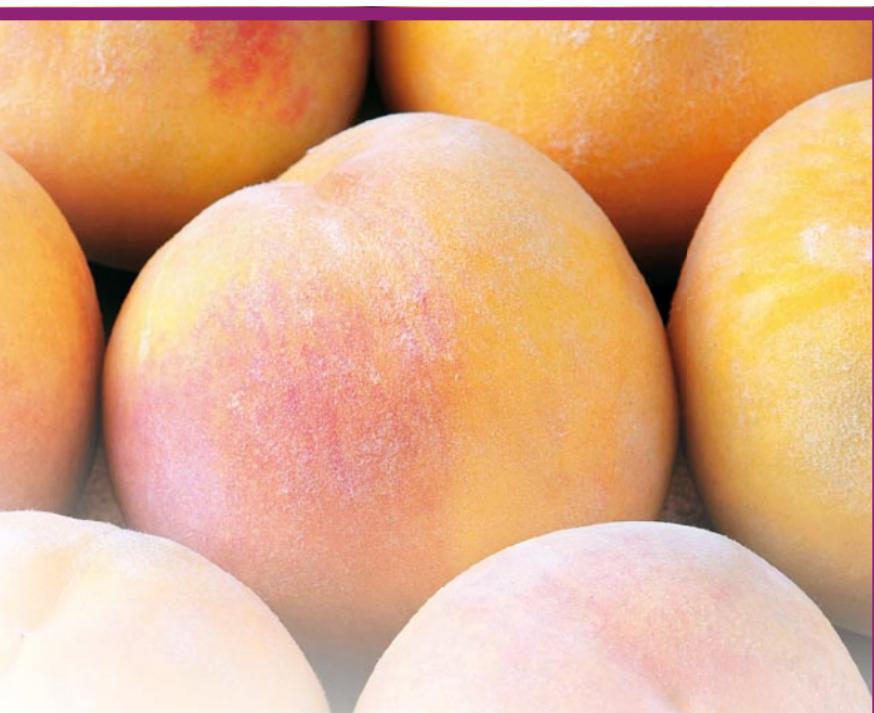
de estas montañas también proporciona un gradiente térmico entre el día y la noche que afecta muy favorablemente a las cualidades organolépticas y comerciales de la fruta.

El nombre de Ribagorçana proviene del antiguo Condado de la Ribagorza, que formaba parte de un territorio ya existente durante la primera mitad del siglo IX, que algunos cronistas de la corte carolingia denominaron Marca Hispánica. Este histórico condado da nombre al río Noguera Ribagorçana y al mismo tiempo este río, de aguas cristalinas, da nombre a nuestro melocotón. Sin embargo nuestro melocotón también se conoce con el sobrenombre de melocotón de Alfarràs o de Pinyana. Este último es un canal que riega las huertas históricas con agua procedente del río Noguera Ribagorçana.

Los melocotones del Ribagorza son de variedades tardías autóctonas que toman en buena parte de ellas el nombre de su descubridor, Manolito, Pollero, Roig del Rito, Amarillo de la Escuela, ... Se caracterizan por su piel totalmente amarilla o amarilla con un poco de chapa roja y tienen la carne dura y amarilla y con el hueso adherido a la carne. Como se ha apuntado antes, estas variedades son de recolección tardía. Un periodo que se extiende desde el mes de agosto, Amarillo de la Escuela, hasta finales de octubre.

Debido al amplio abanico de variedades, y por tanto de nombres, tradicionalmente se han agrupado los nombres de las variedades de melocotones en "amarillos y rojos de septiembre" y "amarillos y rojos de octubre". Donde el adjetivo rojo o amarillo indica la coloración que presenta el melocotón alrededor del hueso.

Desde un punto de vista productivo, las explotaciones frutícolas son pequeñas y familiares, y los productores siguen prácticas respetuosas con el medio am-



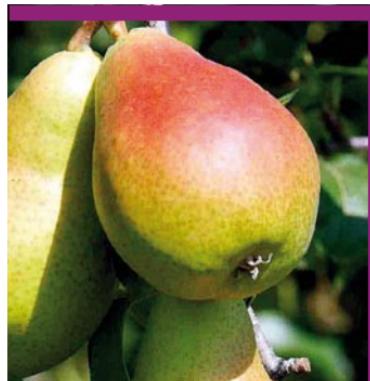
biente. El melocotón del Ribagorçana es de muy buena calidad tanto para consumo en fresco como por su buena aptitud para hacer conservas (almíbar). Es un producto muy apreciado en los mercados de Barcelona, Madrid y Valencia.

Desde 1980, en octubre, se celebra la Feria del Melocotón de Ribagorçana, antes Feria del Melocotón de Pinyana. Uno de los objetivos de esta feria es potenciar este tipo de fruta, mediante una muestra donde los agricultores y los melocotones son los protagonistas y donde el acto central es la exposición y concurso de melocotones.

También cabe destacar que esta zona de producción cuenta con la colaboración de la Escuela de Capacitación Agraria de Alfarràs, especializada en fruticultura. Se da la circunstancia de que en este centro es donde se seleccionó la variedad de melocotón "Amarillo de la Escuela", de acreditada calidad gustativa.

Actualmente los productores de melocotón del Ribagorçana están impulsando la inscripción en el Registro comunitario de DOP e IGP.





D.O. - Pera de Lleida

Una de cada dos peras de las que se producen en España proceden de Lérida, por lo que, hablar de Lérida es hablar de una de las regiones productoras más importantes de Europa.

Y es que Lérida es una tierra que vive ligada a la pera. No sabemos con exactitud si la pera es originaria de Asia o de Europa, pero sabemos que esta fruta dulce se conoce desde hace unos 4.000 años y que los romanos la utilizaban en su gastronomía, identificando ya unas cuantas variedades.

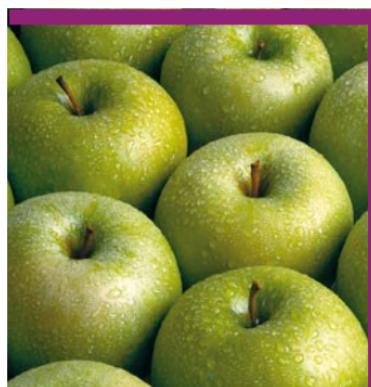
Entre sus variedades encontramos la Pera Limonera, con un toque de limón. Fruto grande de piel lisa, fina y de un color verde tirando a amarillo al madurar. Su carne es de color marfil, de sabor dulce y granulosa al paladar.

La Pera Blanquilla es la más jugosa. Fruto de calibre pequeño o mediano de piel verde que al madurar se convierte en verde-grisáceo. Su pulpa

es blanca y carnosa, muy dulce, granulosa en el centro, muy jugosa y refrescante. Para comer fresca y para cocinar.

La Pera Conference es la más crujiente. Fruto grande de piel gruesa, de color verde o verde-amarillento con zonas rugosas de color marrón oscuro. Su carne es de color blanca-amarillenta, muy fina, jugosa y dulce, con un toque ácido. Muy valorada en pastelería.





IGP - Poma de Girona

Indicación Geográfica Protegida Poma de Girona es una marca desen-
vuelta en el marco de la Unión Europea.

La IGP es símbolo del vínculo de nuestras manzanas con las comarcas gerundenses. En Poma de Girona, este vínculo está presente en todas las etapas, beneficiándose así de la región geográfica y de las condiciones edafoclimáticas específicas que confieren a estas manzanas sus características diferenciales. Las plantaciones donde se conrea Poma de Girona gozan de un clima privilegiado influenciado por la proximidad del mar Mediterráneo y los Pirineos. El resultado: manzanas de color perfecto y con un alto contenido de azúcar.

La Poma de Girona es un producto fresco conreado en equilibrio con la naturaleza, siguiendo los métodos de Producción Integrada, un método de producción de alimentos de calidad utilizando métodos respetuosos con el medio ambiente y la salud de las personas, y que son garantía de una fruta sana y sostenible.

Las cuatro variedades con el distintivo IGP Poma de Girona son: Golden, Red Delicious, Royal Gala y Granny Smith.

Son manzanas de piel luciente y colores vivos y perfectos, de calibre

grande con formas redondeadas o alargadas, según las variedades, y simétricas con la pulpa blanquecina. Su sabor es, desde el primer mordisco, dulce, jugoso, refrescante y lleno de aromas intensos. Es el resultado de cogerla del árbol en el momento preciso de maduración.

Además, bajo el emblema de IGP Poma de Girona sólo se pueden comercializar manzanas de categorías extra y primera.





CEBACAT

Al pie de los pirineos, las comarcas leridananas ofrecen unas condiciones inmejorables de suelo, clima y agua de riego que han provocado que se concentre en ellas el 95% de la producción de cebolla de Cataluña.

Este producto ofrece la mayor calidad, con el objeto de satisfacer las más estrictas exigencias de nuestro competitivo sector. Se trata del resultado de una amplia experiencia, unida a la profesionalidad e innovación tecnológica, introducida en el ámbito de trabajo. Todos esos factores aportan al cliente una cebolla sin fertilizantes residuales, gracias a las buenas prácticas agrarias desarrolladas en su manipulación y producción.

Conocida como la reina de la cocina, la cebolla es uno de los productos que no pueden faltar en la dieta mediterránea, una cocina experta pero innovadora y que emplea distintas variedades para el uso más apropiado.

De entre sus variedades, podemos destacar dos, la Figueres, de color y carne rosada e ideal para ensaladas y consumo en crudo, destaca por su sabor dulce y su textura y la Doux de color amarillo pálido y carne blanca, calibres

medianos y grandes, crujiente, no pica. Más dulce que la Figueres, da muy buenos resultados para su consumo en ensaladas y en crudo

Cebacat, la asociación catalana de productores - comercializadores de cebolla, se crea en el año 2000 gracias a la ambiciosa iniciativa de un grupo de profesionales que quieren unir esfuerzos para buscar una mejora cualitativa de todos los niveles en este sector agrícola.

■



CEBACAT..... 228



TOMACÓ

El tomate que Semillas Fitó ofrece a través de la línea El Huerto de Claudio.

Tomacó es un fruto que se caracteriza por su excelente sabor, como el de antes.

Es el mejor tomate para untar pan, sabroso y jugoso, el jugo está impregnado en su pulpa, la piel se separa fácilmente.

Está recomendado por los mejores cocineros para preparar sopa de tomate, mousse, salsa, gazpacho, etc. Su textura le hace ideal en los platos cocinados por su facilidad de cocción y mezcla homogénea sin necesidad de batidora eléctrica.

Se encuentra fresco todo el año, en los supermercados y tiendas de frutas y verduras.

El Huerto de Claudio ofrece una gama de productos, tomates, melones, calabacines, etc, que se caracteriza por su garantía de sabor. Cubre las necesidades de los consumidores que buscan reencontrarse con los sabores de antes.



CARTAGO

Melón piel de sapo, de tamaño compacto y de forma ligeramente redondeada.

Cartago es un melón con un elevado nivel de azúcar, superior a 12º Brix, su fruto es redondo, de aspecto exterior verdoso, escruturado, con un peso entre 1,3 y 1,7 Kg.

Su carne es muy jugosa y crujiente, de color blanco-verdoso pálido. Buena capacidad de conservación tanto interior como exteriormente.

Cartago mantiene las cualidades de calidad de carne de melón español pero con un aspecto más redondeado y pequeño.

Disponibilidad: Transplante durante el mes de marzo. Cosecha desde mediados de junio hasta septiembre (En Murcia)



www.elhuertodeclaudio.com



Desde 1880, mejorando contigo

www.semillasfito.com

■ SEMILLAS FITÓ, S.A..... 231



PRODUCTOS DIFERENTES PARA UNA COCINA IMAGINATIVA

Las frutas y hortalizas que encontramos fácilmente en el comercio difícilmente sobrepasan las 40. Pero el hombre ha utilizado tradicionalmente más de 7.000. Pàmies Hortícoles es una empresa que se ha especializado en una parte de estas últimas... y su catálogo es un puro disfrute de variedad y propuestas nuevas. Varios cocineros de la moderna gastronomía española se nutren en él y también le aportan sugerencias. Así es que... las que se muestran aquí son solo "la punta del iceberg".

Pàmies Hortícoles está en Balaguer, municipio que es capital de la comarca de La Noguera y segundo en la provincia después del de la capital, Lérida, de la que dista 25 km. Es un importante centro hortícola (e industrial) y Balaguer es una ciudad con río, el Segre, que tiene unas hermosas barrancas que protegen cultivos de frutas y hortalizas.



ESTEVIA LA PLANTA DE LOS DIABÉTICOS

La estevia es un arbusto orginario de Paraguay, 30 veces más dulce que el azúcar, pero con cero calorías. Josep Pàmies ha comprobado en sí mismo que una infusión de 4 hojas tomada de mañana y de noche mantiene en los límites de la normalidad su presión arterial; la bebida también regula los niveles de glucosa y de insulina en la sangre. Se consume cocinada o cruda.



MESCLUM MULTISABOR

Mesclum es, como su nombre induce a pensar, una mezcla de hojas, para consumir como ensalada. En ella intervienen más de 20 especies, cada una aportando su peculiar aspecto, color, sabor, aroma y textura. El conjunto es más que interesante en aspecto y gusto y se usa tanto solo, tal como viene en el envase, como para agregar a ensaladas de lechugas, endivias, etc., para hacer más interesante el conjunto. Una delicia y un toque de calidad. Nutritivo y sano.



MIXTO LOLLO - ROBLE

De lechugas Lollo y hoja de roble las hay en color "blanco" (verde) y rojo. La mezcla es ideal para hacer ensaladas coloridas y ariadas. El mixto Lollo-Roble ya trae en el mismo envase una mezcla de estas lechugas para, en un mismo envase, tener toda la variedad.

©PAMIES | PRODUCTES HORTICOLESES
www.pamieshorticoles.com

PÀMIES HORTÍCOLES, S.L. 230



CALÇOT DE VALLS

Son brotes de cebolla blanca. Se plantan cebollas blancas y los brotes que van saliendo de la tierra se “calzan” “calçant”, en catalán” para blanquear la base, la parte que se come.

Es una como si fuera una cebolla cilíndrica, tierna, blanca y dulce que se consume de enero a marzo asado al fuego y se degusta con una salsa llamada “romesco”. Es un alimento considerado diurético y que ayuda a descongestionar los resfriados. Tiene Potasio, Hierro, Fósforo y ácido fólico.

El calçot es un alimento tradicional de la ciudad Valls en Cataluña y su degustación da motivo a encuentros en restaurantes o masías para celebrar “calçotadas”. La salsa romesco tiene como ingredientes principales los pimientos secos (ñoras), tomates maduros, aceite de oliva virgen y frutos secos, principalmente la avellana.



Los calçots originales de Valls están atados por un hilo azul con la etiqueta numerada del productor y se venden en manojo de 25 y de 50 unidades. El ámbito de la producción de los “calçots” está en las comarcas del Alt Camp, el Baix Camp, el Tarragonés y el Baix Penedés.

Las plantas se sitúan en el terreno a finales de agosto y la temporada de les “calçotades” comienza a mediados de noviembre y durará hasta finales de abril. La hostelería del conjunto de las comarcas productoras ofrece durante estos meses degustaciones de esta verdura que se denominan “calçotadas”.



CALÇOT DE VALLS, I.G.P..... 230





Comunidad Valenciana: El Mediterráneo y sus sabores

La Comunidad Valenciana atesora el mayor número de figuras de calidad para frutas y hortalizas de toda España.

Las excepcionales condiciones edafológicas y climáticas de la Comunidad Valenciana caracterizan, la gran diversidad y riqueza de los productos que generan sus fértiles tierras.

Desde los consagrados cítricos, las frutas dulces y hortalizas, que se producen en los regadíos de la franja costera, hasta los cultivos tradicionales de los secanos del interior, tales como la vid, el olivo o el almendro, la variedad y calidad son prácticamente inagotables.

Ejemplo de las excelentes cualidades que caracterizan a las frutas y hortalizas de la Comunidad Valenciana son las ocho denominaciones de origen e indicaciones geográficas protegidas que poseen frutas frescas como la Uva de Mesa Embolsada del Vinalopó, los Nísperos de Callosa d'En Sarrià, el Kaki de la Ribera del Xúquer, las Cerezas de la Montaña de Alicante y los Cítricos Valencianos; así como hortalizas entre las que se encuentra la Alcachofa de Benicarló, o la Chufa y el Arròs de València. Ello convierte a esta comunidad autónoma en la que mayor número de figuras de calidad para frutas y hortalizas atesora de toda España.

Todos estos productos ofrecen, gracias a sus vitaminas, fibras y demás elementos naturales, propiedades beneficiosas para el organismo humano altamente recomendadas por los especialistas. Por esta razón, desde la Generalitat se quiere fomentar el consumo de las frutas y hortalizas, así como de todos los elementos que forman parte de la reverenciada Dieta Mediterránea, considerada internacionalmente como el modelo alimentario más saludable.





Desde los cítricos, hasta los cultivos tradicionales del secano interior, la variedad y calidad de la producción valenciana es prácticamente inagotable.

El poder de los cítricos

La citricultura es, sin duda, la producción agrícola por excelencia en esta comunidad, donde ocupa una superficie cultivada de 184.000 ha y genera una producción de entorno a las 3.800.000 toneladas por campaña, lo que supone casi el 80% de la producción nacional. Pero sobre todo, más allá de su indudable valor económico, que supera anualmente los mil millones de euros, constituye una forma de vida para miles de agricultores de Valencia, Alicante y Castellón.

Además de liderar los mercados nacionales e internacionales, la citricultura valenciana continúa siendo impulsada para su optimización a través de las investigaciones desarrolladas en el Instituto Valenciano de Investigaciones Agrarias, centro de referencia mundial en materia citrícola. En el IVIA se llevan a cabo proyectos como el de obtención de nuevas variedades tardías que permitan abastecer los mercados durante prácticamente todo el año, habiéndose registrado actualmente ocho nuevas variedades de estos cítricos en la Oficina Española de Variedades Vegetales.



84



"SERIFRUIT", NARANJAS, MANDARINAS Y MELONES

La Plana de Castellón hasta Sagunto camino de Valencia, es una región privilegiada donde se dan las máximas condiciones de clima, ideales para el cultivo de naranjas y mandarinas. Las exquisitas mandarinas que allí se producen, se envían a todas las ciudades del mundo, inclusive a Nueva York, y la calidad que se consigue en los huertos de esta región es la envidia de otras zonas cítricas.

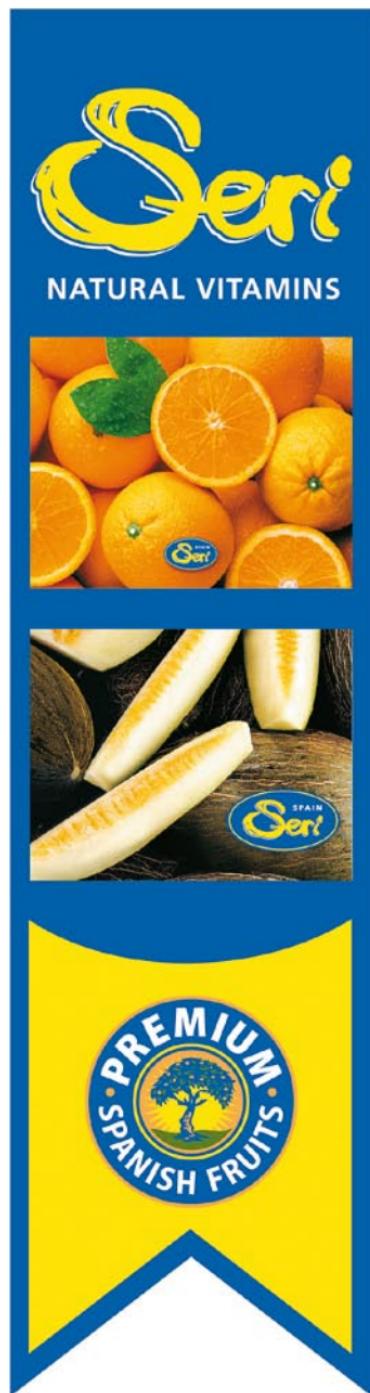
Esta fruta tan popular, presenta una corteza de lisa y brillante, de color anaranjado y una pulpa compuesta por numerosos gajos dulces, jugosos y refrescantes. Ideal para consumirla como tal o en macedonias, tartas, etc. Es una importante fuente de vitamina C y de fibra. Adecuada para tratar úlceras, la vesícula, es buena para la fiebre, la anorexia, la tos y la intoxicación etílica.

El melón es una de las frutas más populares en España. Se utiliza como fruta para todas horas y es uno de los mejores postres para todo el año, sin embargo también se utiliza en entrantes y en un buen número de ensaladas.

Los melones "Seri" de tipo "Piel de sapo", son de piel verde, algo rugosa y escriturada. En su interior estos melones tienen la carne blanca, dulce y crujiente. Los frutos de primavera a veces tienen la piel más verde, son los tipos llamados "Rochet" y el comprador los identificará y notará más aromáticos, en cambio durante el otoño serán melones de piel más oscura y rugosa, y un comer muy crujiente, son los llamados "Tendral".

Seri es muy exigente con el sabor de sus melones, y la recolección en las fincas es el momento más importante para esta marca. Cuando el melón "Seri" llega a los hogares o restaurante, es recomendable manterarlo en el frigorífico entre 4° y 5°C.

En los melones y en los cítricos de Seri hay vitaminas, minerales y azúcares en abundancia.





Consejo Regulador de la Denominación de Origen "Níspero Callosa d'En Sarrià"

En el territorio que recorren los ríos Algar y Guadalest entre imponentes montañas de las sierras de Aitana, Bernia y Aixortá, encontramos a Callosa d'En Sarrià, municipio valenciano ubicado en el norte de la provincia de Alicante, en la comarca costera de la Marina Baixa. Su origen se remonta a una antigua alquería musulmana que tras la reconquista cristiana en el s. XIII fue adquirida por Bernardo de Sarrià, su primer señor feudal. La ciudad conserva parte de su estructura urbana medieval, delimitada por la línea de murallas (s. XIV) de la Callosa intramuros, con una de sus puertas originales: el Portal.

En sus tierras se cultiva el níspero, (*Eriobotria japonica*), que aunque originario de lugares remotos como China y Japón, encontró en las bondades de su clima y el esfuerzo de su población, un lugar tan apropiado para crecer que distingue a la región y a sus gentes por su excelencia.

Desde su centro de origen en el sudeste China donde hace más de mil

años se utilizaba como planta ornamental, llegó hasta la Península Ibérica siendo introducido en España a través de la ciudad de Sagunto por un marino mercante, el Capitán Roig, expandiéndose luego por todo el Levante y el Sudeste de la península.

A lo largo de un siglo desde que un agricultor callosino introdujo la primera planta de níspero, los pobladores de Callosa d'En Sarrià trabajaron de forma colectiva y solidaria en el mejoramiento de sus características, acumulando experiencia y convirtiéndose en grandes conocedores de esta especie.

Fruto de ese esfuerzo conjunto y continuado, los nísperos de Callosa d'En Sarrià son distinguidos el 14 de enero de 1992 con la Denominación de Origen (D.O.): "Nísperos Callosa d'En Sarrià". Desde el punto de vista comercial, esta denominación es una garantía de calidad respecto a la presencia constante y homogénea de características cualitativas que identifican al níspero local. Las Denominaciones de Origen, al igual que las Específicas o de Calidad, defienden y protegen el prestigio de un nombre geográfico empleado como elemento identificador y diferenciador de calidad de productos agroalimentarios.

Detrás de la D.O.: "Nísperos Callosa d'En Sarrià", existe una organización, el Consejo Regulador de la Denominación de Origen: "Nísperos Callosa d'En Sarrià", cuyo objetivo es mantener la calidad inicial que le valió la distinción. El mismo está integrado por la Cooperativa Agrícola de Callosa d'En Sarrià, la Cooperativa Agrícola de Altea y por la empresa Bernia Agrícola S.A.

El cultivo se extiende a través de las onduladas tierras del núcleo de Callosa d'En Sarrià, hasta el Valle del Guadalest, y por la costa, desde Altea a Villajoyosa. En esa región la temperatura nunca es menor a 0°C. Los procesos de producción del "Níspero Callosa d'En Sarrià", son los propios de la zona y están dirigidos a obtener los rendimientos que aseguren una óptima calidad del producto. La principal variedad cultivada es Algerie. La cosecha del níspero es manual, y se realiza desde mediados de marzo hasta mediados de junio.



El níspero maduro anuncia la llegada de la primavera. De los frutos de pepita es el de más temprana maduración. Es muy sabroso y se consume fresco. Tiene una piel fuerte, anaranjada o amarillenta, que se desprende fácilmente. Su sabor es dulce o ligeramente ácido, y la pulpa amarillenta o blanquecina.

Es rico en calcio, fósforo y potasio, y pobre en sodio y calorías, lo que lo vuelve adecuado para diversas dietas. Además tiene un efecto diurético y antidiarreico por lo que se lo puede incluir entre los alimentos de carácter nutracéutico.

Los frutos cosechados manualmente se seleccionan de forma pormenorizada y se clasifican por color y tamaño de modo que cada envase es absolutamente homogéneo desde el punto de vista del origen, variedad, calidad y calibre. Las categorías comerciales protegidas son la "Extra" y la "Primera". En sus envases exhiben una contraetiqueta expedida por el Consejo Regulador, que representa la culminación del proceso de control, y completa su correcta presentación en el mercado evitando falsificaciones o imitaciones.

La labor conjunta, paciente y organizada de los agricultores locales durante los últimos cien años, logró los notables resultados que hoy están a la vista y que hacen del níspero el principal producto de la economía local, y de Callosa d'En Sarríá la principal región productora de nísperos de España.





CEREZAS DE LA MONTAÑA DE ALICANTE

Cuando algo es natural se ve a simple vista, como las cerezas de la Montaña de Alicante. Naturales, frescas, sanas, nutritivas y muy, muy deliciosas.

Es una fruta original, de gran sabor y calidad, de bajas calorías y un alto contenido en vitaminas A y C, carbohidratos, calcio, potasio y magnesio. Están principalmente indicadas para prevenir enfermedades cardíacas y el cáncer, ejerciendo la fibra que contiene, una labor laxante y depurativa del organismo.

De atractivo color rojo carmín a rojo vivo, con su forma levemente puntiaguda en la base, su pulpa rosada y jugosa, y su extraordinario sabor dulce,... este pequeño fruto hace las delicias de los paladares más exigentes.

El cerezo se cultiva en la montaña de Alicante y concretos puntos de la provincia de Valencia desde tiempos inmemorables, habiendo sido sustituidas las antiguas variedades por otras nuevas de mejor calidad, las cuales les permiten competir en un mercado cada vez más exigente y selectivo. En la actualidad las variedades amparadas por la IGP son: Burlat, Tilagua, Planera, Nadal, Picota, Stark Hardy Geand, Bing y Van.

La zona de cultivo abarca a las poblaciones de Agres, Alcocer de Planes, Alcoy, Alfafara, Almudaina, Benejama, Beniarés, Benillup, Benimarfull, Biar, Castalla, Cocentaina, Confrides, Cuatretondeta, Gayanes, Gorga, Ibi, Jijona, Lorchá, Millena, Monovar, Muro



de Alcoy, Penaguila, Pinoso, Planes, Tollos, Vall d'Alcalá, Vall d'Ebo, Vall de Gallinera, Vall de Laguart y Villena de la provincia de Alicante y Bocairente y Onteniente de la provincia de Valencia.

La cereza llega al consumidor tal y como se recoge, sin tratamientos conservantes y se distribuye en el mercado nacional el mismo día de su recolección, procediéndose a su venta al día siguiente, y en cuanto a mercados internacionales con un cortísimo espacio de tiempo que hacen que el producto llegue al consumidor en unas condiciones óptimas de frescura y calidad.

La recolección del cerezo se hace de forma manual y con mucha delicadeza, luego es el propio agricultor el que procede a la clasificación y envasado de las cerezas.

El agricultor hace una exhaustiva selección del fruto consciente de la importancia del mismo, separando la cereza por calidades y luego la lleva a su Cooperativa donde el Consejo Regulador de la IGP procede a efectuar el correspondiente control de calidad, colocándole la etiqueta que certifica y garantiza que dichas cerezas poseen una calidad única y privilegiada.

CEREZAS DE LA MONTAÑA DE ALICANTE, I.G.P. 230

Montaña de Sabor. Montaña de Salud.



Cerezas de la Montaña de Alicante

Desde hace más de 150 años, las Cerezas de la Montaña de Alicante son cultivadas de modo tradicional, escogidas y seleccionadas a mano, una a una, como hacían nuestros abuelos.

Así obtenemos un **delicioso producto 100% natural** con un sabor, un color y una textura que llegan a su cocina desde lo más alto de nuestras montañas.

Y ahora le invitamos a que las saboree, las disfrute y compruebe usted mismo que está ante una fruta que es mucho más que un postre.

Su paladar y su salud se lo agradecerán.



90

I.G.P. Cítricos Valencianos: Sabes que va a estar bueno



El sello de la Indicación Geográfica Protegida otorga a los cítricos valencianos que lo abanderan un valor añadido que los diferencia del resto, la garantía de calidad. Esta contramarca nunca falla y por ello transmite tranquilidad y confianza al consumidor, pues sabe que las naranjas, mandarinas o limones amparados por la IGP Cítricos Valencianos no le defraudarán en sabor, color y frescura. Sabe que estarán buenos.





El Consejo Regulador de la Indicación Geográfica Protegida "Cítricos Valencianos" es una entidad sin ánimo de lucro creada en 1999 para proteger, promocionar y garantizar la excelencia de los cítricos que ampara. A lo largo de sus seis años de vida este organismo ha ofrecido un completo servicio de certificación basado en un riguroso control de todas las fases del proceso productivo desde la producción en el campo de cultivo, la manipulación hasta la comercialización del cítrico en el punto de venta.

En cada parte de la cadena se verifica el cumplimiento de ciertos requisitos previamente establecidos, lo que permite mayor minuciosidad en la revisión. De este modo, sólo los cítricos que superan satisfactoriamente todos los pasos son los que portarán el sello diferenciador de la entidad.

Toda esta labor de certificación unida a los grandes esfuerzos promocionales, está permitiendo que el intenso aroma, el frescor natural, el gran sabor y el vivo color de los frutos amparados por El Consejo Regulador de la Indicación Geográfica Protegida "Cítricos Valencianos" se extienda por el mundo, y que estos rasgos se reconozcan ya en cada vez más sitios como los característicos de los cítricos certificados por esta entidad.

El resultado, no sólo la instauración de la IGP Cítricos Valencianos como referente Internacional de calidad, sino también la garantía real que se ofrece al consumidor de excelencia de la naranja, la mandarina y el limón protegida con su marca, lo que se traduce en familiaridad, cercanía y sobre todo seguridad. Garantía de sabor, unida a certeza en la decisión de compra, y por lo tanto, máximo grado de confianza.

Consejo Saludable:

Los expertos en nutrición recomiendan tomar al menos de 3 a 5 piezas de frutas y hortalizas al día. Si dos de ellas son cítricos, con toda probabilidad usted habrá cubierto sus necesidades diarias de vitamina C. Las naranjas y clementinas además de aportar vitaminas y minerales, son un alimento típico de la dieta mediterránea que proporcionan otros compuestos biológicamente activos (como son carotenoides, flavonoides, etc.) potenciales responsables de la disminución del riesgo ante diversas enfermedades crónicas y degenerativas como por ejemplo diversos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares.





92

CV Tomata de penjar d'Alcalà de Xivert

La "Tomata de Penjar" nació en el término municipal de Alcalá de Xivert (Castellón). El clima, el suelo y la experiencia de sus agricultores son factores esenciales para poder ofrecer al consumidor final un producto artesanal de una calidad excelente.

La "Tomata de Penjar" es una variedad tradicional. La conservación de esta semilla, generación tras generación durante casi un siglo, ha sido posible gracias a la selección llevada a cabo por los agricultores locales.

Las principales características de la "Tomata de penjar" son el sabor, la

duración y una manipulación totalmente artesanal. Uno tras otro los tomates se ensartan formando un magnífico "pom" que sirve de presentación.

Con los objetivos de defender, revalorizar y abrir nuevos mercados a este producto artesanal nació "L'Associació de Productors i Commercialitzadors de la Tomata de Penjar d'Alcalà de Xivert". La Asociación es la unión de un grupo de gente con ilusión y ganas de destacar un gran producto artesanal que se denomina "Tomata de Penjar"

El esfuerzo de todos ha dado como resultado la obtención de la marca de calidad "CV Tomata de penjar d'Alcalà de Xivert". Un gran paso adelante para tratar de ofrecerle al consumidor final un producto de calidad certificada, al mismo tiempo que se transmiten los auténticos valores de la "Tomata de Penjar". Los rigurosos controles de calidad realizados hacen que sólo los mejores frutos lleguen a su mesa.





tomata de penjar, un producto artesanal

Las principales características de la “Tomata de penjar” son el sabor, la duración y una manipulación totalmente artesanal. Uno tras otro los tomates se ensartan formando un magnífico “pom” que sirve de presentación.



Marcas comercializadoras:

- Tomata de penjar **HERRERA**
- Tomata de penjar **EUMA**
- Tomata de penjar **ANGELES AGUT**
- Tomata de penjar **SANS**





94



Familia Sandía Bouquet

La familia de sandías sin pepitas Bouquet consta de cuatro productos: la sandía roja, la amarilla, la mini y la sandía de piel negra. La primera, la **Reina de Corazones**, nació en 1991. Roja por dentro y con piel rayada, sedujo a los consumidores por su sabor dulce y su facilidad de consumo. Este producto fue definido como uno de los logros más importantes del desarrollo varietal español.

En 1999, nace la **sandía amarilla**. Similar a la roja en cuanto a sabor y ausencia de pepitas, se diferencia por el color amarillo de su pulpa, así como el color de la corteza de un verde ligeramente más claro que el de la sandía roja. 2003 fue el año de nacimiento de la **Mini**. Con 2 ó 3 kilos y 20 cm de diámetro, se presenta como la solución ideal para los hogares de uno o dos miembros. La última de la familia es la **sandía de piel negra** que se lanzó en el mercado en 2007. Hoy, Bouquet sigue siendo marca líder en el mercado internacional de la categoría de sandía sin pepitas. Con más de 200 millones

de unidades vendidas Anecoop se ha convertido en el primer operador mundial de sandías sin pepitas.

Este éxito se debe a la unión de un producto innovador a la marca de prestigio Bouquet, marca que encierra tras de sí todo un proceso que determina la alta calidad del producto: diseño de los programas de producción en colaboración con las cooperativas socias según las zonas productivas (Almería, Murcia, Alicante y Valencia), una cuidadosa planificación comercial con los clientes de la distribución y una estudiada estrategia de marketing e imagen.

En la pasada campaña se incorporó a la familia Bouquet la sandía Bouquet Bio, la versión biológica de cada una de las sandías: la roja rayada, la roja de piel negra y la mini.



ANEKOOP



CEBOLLAS AUTÉNTICAMENTE DULCES

Agriset comercializa las auténticas cebollas dulces bajo la marca "Casanova Sweets", cuya dulzura frente a otras está avalada por un método científico apoyado por alta tecnología GPS que las certifica como auténticas.

A estas cebollas, plantadas en suelos especialmente seleccionados, se las mimá durante su cultivo, y una vez recogidas en el campo se les determina el contenido de azúcares y otros compuestos fundamentales para determinar el grado de picor.

La cebolla dulce no pica, presenta un alto contenido de agua y azúcares, no ocasiona flatulencia y gracias a su excelente sabor y textura puede comerse cruda en diferentes y maravillosas ensaladas, desde las más sencillas hasta

las ensaladas gourmet. Toda una delicia para el amante de la buena mesa. Tan dulce y tan sana como una manzana, baja en calorías, sin grasa, sin colesterol y una abundante fuente de potasio y antioxidantes, muy beneficiosa para la salud.

Además al pelarla no hace llorar y está disponible durante todo el otoño y el invierno, al tratarse de un producto de contraestación.

En definitiva, las grandes virtudes de la cebolla tradicional pero sin el picor tradicional... ¡Ahora gusta a todos!



Disponibilidad: Otoño e Invierno

Calidad: Premium

Tipo de certificación: GMP, Nutriclean, "Certified Sweet" ®

Tipo de envasado: Caja 10 kg

Ubicación: Valencia



■ AGRISET, S.L. 228



95



Las coles: antiguo alimento de importancia actual

A pesar de las diferencias en su aspecto, las coles, la coliflor y el bróculi pertenecen a una misma especie llamada *Brassica oleracea*. La excepción es la col china, que corresponde a otra especie: *Brassica pekinensis*. Mientras que de la coliflor y el bróculi se consumen los órganos florales, en el caso de las coles se utilizan las hojas. Suelen formar un cogollo de forma y tamaño variables, aunque algunos tipos crecen de forma abierta.

Existe un amplio espectro varietal de coles distribuido a lo largo de todo el año, para todos los gustos y formas de utilización. Se pueden consumir crudas en ensaladas o hervidas en diferentes tipos de cocidos. La cocción reduce su valor nutritivo por la pérdida de nutrientes termolábulos.

Son reconocidas desde la antigüedad como un alimento que ofrece múltiples beneficios para la salud. Poseen características nutritivas similares, aportando vitaminas, minerales y algunos fitoquímicos de gran valor en la prevención de ciertos tipos de cáncer.

Su contenido en azufre les confiere un típico olor durante la cocción que se reduce agregando un trozo de pan embebido en vinagre. Se conservan en frío hasta dos o tres semanas dentro de una bolsa con perforaciones.

Los tipos de coles producidos comercialmente difieren en su aspecto y en el modo de utilizarlos. Así, la col de Milán o Savoy tiene hojas rugosas y es ideal para elaborar platos de invierno. El repollo liso o berza, se consume crudo o cocido y es útil en dietas por su bajo aporte calórico y su riqueza en fibra.

La col picuda o corazón de buey de excelente sabor, es adecuada para ensaladas y su cabeza compacta termina en punta. La col china de fácil cortado es muy apreciada. Previene el estreñimiento y se aconseja en cuadros de hipertensión.

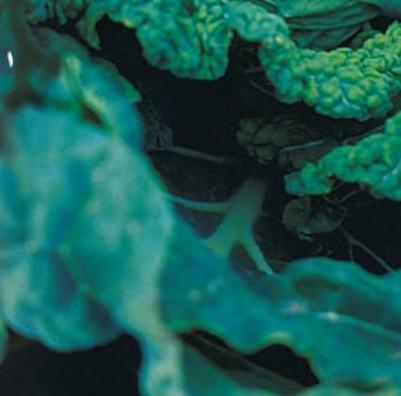
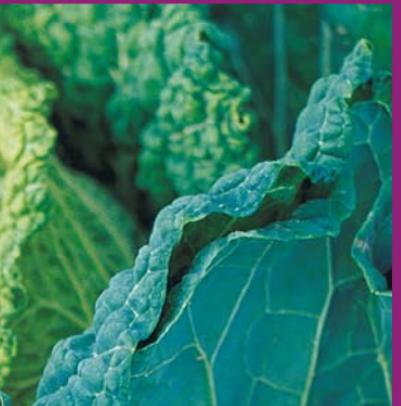
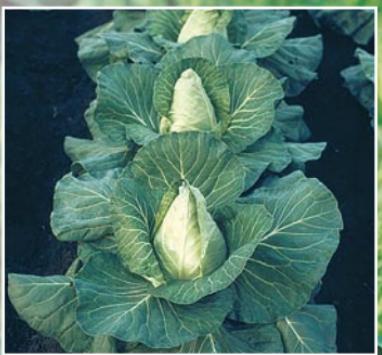
La col lombarda o morada de sabor ligeramente dulce posee hojas moradas que dan al plato un atractivo particular. Las coles de hoja se utilizan en la preparación de sopas. La col de Bruselas formada por pequeños cogerollos casi esféricos, se valora por su particular sabor.

La empresa de semillas 'SAKATA', es pionera en la obtención y desarrollo de variedades de bróculi, coliflor y coles en todo el mundo. Atenta a las exigencias del consumidor, colabora con los agricultores a través de sus cultivares y del asesoramiento, buscando obtener la mejor calidad de producto y la mayor satisfacción de sus clientes.

**SAKATA...
pasión por la calidad...**

 **SAKATA**

■ **SAKATA SEEDS IBERICA, S.L. 231**





El bróculi, un recurso natural para potenciar la salud

El prestigio del bróculi como alimento crece día a día. El conocimiento de sus bondades ha incrementado su consumo incluyéndose cada vez más en la cocina familiar y comercial. Es miembro de la familia Brassicaceae que a lo largo de miles de años ha dado lugar a numerosas especies distribuidas por todo el mundo. Pertenece a la especie *Brassica oleracea* de gran polimorfismo, a la cual corresponden también las coles, la coliflor y el colirábano.

La empresa Sakata Seed Corporation, líder mundial en la producción de semillas establecida en Japón desde 1913, ha dedicado especial atención al bróculi acumulando gran experiencia al respecto.

Para el desarrollo del cultivo fueron claves los adelantos tecnológicos, la obtención de variedades de mejor conservación y muy especialmente el reconocimiento de su carácter nutracéutico dado por su acción directa y probada en la prevención de enfermedades.

Sakata realizó su aporte al elenco varietal, buscando la satisfacción del consumidor que prefiere para el consumo en fresco pellas compactas en forma de domo color verde intenso. Para el congelado en tanto, sus cultivares poseen cabezas grandes con floretes de 2 a 4 cm de diámetro también color verde intenso.



Posteriormente el objetivo de Sakata fue prolongar el calendario de producción con cultivares que ofrecieran calidad. Sus logros son visibles en los recientes lanzamientos de las variedades Aquiles, Spiridon y Naxos obtenidas durante 2007 y la más nueva Chromos, en mayo de 2008.

La empresa apuesta a esta hortaliza con la decisión de trabajar no sólo en su mejora genética sino también en la promoción de su consumo.

El bróculi tiene en efecto una excelente composición nutricional. Ofrece un buen aporte de fibra, es pobre en calorías y rico en componentes esenciales de la dieta como vitaminas y minerales. Sus características organolépticas animan al consumo ya que posee un agradable sabor y no desprende aroma azucrado al cocinarse.

Además el consumo de brócoli beneficia el funcionamiento del aparato cardiovascular, fortalece el sistema inmunitario, favorece el sistema óseo y articular disminuyendo la incidencia de osteoporosis y de artralgias como la artritis reumatoide. Es útil contra el estrés, las úlceras y previene las cataratas así como malformaciones congénitas.

Se la considera la más saludable de las hortalizas. De ahí la pasión por el bróculi y su calidad...

La relación interactiva que Sakata mantiene con el cliente le permite conocer sus necesidades y dar respuestas



rápidas a los cambios. Su amplia gama de variedades de brócoli se adapta a las diferentes épocas y áreas de producción, por lo que está disponible en los comercios durante todo el año.

El brócoli se puede adquirir fresco, mínimamente procesado, precocido y congelado. Habitualmente se emplea hervido o al vapor, pero se están popularizando otras formas de utilización que amplían las posibilidades de su consumo, como los brotes tiernos crudos untados en salsas para el aperitivo.

Un tratamiento térmico suave conserva el color y evita el olor azufrado. El brócoli se prepara sacando tallos pequeños que se cocerán en agua y sal dejándolos 'al dente', enfriándolos luego en agua con hielo para cortar la cocción y conservar su intenso color verde además de una textura óptima.

Es un ingrediente versátil en la cocina, admitiendo distintas preparaciones y presentaciones como estas sugerencias especiales de Sakata...

"Raviolis con licuado de brócoli y picada de marisco", cuyos ingredientes son: brócoli, raviolis, aceite de oliva, gambas y gojo de mejillón, y se prepara de la siguiente manera:

Se licua el brócoli cocido con aceite de oliva y agua de la cocción, hasta conseguir una mezcla homogénea. Se pican las gambas y los gajos de mejillón. Luego de saltearlos se incorporan al licuado. Cocemos los raviolis. Una

vez listos, se presentan en un plato hondo, cubiertos por el licuado de brócoli con picada de mariscos. Solo resta saborearlo...

Y también...

"Brócoli sobre crema de calabacín con juliana de York y parmesano" con brócoli, calabacín, jamón cocido, parmesano, mantequilla y caldo de verduras preparados de la siguiente manera:

Se cocina el brócoli. Se pela el calabacín, reservando la piel. La carne del calabacín se pone a sofreír con la mantequilla. Cubrimos con el caldo y dejamos hervir. Una vez tierna la carne del calabacín, le incorporamos la piel previamente lavada, dejamos reducir y trituramos. El jamón cocido se corta en tiras finas y se ralla el parmesano. Se presenta en un plato hondo la crema en la base, el brócoli encima con el jamón y el parmesano espolvoreando.

Aquí la magia de lo sencillo...

El "Salteado de brócoli con jamón, pasas y piñones" tiene como ingredientes: brócoli, jamón serrano, pasas, piñones y aceite de oliva preparados de un modo simple. Se corta el jamón en tiras finas y se sofrae en aceite. Se incorporan las pasas y los piñones y se dejan dorar. Luego se incorpora el brócoli y se saltea.



**SAKATA pone el brócoli,
su imaginación lo demás...**

 **SAKATA**



Extremadura:

La fruticultura extremeña





Dentro de la fruticultura nacional, Extremadura se sitúa como una de las principales regiones productoras de fruta de hueso, fruta que se caracteriza por ser de alta calidad, unas cualidades organolépticas excepcionales y respetuosa con el medio ambiente, y debido a las horas de luz en nuestra región se consiguen un gran nivel de azúcar y color en nuestras producciones.

A nivel internacional los principales mercados, sobre todo los centro europeos, están cada vez más interesados por las frutas de esta región española. Llegando nuestra fruta a más de 40 países de 4 continentes distintos.

Una de las exigencias principales de los mercados es la seguridad alimentaria, y cada vez son más las empresas productoras extremeñas que apuestan por la producción integrada, Normas ISO, Protocolo GOLBAL-GAP, BRC, IFS, etc.

Aunque el consumo de fruta cada vez es mayor existe una gran competencia dentro de este sector por lo que desde las empresas extremeñas se trabaja en una mejora constante de la calidad y presentación del producto lo que ha permitido adquirir un mayor grado de competitividad con la finalidad de adecuar la oferta a la actual demanda.

La adaptación a la demanda es una constante no sólo en la elaboración, sino también en la producción, que está sufriendo un incremento productivo superior al 15% anual y se están reconvirtiendo varietalmente las plantaciones.

Esta reconversión, que se está produciendo en Extremadura en los últimos años, está convirtiendo a esta región en una de las más avanzadas de toda Europa en cuanto a variedades modernas exigidas cada vez más por los clientes de todo el mundo.

Dentro del panorama regional, la fruticultura supone el primer motor agrícola, no solo actual sino de futuro, Extremeño. Con una facturación que se aproxima a los 300 millones de euros y una generación empleo aumentando, cifrándose en la actualidad en más de 5 millones de peonadas anuales.

Dentro de todos los cultivos frutícolas de nuestra región, en los últimos años se ha podido observar como el cultivo de la ciruela ha ido adquiriendo cada vez más fuerza en el panorama económico extremeño, proporcionando grandes beneficios a nuestra región.

La evolución de la producción y comercialización de fruta en Extremadura está siendo rápida y constante, como se aprecia desde cualquier índice económico o social que se considere. La fruta extremeña se sitúa en un lugar privilegiado dentro del mercado nacional e internacional, que destaca por su calidad y propiedades organolépticas, debido en gran parte a las excelentes condiciones climatológicas que se dan en Extremadura. Son los mercados europeos el principal destino de nuestra producción de ciruela, ocupando el primer lugar el exigente mercado inglés y seguido muy de cerca por el alemán.





Dentro del sector hortofrutícola Extremeño, Afruex ha jugado un papel fundamental en su desarrollo, ya que es la única asociación empresarial del sector que aglutina en casi su totalidad a todos los productores y comercializadores de nuestra región, siendo el interlocutor único del sector.

Durante este año 2009 la campaña ha transcurrido de forma infructuosa con una comenzó de campaña relativamente aceptable, pero a partir de mediados de Junio, con solo un 20% de la producción comercializada hasta la fecha, los mercados dejaron de reaccionar lo cual produjo una disminución dramática de los precios y una falta de salida de la mercancía de las centrales frutícolas.

Tras esta situación se mantuvieron reuniones junto con productores de Francia e Italia para intentar sensibilizar a la unión europea de la situación crítica del sector solicitando medidas urgentes de actuación.

En nuestro país las medidas se centran en los siguientes grupos:

- Medidas financieras
- Medidas fiscales
- Medidas que contribuyan a la transparencia de los mercados y a mejorar las relaciones con la distribución
- Medidas públicas de gestión de crisis
- Medidas privadas de gestión de crisis
- Medidas estructurales y de reconversión varietal
- Medidas fitosanitarias



Fruta de Extremadura



*Alimentos
de Extremadura*

Diversidad Natural

www.comercioextremadura.org

Vicepresidencia Segunda de
Asuntos Económicos y Consejería de
Economía, Comercio e Innovación

JUNTA DE EXTREMADURA



Denominación de Origen Protegida "Cereza del Jerte"

Introducción

El nombre de "Jerte" o "Valle del Jerte" tiene una estrecha relación con las cerezas, asociando en España un gran número de consumidores de forma casi automática el lugar con el producto cereza, o viceversa. La zona es pues muy conocida por la excelencia de sus cerezas y, en particular, de sus "Picotazos del Jerte", siendo esta fama resultado del trabajo añadido por los agricultores, generación tras generación, quienes desde antiguo fueron transformando en fértiles las incultas y asilvestradas laderas de la comarca que se vieron humanizadas en virtud de sucesivos abancalamientos.

Descripción de la zona geográfica tradicional de producción

La Denominación de Origen Protegida "Cereza del Jerte" ampara exclusivamente a cerezas originarias del área de producción situada en las comarcas del norte de la provincia de Cáceres y enclava-

das en la zona de agricultura de montaña Trasierra-Gredos Sur. Esta zona posee características geográficas, físicas, históricas y culturales muy específicas y homogéneas.

Variedades protegidas

El producto certificado por este Consejo Regulador es cereza de mesa para su consumo en fresco.

Las variedades locales que mayor volumen de producción aportan son las agrupadas bajo el nombre genérico "Picotazos del Jerte" cuya característica principal es que no presentan pedúnculo, al desprenderse éste de forma natural en la recolección manual.

El origen de todo este grupo de variedades es exclusivamente local, por lo que su procedencia está en la zona de geográfica citada en apartados anteriores. Los intentos de plantación de dichas variedades en otras latitudes han tenido hasta ahora poco éxito, al prosperar mal cuando las condiciones de suelo, altitud, insolación, humedad y régimen de vientos no son apropiadas.

Las características del producto están determinadas por la utilización de un material vegetal específico, adaptado y aclimatado a las condiciones ambientales.





105



tales dominantes en la cuenca jerteña y los valles colindantes, pero también por las peculiaridades de un sistema de producción que mantiene al cerezo sujeto a tradiciones culturales que se apoyan en el minifundio y en la organización familiar del trabajo. Las explotaciones ubicadas en parcelas abancaladas situadas en laderas de fuertes pendientes y de difícil mecanización, permiten equilibrar los bajos rendimientos obtenidos con la calidad superior de un producto manifiestamente genuino e irrepetible.

Las variedades amparadas en el Reglamento de la Denominación de Origen Protegida "Cereza del Jerte" son: las cuatro variedades tipo "Picota", es decir, Ambrunés, Pico Limón Negro, Pico Negro y Pico Colorado, y la variedad de cereza Navalinda.

La denominación de origen protegida "Cereza del Jerte" en cifras

A inicios del presente años se realizó la labor de actualización del Registro

de Productores y explotaciones de la DENOMINACIÓN DE ORIGEN "Cereza del Jerte". Del resultado de estas actualizaciones se obtienen los siguientes datos:

- Los agricultores con explotaciones inscritas ascienden a 3.692.
- La superficie total de las explotaciones inscritas alcanza 8.281 Hectáreas
- La producción potencial, según la media de los últimos años, de las variedades avaladas se sitúa en 10.500.000 Kgs.
- El número de parcelas inscritas asciende a 20.471
- El número de árboles inscritos es 235.260



www.cerezadeljerte.org



Galicia: productos de gran fama



106



En Galicia tradicionalmente se ha practicado una horticultura destinada en su mayoría al autoconsumo y solo en una pequeña parte a la comercialización.

La población de Herbón, perteneciente al municipio de Padrón, tiene un producto muy particular. Se trata del pimiento conocido como Padrón, que crece en una planta que produce multitud de frutos de tamaño reducido. Éstos son dulces, de piel rugosa y son ideales para freír. Se consumen sin más aliño que algo de aceite en el que se hicieron y unos pocos granos de sal. Verdaderamente son una delicia y toda una sorpresa, ya que cuando alguno de estos pica, son muy difíciles de olvidar. Alrededor del "pimiento de Padrón" se ha desarrollado una importante actividad turística y gastronómica. Actualmente se ha presentado este cultivo frente a las autoridades de la Unión Europea, a los efectos de obtener su reconocimiento con denominación de calidad.

Pero Galicia cuenta hoy con aproximadamente unas 300 ha de cultivos hortícolas protegidos. El 93% de la superficie total dedicada a las hortalizas en Galicia, está ocupada por los cultivos de col, cebolla, tomate, lechuga, judía verde, pimiento, ajo, guisantes, fresón y coliflor, y cobran cada vez más interés las variedades locales de pimiento.

La pataca de Galicia

La patata o pataca de Galicia goza de una muy merecida fama entre todos los consumidores, encontrándose hoy reconocida como Indicación Geográfica Protegida. Corresponde a la especie *Solanum tuberosum*, var. Kennebec, en la que se seleccionan las patatas con criterios muy exigentes en cuanto a su aspecto, tamaño, textura, etc. La producción se realiza siguiendo técnicas de cultivo y rotaciones tradicionales. No se cultiva dos años seguidos sobre la misma parcela, por ejemplo, e inclusive hay límites máximos de rendimiento admitidos. Debido a las condiciones climatológicas, a las características de los suelos y a las esmeradas labores culturales que se dan en sus zonas productoras, este producto tiene una calidad culinaria excepcional. Este hecho hace que la patata gallega sea muy valorada y que mantenga sus vínculos históricos y naturales con la región. Ya en el siglo XVII se registraba en Galicia el cultivo de la Patata.





I.G.P. PATATA DE GALICIA PRODUCTO PROTEGIDO

La única patata amparada bajo la Indicación Geográfica Protegida PATACA DE GALICIA es la patata de consumo de la variedad **KENNEBEC**.

Las características Particulares de las patatas de consumo variedad kennebec amparadas por la Indicación Geográfica Protegida Patata de Galicia son las siguientes:

- **Forma de los tubérculos:** Redonda a Oval.
- **Presencia de ojos muy superficiales.**
- **Piel de apariencia lisa y fina.**
- **Color de la piel:** Amarillo Claro.
- **Color de la carne:** Blanco.
- **Textura:** Firme y cremosa al ser cocida, consistente en boca.
- **Calidad para consumo:** Excelente, destacando por su contenido en materia seca y por mantener sus cualidades de color, aroma y sabor después de ser cocinadas.
- **Características analíticas:**
 - Contenido en Materia Seca superior al 18%
 - Contenido en azúcares reductores inferior al 0,4%

La patata de consumo protegida por la Indicación Geográfica Protegida Patata de Galicia, son comercializadas en envases nuevos, limpios y de materiales



adequados para favorecer una correcta ventilación y transporte del producto, por lo cual previamente deberán ser aprobados por el consejo regulador.

Los envases autorizados por el consejo serán los que permitan un contenido neto de 15, 10, 5, 4, 3, 2 y 1 kg. de tubérculo.

Excepcionalmente el consejo podrá autorizar envases de 25 kgs. Para su empleo con destino a la restauración.

En los envases y en 1/3 de su cara principal debe figurar el logotipo de la Pataca de Galicia y la siguiente leyenda:

**PATATA (O PATACA) DE GALICIA
INDICACIÓN GEOGRÁFICA PROTEGIDA**, así como la correspondiente contraetiqueta numerada expedida por el Consejo Regulador.

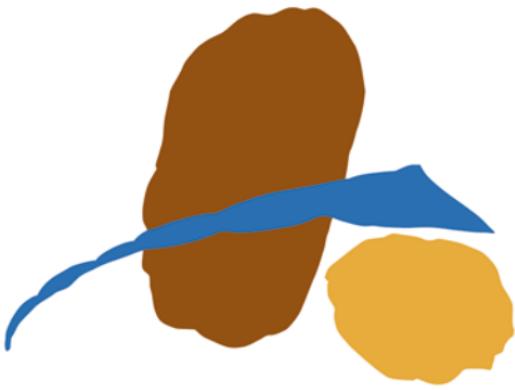
Todas las patatas aptas para ser comercializadas tienen que pasar por un estricto sistema de control, comenzando dicho control en las propias parcelas de producción, hasta su expedición al mercado.

REGLAMENTACIÓN

Por Orden 29 de octubre del 2001 (DOGA. nº 217 del 9 de noviembre) se aprueba el Reglamento de la Indicación Geográfica Protegida Pataca de Galicia y la de su Consejo Regulador.

Por Orden del Ministerio de Agricultura Pesca y Alimentación apa/1046/2002 ,de 24 de abril (B.O.E. nº 113, 11/05/2002), se ratifica el Reglamento de la Indicación Geográfica Protegida Patata de Galicia y la de su Consejo Regulador.

Finalmente el 16/02/2007 el Diario Oficial de la Unión Europea, publica el reglamento (ce) nº 148/2007 de la comisión del 15 de febrero de 2007, por el que se incluye en el registro de Indicaciones Geográficas Protegidas a la PATACA DE GALICIA o PATATA DE GALICIA (IGP).



PATACA DE GALICIA

Indicación Xeográfica Protexida



O corazón da terra

Finca A Devesa, s/n.
32630 Xinzo de Limia
(Ourense)
Tlf: 988 46 26 50
Fax: 988 46 26 50

www.patacadegalicia.es
patacadegalicia@teleline.es



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DO MEDIO RURAL



FEADER:
Europa inviste no rural



La Rioja

Calidad y sabor



110





El secreto de la afamada gastronomía riojana se encuentra, sin duda, en las excepcionales materias primas que producen sus fértiles tierras, ubicadas en el valle del Ebro. Un territorio donde confluyen condiciones naturales idóneas, bañado por siete ríos y con un clima suave que, sumado a una larga tradición agroalimentaria que ha sabido incorporar modernas técnicas de cultivo, ofrece como resultado una amplia gama de alimentos marcados por la calidad y el sabor.

Junto al vino, que ha difundido por todo el mundo la calidad de esta tierra, La Rioja destaca por sus cultivos de hortalizas y frutas, que ocupan, respectivamente, el segundo y tercer puesto en la producción final agraria de la región, por detrás del viñedo.

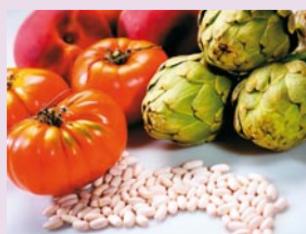
La Coliflor de Calahorra, con su firmeza, color y textura; el Pimiento Riojano, de intenso sabor y color -ambos con Indicación Geográfica Protegida-; o el espárrago, comercializado con el distintivo Espárrago de Navarra, constituyen claros ejemplos de la carta gastronómica riojana en cuanto a las hortalizas, un sector que, en su totalidad, ocupa 7.000 hectáreas, con una producción de 200.000 toneladas.

En esta carta no pueden faltar las Setas y Champiñones de La Rioja, un producto con una Marca de Garantía que cuenta con una larga tradición y potencial en los cultivos de la comunidad autónoma. De hecho, la región lidera en España la producción de champiñón y cuenta con una fuerte estructura comercializadora.

La huerta riojana ofrece también unas deliciosas frutas, que ocupan una superficie total de 15.000 hectáreas. Entre ellas destaca la Pera de Rincón de Soto, una fruta de generoso sabor, dulzor y tamaño -disponible en el mercado durante todo el año conservando todas sus cualidades-, lo que le llevó a obtener la primera Denominación de Origen Protegida de este producto en España.

Entre los frutales riojanos cobra protagonismo la Ciruela de Nalda y Quel, cultivada en los valles del Iregua y del Cidacos y que los consumidores degustan tanto frescas, en el verano, como 'pasas', tras ser sometidas a un proceso de deshidratación, en el invierno. Este fruto, uno de los más típicos de La Rioja, acaba de obtener una Marca de Garantía, que se suma a la veintena de distintivos existentes en esta Comunidad Autónoma y que convierten esta tierra en un auténtico paseo por la huerta y, sobre todo, en una invitación a la mesa.

Más información:
www.lariojacalidad.org
www.larioja.org/agricultura





Peras de Rincón de Soto

**Denominación de Origen
Protegida**



Verdes, de generoso tamaño e intenso sabor, marcado por su especial dulzor. Así son las Peras de Rincón de Soto, una fruta con particulares cualidades que le llevaron a obtener, en el año 2002, la primera Denominación de Origen Protegida otorgada de este tipo de fruta en España.

El origen de las virtudes de este producto se encuentra en las tierras de cultivo de los perales, en las terrazas del río Ebro, el Cidacos y el Río Alhama, en zonas llanas, con buena ventilación, profundas, húmedas, permeables, sanas y arcillosas, donde son frecuentes las nieblas en las primeras horas de la mañana y se producen importantes diferencias de temperatura entre el día y la noche.

Todo ello contribuye a producir una pera acuosa, con mayor consistencia que otras y con intenso sabor, ya que al endurecerse mantiene mayores concentraciones de azúcar. Además, el efecto de las nieblas de la ribera del Ebro favorece la aparición de una oxidación en la piel muy apreciada, denominada russetting.

La Denominación ampara las peras cultivadas en los términos de Rincón de Soto, Aldeanueva de Ebro, Alfaro y Calahorra, una zona con gran tradición histórica en la producción de esta fruta. De hecho, la primera referencia documentada data de 1747 y en ella ya se afirma que la pera de este territorio era una "fruta exquisita" que se comía en la Corte Real de Felipe V.

La DOP ha experimentado un gran crecimiento en los últimos años, lo que ha permitido que en 2008 la cosecha haya superado los ocho millones de kilos de alta calidad, dos millones más que los recogidos el año anterior.

Con estas cifras, la DOP se plantea abrir nuevos mercados en España e incluso exportar la Pera de Rincón de Soto, una fruta que está presente todo el año en fruterías y supermercados –en los que se distribuye bajo el distintivo de calidad- manteniendo intactas sus características organolépticas.

■ **D.O., PERAS DE RINCÓN DE SOTO. 229**



113



Madrid:

disfrutar los mejores productos



114





Los cinturones de huertos, alrededor de los núcleos de población, eran típicos en la Comunidad de Madrid de los años cincuenta y sesenta. "La China" y "Vallecas", son recordados como verdaderos huertos urbanos, mientras que las periurbanas de Perales del Río, Fuenlabrada y Leganés, por un lado y las de Arganda, Velilla de San Antonio y Mejorada del Campo por otro, y ya las más alejadas del Guadarrama y el Alberche, del Henares, del bajo Jarama, del Tajo y del Tajuña, abastecían nuestro mercado con los productos de temporada que allí se daban.

Actualmente, la horticultura comercial, se asienta prácticamente sobre dos comarcas, la suroccidental y la de las Vegas, concretamente sobre los términos de Villa del Prado, Navalcarnero en la primera y San Martín de la Vega, Ciempozuelos y Aranjuez en la segunda.

Existen aproximadamente unas 250 ha de invernaderos, ubicados en las localidades de Villa del Prado y San Martín de la Vega, orientadas la primera al cultivo de pepino y la judía verde, y en la segunda a la producción de espárrago verde.

En los cultivos al aire libre con unas 2.500 ha destaca tres excelentes zonas hortofrutícolas: Las Vegas, Humanes-Fuenlabrada y Navalcarnero-Villa del Prado.

- Las Vegas, cuyas huertas se asientan sobre los aluviones del Tajo, Jarama y Tajuña. Entre los municipios más importantes, atendiendo a su producción, sobresalen: Chinchón, San Martín de la Vega, Ciempozuelos y Aranjuez.
- Humanes-Fuenlabrada, con cultivos parcelarios regados con aguas de captaciones.
- Navalcarnero-Villa del Prado, con plantaciones regadas tanto por la cuenca del río Alberche y sus arroyos, como por captaciones subterráneas.





RED DELICIOUS

Es la número uno de las variedades de manzanas en el mundo. En el sur de Tirol ocupa el segundo lugar tras la Golden Delicious. Crujiente, jugosa y muy dulce, posee un aroma muy especial. En su exterior se caracteriza por un atractivo color rojo oscuro y tamaño de medio a grande. Comienzan a madurar a mediados de septiembre pudiendo encontrarlas en los mercados hasta el mes de mayo.



GOLDEN DELICIOUS

Son muy jugosas de sabor dulce ligeramente acidulado, de agradable y suave aroma. Es la variedad más importante cultivada en el sur de Tirol. Su piel de color amarillo dorado presenta lenticelas en su superficie. Es una fruta mediana a grande y algo más alargada que otras variedades. En el comercio la encontrarás desde mediados de septiembre hasta julio.



FUJI

Una manzana muy dulce de buen calibre. Esta variedad se caracteriza por ser muy crujiente, jugosa, y extremadamente aromática. De sabor finamente azucarado y poco ácida. Presenta un color rosa pálido y un sutil estriado sobre un fondo verde amarillento. Madura al finalizar el otoño. La encontrarás en las fruterías desde octubre hasta mayo. Ideal para su consumo en fresco o también en combinación con diversas ensaladas, postres, strudels y tartas.



ROYAL GALA

Es una manzana más pequeña de forma esférica, ligeramente cónica, fácilmente reconocida por su color rojo estriado. Su pulpa de color amarillo es firme, crujiente, muy jugosa, aromática y dulce. En el exterior presenta una piel fina y suave. Se comercializa desde mediados de agosto hasta mediados de marzo. En apenas unos pocos años esta variedad ha conquistado el mercado y se ha convertido en una de las principales variedades obtenidas en el sur de Tirol.





Mela Alto Adige IGP - Südtiroler Apfel g.g.A.

MARLENE®

La marca Marlene® debutó en el mercado el 21 de octubre de 1995. Desde entonces, Marlene® ha conquistado el mercado italiano como referencia de una marca de calidad.

Los conocedores de manzana están ya familiarizados con el exquisito sabor de Marlene®. Estas manzanas vienen de huertas que utilizan exclusivamente métodos integrados de cultivo en el interior del centro del Sudtirol.

Allí, los productores se centran en el cuidado y ponen atención a los detalles. Las manzanas son uniformes en tamaño, color, gusto... y con un jugo que adecua el dulzor a la roja, la amarilla y la manzana verde. ¡Una manzana adecuada para cada sabor! Incluso esto no es suficiente, ninguna otra marca presenta estos altos estándares de calidad, o presta más atención a la protección del medio ambiente o escucha la opinión de los consumidores. Marlene® es crujiente y fresca, algo que marca su personalidad, muy relacionada con la región italiana del Sudtirol.

■





Región de Murcia: la "Huerta de Europa"



La Región de Murcia es un paraíso para la producción de frutas y hortalizas, donde se cultivan en un clima mediterráneo semiárido y en el que el agua, muy escasa, es la gran riqueza y se aprovecha con la máxima eficacia.

En Murcia llevan a cabo una política agrícola basada en la promoción de la calidad de productos, mediante su certificación, garantizando al consumidor su origen, seguridad y elaboración respetuosa con el medioambiente. Entre las frutas más destacadas en la Comunidad de Murcia están los cítricos: limones y pomelos; de hueso: melocotones, nectarinas, albaricoques y ciruelas; uvas de mesa, sandías y la DOP Pera de Jumilla. Además, IGP Melón de Torre Pacheco y DOP Uvas de Espuña, que se están tramitando en estos momentos.

Por la calidad de las hortalizas que se producen en la Comunidad de Murcia se la conoce en los ambientes agrícolas como la "Huerta de Europa": lechugas, pimientos, brócoli, alcachofas, coles, tomates, calabacines, apio... son algunos de los productos exportados desde hace décadas, para llenar de significado saludable la dieta mediterránea, popular por su riqueza en vitaminas, fibra, antioxidantes y baja en grasas.

Degustar frutas y hortalizas de Murcia y sus recetas tradicionales no es sólo un placer gastronómico, sino unos excelentes ingredientes alimentarios para mantener y cuidar la salud.





Por la calidad de las hortalizas que se producen en la Comunidad de Murcia se la conoce en los ambientes agrícolas como la "Huerta de Europa"

Nuestra región exporta el 70% de las hortalizas y el 34% de las frutas que producimos, lo que supone entre el 25 y el 12% respectivamente del conjunto del país.

La calidad, precocidad y variedad de las frutas de la Región de Murcia es reconocida en todos los mercados. Los consumidores son cada vez más exigentes y demandan las atractivas frutas cultivadas en esta tierra, productos naturales que llegan a los mercados recién recolectados, conservando así todas sus garantías de calidad, seguridad alimentaria y frescura.

Los sistemas de cultivo utilizados en la Región aseguran los parámetros alimenticios, contribuyen a la conservación del medioambiente evitando la desertización y procuran el mantenimiento del medio natural. En este sentido, las técnicas de Agricultura Ecológica, Producción Integrada y similares, pueden considerarse como un sistema de calidad garantizada ante la creciente preocupación de los consumidores por alimentos sanos.

La Región de Murcia tiene una gran tradición en el cultivo ecológico, biológico u orgánico, siendo pionera en España con la producción de frutas, hortalizas y arroz. Su producción no ha dejado de crecer y hoy en día esta Comunidad Autónoma se encuentra entre las que más han apostado por una agricultura respetuosa con el medioambiente. Los cultivos hortícolas bajo producción ecológica se desarrollan principalmente en las comarcas de la Vega del Segura, Campo de Cartagena y Valle de Guadalentín. Asimismo, la producción de frutales y cítricos ecológicos también tiene mucha importancia en comarcas como la del Río Mula, el Altiplano, el Noroeste y la mencionada Vega del Segura.

Bajo Producción Integrada, donde métodos biológicos, químicos y otras técnicas son cuidadosamente seleccionadas, se producen numerosas hortalizas y frutas, destacando por superficie cultivada la lechuga y los cítricos.

Las empresas productoras ubicadas en la Región de Murcia se distinguen por un alto grado de especia-





lización en el cultivo, la manipulación y comercialización de sus productos. Esto les obliga a adquirir y aplicar niveles tecnológicos muy avanzados que les permiten posicionarse por encima de otras regiones en lo que respecta a investigación, experimentación y tecnología.

Esta Comunidad Autónoma es la cuarta productora de almendra de España y numerosas empresas ofrecen la más amplia gama de productos derivados de ella. Las variedades más significativas que se cultivan en esta región son la "Marcona", que se suele consumir repelada y frita, y la "Largueta" con piel y tostada, además de crudas y en repostería.

Numerosas frutas de la tierra murciana son transformadas y utilizadas en la industria conservera como los melocotones y peras en almíbar, las conservas de alcachofas, las mermeladas y zumos de frutas, salsas de tomate y una extensa gama de variedades de encurtidos, destacándose el pepinillo y las alcaparras.

La cuarta gama se ha convertido en uno de los principales objetivos que se ha marcado el sector hortofrutícola murciano. Esta Región es pionera en este capítulo por disponer de diversas empresas que actualmente están produciendo y comercializando productos hortofrutícolas mediante este sistema. Las expectativas para las empresas murcianas que trabajan en este sector son muy prometedoras, por el posicionamiento comercial que tienen en los mercados internacionales.

La huerta murciana es la responsable de una cocina excepcional, plena de matices, equilibrada, sana y nutritiva. Es responsabilidad de todos preservar este tesoro tan preciado.





La Pera de Jumilla se caracteriza por una pulpa blanca y jugosa, de sabor muy dulce y azucarado, ligeramente perfumadas y con un excelente sabor.

Pera de Jumilla

La Denominación de Origen Protegida "Pera de Jumilla" ha otorgado a este fruto un marchamo de calidad y de valor añadido a la hora de competir en el mercado con otros productos de características similares. En tan sólo un año, ha conseguido duplicar tanto los productores como las hectáreas inscritas. Actualmente, el número de productores inscritos en la Denominación de Origen es de 80 agricultores con una superficie de cultivo de 420 hectáreas, aunque son más de 800 hectáreas las susceptibles de ser amparadas.

Las peras amparadas por la Denominación tienen una pulpa blanca y jugosa, de sabor muy dulce y azucarado, ligeramente perfumadas y con un excelente sabor. Son de color amarillo sobre fondo verde, con chapa rojiza en la cara soleada, presentando características diferenciales con respecto a otras regiones. Esto es debido a la gran insolación que recibe.

Además posee un grado de azúcar superior así como mayor dureza y calibre y su recolección es precoz, existiendo parajes donde este proceso se inicia el 24 de junio, consiguiendo por lo tanto, los mejores precios de mercado.



Indicación Geográfica Protegida "Melón de Torre Pacheco"

El "Melón de Torre Pacheco" cuenta con la Protección Nacional Transitoria que permite comercializar este producto bajo la Indicación Geográfica Protegida. Se trata de un producto de gran importancia social y económica para los municipios y pedanías que integran el ámbito geográfico que responde a esta Indicación, extendiéndose la zona de producción que se pretende proteger por toda la Comarca del Campo de Cartagena.

Los tipos acogidos por la Indicación Geográfica Protegida son los melones Piel de Sapo, Amarillo, Galia y Cantaloup cultivados en una superficie de 2.131 hectáreas, que representan el 34% de la superficie de melón producida en la Región de Murcia y un 64% de la superficie cultivada en la zona que se proyecta amparar. Porcentaje que se corresponden con unos efectivos de 75.000 toneladas. De los tipos de melones que se protegerán con la IGP, se destinan unos porcentajes estimados de un 31% al mercado nacional, un 66% a la UE, y un 3% a terceros países.

La gran reputación que tienen estos cuatro tipos de melones en la zona a proteger se debe a la influencia del medio geográfico que les confiere cualidades organolépticas de mayor dulzor, jugosidad y sabor, con mayor peso y calibre; características debidas, fundamentalmente, sobre la necesidad de emplear en esta zona, aguas subterráneas con altos contenidos salinos en combinación con las aguas procedentes del trasvase Tajo-Segura y también, a las prácticas de cultivo que tradicionalmente han realizado los agricultores, que les permiten obtener un producto de alta calidad y conservación.

Este proyecto de IGP está avalado por 99 productores y 12 empresas comercializadoras, seis de ellas de carácter asociativo, que cuentan con una capacidad de manipulación estimada superior a 123.000 t/año.





Agricultura ecológica

La agricultura ecológica de la Región de Murcia aúna los conocimientos de la actividad agrícola tradicional con las técnicas más vanguardistas e innovadoras, sometidas a una estricta normativa de calidad y libre de cualquier residuo químico.

Ya en la década de los setenta se comenzó a aplicar este tipo de cultivos en algunas parcelas y el cultivo del arroz, amparado en la denominación de Origen de Calasparra, fue el primer producto certificado oficialmente como biológico en España, en 1986.

Hace diez años apenas se rozaban en Murcia las 4.000 hectáreas de superficie destinada a agricultura ecológica, y hoy se superan las 37.000, lo que demuestra que se trata de un modelo que avanza y ofrece una gran variedad de alimentos que abarca desde frutas y hortalizas frescas, queso, yogur y leche de cabra, hasta vinos, aceites, conservas y preparados.

Actualmente, Murcia es la Comunidad que más superficie porcentual destina a este modelo de producción. El impulso dado en los últimos años a la agricultura ecológica, al que ha contribuido en buena medida el Consejo Regulador de Agricultura Ecológica de la Región de Murcia, deja constancia de que se han empleado las técnicas idóneas para obtener unos productos competitivos en calidad, en vanguardia y en seguridad alimentaria.

Por otra parte, la labor de agricultores, empresas y productores unido a las favorables condiciones climatológicas de la Región de Murcia, ha permitido el pleno progreso de la producción ecológica que se ha convertido en una credencial más de su oferta al resto del mundo.

La Región de Murcia fomenta la alimentación responsable y saludable a partir de la agricultura, que es la base de la dieta mediterránea y la actividad medioambiental más eficiente.

Siguiendo esta línea conservacionista del medio natural y del respeto más riguroso a los consumidores, la producción ecológica desempeña un papel prioritario en el fomento de los valores naturales y en los beneficios saludables para el consumidor, garantizando todas las propiedades de los alimentos que se obtienen de los cultivos de la Región.



Región de Murcia

Alimenta tus S_entidos

Frutas y Hortalizas



INSTITUCIÓN COLABORADORA

Campaña impulsada por la Consejería de Agricultura y Agua

Comercializadores inscritos en la Denominación de Origen Pera de Jumilla



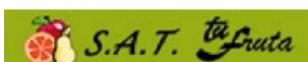
CAMPOS DE JUMILLA

COOPERATIVA HORTOFRUTICOLA

"CAMPOS DE JUMILLA" SCL

Ctra. del Castillo S/N
30.520 JUMILLA
E-mail: info@camposdejumilla.com
Web : www.camposdejumilla.com
Tel.: 968 780 114; Fax: 968 780 162

Marcas: Campos de Jumilla,
Castillo Don Porrón, La Cingla



**S.A.T. TUFRUTA Nº 9.937 R.L.;
O.P.F.H 707**

Avda. Serra, 39
46130 Massamagrell - Valencia (España)
Tel.: 902 100 572
Fax: 961 450 390; 961 450 040
Email: tufruta@tufruta.com
Web: http://www.tufruta.com

Marcas: Tufruta, Sibarita



FRUTAS DEL ALTIPLANO, S.C.L.

FRUTAS DEL ALTIPLANO, S.C.L.
O.P.F.H. nº 822
C/ Fueros, 3; 30520 Jumilla (Murcia)
Tel.: 968 783 371; Fax: 968 756 954
Marca: Frutas del Altiplano



ENCEFRUIT, S.C.L.

Avda. Levante, s/n
30520 Jumilla (Murcia)
Tel.: 968 780 368
Marca: Encefruit



FRUTAS SOPALMO

J. Tomás Fdez, S.L.
Plaza Jose Mª Abreu, 4 - Bajo
30520 Jumilla (Murcia)
Tel.: 968 783 465 - 619 212 777
Fax: 968 782 450
E-mail: info@sopalmo.com
Web: www.sopalmo.com

Marca: Sopalmo



JUAN GARCÍA VARGAS

Pol. Cerro del Castillo, s/n.
Apdo. 362 - 30520 Jumilla (Murcia)
Tel. y Fax: 968 784 184
E-mail: frutasvargas@telefonica.net

Marcas: Vargas, Belén, Fontestad



DISTRIBUIDOR DE FRUTAS Y VERDURAS

FRUTAS CAMPANA, S.L.

Avda. Primero de Mayo, 2
46980 Paterna (Valencia)
Tel.: 961 340 496; Fax: 961 340 232
Marca: Frutas Campana



VIVEROS & FRUTAS

MICÓ VIVEROS Y FRUTAS, C.B.

C/ Marques de los Castillejos, 14
30520 Jumilla (Murcia)
Tel.: 676 495 343; Fax: 968 781 587
Marca: Micó





Denominación de Origen Pera de Jumilla



D.O. PERA DE JUMILLA

C.I.F. G-73345126

C/ América, 1 - Bajo; Apdo. 350

Tel.: 968 716 267 ; Fax : 968 716 278

30520 Jumilla (Murcia)

www.peradejumilla.com



La mejor Ercolini
del mundo

Melón de Torrepacheco

La zona de producción de los melones amparados por el Consejo Regulador de la Indicación Geográfica Protegida (I.G.P.) del "Melón de Torre Pacheco" engloba todos los municipios del sureste de la Región de Murcia: Cartagena, Fuente Álamo, La Unión, Los Alcázares, San Javier, San Pedro del Pinatar, Torre Pacheco y las pedanías murcianas limítrofes de Avinces, Baños y Mendigo, Corvera, Gea y Truyols, Lobosillo, Los Martínez del Puerto, Sucina y Valladolises.

La I.G.P. del "Melón de Torre Pacheco" protege los cuatro tipos de melón que actualmente se cultivan en su ámbito: Amarillo, Cantaloup, Galia y Piel de Sapo.

El cultivo del melón en la zona se inicia hacia comienzos del siglo XX, época en la que la producción se destinaba al autoconsumo. La importancia de este cultivo fue creciendo paulatinamente, alcanzando una repercusión social tal que dio origen a la celebración a partir del año 1971, de la "Fiesta del Melón" que desde entonces se viene realizando en Torre Pacheco.

Tras el devenir de los años los agricultores han ido mejorando el sistema de cultivo. Hoy en día se produce de forma responsable, empleando técnicas respetuosas con el medio ambiente y aprovechando al máximo los recursos naturales, principalmente el sol y el agua, motores de nuestra producción. La seguridad alimentaria de los melones certificados por la I.G.P. está garantizada, los agricultores pertenecientes a cooperativas o las empresas productoras mayoritariamente están certificados por las entidades competentes en cuanto a las normativas de seguridad alimentaria exigida por los mercados (GLOBAL-GAP, BRC, Norma UNE,....).

La calidad manifestada por los melones de la I.G.P. "Melón de Torre Pacheco" se debe principalmente a que se cultivan en un clima Mediterráneo subárido con características de Marítimo (humedad relativa más elevada), donde coincide la maduración natural de los frutos con el periodo de máxima iluminación y nulas precipitaciones; unido al peculiar manejo del riego que los agricultores de la zona vienen haciendo desde hace muchos años (en la fase final de engorde y maduración del fruto riegan con aguas de mayor contenido salino procedentes de los acuíferos de la zona), lo que les confiere mayor grado de azúcar y su característica palatabilidad.

Los melones producidos en el ámbito de la I.G.P. del "Melón de Torre Pacheco" se caracterizan por su buen tamaño, intenso aroma, gran dulzor, jugosidad y exquisito sabor, así como por una mayor consistencia de la pulpa que le confiere un periodo de conservación más largo.

Comer un melón de esta tierra, certificado por el Consejo Regulador es darle una alegría al paladar más exigente.



**I.G.P. MELÓN
TORREPACHECO** 230





EARMUR

Earmur cuenta con aproximadamente 300 has de cultivo, en las que produce, manipula y comercializa, pomelo y otros cítricos menos comunes, como la ortanique, el kumquat o la lima.

El pomelo es un fruto que se adapta perfectamente a las condiciones de ésta explotación y casi no necesita tratamientos fitosanitarios precosecha ni postcosecha.

Se cultiva en producción integrada y llega al consumidor en muy poco tiempo con todas sus cualidades organolépticas en perfecto estado.

La variedad roja, más dulce y menos amarga, es ideal para el consumo, en zumo o a rodajas.

Su demanda va en aumento en Europa, y su alto contenido en vitamina C y otros antioxidantes lo hacen imprescindible para la dieta de otoño e invierno.

La lima, el limón verde, muy aromático y ácido, sólo se puede producir en Europa en la región donde se encuentra la finca de Earmur. La lima, se utiliza mucho en coctelería caribeña y es sustituto del limón en pescados, mariscos, arroces,



etc. Es extraordinario como aromatizante de muchos alimentos y para el agua.

El Kumquat, Fortunella margarita, se utiliza para consumirlo en fresco, sobre todo la corteza, que es de sabor dulce y en pastelería o para hacer compotas y mermeladas.

Ortanique, es un "tangor", muy parecido a una mandarina, con piel fina pero muy resistente, magnífico tamaño y sabor muy dulce, ligeramente ácido e intenso aroma. Su época de recolección y fácil conservación la hace especialmente interesante, como continuación a las mandarinas.

El pomelo, el blanco y la variedad roja, es la mayor producción de la finca Earmur.



EARMUR 129





Navarra: lujo gastronómico



130

La producción navarra atiende especialmente a los aspectos cualitativos de sus hortalizas, siendo justamente reconocida por esta característica en España y Europa.



La Horticultura de Navarra es la base no solo de abundante producción en fresco, sino también importante industria conservera. En Navarra destacan los cultivos de espárrago, tomate, alcachofa, pimiento, brócoli, coliflor, acelga, melón, lechuga, escarola, ajo cebolla, etc.

Navarra es la cuna de la agroalimentación moderna española, tanto por la ya citada "industria conservera" (de alcachofas, pimientos, espárragos, champiñones, etc) como por la industria de los "congelados" de dichos productos, e incluso en Navarra fueron los primeros en la instalación de una fábrica destinada a la obtención de productos IV gama.

La producción navarra atiende especialmente a los aspectos cualitativos de sus hortalizas, siendo justamente reconocida por este aspecto a nivel España y Europa.

Los espárragos amparados por la Denominación Específica "Espárrago de Navarra" constituyen un lujo gastronómico rebosante de elegancia y sabor, muy apreciado por los paladares más exigentes del mundo entero. Estos espárragos de coloración blanca y suave textura, se obtienen mediante sistemas de cultivo tradicionales en los que el momento y la manera de recolectarlos requiere de mano de obra especializada para trabajar de forma totalmente natural. Se comercializan tanto en fresco como en conserva.

En las tiendas y supermercados españoles puede encontrar entre marzo y abril espárragos de Navarra recién recolectados en su época más favorable que constituyen una verdadera garantía de sabor.

El "Pimiento del Piquillo de Lodosa" bajo la Denominación de Origen, posee un sabor dulce ideal para conserva y es considerado el oro rojo de Navarra por su calidad excepcional y su especial sabor que le distingue de otros pimientos. Bajo la Indicación Geográfica Protegida "Alcachofa Blanca de Tudela" se cultiva y comercializa la variedad Blanca de Navarra, no solo en fresco, sino también en conserva.

De importancia para la producción hortícola de la zona es la Denominación de Específica "Espárrago de Navarra", la "Alcachofa Blanca de Tudela" y el "Pimiento del piquillo de Lodosa", a pesar de ser Lodosa un municipio hortícola que está en la Comunidad Autónoma de La Rioja.

Desde el Instituto de Calidad Agroalimentaria de Navarra (ICAN) promueven sus productos de calidad manteniendo la imagen de prestigio que ya se le conoce fuera de sus fronteras. Dicho Instituto articula el apoyo y desarrollo de la industria agroalimentaria, segundo pilar en el PIB de Navarra.





País Vasco:

conocer su gastronomía con los productos de la tierra



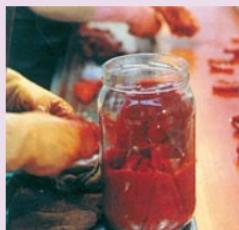
132





Situado en la cornisa cantábrica, el País Vasco cuenta con más de 3.000 ha de cultivo de hortalizas, en las que las judías secas ocupan la mayor superficie. Sin embargo, por su producción total destacan la lechuga tipo Batavia y los tomates de calibre grande y asurcados para ensaladas. En cuanto a los frutales, predominan por su superficie los manzanos, y de éstos la manzana para sidra. También la pera Conferencia y el kiwi, con una tendencia en reemplazar las plantaciones de perales por este último.

En el País Vasco, zona de agricultura tradicionalmente ganadera, la horticultura ha recibido impulsos importantes en los últimos años. Esto se manifiesta en la adopción de tecnologías modernas de cultivo protegido por numerosos agricultores (invernaderos climatizados, hidroponía, etc.), y en la recuperación cualitativa de productos tradicionales, creando alimentos con denominación de origen tales como el pimiento de Guernika, la guindilla de Ibarra y el tomate Vasco de calibre grueso.



Eusko Label

Para distinguir y proteger aquellos productos alimenticios con unas características de elevada calidad y personalidad producidos en Euskadi, se creó en 1989 la marca "Eusko Label", el distintivo vasco de calidad alimentaria. Bajo este sello se reconocen las "Alubias de Euskadi" (incluye Alubias Tolosa, Alubia Pinta Alavesa y Alubia de Guernika), la "Patata de Alava", el "Pimiento de Guernika", las "Guindillas de Ibarra" y el "Tomate de calidad de Euskadi".

Por su parte, la creciente demanda de productos de calidad ha propiciado el rápido incremento de la Agricultura Ecológica en el País Vasco. Estos alimentos se reconocen por la etiqueta que llevan y que certifica el cumplimiento de las normas de producción ecológicas.

Para quien conozca el estilo alimentario vasco y su gastronomía, estará seguro de que la calidad de los productos alimentarios vascos seguirá alcanzando las cotas más altas. Aquí la gastronomía forma parte indisoluble de la cultura, del día a día y de la forma de relacionarse. Esta faceta cultural se fundamenta en la excepcional calidad que presentan hoy los alimentos de sus tiendas, las bebidas, y el buen hacer de los productores que han conseguido aunar la sabiduría que concede la tradición con una decidida apuesta por la innovación.







GUÍA DE LAS MEJORES **FRUTAS** **HORTALIZAS**

www.frutas-hortalizas.com

Compromiso de calidad con el consumidor

En España existen registros de más de cuarenta D.O.P., I.G.P y E.T.G. sólo de frutas, hortalizas y legumbres.

País Vasco

Guindilla de Ibarra
Patata de Álava
Pimiento de Guernika

Asturias

Faba Asturiana, I.G.P.

Galicia

Patata de Galicia, I.G.P.

Castilla y León

Alubia de la Bañeza-León, I.G.P.
Castaña del Bierzo
Garbanzo de Fuentesaúco, I.G.P.
Judía de el Barco de Ávila, I.G.P.
Lenteja de La Armuña, I.G.P.
Lenteja Pardina de Tierra de Campos, I.G.P.
Manzana Reineta del Bierzo, D.O.P.
Pera Conferencia del Bierzo, M.G.
Pimiento Asado del Bierzo, I.G.P.



136

Extremadura

Cereza del Jerte, D.O.P.
Pimentón de la Vera, D.O.P.

Castilla-La Mancha

Ajo Morado de las Pedroñeras, I.G.P.
Azafrán de La Mancha, D.O.P.
Berengena de Almagro, I.G.P.
Melón Manchego, I.G.P.

Andalucía

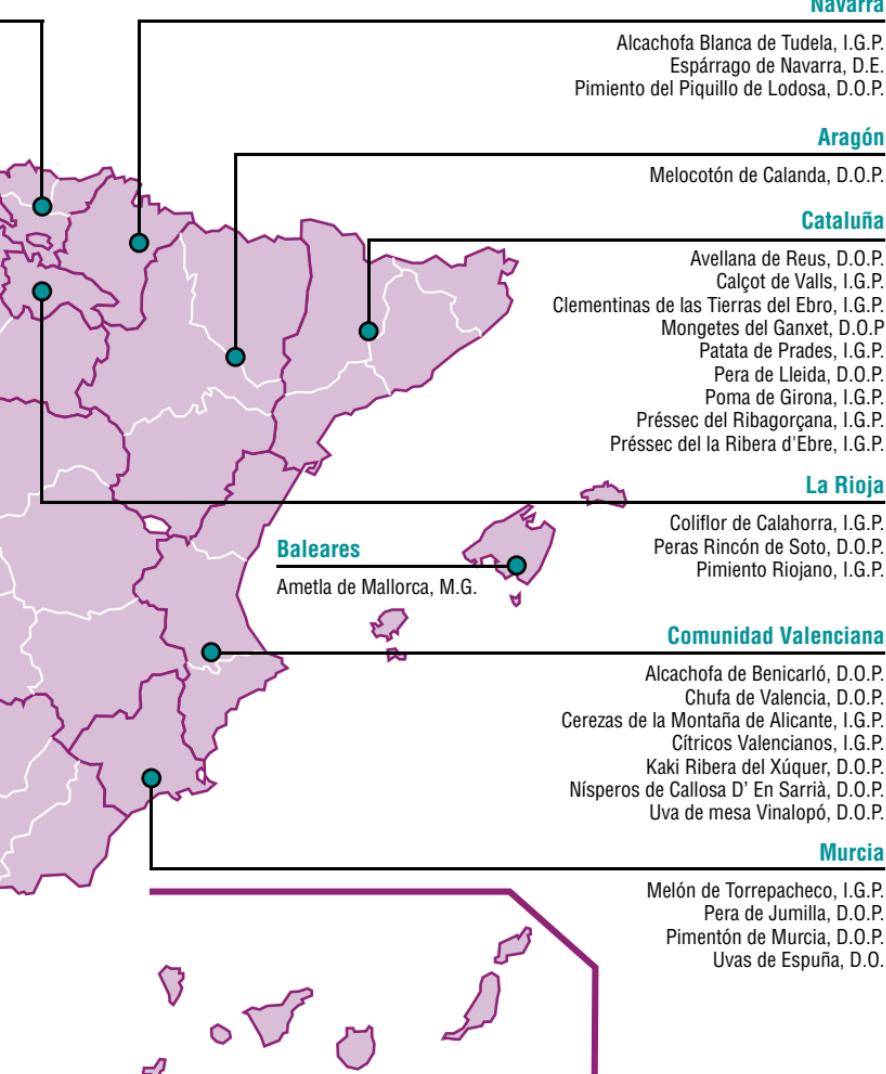
Chirimoya de la Costa Tropical Granada-Málaga, D.O.P.
Espárrago de Huétor-Tájar, D.E.
Pasas de Málaga, D.O.P.
Tomates de la Cañada-Níjar, I.G.P.

Con la calidad de los productos alimenticios no se juega. Hoy, los consumidores son mucho más exigentes y más preocupados por conocer la calidad de los alimentos que llegan a sus mesas. Con los productores ocurre lo mismo: sienten la necesidad de cultivar productos agrícolas o alimenticios de calidad garantizada.

Ello ha influido notablemente en el aumento de los llamados Alimentos de Calidad Diferenciada. Se trata de aquellos

productos que están protegidos por una normativa de la Unión Europea que garantiza el cumplimiento de unos requisitos superiores a los exigidos para el resto de productos. Ejemplo de ello son las Denominaciones de Origen Protegida (D.O.P.), Indicaciones Geográficas Protegidas (I.G.P.), Especialidades Tradicionales Garantizadas (E.T.G) o la Producción Ecológica.

De esta forma, se muestra la importancia que los productores dan al hecho





de certificar sus productos con sellos de calidad, con el objetivo de valorar, promocionar, proteger la calidad alimentaria que dan al mercado e informar mejor y de forma segura a los consumidores sobre la procedencia de los productos. Sólo en España existen registros de más de cuarenta D.O.P., I.G.P y E.T.G. sólo de frutas, hortalizas y legumbres. Se trata de un reconocimiento que las instituciones públicas otorgan a aquellos productos que se diferencian del resto de su misma clase, por presentar unos niveles de calidad diferentes o superiores.

“Los productos que están protegidos por la Denominación de Origen Protegida (D.O.P.) son aquellos cuya calidad se deben al medio geográfico con sus factores naturales o humanos y por sus formas de producción, transformación y elaboración”

Tanto una Denominación de Origen Protegida como una Indicación Geográfica Protegida es el nombre de una región, de un lugar determinado o, en casos excepcionales, de un país, que sirve para designar un producto agrícola o un producto alimenticio (distintos de un vino o bebida espirituosa) originario de dicha región, de dicho lugar determinado o de dicho país y que tiene una calidad o características debidas al medio geográfico.

Los productos que están protegidos por la Denominación de Origen Protegida (D.O.P.) son aquellos cuya calidad o características se deben al medio geográfico con sus factores naturales y humanos y cuya producción, transformación y elaboración se realiza siempre en esa zona geográfica delimitada de la que toman el nombre.

Los productos con una Indicación Geográfica Protegida (I.G.P.) poseen alguna cualidad determinada o reputación u otra característica que pueda atribuirse a

un origen geográfico y cuya producción, transformación o elaboración se realice en la zona geográfica delimitada de la que también toma su nombre.

Los productos que cuentan con rasgos específicos diferenciadores de otros alimentos de su misma categoría, son Especialidades Tradicionales Garantizadas (E.T.G.).

Además, estos productos agrícolas o alimenticios deben estar producidos a partir de materias primas tradicionales, o bien presentar una composición, modo de producción o transformación tradicional o artesanal.

Asimismo, los Productos Ecológicos (P.E.) se rigen y protegen por una normativa de la Unión Europea. La Producción Ecológica engloba a los productos que reúnen un compendio de técnicas agrarias que excluye, normalmente, el uso de productos químicos de síntesis como fertilizantes, plaguicidas, antibióticos, etc., con el objetivo de preservar el medio ambiente, mantener o aumentar la fertilidad del suelo y proporcionar alimentos con todas sus propiedades naturales.

Productos de calidad superior

Las Denominaciones de Origen e Indicaciones Geográficas constituyen el sistema utilizado en España para el reconocimiento de una calidad superior, consecuencia de características propias y diferenciales, debidas al medio geográfico en el que se producen las materias primas, se elaboran los productos, y a la influencia del factor humano que participa en las mismas. Las normas de calidad que los Consejos Reguladores exigen a los agricultores y manipuladores inscritos en cada una de estas denominaciones, permiten concederle al consumidor un alto grado de confianza.

Denominación de Origen e Indicación Geográfica Protegida

Una Denominación de Origen (o D.O.P.: Denominación de Origen Protegida de acuerdo a la legislación Europea) lleva el nombre de una región determinada que

La Calidad y el Origen

Andalucía



D.O.P. Chirimoya de la Costa Tropical Granada-Málaga
www.crchirimoya.org
 ALMUÑÉCAR - GRANADA.



D.O.P. Pasas de Málaga (Cons. Reg. de las Denominaciones de Origen Málaga, Sierras de Málaga y Pasas de Málaga)
www.vinomalaga.com
 MÁLAGA



I.G.P. Espárrago de Huétor-Tájar
www.esparragodehuertortajar.com
 HUÉTOR TÁJAR - GRANADA



I.G.P. Tomate de la Cañada-Níjar
www.elprimertomate.com
 ALMERÍA

Aragón



D.O.P. Melocotón de Calanda
www.melocotondecalandam.com
 ALCALÁ - TERUEL

Asturias



I.G.P. Faba Asturiana
www.faba-asturiana.org
 GRADO - PRINCIPADO DE ASTURIAS

Baleares



M.G. Ametlla de Mallorca
almendramallorquina@telefonica.net
 BINISSALEM - MALLORCA

Castilla-La Mancha



I.G.P. Ajo Morado de las Pedroñeras
ajomoredo@wanadoo.es



I.G.P. Melón Manchego
www.igpmelonmancha.com
 TOMELLOSO - CIUDAD REAL



D.O.P. Azafrán de La Mancha
www.doazafranelamancha.com
 CAMUÑAS - TOLEDO



I.G.P. Berenjena de Almagro
www.berenjenas.castillalamancha.es
 BOLAÑOS DE CALATRAVA - CIUDAD REAL

Castilla y León



Castaña del Bierzo
www.castanadelbierzo.es
 PONFERRADA - LEÓN



I.G.P. Pimiento Asado del Bierzo
www.pimientoasadodelbierzo.org
 PONFERRADA - LEÓN



I.G.P. Lenteja de La Armuña
www.legumbresdecalidad.com
 VILLARES DE LA REINA - SALAMANCA



I.G.P. Garbanzo de Fuentesáuco
www.legumbresdecalidad.com
 VILLARES DE LA REINA - SALAMANCA



I.G.P. Lenteja Pardina de Tierra de Campos
www.lentejapardinatierradecampos.es
 MAYORGА - VALLADOLID



I.G.P. Judía del Barco de Ávila
www.judiasdelbarco.es
 EL BARCO DE ÁVILA - ÁVILA





se emplea para designar un producto agrícola o alimenticio de dicha procedencia y que tiene una calidad o características debidas al medio geográfico en el que se realiza la producción, transformación y elaboración. Un ejemplo es la pera de la DO Lleida, que comprende toda la comarca del Pla d'Urgell. Las variedades de pera empleadas son Limonera, Blanquilla y Conferencia.

Una Denominación Específica (o I.G.P.: Indicación Geográfica Protegida de acuerdo a la legislación europea) lleva el nombre de una región para designar un producto agrícola con una reputación que pueda atribuirse a dicho origen geográfico, pero a diferencia del caso anterior, en el que producción y proceso debe producirse en la misma zona, en este caso, al menos la producción o la transformación o la elaboración es local, aunque algunos de estos pasos puede realizarse en otro sitio. En este caso, el vínculo con el medio geográfico sigue presente en al menos una de las etapas.

Las condiciones para que un producto ostente una denominación IGP o DOP son las siguientes: nombre, descripción del producto, delimitación geográfica, métodos de protección, elementos vinculados al entorno geográfico, organismos de control, etiquetado y disposiciones normativas.

La naturaleza del vínculo entre el producto y el lugar geográfico es más estricta en el caso de la denominación DOP, en el que la calidad viene principalmente determinada por el medio geográfico. Después de pasar por un proceso administrativo que finaliza en el Boletín Oficial y de obtener la garantía de que el producto cumple con las condiciones establecidas, se obtiene el registro del producto como IGP o DOP.

A partir de ese momento, el mismo organismo de control que ha certificado el producto se encarga, basándose en unos parámetros estrictos, de que el productor y transformador respeten las condiciones especificadas. En caso contrario, este organismo está en el derecho de decidir la retirada de la IGP o la DOP.

“Los productos con una Indicación Geográfica Protegida (I.G.P.) poseen alguna calidad determinada o reputación que pueda atribuirse a un origen geográfico y cuya producción, transformación o elaboración se realice en la zona geográfica delimitada”

El hecho de integrar un producto en la Denominación de Origen de una zona conlleva un importante esfuerzo para el productor. Sin embargo, es una garantía ya que posiciona el producto a nivel nacional e internacional, y garantiza la supervivencia de sectores agrícolas propios que identifican un producto por su origen, su forma de elaboración y por el uso o exclusión de determinados procesos de producción.

A partir de estas denominaciones de calidad, y partiendo de la preocupación de las Administraciones y de los productores de alimentos, los consumidores pueden llegar a descifrar el significado de una denominación o indicativo de calidad. Como consecuencia inmediata está el aumento de la confianza del consumidor con respecto al producto y sus características.

La Comunidad Valenciana es la Comunidad Autónoma que más figuras de calidad posee para fruta fresca: DO Uva de Mesa Embolsada "Vinalopó", DO Níspero de Callosa d'En Sarriá, IGP Cerezas de la Montaña de Alicante, DO Kaki de la Ribera de Xúquer, IGP Cítricos Valencianos, entre otros.

El origen de las DO

La Institución de las Denominaciones de Origen es genuinamente europeo, principalmente francés, y se basa en la filosofía de la garantía de origen como seña de identidad de la calidad, según el artículo "La filosofía del origen" de Joan C. Martín. Asimismo, el origen está relacio-

La Calidad y el Origen



I.G.P. Alubia de la Bañeza-León
www.alubiadelabanezaleon.es
LA BAÑEZA - LEÓN



D.O.P. Manzana Reineta del Bierzo
www.manzanareinetedelbierzo.es
CARRACEDO - LEÓN



M.G. Pera Conferencia del Bierzo
www.peraconferenciadelbierzo.org
CARRACEDO - LEÓN



I.G.P. Calçot de Valls
amillguillen@terra.es
VALLS - TARRAGONA



I.G.P. Pera de Lleida
www.perade lleida.com
LLEIDA



Préssec de la Ribera d'Ebre
TARRAGONA

Com. Valenciana



D.O.P. Alcachofa de Benicarló
www.alcachofabenicarlo.com
BENICARLÓ - CASTELLÓN



I.G.P. Citricos Valencianos
www.citricosvalencianos.com
VALENCIA



D.O.P. Uva de mesa embolsada Vinalopó
www.uva-vinalopo.org
NOVELDA - ALICANTE



D.O.P. Nisperos de Callosa d'En Sarríà
www.nispero.com
CALLOSA D' EN SARRIÀ



D.O.P. Chufa de Valencia
www.chufadevalencia.org
VALENCIA



Cataluña



I.G.P. Poma de Girona
www.pomadegirona.com
BORDILS - GIRONA



I.G.P. Clementines de las Terras de l'Ebre
soldebre@soldebre.es
TORTOSA - TARRAGONA



I.G.P. Patata de Prades
coopprades@retemail.es
PRADES - TARRAGONA



D.O.P. Mongetes del Ganxet



D.O.P. Kaki Ribera del Xúquer
www.kakifruit.com
L'ALCUDIA - VALENCIA



I.G.P. Cerezas de la Montaña de Alicante
www.cerezas.org
ALICANTE



nado con el romanticismo alemán, el cual generó el amor al país y la identidad colectiva, surgiendo como rechazo a las ciudades industriales y por un entusiasmo hacia la naturaleza y la vida rural.

Estos factores llevaron a Brillat-Savarin (Belley 1755- París 1826) a crear la filosofía del origen como indicativo de calidad, basada en un procedimiento de producción artesanal rural relacionado con el medio natural. También contribuyó creando la filosofía del consumidor, los gourmet, y las de los intermediarios, la de los gourmand. Estas filosofías fueron reflejadas en su libro "La filosofía del gusto" (1825), donde concluye que "un pueblo es lo que come".

“Los productos que cuentan con rasgos específicos diferenciadores de otros alimentos de su misma categoría, son Especialidades Tradicionales Garantizadas (E.T.G.)”

Por culpa de una plaga

Tras las terribles plagas de Oidium que destrozaron cosechas en vid en 1855, la administración de Burdeos prohibió la mezcla de sus vinos de diferentes propiedades. Este hecho supuso la creación de la primera Denominación de Origen moderna, 70 años después de que el gobierno parisino creara la ley de las DO. Entonces, su creación surge para garantizar la calidad, el aroma y el sabor típico diferenciado.

Hasta esa fecha, los vinos de Burdeos con frecuencia se mezclaban con otros importados del sur de Europa (en algunos casos del País Valenciano, y anteriormente del Priorato tarraconense) ya fuera por cosechas escasas, por necesidades de una garantía ofrecida por una alta graduación, mucho cuerpo o la riqueza en taninos. Destacan los vinos de Benicarló y Alicante (el Carlón y Alicant) en el País Valenciano, y también los del Priorato, viejas y

robustas vides que crecen y nacen en el interior de la provincia de Tarragona. Más tarde los de Túnez y Argelia.

Pero aún estaba por llegar una plaga mayor que la del 1855. Ocurrió en el año 1869, cuando la filoxera destruyó el 99 % del viñedo europeo. Este hecho retrasó el proceso legislativo de la DO hasta que, superada la crisis, el gobierno francés creó la Ley de las Denominaciones de Origen y el Institut National des Appellations d'Origen.

En España, desde la creación de las primeras dieciocho Denominaciones de Origen en 1933, y como consecuencia del Estatuto del Vino de 1932, éstas han aumentado considerablemente, la mayoría constituidas a partir de 1982 gracias a la constitución del Estado de las Autonomías, ya que es en las administraciones autonómicas donde residen las competencias de control y legislación de las DO.

Otras figuras de calidad

Hoy existen otras figuras de calidad, que se clasifican según rasgos destacados en el producto protegido. Todas poseen particularidades propias de la marca pero, en su desarrollo, guardan características comunes, entre las que se encuentra la creación de un pliego de condiciones que describe cuáles son las características diferenciales, cómo se consiguen y cuál es el proceso que permite su certificación. Dichas condiciones hacen referencia a los medios de producción, a las variedades, calendarios y costumbres de recolección, condiciones de envasado y otros, además de la delimitación de la zona geográfica de producción.

Los diferentes organismos de control y certificación en cada caso verifican y controlan que el producto responde a los atributos que ostenta. Un ejemplo de ello son las Marcas de Garantía (M.G.) que pueden ser utilizadas por aquellas empresas que se hallan inscritas y produzcan según las condiciones del Reglamento de Uso de la Marca.

La Calidad y el Origen

Extremadura



D.O.P. Cereza del Jerte
www.cerezadeljerte.org
 VALDASTILLAS - CÁCERES



D.O.P. Pimentón de la Vera
www.pimentonvera-origen.com
 JARAIZ DE LA VERA - CÁCERES

Galicia



I.G.P. Patata de Galicia
patacadegalicia@teleline.es
 XINZO DE LIMIA ORENSE - GALICIA

La Rioja



I.G.P. Pimiento Riojano
www.lariojacalidad.org
 TRICIO - LA RIOJA



I.G.P. Coliflor de Calahorra
www.lariojacalidad.org
 CALAHORRA - LA RIOJA



D.O.P. Pera Rincón de Soto
www.perasderincondesoto.com
 RINCÓN DE SOTO - LA RIOJA

Murcia



D.O.P. Pera de Jumilla
www.peradejumilla.com
 JUMILLA - MURCIA



D.O.P. Pimentón de Murcia
www.pimentondemurcia.org
 TOTANA - MURCIA



D.O. Uva de Espuña
 TOTANA - MURCIA



I.G.P. Melón de Torrepacheco
 TORREPACHECO - MURCIA

Navarra



D.E. Espárrago de Navarra
www.denominacionesnavarra.com
 PAMPLONA



I.G.P. Alcachofa Blanca de Tudela
www.alcachofadetudela.com
 VILLAVA - NAVARRA



D.O.P. Pimiento del Piquillo de Lodosa
www.piquillolodosa.com
 VILLAVA - NAVARRA

País Vasco



Guindilla de Ibarra
www.euskolabel.net
 ABADIÑO - BIZKAIA.



Pimiento de Guernika
www.euskolabel.net
 ABADIÑO - BIZKAIA.



Patata de Álava
www.euskolabel.net
 ABADIÑO - BIZKAIA.





Nuevas variedades de fruta dulce

Innovación, diversificación y calidad, en beneficio de la salud y del disfrute de los consumidores



144



Ignasi Iglesias

Dr. Ingeniero Agrónomo

Responsable del Programa de Introducción y Evaluación de Material Vegetal del IRTA Generalitat de Catalunya



Los consumidores, la hostelería y las fruterías deben saber que en la fruta, como en los demás alimentos, hay programas de investigación que consiguen grandes avances en aspectos que conciernen a su calidad. Las nuevas variedades significan nuevos tamaños, colores y forma, casi siempre con mejores sabores, dulzor, acidez, etc. Con la innovación de los horticultores se incrementa la calidad gustativa y la manipulación de la fruta en la frutería y en los hogares.

En este apartado de la GUIA de las frutas y hortalizas se explican cuáles son las investigaciones actuales en algunas frutas y los objetivos de las mismas.

En especies de fruta dulce, las primeros programas de mejora genética se iniciaron en el siglo XVIII en diferentes países de Europa, y se centraron principalmente en el manzano y en el peral. Fue a principios del siglo XX y entre las dos guerras mundiales cuando se inició la actividad de las principales líneas de investigación tanto en Europa como en América del Norte, siendo la mayoría públicos. Después de la segunda guerra mundial se complementa esta actividad investigadora con nuevos programas, principalmente en especies de hueso (melocotonero, cerezo, albaricoquero y ciruelo). Es en las últimas

décadas del siglo XX cuando numerosos de estos programas pasan a tener un financiación mixta pública-privada o únicamente privada trasladándose las demandas del mercado y de los consumidores a los objetivos de la mejora. El coste que supone su desarrollo hace que en la década de los 90 se inicie la producción de nuevas variedades de forma controlada (fórmula de "club" en manzano y peral), limitando su acceso a determinados grupos de producción, con el objetivo de ajustar la oferta a la demanda, garantizar la calidad, establecer campañas de promoción y en definitiva añadir valor al producto.





La mejora genética de las diferentes especies de fruta dulce ha propiciado avances muy significativos tanto en el aspecto agronómico como del fruto. En las últimas décadas los conocimientos científicos en genética se han ampliado considerablemente junto a un gran desarrollo de la biología molecular y se han aplicado a la mejora genética de la mayoría de especies cultivadas incluidos los cultivos frutales y hortícolas. En el aspecto agronómico la mejora de la producción, la mayor rusticidad, la adaptación a los condicionantes de clima y suelo, el retraso de las fechas de floración o la disminución de las necesidades de aclareo han sido algunos de los aspectos objeto de la mejora. Sin embargo ha sido en las características del fruto donde los avances han sido más importantes por ser la parte comestible y por tanto el objetivo prioritario de la mejora. Los objetivos de la mejora se han dirigido principalmente a la presentación (color, calibre, forma), a la calidad gustativa y a la mejor aptitud a las manipulaciones.

En el sector agroalimentario de productos transformados la innovación pasa por la diversificación de presentaciones, sabores, etc., unido al valor de una marca reconocible por el consumidor con el objetivo de añadir valor al producto y fidelizar al mismo. En la fruta dulce la innovación del producto se basa en la oferta de nuevas variedades que aporten diferentes presentaciones (tamaño, color, forma), diversos sabores (dulce, equilibrado, ácido, etc.) y texturas, en diferentes épocas de maduración. Es por tanto la creación de nuevas variedades y su posterior producción lo que posibilita la innovación en el sector y debe estimular el consumo de fruta, mas aún cuando su efecto beneficioso para la salud está ampliamente demostrado. En una encuesta realizada a consumidores de diferentes países de la Unión Europea se constató que la salud era el factor mas importante de la compra de fruta y que esta asociación de la salud como argumento de consumo era determinante en las ventas de las fruterías. Sin embargo en el momento de compra

otros criterios como la identificación del producto, la promoción, la calidad constante y la facilidad de consumo decantaban la elección hacia otros productos considerados substitutivos que reemplazan a la fruta fresca. Es por ello, que el consumo de las principales especies de fruta dulce en España se encuentra estancado o en retroceso, a excepción de la cereza. Como causas principales de este bajo consumo, siendo España un gran productor y con un precio mas asequible de la fruta, se señalan las mismas que se acaban de exponer en el caso de la UE y nunca se menciona el precio como limitación a su compra. Contrariamente, otros productos sustitutivos, como derivados lácteos o transformados de fruta, muestran un incremento constante del consumo en las dos últimas décadas al aportar valores como identificación y diferenciación de producto, conservación fácil, calidad constante, innovación en formatos y presentaciones, comodidad de consumo e importantes campañas publicitarias. Aumentar el consumo de fruta es el principal reto de futuro que se plantea, en beneficio tanto del sector productor como de la salud de los consumidores, especialmente en lo referido a enfermedades cardiovasculares y obesidad.

Dado la importancia que tienen tanto para el productor como para el consumidor una adecuada elección varietal, se exponen a continuación los aspectos mas destacables de lo que ha representado la mejora genética en la innovación varietal de diferentes especies de fruta dulce, con ejemplos concretos de los avances conseguidos en manzano, peral, melocotonero y cerezo. Dicha información se ha obtenido del programa de introducción y evaluación del material vegetal desarrollado por el IRTA en Cataluña desde 1994 y de forma conjunta en las Estaciones Experimentales de Lleida y de Mas Badia (Girona). Desde 1994 se ha evaluado el comportamiento agronómico y la calidad del fruto de mas de 1000 nuevas variedades, principalmente de melocotonero y manzano. El objetivo es evaluar el comportamiento del nuevo material vegetal y transferir la información



obtenida al sector productor de forma ágil y continuada, indicando aquellas variedades de mayor interés agronómico. Además y desde el año 2002 el IRTA dispone, en colaboración con el sector productor (Fruit Futur), de un programa propio de mejora genética de variedades de manzana, pera y melocotón que ha de permitir en un futuro próximo disponer de una gama de nuevas variedades de alta calidad y adaptadas a las zonas productoras de Catalunya.

NUEVAS VARIEDADES Innovación varietal en fruta dulce

El sector de la fruta dulce, a pesar de ocupar una superficie relativamente pequeña (207.000 ha), es el más importante dentro de la Producción Final Agraria de España y de las principales Comunidades Autónomas productoras como Cataluña, Aragón o Murcia. Se trata de un sector, que además de fijar la población al territorio a lo largo de los diferentes eslabones (producción, conservación, transporte, consumo), permite añadir valor al producto. El sector productor (incluyendo la conservación y el embalaje) ha experimentado una evolución importante desde el punto de vista tecnológico, en aspectos tan impor-

tantes como el cultivo (material vegetal, sistemas de conducción, protección del cultivo, fertirrigación, etc.), la conservación (tratamientos poscosecha, atmósferas controladas), el embalaje (materiales de embalaje, presentación), la distribución (lineales de venta, etc.) y la seguridad alimentaria, implantando diferentes sistemas de certificación y de trazabilidad, requeridos a su vez por la distribución.

En cuanto a la tecnología de producción puede afirmarse que la fuente de innovación más importante ha sido la disponibilidad de nuevas variedades, dado que además de diferencias agronómicas aportan innovación tanto en su aspecto (percepción visual) como en su calidad organoléptica (percepción gustativa), aspectos por los que el consumidor está dispuesto a pagar un mayor precio. La plantación de nuevas variedades (grupos "Gala", "Golden", "Fuji" etc.), ha ido en detrimento de variedades tradicionalmente cultivadas en España, como "Reineta", "Verde Doncella", "Esperiega", "Camuesa", etc. y numerosas variedades locales, la mayoría de las cuales han desaparecido de los circuitos comerciales, mientras otras todavía mantienen sus nichos de mercado.





Manzana

De las diferentes especies de fruta dulce, fue el manzano donde se iniciaron los primeros trabajos de mejora genética en el siglo XVIII, por hibridación dirigida de diferentes variedades cultivadas. Ha sido la especie frutal que por su gran adaptabilidad a zonas frías y su aptitud a la conservación

ha tenido la mayor difusión y consumo. Desde el punto de vista varietal uno de los objetivos mas recurrentes ha sido la incorporación de resistencias a enfermedades, especialmente al moteado, habiéndose obtenido numerosas variedades como, algunas de ellas de buena calidad y alta coloración de los frutos como "Liberty",

Tabla 1

Principales grupos varietales de manzano en España y características más destacables. La época de maduración corresponde a la zona tardía de Lleida.

Grupo	Variedades	Época de maduración	Principales características
Gala	Royal Gala®, Mondial Gala®, Galaxy®, Brookfield Gala®, Buckeye®, Banning Gala ^{cov}	Principios de Agosto	Variedad de verano. Fruto de color rojo anaranjado, mas o menos estriado. Pulpa jugosa, consistente, dulce, aromática, de buena calidad gustativa.
Red Delicious	Starking, Topred, Red Chief®, Early Red One®, Jeromine®, Scarlet Spur®, Redcan ^{cov}	Primera quincena de Septiembre	Color rojo, de estriado a uniforme y forma alargada con los cinco lóbulos mas o menos aparentes. Sabor ligeramente dulce, calidad media.
Golden Delicious	Golden Delicious, Golden Smoothee, Golden Reinders	Mediados e Septiembre	La variedad mas popular por su típico color amarillo o verde/amarillo. De sabor dulce y buena calidad, aunque de firmeza media. Ampliamente utilizada en repostería.
Granny Smith	Challenger®	Finales de Septiembre	Inconfundibles por su característico color verde y su sabor ácido. Muy apreciada en repostería por su sabor y consistencia.
Fuji	Fuji Nagafu 6 Kiku®8 Fubrax Fuji Zhen®Aztec	Mediados de Octubre	Fruto bicolor, mas o menos estriado dependiendo de la variedad. Pulpa jugosa, de sabor dulce y aromático, de excelente calidad. Muy apreciada por los consumidores.
Pink Lady	Pink Lady® Rossy Glow®	Finales de Octubre	Variedad producida y comercializada bajo la fórmula de "club". Fruto de color rosa, forma de cubilete, pulpa consistente, de sabor ligeramente acidulado, de buena calidad.
Verde Doncella	Verde Doncella	Segunda quincena de Septiembre	Antigua variedad española muy apreciada en determinadas regiones por su peculiar sabor y textura. De color verde claro y forma achatada, típicas de la variedad.
Reineta	Reineta Gris	Mediados de Septiembre	Variedad de cultivo tradicional en numerosas regiones de España. De forma achatada y epidermis cubierta por russetting. Pulpa consistente de sabor ácido. Buena aptitud culinaria.

"Modí" o "Crimson Crisp". Un segundo aspecto ha sido la mejora de la calidad gustativa y la diversificación en la presentación especialmente el color, el calibre y la forma del fruto. En lo referido al color es donde el progreso ha sido mas significativo y se ha debido principalmente a la selección de mutaciones espontáneas de las variedades

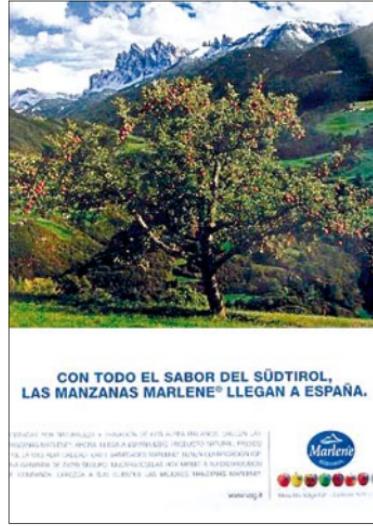
des originarias de cada grupo como "Gala", "Delicious" o "Fuji", entre otras. En la Tabla 1, se exponen los grupos varietales que actualmente tienen un mayor interés en España, así como sus principales características.

La calidad gustativa sigue siendo el denominador común a la mayoría de pro-

Tabla 2

Parámetros de calidad de nuevas variedades en comparación con las actualmente en producción en Europa. Valores medios obtenidos en las Estaciones Experimentales del IRTA de Lleida y de Mas Badia.

	Variedad	Firmeza (kg)	% sólidos solubles (°Brix)	Acidez (g/l)
Variedades estándar	Golden	6.7	14.2	4.7
	Royal Gala®	7.5	13.1	3.2
	Red Delicious	6.6	13.3	2.5
	Fuji	7.0	15.6	3.7
	Granny Smith	7.8	12.1	8.7
	Media	7.1	13.6	4.6
Nuevas variedades	Rubens®	6.9	14.5	5.6
	Modi®	8.6	14.0	4.9
	Kanzi®	7.5	14.7	7.0
	Scifresh® ^{DV}	9.1	14.8	5.7
	Pacific Queen®	8.8	17.0	3.4
	Pink Lady®	8.1	15.8	5.8
	Media	8.2	15.1	5.4



Pink Lady promoción y Marlene promoción. La promoción es esencial para comunicar las características de las nuevas variedades al consumidor, como es el caso de "Pink Lady®" (izquierda), variedad desarrollada en forma de "Club" a escala mundial. A la derecha promoción de diferentes variedades producidas en el Südtirol (Italia) bajo la marca Marlene.





Pink Lady



Creilaar



Reineta Gris



Fuji Zhen Aztec





gramas de mejora genética actualmente en curso, dado que a nivel de consumidor se considera como criterio principal en el momento de la compra. Es por ello que en las dos últimas décadas se han seleccionado e introducido en el mercado mas de 60 nuevas variedades, algunas de las cuales figuran en la Tabla 1, que además han permitido ampliar notablemente el calendario de recolección. El estudio de los parámetros de calidad de algunas de estas variedades (determinados instrumentalmente) y su comparación con los de variedades tradicionales (Tabla 2) permite concluir que tanto la firmeza, como los contenidos de azúcares y la acidez son superiores. Además, los principales atributos sensoriales como son jugosidad, aroma, crocanticidad, presentación, etc., son también superiores, para la mayoría de las nuevas variedades.

Pera

En peral, la innovación varietal ha sido apenas perceptible, comparado con el resto de especies frutales. La mayoría de variedades cultivadas actualmente ("Conference", "Williams", "Comice", "Abate Fetel", etc.), tienen su origen en el siglo XVIII. El consumidor de pera es muy estático y su preferencia se limita a una o dos variedades, fáciles de reconocer, por lo que es difícil introducir a escala comercial nuevas variedades y mas aún sino van

acompañadas de una adecuada promoción. En la Tabla 3 se exponen las variedades mas populares en España junto a algunas de obtención mas reciente, así como sus principales características. Como nuevas variedades, solamente figuran "Carmencov", de recolección precoz, y "Angelys®" de recolección tardía.

La precocidad en la época de cosecha es un aspecto interesante en los países del sur de Europa como España o Italia, por proporcionar las primeras variedades de la estación a los mercados, sin necesidad de conservación. La presentación de los frutos (color y forma) ofrece una importante variación entre variedades, que permite su identificación por el consumidor, desde variedades de color rojo, como "Red Bartlet", amarillo como "Limonera", verde como "Blanquilla" o de epidermis parcial o totalmente bronceada como "Conference" o "Grand Champion", respectivamente.

La calidad gustativa de las diferentes variedades disponibles (dulzor, textura, jugosidad, contenido aromático) muestra características peculiares para cada variedad, las cuales influyen decisivamente en el momento de la compra y en la elección por el consumidor. El objetivo de los programas de mejora es obtener variedades de pulpa fina (sin granulosidad), jugosa, fundente, aromática y con un largo



Abate Fetel



Williams

Tabla 3

Características de diferentes variedades de peral cultivadas en España. La época de maduración corresponde a la zona tardía de Lleida.

Variedad	Época de maduración	Principales características
Ercolini	Principios de Julio	Variedad de verano de color verde amarillo, muy popular. Pulpa jugosa, fundente, dulce, de buena calidad gustativa.
Carmen ^{cov}	Mediados de Julio	Nueva variedad de verano de forma piriforme, de color verde/amarillo con sobre coloración roja. Pulpa aromática, de sabor dulce y muy buena calidad.
Limonera	Mediados de Julio	Variedad estival. Muy popular por su típica coloración amarilla al madurar. Pulpa jugosa y con ligera granulosidad.
Blanquilla	Principios de Agosto	La variedad mas popular en España de las últimas décadas junto con "Conference". De color verde, forma de uso y pulpa jugosa, dulce, aromática de excelente calidad si la recolección y la conservación se realizan adecuadamente.
Williams	Mediados de Agosto	La variedad mas popular por su aptitud para la conserva en almíbar. Pulpa de textura consistente, perfumada y aromática. Epidermis de color verde-amarillo.
Conference	Finales de Agosto	Variedad de origen inglés y actualmente la más importante en la Unión Europea y en España. Apreciada por su calidad gustativa y fácilmente reconocible por su epidermis parcialmente cubierta de russetting.
Abate Fetel	Principios de Septiembre	Variedad de origen francés de característica forma piriforme, alargada. Muy cultivada en Italia y apreciada por su calidad gustativa y su buena consistencia.
Angelys®	Finales de Septiembre	Nueva variedad de otoño de origen francés producida en forma de "club". De forma globosa y epidermis cubierta parcialmente de russetting. Pulpa de textura fina, fundente, dulce y de excelente calidad gustativa.





self-life o vida en estantería. Un aspecto diferencial con respecto al manzano, es que la mayoría de variedades de pera requieren, después de su recolección y/o conservación, unos días de estancia en frutero para que se inicie su maduración y adquiera la calidad gustativa óptima y característica de cada variedad.

Melocotón y Nectarina

El melocotonero ha sido y es la especie a la que en la actualidad se dedica un mayor esfuerzo para la creación varietal debido a que es relativamente fácil la mejora de las variedades actuales. En las dos últimas décadas se han seleccionado más de 200 variedades, procedentes principalmente de Estados Unidos, Italia y Francia. Además, con 86.000 ha es la especie de fruta dulce más cultivada en España, asociándose su consumo al periodo estival. Se trata de una especie con un amplio abanico de tipologías de fruto, pasando por el color de la pulpa (amarilla, blanca) y su consistencia (dura, fundente), el tipo de epidermis (con vello o lisa) y su coloración, el sabor del fruto (subácido, dulce, equilibrado, ácido y muy ácido) y su forma (esférica/elíptica o plana). La tipología de fruto más popular y conocida ha sido el melocotón de carne dura o durazno, hasta hace unos años el más im-

portante, cuyo destino es tanto para el mercado en fresco como para la industria conservera.

De los diferentes atributos del melocotón, uno de los que tiene una mayor importancia, aparte de la apariencia o presentación de los frutos, es el sabor ya sea ácidulado, equilibrado o dulce. Que una variedad sea de sabor dulce, equilibrado o ácido, depende principalmente de los contenidos de ácidos, dado que los de azúcares son similares para la mayoría de variedades de recolección en una época media o tardía. Es por ello que en base a dichos contenidos pueden clasificarse las variedades en 5 grupos que van desde las

Tabla 4

Clasificación de variedades de melocotón y nectarina en base a la acidez de los frutos

Grupo	Acidez (g. ac. Mal./l)	Acidez (meq./100 ml)
Subácida / muy dulce	<3,3	<5
Dulce / semidulce	3,3-6	5-9
Equilibrada	6-8	9-12
Ácida	8-10	12-15
Muy ácida	>10	>15

(Fuente: Iglesias y Echeverría, 2009).



Rich Lady



Fergold



Big Top



Mesembrine





subácidas o muy dulces hasta las muy acidas, tal como se expone en la Tabla 4. Habitualmente el consumidor prefiere uno de estos sabores por lo que esta característica debería indicarse en el fruto y/o embalaje en los lineales de venta.

En el caso del melocotón el mayor esfuerzo de la mejora genética en los últimos años, se ha dedicado a la presentación de los frutos y en especial al color de la epidermis, disponiendo en la actualidad de variedades de alta coloración que hace que los frutos sean mas atractivos por el consumidor. Paralelamente al incremento del color se ha seleccionado variedades de sabor dulce, cada vez con mayores contenidos de azúcares, que incluso recolectadas anticipadamente su calidad gustativa no se desprecia en exceso y aportan una excelente consistencia. El calibre o tamaño de los frutos de los frutos se ha ido incrementando también progresivamente.

Dicha innovación ha posibilitado una ampliación del calendario de maduración, desde variedades muy tempranas de bajo requerimientos en reposo invernal ("low chilling") en zonas del sur de España (mediados de Abril), hasta variedades locales recolectadas en zonas tardías a principios de Noviembre.

La nectarina ha sido el tipo de fruto donde la innovación ha sido mayor, disponiéndose en la actualidad mas de 150 variedades, incluyendo pulpa amarilla y blanca, con sabores diferentes desde el muy dulce hasta el muy ácido. A título de ejemplo en la Figura 1 se indica la época de maduración de las principales variedades de nectarina de carne amarilla. Se han indicado en color rosa las de sabor no ácido (dulce, muy dulce) y en color azul las de sabor ácido (equilibrado, ácido o muy ácido). Se observa que para ambos tipos de sabor se dispone de gamas completas a lo largo de todo el período estival, lo que ha de posibilitar la fidelización de los consumidores ya sean de una u otra preferencia.

En lo referido a la forma del fruto, la mayor innovación se ha dado en las formas planas tradicionalmente denominados



Paraguayo Delfín

"paraguayos", cuyo cultivo ha sido tradicional en muchas zonas de España. Las nuevas variedades poco tienen que ver con las tradicionales en la presentación de los frutos al disponer de una mayor coloración, mejor cerramiento de la cavidad pistilar y forma simétrica, con una calidad gustativa específica. Todas se caracterizan por el sabor dulce, mas o menos aromático, con color de pulpa blanco o amarillo, asociado siempre a la forma plana. Ello posibilita su identificación por el consumidor en los lineales de venta, lo que no es posible en el caso de melocotones y nectarinas, donde presentaciones similares (forma y color) aportan sabores muy diferentes. El calendario de maduración de los "paraguayos" se ha ampliado considerablemente y va desde finales de mayo hasta finales de septiembre. La gama actual se ha enriquecido con la aparición en los últimos años de nectarinas planas o "platerinas" con características gustativas similares a los paraguayos pero que aúnan la comodidad de consumo de la forma plana y de la nectarina o ausencia de vello, por lo que pueden comerse fácilmente como un "Donut". El precio pagado por los consumidores por este tipo de fruto plano ha oscilado en los últimos tres años entre 2 y 4 veces el del melocotón o nectarina, habiéndose producido en 2008 en España 51.000 toneladas, principalmente en Murcia y en el Valle del Ebro.

**Tabla 5**

Distribución porcentual de los grupos de preferencia de variedades de melocotón y nectarina por países, en base a los resultados del proyecto europeo ISAFRUIT en 2007.

Grupo	País					TOTAL
	Polonia	Francia	Italia	España	Alemania	
Mega Grupo A Variedades dulces	88	77	67	66	61	72
Mega Grupo B Variedades ácidas	12	23	33	34	39	28

Con respecto al conocimiento de cuáles son las preferencias de los consumidores europeos en cuanto a variedades de melocotón y nectarina de sabores diferentes, los resultados obtenidos en el proyecto europeo ISAFRUIT, financiado por la Unión Europea y en la que participan 40 universidades, 20 centros de investigación y más de 200 investigadores, se resumen en la Tabla 5.

Se observa que en los 5 países, e independiente de su ubicación geográfica (Norte-Sur), las variedades de sabor dulce fueron las preferidas (72% de los consumidores) frente aun 28% que prefirieron las de sabor ácido. Análogamente sucedió en el caso de la manzana donde el 68% de los consumidores prefirieron las variedades dulces, aromáticas y equilibradas. Solamente en el norte de Alemania, donde los consumidores prefirieron mayoritariamente (58%) las variedades

ácidas, jugosas y crocantes. Tanto en variedades de melocotón como de manzana, se han evidenciado preferencias muy similares entre todos los consumidores europeos, tanto por regiones como por edad y sexo. Si bien antes se creía que los consumidores del norte de Europa preferían frutas más ácidas y los del sur más dulces, con estos estudios se ha demostrado que no hay diferencias notables y que los consumidores se comportan de forma bastante parecida. Estas informaciones son importantes y deben transmitirse a la cadena de la fruta, para que, tanto los productores como los agentes de la comercialización conozcan cuáles son las tendencias y preferencias de los consumidores europeos y de esta manera adaptar los objetivos de la mejora genética y la estructura de producción (elección varietal) y de comercialización a la demanda el consumidor.



**Tabla 6**

Características de diferentes variedades de cereza cultivadas en España. La época de maduración corresponde a la zona tardía de Lleida.

Variedad	Época de maduración	Principales características
Burlat	Principios de Mayo	Variedad de referencia. La más popular en la época precoz. Sabor dulce, buena calidad gustativa, aunque firmeza insuficiente.
Brooks®	6-10 de Mayo	Destaca por el calibre, por la consistencia del fruto y su sabor dulce. Muy sensible al cracking.
Prime Giant	8-12 de Mayo	Variedad de buen calibre y elevada producción. Sabor equilibrado. Sensible al cracking.
Newstar®	13-17 de Mayo	Variedad de referencia. Alto potencial de producción. De color rojo a rojo oscuro al madurar y sabor ligeramente ácido.
Cristalina®	18-22 de Mayo	Variedad muy atractiva y de buen calibre. Pulpa consistente y de buena calidad. Sabor ligeramente acidulado.
Summit	20-24 de Mayo	Destaca por el calibre y el sabor equilibrado, con la forma típica de corazón. Muy apreciada por los consumidores.
Sunburst®	28-31 Mayo	Variedad autofértil de referencia y muy productiva. Sabor equilibrado y pulpa de consistencia media.
Summerset	1-5 de Junio	Destaca por la consistencia del fruto y el color casi negro al avanzar la maduración. Pulpa marcadamente ácida. Su destino mayoritario es la exportación.
Skeena®	7-11 de Junio	Variedad que destaca por el calibre, la presentación y la consistencia del fruto: Además tiene un excelente comportamiento en poscosecha.
Sweet Heart®	11-15 de Junio	Variedad tardía, autofértil, que destaca por la alta productividad, aunque su calibre es limitado. Pulpa de sabor equilibrado y consistencia media.

Cereza

En cerezo la creación varietal ha aportado importantes innovaciones que han permitido ampliar notablemente el calendario de recolección, tanto en la época precoz como en la tardía. Los dos objetivos prioritarios han sido la mejora de la productividad gracias al carácter de autofertilidad y el aumento del calibre del fruto. Calibres inferiores a 26 mm son cada vez más difíciles de comercializar siendo lo deseable calibre superiores a 28 o 30 mm. Un tercer objetivo ha sido la firmeza o consistencia del fruto dado que es requerida por el consumidor, especialmente en mercados de exportación, distantes de las zonas de producción. En este tipo de fruto el precio se encuentra directamente relacionado con el calibre, la dureza, el

contenido de azúcares y la ausencia de defectos externos como el cracking. El origen de las variedades cultivadas en España es mayoritariamente de Canadá (Summerland) y de Estados Unidos (Washington, California, Oregón), habiéndose introducido en los últimos años variedades de Italia, Francia y Hungría. En la Tabla 6 se expone la época de maduración y las características más destacables de diferentes variedades cultivadas en España. El calendario de recolección, considerando las diferentes zonas productoras, es muy amplio y abarca desde finales de Abril (zona de Levante) hasta finales de Julio (Valle del Jerte y Burgos).



Calibre cerezas: El tamaño o calibre del fruto es la característica más importante dado que determina en gran parte el precio del mismo. Calibre inferiores a 26 mm cada vez son más difíciles de comercializar en un contexto de oferta creciente.



Comodidad cerezas: La facilidad o practicidad para el consumo es manifiesta en la cereza. Su consumo en España se está incrementando en los últimos años.







GUÍA
DE LAS MEJORES
FRUTAS
HORTALIZAS

www.frutas-hortalizas.com

Índice temático

Frutas

AGUACATE



El aguacate o palta (*Persea americana* Mill.), es un fruto carnoso de superficie lisa o rugosa cuyo color generalmente verde, depende de la variedad. Es una especie tropical cuya área de origen no se conoce con precisión, aunque se considera como tal la región comprendida entre el sur de México y Colombia.

Mide de 7 a 20 cm de longitud y pesa entre de 200 a 400 g. La corteza es gruesa y dura. La pulpa es aceitosa de color crema a verde amarillento, con un sabor cercano al de la nuez.

Es una fruta rica en grasas (14%), la mayor parte insaturadas con efectos benéficos sobre el sistema cardiovascular. Aporta 160 kcal cada 100 g de fruta. Contiene 2% de proteínas y casi 7% de fibra. Posee buena cantidad de minerales especialmente potasio, además de fósforo, magnesio y calcio, así como de vitaminas A, C, y E. El aguacate es la fruta de mayor contenido en vitamina E (alfa tocopherol). Esta actúa como antioxidante liposoluble cumpliendo un rol protector de las membranas celulares y previniendo los daños

oxidativos producidos por agentes carcinógenos y tóxicos incluyendo las enfermedades cardiovasculares.

Se puede consumir crudo o cocido. Carece de un sabor dulce o ácido definido, por lo que admite su combinación en muchos platos. El momento óptimo para su consumo lo determina la consistencia de la pulpa que debe ser adecuada para ser untada como mantequilla. Maduran a temperatura ambiente y el proceso se detiene con refrigeración. El aguacate se puede adquirir durante todo el año.

..... Ver página: 36

ALBARICOQUE

El albaricoque o damasco es un fruto aterciopelado amarillo anaranjado de exquisito sabor. Procede del noreste de China, aunque su nombre científico, *Prunus armeniaca*, sugiere erróneamente a Armenia como lugar de origen. Se parece al melocotón en su aspecto, aunque más pequeño y más pálido. De piel pubescente, presenta alguna zona roja en la cara más expuesta al sol. Su pulpa tiene una textura agradable, firme y algo fibrosa en su punto óptimo, evolucionando hacia una consistencia harinosa cuando está muy maduro. Se fabrican algunos derivados como compotas, mermeladas, zumos, y los conocidos "orejones" que son





albaricoques desecados. Cuando el fruto se consume seco posee un efecto laxante, mientras que el fruto fresco actúa como antidiarreico.

El albaricoque posee un alto contenido en vitamina C, así como en carotenoides que son compuestos precursores de la vitamina A. Además aporta minerales como sodio, potasio, calcio y magnesio. Estimula el sistema inmunitario aumentando las defensas de nuestro organismo y es recomendable su consumo en situaciones de depresión, inapetencia y retraso en el crecimiento.

Gracias a los diferentes países productores, los albaricoques se pueden encontrar en los principales mercados del país a lo largo de todo el año.

..... Ver página: 45

ALMENDRA

La almendra es la semilla comestible del fruto del almendro dulce, (*Prunus amigdalus Batsch*). En el proceso de maduración la pulpa del fruto va perdiendo su jugo y endureciéndose, para finalmente despegarse mostrando en su interior el carozo o hueso que es propiamente lo que se conoce como almendra. Muestra su color blanco brillante recién al quitarle la cubierta de color marrón rojizo que la envuelve.

Es originaria de Oriente y África del Norte, donde todavía se encuentra en estado silvestre.

La almendra es un alimento rico en energía y nutrientes, aportando entre 576 y 626 kcal cada 100 g. Contiene fibra y proteínas, constituyendo también una buena fuente de minerales como potasio, fósforo, calcio, magnesio e hierro, y de vitaminas como el ácido fólico. Posee

esteroles vegetales insaturados que favorecen el metabolismo del colesterol.

Admite usos muy diversos. Resulta deliciosa en el aperitivo como fruto seco, frito o salado. También se elaboran con ella productos tan conocidos como el turrón y el mazapán, así como un sinnúmero de productos de repostería.

Se pueden encontrar almendras durante todo el año de procedencia española o americana.



ARÁNDANO (FRUTO DEL BOSQUE)



163

El arándano o blueberry es un fruto pequeño de color azul y particular sabor. Es casi esférico, de 7 a 15 mm de diámetro, y su pulpa es aromática, jugosa y levemente ácida. Presenta numerosas semillas pardas de pequeño tamaño casi imperceptibles al paladar. Debido a la creciente tendencia a consumir alimentos sanos y nutritivos su uso se ha incrementado ya que posee un alto valor nutricional.



Entre sus componentes se encuentran las vitaminas A y C y posee abundante fibra. No contiene colesterol, sodio ni grasa. Pero lo más importante, es su alta y diversa concentración en sustancias antioxidantes en este caso fenoles, con efecto preventivo sobre enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. El arándano es rico en antocianinas beneficiosas para el aparato digestivo, y es útil en las dietas por su bajo contenido calórico.

El mayor interés lo despierta su consumo como fruta fresca solo o incorporado en macedonias, crepes, con nata, en jugos y otras muchas variantes.

Se ofrece procesado en mermeladas, helados, jaleas y confituras, ideales para rellenar tartas y pasteles. Se utiliza también en la preparación de salsas o como guarnición para carnes. Se puede adquirir además en forma congelada, enlatada o deshidratada.

Existen numerosas variedades que pertenecen al género *Vaccinium* y cuyo origen se ubica en los suelos ácidos de las zonas frías de América del Norte.

La producción de arándano se ha extendido abarcando áreas de ambos hemisferios y su cosecha se realiza desde la primavera hasta el otoño. Esto asegura la disponibilidad de fruta fresca casi todo el año. Durante el invierno europeo procede principalmente de Chile y Argentina.

..... Ver página: 41

AVELLANA

La avellana común es un fruto seco nativo de Europa y Asia, cuyo nombre científico *Corylus avellana*, está ligado a la ciudad italiana de Avella.

Es de sabor dulce, pequeña, redondeada, de cáscara color canela y

carne blanco-amarillenta y aceitosa envuelta por una cubierta rojiza. Se consume cruda, tostada o en diversos productos elaborados, siendo los más conocidos los turrones y chocolates.



La avellana ocupa un importante lugar entre los frutos secos en términos de nutrición y salud, debido principalmente a su riqueza en grasas insaturadas (54%) especialmente en ácido oleico, en proteínas (15%), en fibra 10% y en fenoles antioxidativos. Además contiene cantidades significativas de tiamina y vitamina B6, así como pequeñas cantidades de otras vitaminas y minerales. Posee un bajo contenido en carbohidratos (17%) por lo que se adapta a dietas con restricciones en esta categoría de nutrientes. Su consumo proporciona 630 kcal cada 100 g de fruta.

Por su composición es un alimento de excepción, útil en la prevención de enfermedades cardiovasculares y de otras relacionadas con procesos oxidativos.

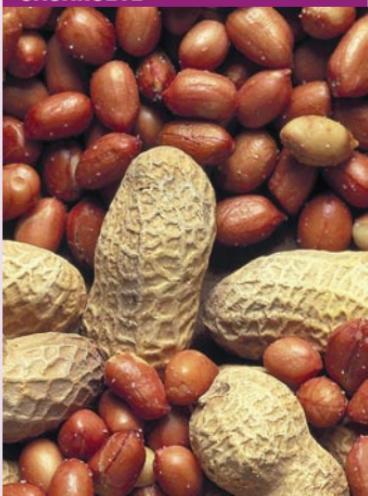
En Reus, la zona de mayor tradición en el cultivo de España, la reunión de las familias los días de invierno para pelar y comer avellanas, es una costumbre que



aún se mantiene. Un puñadito de avellanas a media mañana o media tarde es el tentempié más saludable que existe.

La avellana se comercializa con cáscara o sin cáscara, pelada o sin pelar. Además se la encuentra en el mercado entera, troceada o molida, al natural, tostada y/o salada. Empieza a aparecer en los mercados a partir de otoño, y en diciembre próximo a las fiestas navideñas, alcanza su mayor demanda.

CACAHUETE



El cacahuete es un fruto seco muy apreciado y popular. Sus frutos crecen debajo del suelo dentro de una vaina leñosa que contiene de 2 a 5 semillas. Su nombre botánico es *Arachis hypogaea* y es originario de las zonas tropicales de América del Sur.

Su consumo es aconsejable por su contenido en ácidos grasos insaturados linoleíco y oleico que actúan en la prevención de enfermedades cardiovasculares y del cáncer. Se consume tostado, confitado, salado o natural y también elaborado en turrones. Es la base para la mantequilla y el aceite de cacahuete.

Tiene un alto contenido proteico (17%) y es muy rico en grasas (51%) en su mayor parte insaturadas. Aporta 594 kcal cada 100 g. No contiene colesterol y posee una buena cantidad de fibra (9%). Es una fuente importante de minerales como potasio, fósforo y magnesio necesarios entre otras funciones para la actividad muscular y nerviosa, y de

vitaminas como niacina y ácido pantoténico.

Es un saludable deleite acompañando el aperitivo. En Indonesia y en algunas regiones de África se usan como base de salsas y estofados.

■

CARAMBOLA



La carambola *Averrhoa carambola* es una fruta tropical originaria de Indochina.

Su sección en forma de estrella con cinco puntas la identifica y distingue claramente de cualquier otra fruta. Su pulpa amarilla, es translúcida, crujiente, jugosa y de sabor más o menos ácido. Es una fruta excelente para consumir fresca en ensaladas o en zumos y con ella se pueden obtener también deliciosas jaleas, mermeladas y concentrados. La carambola fresca tiene importante cantidad de vitamina C y además minerales como calcio, magnesio y fósforo.

Gracias a su forma, es una fruta ideal para decorar todo tipo de preparaciones dulces y saladas. Su vistosidad da un toque especial a platos de carne, postres, tartas y a bebidas espumosas, cócteles y ponches.

Se cita su uso en el tratamiento de hemorroides, como diurético, vermífugo y también como antídoto contra venenos. Está contraindicada en los casos de insuficiencia renal.

Aunque se comercializa en Europa desde hace poco tiempo, ya puede encontrarse todo el año en el mercado.

■



**CASTAÑA**

La castaña es un fruto redondeado con una de sus caras aplanada, de color pardo rojizo brillante, pulpa blanco-amarillenta y sabor dulce. Es originaria de las regiones mediterráneas de Europa y su nombre botánico es *Castanea sativa* Mill.

Se puede consumir fresca, aunque suelen comerse asadas. En Galicia las castañas se preparan cocidas en leche. Se elaboran también como "marrón glacé" o castañas escarchadas con un baño en azúcar cristalizado. Admite muchos usos y formas de presentación en el mercado. Se las encuentra peladas, congeladas, como purés o mermeladas y también en vinos o licores. La harina de castaña es apreciada por su bajo contenido en gluten, empleándose en bollería, pastelería y en helados.

Las castañas presentan un buena cantidad de glúcidos que oscila entre 36 y 40 g y su aporte energético es de 170 a 182 kcal cada 100g de peso comestible. Es muy rica en almidón, mientras que el contenido en grasas es muy bajo. Contiene una proporción considerable de ácido gamma-aminobutírico, mediador químico que regula la actividad del sistema nervioso. Su riqueza en fósforo y en vitaminas del grupo B tiene su acción también sobre dicha actividad siendo muy indicado su consumo en situaciones de estrés.

La recolección es a partir de septiembre y desde entonces se encuentran en el mercado. El mayor consumo de este fruto se alcanza en diciembre por

tradiciones de algunas zonas mediterráneas.

..... Ver página: 65

CEREZA

Bajo el nombre de cerezas se agrupan la cereza dulce (*Prunus avium*) y la cereza ácida o guinda (*Prunus cerasus*). No se conoce con exactitud sus lugares de origen pero existen indicios de que la cereza dulce procede de la región comprendida entre el Mar Negro y el Mar Caspio y la cereza ácida es oriunda de los territorios comprendidos entre los Alpes Suizos y el Mar Adriático.

Las guindas son frutas agrias, oscuras, pequeñas y redondas. El grado de acidez depende de la variedad.

La cereza dulce es un fruto muy apreciado por su sabor y color. Es redondeado de aproximadamente 2 cm de diámetro y su color va del morado a tonos más claros con tintes rojos según la variedad. Se consume fresca o elaborada en tartas y confituras. Pueden además congelarse frescas o en almíbar siendo más aptas para este propósito las variedades oscuras.

Al adquirirlas debe tenerse en cuenta que las cerezas no aumentan su contenido en azúcar después de la recolección. Se deben elegir frutas carnosas firmes y de piel sin roturas con tallos frescos bien unidos al fruto.

La cereza proporciona las vitaminas A y C, fibra, potasio y flavonoides de acción antioxidante. Son pobres en grasa y no

contienen colesterol ni sodio, de modo que ofrecen un tentempié saludable y bajo en calorías aportadas en su mayor parte por hidratos de carbono.

Si bien son frutas de verano, gracias al amplio espectro varietal y a las distintas zonas de producción en el mundo, es posible consumirlas frescas durante todo el año.

.....Ver páginas: **45, 88, 104**



La chirimoya cuyo origen se ubica en la América tropical, es el fruto del árbol Annona cherimola. Puede tener forma oval, cónica, esférica o de corazón. Mide entre 7,5 y 12,5cm de longitud y pesa entre 150 g y 1 kg. Posee una característica piel reticulada de color verde. Su pulpa blanca es jugosa, muy aromática y de un delicado sabor subácido. Contiene numerosas semillas oscuras aplanadas de 1cm de longitud.

Se consume sobre todo como fruta fresca y se añade a macedonias y sorbetes. Puede usarse también para elaborar mermeladas y helados.

La chirimoya es un alimento rico en nutrientes constituyendo una buena fuente de vitaminas C y A. Contiene minerales como fósforo y calcio por lo que resulta útil en cuadros de osteoporosis. Por su bajo contenido calórico es adecuada en dietas de adelgazamiento. Además es pobre en grasas y no contiene colesterol.

Su composición la convierte en un alimento apropiado para personas con problemas cardíacos, hepáticos o renales.

La floración del chirimoyo se produce en verano y sus frutos maduran en invierno. En España la producción va de septiembre a enero, ocurriendo en octubre y noviembre los picos productivos. Puede adquirirse más fácilmente durante ese período, ya que debido a su corta conservación, a pesar del transporte vía aérea, escasea el resto del año.

.....Ver páginas: **20, 29**

CIRUELA



La ciruela europea común Prunus doméstica, es un fruto esférico o alargado, jugoso, de color amarillo, rojo violáceo o verde. Es muy nutritiva y tiene un sabor especial con un toque ácido que depende de la variedad. Se cree que es originaria de las proximidades del Mar Caspio.

La ciruela se puede consumir fresca o utilizar en rellenos, mermelada, gelatina, zumos y licores entre otros.

Algunas variedades pueden desecharse y la ciruela pasa obtenida tiene un sabor dulce muy agradable. Es altamente energética aportando entre 36 y 52 kcal cada 100 g de fruta. Son muy ricas en fibra lo que explica su notable aptitud como laxante.

Se destaca su contenido en vitamina C que contribuye a la prevención de varios tipos de cáncer. También es buena fuente



de carotenoides y flavonoides, además de minerales como potasio, fósforo, magnesio, hierro y calcio.

Aunque es una fruta de verano, hay ciruelas prácticamente todo el año gracias al gran número de variedades existentes procedentes de diferentes países.

..... Ver página: 45

CÍTRICOS



Satsuma

El fruto de buen tamaño, fácil de pelar, de color naranja asalmonado. La pulpa de color naranja intenso con gran cantidad de zumo de baja acidez. Sin semillas.



Lima Bears

El fruto pequeño de color amarillo verdoso. La pulpa muy jugosa, perfumada y ácida, también de color amarilla verdosa. Sin semillas. Se recolecta a partir de septiembre cuando la corteza todavía está verde.



Limón

El fruto ovalado de buen tamaño, con la

corteza algo rugosa y gruesa de color amarillo. La pulpa con elevado contenido en zumo muy ácido. Con pocas semillas.



Clemenules

También se le conoce con los nombres de clementina de Nules y clementina Reina.

El fruto de buen tamaño de color naranja. Posee un adecuado contenido en zumo de alta calidad. La pulpa es tierna y fundente. Sin semillas.



Pomelo

El fruto es grande, globosos, achatados o pririformes. La corteza gruesa, de color amarillo o amarillo con tonalidades rojizas. La pulpa de color amarillo a rojizo brillante. Sin semillas o muy pocas. El zumo entre dulce, amargo y ácido.



Washington Navel

El fruto de tamaño grande, de color naranja intenso, con la corteza ligeramente rugosa, de forma redondeada o algo achatada. La pulpa tiene muy buenas condiciones organolépticas. Sin semillas.





Sanguinelli

El fruto de forma elipsoidal, de corteza fina y brillante, de color naranja con zonas sectoriales de color rojo muy intenso. La pulpa jugosa de color roja intensa. El zumo es de color rojo amoratado muy aromático y agradable. Con pocas semillas.



Valencia Late

El fruto de color naranja y de forma elipsoidal a esférica de tamaño medio a grande. La corteza delgada y lisa. La pulpa de color naranja, con alto contenido en zumo de aroma excelente y sabor ligeramente ácido. Prácticamente sin semillas.



Nova

El fruto de buen tamaño, de color naranja rojizo intenso muy atractivo. La corteza se separa con alguna dificultad por estar adherida a los gajos. La pulpa es tierna y fundente con elevado contenido en zumo de alta calidad. Sin semillas.

..... Ver páginas: **90, 129**



COCO

El coco *Cocos nucifera L.* es un fruto redondo y alargado cubierto por una cáscara dura de color marrón y aspecto fibroso, que presenta en su interior una capa de pulpa blanca aceitosa y gustosa llamada 'copra'. En su cavidad central cuando aún está tierno, contiene un líquido lechoso conocido como 'agua de coco' muy apreciada en países tropicales donde es bebida directamente del fruto.

Aunque no se sabe con certeza, es probable que provenga del Sureste Asiático y que su centro de diversificación coincida también con la zona de Indonesia y las islas del Pacífico Occidental.

Es un fruto totalmente aprovechable. Se consume como bebida refrescante, batidos, en repostería y en platos diversos. Constituye un ingrediente básico de la cocina malaya, india e indonésica donde la pulpa recién rallada se añade al arroz, a la carne o al pescado. En Europa y otras zonas no productoras, el coco rallado da una nota exótica a múltiples platos, desde ensaladas y compotas hasta tartas y helados.

Es pobre en proteínas e hidratos de carbono, pero es rico en grasas en su mayor parte saturadas. Tiene un alto valor energético aportando entre 360 y 670 kcal por cada 100 gramos de fruto fresco. Contiene fibra y minerales como el potasio. Este es uno de los elementos más importantes para el cuerpo humano debido al rol que cumple en el equilibrio intracelular. Su déficit resulta en



debilidad muscular, confusión mental y problemas en el corazón. La leche de coco es una buena fuente de fibra y de potasio.

Al adquirir el fruto, debemos agitarlo para verificar que contenga líquido en su interior. Este se extrae realizando perforaciones en los "ojos" del coco. Luego se parte el fruto y se separa la pulpa de la cáscara para consumirla entera o rallada. La presencia de coco en los mercados españoles es continua durante todo el año.

DÁTIL



El dátil es el fruto de la palmera datilera *Phoenix dactylifera*. Es originario de Mesopotamia, región ubicada entre los ríos Tigris y Éufrates.

Su forma es oblonga y su color amarillo dorado a rojo parduzco en la madurez. Mide de 4 a 8 cm de longitud y su carne es blanda de un exquisito sabor dulce parecido a la miel. En su interior posee un hueso alargado con un surco longitudinal.

En general se prefiere consumirlo desecado aunque también se utiliza fresco. Se emplea en la elaboración de jarabes, pasteles y productos de confitería.

Su valor alimenticio está dado por el contenido en azúcares aportando 124 kcal cada 100 g de fruta. Además posee proteínas, minerales, especialmente hierro y vitaminas del grupo B y A. Tiene una buena concentración de folato que actúa favorablemente sobre el sistema nervioso.

Los dátiles estimulan el apetito, siendo de utilidad en las afecciones intestinales y estomacales asociadas a la inapetencia. Se aconseja su ingesta en casos de anemia y en disfunciones hepáticas así como en cuadros de estreñimiento pues actúan como laxante suave. Deben consumirse con medida porque suelen ser indigestos. Por su valor energético derivado de azúcares, los dátiles están contraindicados en los regímenes para diabéticos y obesos.

Al adquirirlo deben elegirse frutos carnosos, tiernos y de buena coloración. Se comercializan con o sin hueso. Tanto los dátiles frescos como los desecados se pueden encontrar en el mercado durante todo el año.

FRAMBUESA (FRUTO DEL BOSQUE)



La frambuesa *Rubus idaeus*, es el fruto del frambueso. Crece silvestre en diversas regiones de Europa y probablemente sea originaria de Grecia. Es una fruta compuesta por numerosos y pequeños frutillos jugosos de piel aterciopelada color rojo o amarillento. Su pulpa es de sabor agridulce. La frambuesa roja es la más conocida en Europa. Existen variedades de color amarillo que son muy apetecidas en EE. UU.

Se consume fresca y es muy utilizada para la preparación de exquisitos pasteles. Se emplea además en la elaboración de zumos, mermeladas, jarabes y para aromatizar algunos

licores. Es una fruta que combina muy bien con distintos tipos de carnes.

La frambuesa es muy delicada, perdiendo fácilmente calidad por temperatura inadecuada, en la manipulación poscosecha o por el simple contacto entre las frutas.

Tiene bajo tenor en grasas y es pobre en calorías. Es rica en fibra y contiene además hierro, vitamina C, folato y flavonoides.

Una ración de 125 g aporta un 40% de la ingesta diaria recomendada de vitamina C. Las propiedades antioxidantes de la vitamina C protegen contra varios tipos de cáncer y estimulan el sistema inmunitario. El folato actúa sobre el sistema nervioso y los flavonoides tienen actividad antioxidante que previene enfermedades cardíacas y disminuye el riesgo de cáncer.

Según la variedad, maduran de forma escalonada durante los meses de verano hasta entrado el otoño por lo que podemos consumirlas frescas desde el mes de julio hasta octubre. Durante todo el año se pueden adquirir frambuesas congeladas.

FRESA



La fresa es para muchos un fruto irresistible, sumamente atractivo por su color, aroma y sabor. Es carnosa, jugosa y posee un equilibrado sabor entre dulce y ácido. Varias especies de plantas rastreeras del género *Fragaria* se conocen como fresa o frutilla, pero las variedades



actualmente cultivadas son en general híbridos de '*Fragaria x ananassa*' cuyos frutos son superiores en tamaño y calidad.

Las fresas silvestres tienen un origen diverso, en tanto que la fresa tal como la conocemos hoy resulta de la mezcla de dos especies americanas a su llegada a Europa.

Su componente más abundante son los hidratos de carbono. Poseen bajo contenido calórico, son pobres en sodio y muy ricas en fibra. La fresa es una gran fuente de vitamina C lo que ha llevado a incluirla en la dieta mediterránea.

Asimismo, contiene elevados niveles de ácido elágico y flavonoides, por lo que su consumo confiere una particular protección frente a enfermedades cardiovasculares y algunos procesos cancerígenos. Debido a su elevado contenido en potasio y a su pobreza en sodio, resultan recomendables para personas con hipertensión arterial.

A la hora de elegirlas nos encontramos con muchas variedades que pueden ser muy distintas entre sí en lo que respecta a tamaño, color, aroma y sabor. Debemos escoger siempre aquellas de color brillante y apariencia fresca que conserven el tallo intacto.

Las fresas de Huelva donde predominan los tipos californianos, comienzan a recolectarse en invierno y anuncian la primavera en las tiendas europeas. En nuestros mercados se dispone de fresas casi todo el año.

Las variedades cultivadas de fresas o frutillas, comercialmente son por lo general híbridos, en especial *Fragaria x ananassa*, que ha reemplazado casi universalmente a la especie silvestre, *Fragaria vesca*, por el superior tamaño de sus frutos.





FRUTA DE LA PASIÓN



La fruta de la pasión o maracuyá, es el fruto de una planta trepadora originaria de las regiones amazónicas que es conocida botánicamente como *Passiflora edulis*.

El nombre de fruta de la pasión o pasionaria, se debe a que los misioneros

jesuitas en el siglo XVI vieron en su flor las marcas de la pasión de Cristo.

En España se cultivan preferentemente fresas tempranas de febrero a mayo y popularmente les llaman fresón. En general son variedades californianas, de frutos grandes y buena resistencia al paladar. En verano, Francia y Alemania son también buenos productores de fresas de plantas que crecen en verano, y los frutos tienen un sabor muy delicado. En Norteamérica las fresas se consumen todo el año y proceden en su mayoría de California. En Europa también las fruterías tienen también fresas todo el año, pero en este caso, según las épocas del año los tipos de fruto son diferentes.

..... Ver páginas: 41

Es una fruta tropical de sabor delicado repleta de semillas crocantes que se pueden comer sin dificultad. Su pulpa de color rojo intenso es gelatinosa, viscosa, de sabor especialmente dulce y muy aromática. Tiene la consistencia de una mermelada.

Para consumirla en fresco basta emplear una cucharilla una vez cortada a la mitad, o bien en ensaladas de frutas. También se usa para dar sabor a cócteles, en zumos, batidos, sorbetes, cremas y helados. Es muy apreciada en confitería y pastelería.

La fruta de la pasión es una fuente excelente de vitaminas y minerales. Es rica en fibra y baja en calorías por lo que resulta indicada en dietas para adelgazar.

Es conocida por sus efectos sedativos. Contiene un alcaloide, la passiflorina, con propiedades tranquilizantes que induce un sueño natural, por lo que está indicada en cuadros de insomnio y de ansiedad.

Al adquirirlas deben elegirse las más arrugadas en su exterior, pues serán las más maduras y sabrosas. La fruta de la pasión se puede encontrar en el mercado todo el año, aunque la mejor temporada es de mayo a septiembre.

FRUTOS SECOS:

ALMENDRA, AVELLANA, CACAHUETE, CASTAÑA, NUEZ, PACANA, PISTACHO, ANACARDO, PIÑÓN

Se consideran frutos secos todos aquellos que en su composición natural tienen menos de un 50% de agua. Todos los frutos secos tienen una cantidad similar de proteínas (10-25% de su peso), azúcares (5-20%) y lípidos (50-60%).

Son alimentos muy energéticos, ricos en grasas, proteínas y en oligoelementos. Según el tipo de fruto seco, también pueden contener importantes cantidades de vitaminas especialmente del grupo B, así como ácidos grasos poliinsaturados omega 3.



En su composición lipídica predominan los ácidos grasos insaturados que juegan un rol significativo en la reducción del colesterol sanguíneo y cuya naturaleza puede variar según el fruto seco de que se trate. A modo de ejemplo, las avellanas y las almendras contienen un elevado porcentaje de ácido oleico, ácido graso monoinsaturado también presente en el aceite de oliva y al que se atribuyen características beneficiosas para el funcionamiento cardíaco.

Tienen alto contenido en fibra y micronutrientes como el cobre y el magnesio, vitamina E y ácido fólico. Estos pueden sumar efectos positivos en la reducción del colesterol y por lo tanto en la prevención de enfermedades cardiovasculares.

Son alimentos valiosos para el mantenimiento de un equilibrio nutricional a lo largo de las diferentes etapas de nuestra vida. Constituyen un ingrediente esencial en la cocina mediterránea y existen numerosas formas de aprovechar su sabor en ensaladas, salsas y postres. En los vegetarianos, el consumo de frutos secos aporta una parte importante de las proteínas y lípidos de su dieta.

Los frutos secos son muy indicados para tomar en desayunos, aperitivos, postres y como un sano tentempié. Son productos de fácil transporte y buena conservación, adecuados para consumir entre horas y con excelente potencial para abastecernos de todos aquellos nutrientes que necesita nuestro organismo.

GRANADA



La granada *Punica granatum* L. es un fruto globoso de cáscara coriácea, de color rojo brillante, verde amarillento, blancuzco y a veces violeta cuando madura. Su interior está subdividido en varios lóbulos que contienen numerosas semillas revestidas por una cubierta de pulpa roja y jugosa.

El fruto se fisura espontáneamente al llegar la madurez quedando al descubierto el contenido de cada lóbulo. Su origen se ubica en la región que abarca desde los Balcanes hasta el Himalaya.

Es una fruta sabrosa y sana, única por su sabor, riqueza nutritiva y carácter exótico. Contiene bajas calorías y es rica en proteínas, vitaminas A, B y C y minerales. Tiene un alto contenido en antioxidantes que ha renovado el interés por su consumo ya que estos favorecen la salud cardiovascular y previenen ciertos tipos de cáncer. Además la granada favorece el crecimiento y previene enfermedades respiratorias. Posee propiedades dietéticas y curativas y su pulpa es astringente y depurativa.

Puede consumirse fresca grano a grano o emplearse como ingrediente para enriquecer deliciosos platos, postres, helados y ensaladas y también como guarnición de pescados y carnes. Se prepara con ella la "granadina", una exquisita bebida refrescante. La granada se utiliza además en la elaboración de confituras y mermeladas. Sus granos se comercializan también como productos cuarta gama.





En España se produce en Alicante y Murcia, utilizando variedades que maduran desde agosto hasta octubre.

GROSELLA (FRUTO DEL BOSQUE)



Las grosellas son pequeñas frutas cuyas especies pertenecen al género botánico *Ribes*. Son originarias de distintas zonas de Europa y Asia.

Las grosellas rojas de nombre botánico *Ribes rubrum*, crecen en racimos, son de forma globosa, presentan una piel fina y delicada de color rojo y son de sabor agridulce. Se pueden consumir frescas pero su acidez las hace más apropiadas para la elaboración de compotas, mermeladas, tartas, helados, zumos y licores entre otros. La grosella blanca es una variedad de la especie *Ribes rubrum*.

Las grosellas negras *Ribes nigrum* se presentan en racimos de frutos negros, cuya pulpa de sabor agridulce intenso a la madurez, contiene muchas semillas de pequeño tamaño que no se perciben al comerlas. Contienen gran cantidad de vitamina C ejerciendo un efecto estimulante sobre el sistema inmunitario.

La grosella espinosa *Ribes grossularia* no forma racimos. Puede ser amarilla, blanca, verde o roja con piel espinosa o vellosa según la variedad, predominando la amarilla vellosa. Se utiliza sobre todo para la elaboración de derivados ya que no es suficientemente dulce para su consumo al natural. Es la más rica en vitamina A de todas las especies de grosella.

Las grosellas constituyen un alimento saludable pobre en calorías, con altos contenidos de vitaminas A y C y de minerales como potasio, hierro y calcio. Son buena fuente de ácidos orgánicos así como de fibra que favorece el tránsito intestinal. Se destaca su riqueza en pigmentos naturales como antocianinas y carotenoides cuyo efecto antioxidante previene entre otras patologías la arteriosclerosis. Poseen además acción diurética, por lo que resultan apropiadas para los casos de hipertensión.

Las grosellas son frutas de verano y su temporada es corta. Al comprarlas debemos escoger las que presenten una coloración brillante e intensa que garantiza su frescura. También se pueden encontrar grosellas congeladas durante todo el año.

HIGO



La higuera *Ficus carica* es originaria de Asia sudoccidental. Según la variedad, los higos están cubiertos por una piel fina de color verde, morado o negro y presentan diferentes tamaños. La pulpa de alto valor energético, es carnosa y de intenso sabor dulce. Está llena de menudas y abundantes pepitas que no son semillas sino sus verdaderos frutos, ya que el higo no es un solo fruto sino un conjunto de ellos.

Se puede consumir fresco, desecado, como puré, en conserva o confitado. Es de escasa conservación, lo que aumenta la importancia comercial de los

productos derivados como los higos secos y en conserva. En los higos desecados aumenta la concentración de nutrientes por la pérdida de humedad y su conservación es buena. El fruto seco es flexible, de color violáceo o pardo con pulpa amarillenta y algo viscosa. Junto con las uvas pasas constituye una de las frutas desecadas más populares.

Otro uso muy preciado es la conserva de higos, elaborada con higos otoñales muy dulces y de tamaño reducido, a los cuales se les añade azúcar y algún licor como ron, coñac o jerez.

Es pobre en lípidos y presenta un alto contenido de carbohidratos fundamentalmente sacarosa, glucosa y fructosa. Posee buena cantidad de proteínas y flavonoides. El higo es una fuente apropiada de minerales como potasio, fósforo, magnesio, hierro y zinc y de vitaminas como la riboflavina y la vitamina B6. Es adecuado para estados de agotamiento y para situaciones de importante actividad física.

Contiene alta cantidad de fibra favoreciendo el tránsito intestinal llegando a actuar como laxante y posee enzimas que favorecen la digestión.

Actúa como diurético debido a su elevado contenido en potasio que le da también el carácter de alimento alcalinizante con capacidad para neutralizar alimentos ácidos. Un par de higos diarios ayudan a mantener la flora intestinal sana.

Aunque el fruto fresco está disponible solamente a fines de verano, los derivados como los higos secos, en conserva o confitados, permiten que pueda comercializarse durante todo el año.

KAKI

El kaki o caqui es un fruto subtropical del que existen tres especies distintas para el consumo: el kaki de China originario de Asia cuyo nombre botánico es *Diospyros kaki*, el de Japón *Diospyros lotus*, procedente del Japón y el americano *Diospyros virginiana*, oriundo de los Estados Unidos.

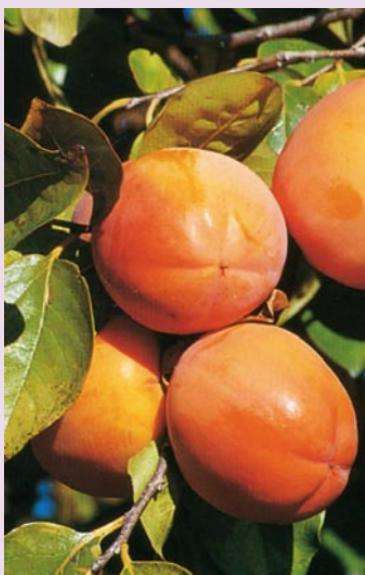
El más cultivado es el kaki de China con un peso que varía entre 80 y 250 gr.



Es un fruto de forma redonda y de color rojo anaranjado o amarillo según su contenido en carotenos. Posee pulpa anaranjada, dulce y jugosa, con un ligero regusto áspero.

Se consume en general como fruta fresca utilizando una cucharilla cuando el fruto está blando y con la piel transparente. También se puede comer desecado o en pudines, pasteles y mermeladas.

Los numerosos cultivares de kaki se clasifican en astringentes y no astringentes según contengan taninos o no, compuestos responsables del sabor áspero del fruto. Las variedades no astringentes son las de mayor



consumo. Las astringentes necesitan una adecuada maduración para poder ser utilizadas.

En Andalucía se cultiva principalmente el caqui-manzana comprendido entre los no astringentes. España cuenta con la Denominación de Origen Protegida Ribera del Xúquer, reconocimiento otorgado a una variedad de kaki valenciana, que ha sido mejorada respecto a la astringencia.

Representa una fuente importante de vitaminas A y C y se recomienda para personas débiles y deprimidas por su aporte en vitaminas del grupo B.

El kaki es una fruta delicada con poca resistencia al transporte, que suele comercializarse en las proximidades de las zonas productoras durante pocos meses.



El kiwi de nombre específico *Actinidia chinensis*, es una planta trepadora originaria del sur de China. Su fruto es de forma ovoide con una piel fina de color verde parduzco y vellosa. Presenta un tamaño variable y su pulpa verde y tierna es de sabor agríduce y contiene numerosas semillas diminutas y oscuras.

Se consume en fresco como fruta al natural, en macedonia, ensaladas o acompañando diferentes platos. Para consumirlo como postre puede pelarse

entero o cortarlo por la mitad y comerlo con cucharilla.

Tiene un bajo contenido en colesterol y es excepcionalmente rico en vitamina C. Un fruto de tamaño medio puede aportar aproximadamente 90 mg de esta vitamina lo que supera la ingesta diaria recomendada de 60 mg. Esto le confiere una alta capacidad antioxidante gracias a la cual actúa en la prevención del cáncer y mejora el sistema inmunológico aumentando las defensas del organismo. Aporta nutrientes esenciales para el cuerpo humano como fósforo, magnesio, potasio, hierro y calcio. Posee abundante fibra, por lo que tiene además un efecto laxante.

Es un fruto de lenta maduración y buena conservación. El kiwi merece un lugar de importancia en una dieta equilibrada.

En España se cosecha durante los meses de octubre y noviembre pero se lo encuentra durante todo el año procedente de otras partes del mundo.

LIMÓN

El limón, botánicamente *Citrus limón*, es una fruta muy jugosa de sabor ácido y color amarillo brillante a la madurez, originario del sureste asiático. Posee una corteza fuerte y resistente, la pulpa es amarillo pálida dividida en gajos y desprende un aroma agradable y particular al cortarse.

Se consume en fresco como zumo en numerosas aplicaciones gastronómicas, en bebidas, condimentos para sopas, ensaladas, platos de pescado y cientos de recetas de pastelería que utilizan también la corteza rallada.

Gastronómicamente comparte el lugar con la lima mexicana, un fruto más pequeño que se consume en verde.



El limón fresco es muy bajo en calorías y constituye una buena fuente de vitamina C de la cual contiene 500 mg/l (ácido ascórbico) y 50 mg/l de ácido cítrico, ambos antioxidantes naturales. Aporta vitamina E y el complejo B, además de minerales como potasio, magnesio, calcio y fósforo. Gracias a su alta concentración en vitamina C su consumo refuerza el sistema inmunitario, activa el metabolismo del calcio favoreciendo huesos y dientes y actúa como estimulante de las funciones del páncreas y del hígado. Algunos estudios indican además que dietas ricas en esta vitamina disminuyen la frecuencia de cáncer de estómago.

En la industria farmacéutica el limón es materia prima para la fabricación de numerosos medicamentos por su elevada concentración de vitamina C. Además es útil en la preparación de muchos remedios caseros, especialmente para la gripe.

En el hemisferio norte se cosecha desde abril a julio, pero hay limones disponibles en los mercados a lo largo de todo el año según las variedades y el país del que procedan.

LITCHI

El litchi es el fruto del árbol tropical *Litchi chinensis*, originario de la provincia de Cantón en el sur de China. Es un fruto pequeño de 2,5 a 4 cm de longitud y 3 cm de diámetro, que pesa en promedio 20 g. Su piel fácil de quitar, posee color rojo o rosado y está cubierta de pequeñas protuberancias que le dan un aspecto particular. La pulpa es blanca, consistente y translúcida. Contiene una semilla de cubierta dura en su interior y poseen un sabor dulce con un dejo ácido.

Se suele consumir crudo, como fruta fresca o en macedonias y se utiliza en la elaboración de helados y batidos. Es posible conservarlo desecado o enlatado en almíbar. En la cocina China se emplea combinado con carnes y pescados.

El litchi contiene minerales como potasio, calcio, magnesio, hierro, cobre y fósforo. Además aporta alguno de los elementos del complejo vitamínico B y vitamina C. En relación a su



composición, su consumo beneficia la salud disminuyendo el riesgo de contraer ciertos tipos de cáncer, arterioesclerosis y enfermedades cardiovasculares.

Según el conocimiento popular chino, el litchi actúa como antiinflamatorio y equilibra los fluidos corporales principalmente la sangre.

Es poco conocido en Europa comercializándose muchas veces solo en comercios especializados en productos orientales. Se puede adquirir fresco desde noviembre a enero y durante todo el año, desecado o en almíbar.

..... Ver página: 36

MANDARINA



La mandarina es el fruto de la especie *Citrus reticulata*. Pertenece al género botánico *Citrus* junto con otros frutos como la naranja y el limón, que conforman el grupo de los agrios o cítricos. Posee una forma globosa deprimida en su base y mide entre 4 y 7 cm de longitud con un diámetro que varía de 5 a 8 cm. Es originaria de las zonas tropicales de Asia, más precisamente de China.





e Indochina. Su nombre común podría vincularse al color de los trajes que utilizaban los mandarines, gobernantes de la antigua China.

Es una fruta muy popular por la facilidad con que se pela. Su corteza es lisa y brillante de color que va del amarillo verdoso al rojo anaranjado y posee numerosas glándulas oleosas que impregnán las manos con su característico aroma. La pulpa es dulce o muy dulce y está formada por un número variable de gajos llenos de jugo que contiene gran cantidad de vitamina C, flavonoides y aceites esenciales. Según la variedad de que se trate posee o no semillas en su interior.

Se consume sobre todo al natural, como postre o tentempié y cada vez es mayor la presencia de esta fruta en los mercados europeos. Se puede utilizar también en la elaboración de múltiples platos y postres.

La mandarina se emplea en la elaboración de derivados como el zumo, mermeladas y confituras y es fuente de aceites esenciales. Igualmente la utilización industrial de la mandarina no reviste gran importancia ya que la naranja presenta mejores aptitudes para ese uso.

La mandarina fresca es baja en calorías y constituye una buena fuente de fibra y potasio. Posee menos vitamina C que la naranja.

Está disponible en los mercados durante todo el año gracias a la diversidad varietal y a los diferentes orígenes.

..... Ver páginas: 45, 85

MANGO

El mango es uno de los frutos tropicales más apreciados. Se obtiene del árbol *Mangifera indica L.* y es originario de India donde aún hoy crece en forma silvestre siendo además la principal zona de cultivo.

Es de forma ovalada o esférica y su piel no comestible posee un color que varía del amarillo pálido al rojo intenso.

La pulpa es pegajosa, con un hueso en su interior y una coloración que también varía del amarillo al anaranjado. Es una fruta jugosa y fibrosa. Mide entre 5 y 20 cm de longitud, con un peso de 300 a 400 g, llegando algunas piezas a valores mayores a un kilo.



Un mango maduro es dulce, aromático y cede fácilmente a la presión de los dedos. Por su agradable sabor, aroma, color y textura puede consumirse solo, en macedonias, como sorbetes, en tartas y mermeladas. También se emplea mezclado en ensaladas y cocinado, acompañando carnes y pescados. El mango verde de sabor más ácido, es el ingrediente básico para elaborar en la India el tradicional chutney.

Es rico en vitaminas A y C y contiene fitoquímicos como la luteína, sustancia antioxidante presente en la mácula ocular, que actuaría favorablemente sobre la visión. Por su pobre contenido en grasas, sodio y bajo aporte calórico está indicado en dietas de adelgazamiento y cuadros de hipertensión, siendo además una fruta de fácil digestión. Además es una buena fuente de hierro, utilizándose en el tratamiento de anemias y otras afecciones hematológicas.

Es un fruto delicado poco resistente al traslado. Aún así, gracias al transporte aéreo y a la diversidad de países productores se pueden adquirir durante todo el año.

..... Ver página: 37



MANZANA

La manzana es el fruto obtenido del manzano *Malus domestica*, originario de las zonas templadas de Europa, el oeste de Turkestán y el suroeste y centro de Asia. La piel puede ser de color verde, amarilla o rojiza y la pulpa posee un sabor que varía desde el agrio hasta el dulce.

Existen numerosas variedades de manzanas cuyos frutos se diferencian por su forma, tamaño, color, sabor y textura. También es muy variable la época de maduración y su aptitud para la conservación.

La manzana puede comerse fresca pelada o no, como postre o entre horas. Pueden prepararse, exquisitas tartas de manzana combinadas con canela y pasas de uva, conservarlas como mermeladas o purés, compotas y jugos. Se usa en la elaboración de vinagres, y fermentada, es la materia prima en la industria de la sidra asturiana o el calvados francés.

La manzana es rica en fibra y pectina actuando como laxante suave que equilibra el funcionamiento gastrointestinal. Contiene niveles elevados de sustancias antioxidantes como la quercitina y los ácidos elágico y cafeíco, que previenen enfermedades cardiovasculares y ciertos cánceres. Proporcionan minerales como el potasio, fósforo, calcio y hierro, además de las vitaminas A, B, C y E. Tienen un bajo contenido en proteínas, grasa y sodio y contienen azúcares principalmente glucosa y fructosa. Poseen un bajo contenido calórico.

La manzana goza de un largo prestigio pues siempre se la ha relacionado con la buena salud, especialmente con la salud dental.

Es una de las frutas más cultivadas en el mundo. Se cosecha durante parte del verano y del otoño, pero se encuentra disponible durante todo el año gracias a su larga conservación y a la gran diversidad de procedencias, especialmente del hemisferio sur.



Golden Delicious

Es la variedad más conocida por el consumidor, por su característico color amarillo y el sabor dulce.



Red Chief®

Se trata de una variedad del grupo 'Red Delicious' que destaca por su elevada coloración roja.

Mondial Gala®

Dentro del grupo Gala es uno de los clones más difundidos, aunque en la actualidad se dispone de variedades de mayor coloración. Todas destacan por el sabor dulce y aromático característico de este grupo.



Granny Smith

Variedad de referencia caracterizada por la coloración verde y el sabor acidulado.





Fuji

Variedad de recolección tardía de alta calidad gustativa, sabor dulce y textura jugosa y crujiente. En la foto variedad de color estriado Kiku®8.

Reineta Gris del Canada

Antigua variedad cultivada en la mayoría de zonas de España. La pulpa se caracteriza por ser acida, consistente y de buena aptitud culinaria.



Pink Lady®

Ha sido la primera de las variedades lanzadas en bajo la fórmula de "club" en Europa. Su recolección es muy tardía y se caracteriza por la coloración rosa, la elevada firmeza y el sabor equilibrado (dulce/ácido).

..... Ver página: **64, 77, 116**

MELOCOTÓN

El melocotón es el fruto del melocotonero denominado *Prunus persica*. Si bien se introdujo en Persia a través de rutas comerciales, su nombre induce a error, ya que es en realidad originario de China.

Es un fruto grande, esférico, con piel fina y velluda de color amarillo rojizo a rojo de fácil pelado. La pulpa varía desde un color amarillo a un crema casi blanco. Es dulce y jugosa, desprende un agradable aroma y dependiendo del tipo de melocotón, presenta una adherencia variable al hueso que además puede estar o no abierto.



Es un fruto versátil que aparte de su consumo en fresco, puede usarse para guarnecer carnes, elaborar compotas, mermeladas, conservas en almíbar y en repostería.

Los melocotones de carne blanda con pulpa no adherida al hueso se destinan al consumo en fresco. Cuando presentan carne dura con la pulpa fuertemente adherida al hueso, pueden tener tanto un uso industrial para enlatado como utilizarse en fresco.

Es una buena fuente de vitamina A y vitamina C y aporta además potasio y fósforo. Es pobre en calorías, proteínas, grasas y también en sodio, por lo que puede usarse en cuadros de hipertensión. Tiene efecto antioxidante y actúa como laxante suave.

Una vez recolectado el melocotón, a diferencia de la manzana, aunque acentúe su coloración y disminuya su consistencia, no incrementa su contenido en azúcar.

Es una de las frutas más producidas en el mundo junto con los cítricos, la manzana y la banana. Si bien son frutos típicamente veraniegos, con una oferta máxima entre mayo y septiembre, se puede encontrar fuera de la época estival gracias a las diferentes procedencias especialmente de países que producen en contraestación.



Rich Lady®

Variedad de melocotón de pulpa amarilla y sabor ligeramente acidulado. Al igual que otras nuevas variedades destaca por

su alta coloración y la poca velosidad de la epidermis.



Sweet Love®

Variedad de melocotón de carne blanca, sabor dulce y alta coloración de recolección a final de Julio.



Ufo-3

Variedad de melocotón plano o "paraguayo" de pulpa blanca y sabor dulce.



Summersun®

Variedad de durazno o "pavia" de recolección precoz, de buena calidad gustativa y fruto con el típico color amarillo característico de la variedad.

.....Ver páginas: 38, 41, 45, 72, 74

MELÓN



La forma del fruto va desde esférica hasta elipsoidal. En los llamados melones plátano existen ondulaciones que los hacen parecer una calabaza. Su tamaño es dependiente de la variedad y de las condiciones de cultivo. De este modo, hay melones pequeños que pesan alrededor de 400 g y otros muy grandes que pueden pesar 20 kg o más. En las variedades más usadas, habitualmente los pesos fluctúan entre más de medio kilo y menos de cinco.

El color de la epidermis y de la pulpa es variable según el grupo. La epidermis puede ser blanca, gris, verdosa o amarilla y de textura lisa, rugosa o reticulada. La pulpa es aromática, con textura suave y diferentes colores: amarillo, verde, rosado y tonos intermedios. En el centro hay cavidad

Tipo "cantalupo"





Amarillo



Tipo piel de sapo

Foto Nurseries

que contiene muchas semillas recubiertas de una sustancia pegajosa.

Se distinguen varios tipos, con múltiples variedades dentro de cada tipo, que difieren en su aspecto, sus propiedades y su modo de cultivo. Los tipos más



182



Tipos Cantalupo de carne amarilla

cultivados son los de melón charentais, cantalupo, cantalupo italiano, western shipper, eartern shipper, amarillo, piel de sapo, honey dew, tendral, ananas, galia, crenshaw y earl japonés.

En Inglaterra al melón amarillo le llaman "Money dew" porque es oloroso y dulce. En realidad Money Dew es un tipo y variedad de melón popular en América del Norte, es un melón de corteza casi blanca y una carne de un verde pálido.

Los melones más populares en España son de los tipos llamados "Piel de Sapo", "Pinyonet" y los "Tendral".

..... Ver páginas: **58, 79, 123, 128**

■



NARANJA

La naranja Citrus x sinensis, es un antiguo híbrido asiático conocido integrante del grupo de los agrios. Cómo el resto de sus integrantes pertenece a la numerosa familia de las Rutáceas. Es un fruto estérico color naranja de cubierta más o menos gruesa y cuya pulpa generalmente anaranjada, está formada por gajos llenos de jugo rico en vitamina C, flavonoides y aceites esenciales.

Es más pequeña y dulce que el pomelo o la toronja, pero más grande y menos perfumada que la mandarina. Existen varios grupos y numerosas variedades que se diferencian por la forma, el tamaño, el color naranja o rojo de la pulpa, el sabor más dulce o más ácido, la época de maduración, y por la presencia o no de semillas.

Junto con el plátano y la manzana es uno de los frutos más consumidos en el mundo. Se la prefiere fresca o en zumo especialmente en invierno coincidiendo con el pico de la cosecha. También se emplea en compotas, mermeladas, desecada y en confituras. Se utiliza además para la extracción de aceites esenciales muy apreciados en perfumería y cosmética.

Las naranjas frescas son bajas en calorías y constituyen una buena fuente de fibra. Contienen minerales como potasio, calcio y fósforo. Son muy ricas en vitamina C y aportan también vitaminas B y A. La naranja no contiene colesterol y si posee flavonoides, sustancias antioxidantes que participan en la prevención de la arteriosclerosis.

Está disponible durante todo el año gracias a las distintas zonas de producción, pero es más abundante durante los meses invernales coincidiendo con la producción local.

.....Ver páginas: 45, 85

NECTARINA**Big Top®**

Variedad de nectarina de carne amarilla y sabor dulce de recolección a principios de Julio y de alta coloración, de muy buena aceptación por el consumidor.

**Garaco®**

Variedad de carne blanca de recolección precoz, buena coloración y sabor equilibrado.





Mesembrine®

Variedad de nectarina plana de carne amarilla y sabor dulce de recolección a mediados de Julio. Tanto la forma plana como la ausencia de velosidad aportan una destacable comodidad de consumo.

..... Ver páginas: 39, 45

NÍSPERO



El níspero japonés de nombre científico *Eriobotrya japonica*, procede del sudeste de China donde era utilizado como planta ornamental. Su fruto es pequeño y redondeado, amarillo o naranja, muy apreciado por su pulpa que según el cultivar es blanca, amarilla o naranja y de intenso sabor dulce con un dejo ácido.

Aunque se suele consumir como fruta fresca se elaboran también con él diversos preparados como mermeladas, pasteles, helados, postres, zumos y bebidas alcohólicas.

Posee una moderada cantidad de carbohidratos pero su contenido calórico es bajo por lo que se puede incluir en dietas de adelgazamiento. Contiene fibra,

abundante potasio y en menor cantidad magnesio, calcio, fósforo y hierro.

También aporta pequeñas cantidades de vitaminas B1, B2, B3 y C.

Al igual que otras frutas posee propiedades antioxidantes y sus componentes favorecen la reducción del colesterol. El níspero es un alimento digestivo, diurético, depurativo y está indicado para cuadros de hipertensión.

Madura durante los meses de primavera siendo corto el período de disponibilidad debido a su escasa conservación.

..... Ver página: 86

NUEZ



La nuez es el fruto del nogal común *Juglans regia*, originario del Oriente Medio. Es de forma redondeada u ovoide, con una cáscara dura y rugosa de color pardo que contiene en su interior la semilla comestible de un sabor dulce muy agradable y particular.

Es uno de los frutos secos más apreciados. Normalmente se consume cruda como tentempié o postre, sola o combinada con otro alimento. Se utiliza como ingrediente en muchos platos, salsas y helados.

La nuez madura es rica en grasas y proteínas, aunque tiene pocos carbohidratos. Es un alimento muy nutritivo con un alto valor calórico aportando 660 kcal cada 100 g. El 90% de su contenido en lípidos son ácidos grasos insaturados como el omega 3 y el omega 6 esenciales para el organismo,



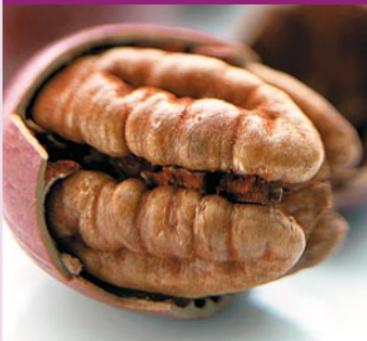
así como el ácido linoleico y el linolénico. Este conjunto de compuestos es beneficioso para la salud, ya que disminuyen el riesgo de arteriosclerosis y de infarto, reducen los niveles de colesterol en la sangre y mejoran la circulación y el sistema inmunitario. El consumo de nuez es aconsejable para hipertensos y diabéticos.

Las vitaminas presentes más importantes son las del grupo B que favorecen al sistema nervioso, entre las que se destaca el ácido fólico. También contiene vitamina E que actúa como antioxidante eliminando los radicales libres del organismo, protegiendo así contra algunos tipos de cáncer.

En el mercado se pueden encontrar nueces con o sin cáscara, enteras, troceadas o molidas. Se conservan durante varios meses y aunque España produce sobre todo en septiembre y octubre, se encuentran en los mercados durante todo el año.



NUEZ PECÁN



La pacana o nuez pecán *Carya illinoiensis*, es un fruto seco parecido a la nuez por su sabor y aspecto, aunque más alargada, de corteza lisa y más aceitosa. Es oriunda de América del Norte. Su sabor es agradable y está cubierta por una piel fina de color marrón oscuro. Se consume al natural como aperitivo y se utiliza para elaborar diversos postres como tartas, pasteles y helados.

Como todos los frutos secos es un producto muy nutritivo. Contiene una buena cantidad de ácidos grasos, tanto mono como poliinsaturados que favorecen la reducción del nivel de colesterol en la sangre y su aporte calórico es de 700 kcal cada 100 g.

Es una fuente importante de proteínas ya que aporta 9 g cada 100 g de fruta, constituyendo un complemento excelente para la dieta de los vegetarianos por la calidad biológica de sus proteínas. Tiene también numerosas vitaminas entre las que se mencionan las vitaminas A, K, E y el ácido fólico. Posee fibra y minerales como el potasio, fósforo, magnesio y calcio. Debido a su contenido en potasio el consumo de pacanas es recomendable para quienes realizan grandes esfuerzos físicos como los deportistas.

En España, más precisamente en la Costa del Sol, se cultivan como ornamentales. En Málaga se aprovechan los frutos aunque son pacanas de menor calidad, pequeñas y con poca carne.

Su consumo no está aún muy difundido en España. Los frutos maduran en el otoño encontrándose en el mercado a partir de noviembre.



PAPAYA

La papaya de nombre botánico *Carica papaya*, es una fruta tropical de origen centroamericano con forma oval a periforme, perfumada, de sabor dulce y muy jugosa. Presenta una piel fina de color verde amarillento a naranja y una exquisita pulpa de textura suave con una cavidad interior que contiene numerosas semillas negras brillantes y redondas. El color de la pulpa puede variar entre verde, amarillo, naranja y rosado.

Se puede consumir como fruta fresca, cocida o en diversos preparados como helados, refrescos y jaleas. Los frutos maduros se consumen como fruta fresca en rodajas, con azúcar y zumo de lima o en ensaladas de frutas. Las papayas verdes en cambio se usan cocidas. También se elaboran diversos



productos como confituras, refrescos, helados, jaleas y conservas. Las semillas que presentan un sabor fuerte y picante, se utilizan secas como condimento.

Es un alimento pobre en calorías, altamente digestivo, pobre en proteínas y grasas. La papaya es rica en vitaminas A, B1, B2, B3 y C y también aporta minerales como calcio, fósforo y hierro. Contiene una enzima llamada "papaína" que degrada las proteínas acelerando el proceso digestivo. Son conocidas también sus propiedades antiácidas y laxantes. Dado su bajo aporte calórico es muy utilizada en dietas de adelgazamiento.

Gracias a que se produce en países diversos y a la existencia de diferentes variedades la papaya se encuentra en el mercado durante todo el año. España es abastecida principalmente por Brasil y Costa Rica.

PERA



Ercolini

Variedad de recolección estival que destaca por su pulpa jugosa y de buena calidad.



Limonera

Una de las variedades de pera más conocidas con pulpa consistente, ligeramente granulosa y forma típica de la variedad que al madurar adquiere un color amarillo.



Blanquilla

Es la variedad de verano más conocida y una de las de mayor consumo. La pulpa es fina, jugosa, dulce y de muy buena calidad gustativa.



Conference

Actualmente y junto con Blanquilla son las dos variedades más importantes en España. Se caracteriza por su color verde bronceado, típico de la variedad, y su buena calidad gustativa.



Williams

Variedad con destino mixto industria conservera y consumo en fresco, con la pulpa aromática típica de la variedad.

• Ver páginas: **45, 64, 76, 112, 122, 126**

PIÑA

La piña o piña americana es el fruto de la planta herbácea tropical Ananas comosus, cuyo origen se ubica en Sudamérica entre Brasil, Paraguay y Argentina. Se trata de un conjunto de frutos fusionados o infrutescencia, de forma ovoide, con un largo de 30 cm y un diámetro de 15 cm. La piña madura posee una fragancia singular y su sabor es agrodulce. La pulpa es aromática y jugosa de color amarillo o blanco, con un tronco fibroso duro en su interior.

En Occidente se usa habitualmente como postre, aunque cada vez se incluye más en la comida oriental como ingrediente dulce en preparaciones de carne de cerdo y pato.

Se puede consumir fresca sola o en macedonias. También sirve para la obtención de zumos, compotas, mermeladas, licores y pasteles. Gran parte de la producción mundial se destina a la industria conservera para la elaboración de piña en almíbar.

Los glúcidos son los nutrientes más abundantes mientras que es escaso el contenido de proteínas y lípidos. Es pobre en calorías siendo su aporte de 64 a 100 kcal cada 100 g de fruta fresca, por lo que resulta un alimento apropiado para incorporar en dietas de adelgazamiento. Es rica en fibra y en vitamina C y posee cantidades importantes de manganeso. Contiene compuestos fenólicos como la querctetina considerados antioxidantes de acción preventiva contra el cáncer.

El consumo de piña beneficia el funcionamiento del aparato digestivo ya que activa la función pancreática y contiene una enzima conocida como bromelina que interviene en la digestión de las proteínas. Es ligeramente laxante y normaliza el tránsito intestinal. Se recomienda en cuadros de gastritis o dispepsia.

En nuestros mercados se dispone de piñas tanto en conserva como frescas durante todo el año.

PISTACHO

El pistacho de nombre específico Pistacia vera, es un fruto seco que procede de Siria aunque también crece espontáneamente en otros lugares. Se obtiene del árbol llamado alfónigo. Es de tamaño pequeño, alargado, con cáscara dura y delgada de color marrón claro que contiene una semilla comestible verde amarillenta y tierna de sabor característico.

Por su riqueza nutritiva es muy apreciado tanto para el consumo en fresco como para la industria. Está compuesto por casi un 50% de grasas la mayor parte insaturadas, 20% de proteínas y 28% de carbohidratos complejos y no contiene colesterol. Es el fruto seco más rico en potasio, 1093 mg cada 100 gr de nuez de pistacho, y tiene un alto contenido en fibra. También es una excelente fuente de fósforo, magnesio y vitamina A.

Gracias a su alto contenido energético su consumo es aconsejable para





situaciones de gran esfuerzo intelectual o físico y en casos de agotamiento intelectual. Comido entre horas constituye una excelente fuente de energía. La semilla cruda se emplea como ingrediente de muchos platos, en charcutería y confitería, así como en la elaboración de helados y en la obtención de aceite. El pistacho tostado y salado con cáscara se consume cada vez con más frecuencia en el aperitivo.

Se utiliza como componente de medicamentos con acción digestiva y de algunos cosméticos. Los pistachos comerciales solían teñirse de color rojo para ocultar las manchas causadas por la recolección manual. Actualmente la mayoría de los pistachos se cosechan mecánicamente lo que hace innecesario el tinte.

Maduran en otoño, más precisamente en septiembre en el litoral mediterráneo. Sin embargo se pueden comprar durante todo el año ya que es un fruto generalmente importado.

PLÁTANO

El plátano o banano es el fruto de la platanera, planta herbácea de porte arbóreo con representantes de varias especies y cultivares pertenecientes al género *Musa* que tiene su origen en el sudeste asiático. Es una fruta amarilla de forma alargada cuyo sabor es más o menos dulce. Los distintos plátanos se diferencian por su tamaño y su color verde o amarillo y por su dulzor.

Se pueden consumir al natural, como papilla para niños, en pasteles y tartas, en puré y hasta frito. Si bien en el hemisferio norte es apreciado únicamente como postre, el plátano constituye una parte esencial de la dieta

diaria para la población de regiones tropicales y subtropicales.

Ocupa el cuarto lugar de importancia como cultivo de frutas a nivel mundial, siendo los países latinoamericanos y del Caribe responsables de más del 80% de la producción total. En las Islas Canarias se cultivan variedades de plátano entre las que se destacan la Gran enana y en los últimos años otras dos selecciones locales de nombre Brier y Gruesa palmera.



El plátano contiene 23% de carbohidratos constituyendo una buena fuente de energía. Además aporta 1% de proteínas y 0,5% de grasas sin colesterol. Es una fruta rica en fibra que favorece la digestión cuando está madura pero puede resultar indigesta si se consume verde. Tiene un excelente nivel de potasio, esencial para el organismo, cuya deficiencia se manifiesta como debilidad muscular, confusión mental y problemas cardíacos. Es una buena fuente de vitamina B6, ácido fólico y riboflavina y también presenta buenos niveles de vitaminas A y C.

Los plátanos están disponibles en el mercado durante todo el año procedentes tanto de las Islas Canarias como de otros orígenes de producción.

POMELO

El pomelo de nombre botánico *Citrus paradisi*, es un fruto de forma esférica ligeramente achatada, de corteza lisa o



189

rugosa y de color amarillo pálido o rojizo. La pulpa está dividida en diez a doce gajos separados por paredes membranosas de característico sabor amargo debido a la presencia de una sustancia llamada naringina. Es amarilla excepto en las variedades rojizas.



Pertenece al grupo de los cítricos y su origen no es claro. Se cree que es el resultado de un cruzamiento espontáneo entre el naranjo dulce y la toronja sucedido en Barbados hacia fines del siglo XVII.

Se consume principalmente como fruta fresca siendo el zumo de pomelo el único producto industrial. Como ingrediente gastronómico se emplea en preparaciones con carne de pato, pollo o cerdo, e incluso como complemento de gambas.

El pomelo fresco es bajo en calorías y aporta una buena cantidad de fibra. Contiene ácido fólico, potasio y flavonoides favoreciendo una dieta equilibrada. Como todos los cítricos, es muy rico en vitamina C que actúa disminuyendo el riesgo de ciertos cánceres y enfermedades cardiovasculares y fortalece de forma notoria el sistema inmunitario. El fruto tiene propiedades digestivas, antisépticas, tónicas y diuréticas. También estabiliza la flora intestinal y contribuye a la pérdida de peso.

El pomelo rojo y el rosa contienen además carotenoides y licopeno con propiedades antioxidantes.

Está disponible en el mercado desde principios del invierno y se mantiene

hasta mayo o junio gracias a su conservación en cámaras frigoríficas.

..... Ver páginas: 45, 129

SANDÍA



La sandía, patilla, paitilla o melón de agua (*Citrullus lanatus*, sin. *Citrullus vulgaris*). El fruto más tradicional es una pepónide de enorme tamaño -el record entre las frutas es una sandía de 79 kgs- y muy apreciada para comer en cualquier parte.

Hace unos años el fruto era siempre grande. La sandía es carnosa y jugosa, más del 90% de la sandía es agua, con numerosas semillas. La pulpa tiene el color rosado o rojo - por el antioxidante licopeno también presente en los tomates- generalmente de sabor dulce (más raramente amarilla y amarga) muy apreciada por ser refrescante y rica en agua y sales; importante para dietas de adelgazamiento por contener pocas



calorías. Las semillas, ricas en vitamina E, se han utilizado en medicina popular, también se consumen tostadas como alimento y con ellas crudas se prepara en México un tipo de agua fresca. El color rojo característico de la patilla o sandía se debe a un antioxidante llamado licopeno.



Ahora la sandía con mayor demanda "no tiene pepitas". En el mercado hay marcas comerciales que aseguran niveles de calidad muy diferentes a una sandía común. Los nuevos tipos permiten ofrecer tamaños "que caben en la nevera" de menos de 2 kilos y las hay con pulpa de color amarillo con las cuales preparar originales ensaladas de sandía y melón en color rojo, blanco y amarillo.

.....Ver páginas: **26, 28, 94**



190

**UVA**

La uva es un fruta que crece en racimos apretados. Su pulpa es blanca o púrpura y de sabor dulce. Se consume como fruta fresca o zumo, aunque su utilidad principal es la obtención de vinos. También se realizan conservas con ella. Contiene diversos minerales y vitaminas, y se piensa que tiene poderes antioxidantes y anticancerígenos.

La uva es una fruta carnosa de forma redondeada que crece en racimos compuestos por muchos frutos. La piel puede ser verdosa, amarillenta o purpúrea, y la pulpa es jugosa y dulce, conteniendo varias semillas o pepitas. Es una fruta conocida desde hace mucho tiempo por el hombre, y aunque se consume en fresco, su uso principal es la elaboración de vino. Cruda constituye una excepcional fruta de mesa, además de poder combinarse con otras frutas en macedonia. Gran parte de la producción se destina a la obtención de vinos y mostos, mientras que de sus semillas se extrae el aceite de pepita de uva. Mediante el secado de los racimos se logran las uvas pasas, y se conocen multitud de conservas de uva, como los granos de uva al caramelo, el jarabe de uva, uvas en alcohol y jalea de uvas.

Las uvas son un alimento que aporta minerales y vitaminas al organismo. Es una de las frutas con más hidratos de carbono, aunque su contenido calórico no es demasiado elevado. Contienen resveratrol, un compuesto antioxidante y anticancerígeno, y desde la antigüedad

se le atribuyen diversas propiedades curativas.

Existen multitud de variedades de uva, que se pueden clasificar en uvas para mesa, para pasas, para la obtención de mostos, para enlatados y para vinificación. Dentro de este último grupo se recoge el mayor número de variedades, ya que la producción de vino es el principal uso de la vid. A su vez se distinguen uvas tintas y blancas, según el vino que den. Las diferentes variedades de uva se pueden clasificar según el uso al que estén destinadas.

Uvas para mesa, uvas para jugos, uvas para enlatados y uvas para vino.

..... Ver página: 45

ZARZAMORA (FRUTO DEL BOSQUE)



En la zarzamora destaca su riqueza en vitaminas A y C, y su alto contenido en potasio, lo que la hace diurética. Los frutos además de taninos, vitaminas y potasio son ricos en glucosa y levulosa, calcio, hierro, ácidos cítrico, láctico, succínico, oxálico, y salicílico. Aporta mucha fibra y pocas calorías al ser pobre en proteínas y grasas.

Existen cientos de subespecies y variedades en Europa. Se trata de pequeños frutos comestibles de color rojo, que se ponen de color negro al madurar. Poseen un sabor dulce y aromáticos, algo ácidos. Están formados por muchas pequeñas drupas arracimadas y unidas entre sí.

Se consumen crudas, solas o acompañadas de helado, yogur o nata. También se utilizan para la preparación de zumos, mermeladas, confituras y mosto de frutas. Es muy popular en las artes culinarias para la preparación de postres, mermeladas y jaleas y, a veces, vinos o licores.

Es una fruta que combate diversas afecciones como la diabetes, las anginas o las úlceras. También aporta diversas sustancias que tienen efectos anticancerígenos. En España sólo puede encontrarse en verano en fruterías muy especializadas, ya que se conserva muy mal. No obstante se puede consumir en otras épocas importada de zonas que producen en distintas fechas.





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 elegirlas demasiado grandes ya que son menos sabrosas. Cuidar que estén bien firmes y sin manchas. La acelga se estropea fácilmente incluso en la nevera aunque aguanta unos cuatro días si la colocamos dentro de un plástico sin cerrar o perforado.

Contiene hierro por lo que debemos tenerla en cuenta en casos de anemia. Presenta un efecto alcalinizante, muy



importante para ayudar a remineralizarnos. Sólo hay que mencionar, en su contra, que contiene algo de ácido oxálico por lo que se debe consumir con moderación en caso de cálculos renales o litiasis renal.

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

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

AJO





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

Se utiliza en muchos platos (la ajada gallega, la salsa alioli, el ajo blanco malagueño, la zurrutuna 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 hipocolesterolímiante 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 peciolos largos, carnosos y suculentos 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 arteriosclerosis 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 garnición 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. Esta en su interior es carnosa, dura y compacta, de color blanco amarillento. Es muy suculenta 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, oblonda 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 estriás blancas y moradas, negra, amarilla y roja o de colores mezclados, sobre todo blanco, morado y verde.



196



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 hueye 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, fructosa 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 péticas, 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

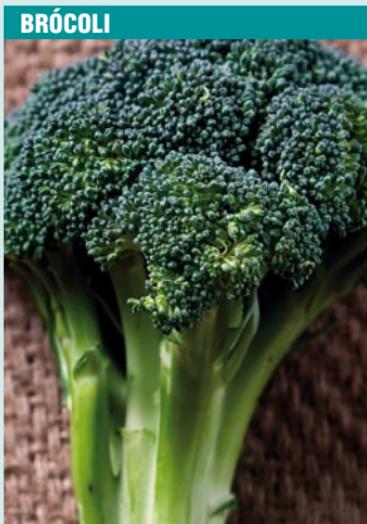


trastornos digestivos, especialmente el estreñimiento así como en problemas respiratorios, tos, bronquitis y deficiencias del hígado. El modo de aplicación es variado, desde cataplasmas a infusiones o zumos. Aporta vitaminas A y C y algunos minerales como potasio y hierro. Además contiene flavonoides, antocianosidos, alcaloides pirrololidinicos (de carácter hepatotóxico) y taninos y aceite esencial, son otros de sus componentes que favorecen la acción diurética, sudorífica, estimulante de las suprarrenales.

En España se produce a nivel local en La Rioja y Aragón, donde es muy apreciada. La borraja es un producto típicamente 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**

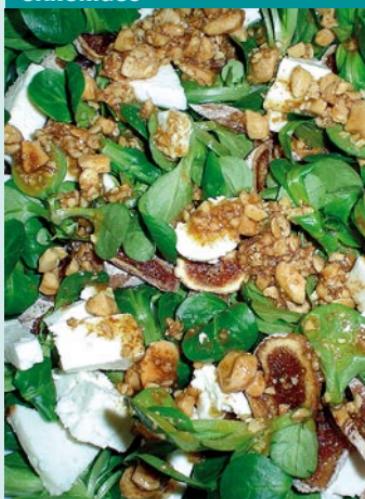
Las variedades comestibles pueden presentar forma alargada o redondeada con la superficie acostillada y colores que van del amarillo al naranja, a veces veteadas de verde. Su corteza es dura y contiene en su interior una pulpa de color anaranjado intenso o amarillo de sabor ligeramente dulce y numerosas 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,

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 gusto 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 manojo.

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 (túnica interna), 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 bactericida, 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 sulfurosos 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 conocedor 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 afección 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, catarros, 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

CHAMPIÓN



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 aromatasa (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.

CHIRIVÍA



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

Brassicás

Las coles junto con el bróculi 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 bróculi 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 utilizando las hojas aisladas. Estas últimas llamadas coles de hojas, comprenden un amplio grupo de variedades cultivadas desde la



204



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

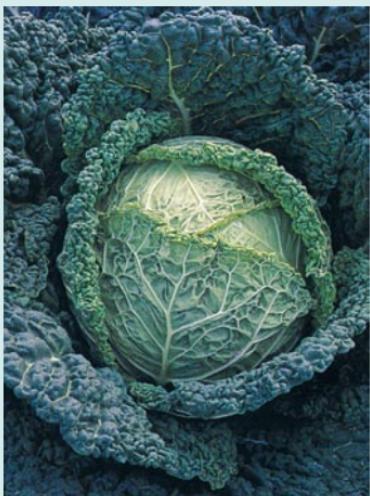


Foto Bejo

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 cociendo las hojas 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 bróculi, 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 bróculi 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 bróculi del que se diferenció como variedad botánica. Se





Foto Bego

Col china

consume su cabeza o pella de gran tamaño, redondeada, de color blanco y más compacta que la del bróculi 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 crespo 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 noreste 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. Pertenece 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.



COLINABO



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

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

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

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

Sus hojas se pueden consumir ya que poseen mayor valor nutritivo que el bulbo, sobre todo en carotenos, vitamina C, calcio, fósforo y hierro, pudiendo incluso doblar la cantidad presente con respecto al bulbo. Con sus hojas, siempre que estén tiernas, podrán prepararse deliciosos estofados.

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

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



COLIRRÁBANO

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 (colrrábano) 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', 'witloef' o 'witloof', que significa 'hoja blanca' en flamenco. Son hortalizas de escaso valor energético debido a su escaso contenido en glucidos, 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 enfrián 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 asparragina, sustancia que forma parte de su aceite esencial volátil y responsable de su particular sabor. La asparragina 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 plástico. En la parte inferior de la nevera pueden durar hasta 3 o 4 días. Para asegurarnos de la calidad, debemos elegir aquellas que presenten hojas verdes de aspecto fresco y crujientes con aroma agradable. Las espinacas frescas están disponibles todo el año.

GUISETAS

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 importante de fibra, más abundante en su piel, que le otorga una textura rígida y dura.

HABAS

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

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

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

Las habas son fáciles de cocinar, 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: SemillasFito



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 aplanas 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.



214



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 Hilda. 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





Ensaladas

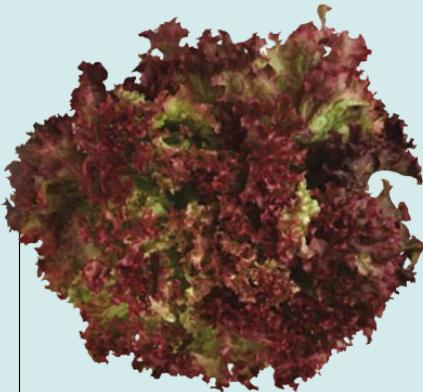
Entre las variedades de lechuga destacan, Iceberg, romanas y trocadero.

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

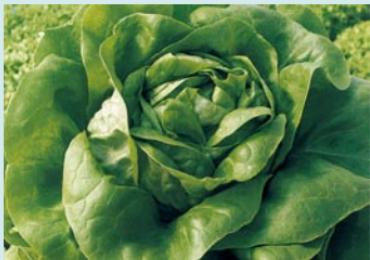


Foto Rijk Zwaan

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, aplana 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.

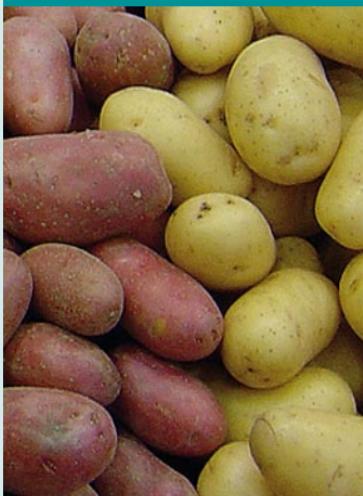
Pertenece a la misma familia que las coles y su importancia reside en que contienen unos compuestos de azufre considerados como potentes antioxidantes que ayudan a prevenir enfermedades. Hoy consumimos principalmente la raíz, y sólo se consumen sus hojas, conocidas como «grelos» en las variedades Santiago 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 pantoténico. 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 bilíar, 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 tópico 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 substancias inhibidoras 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 Italianos". Entre las variedades de pimiento más tradicionales podemos encontrar los cuadrados tipo "California" y los largos, popularmente llamados tipo "Lamuyo", que presentan multitud de aplicaciones en la cocina.

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

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

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 Urriés 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 Najareros 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 reúma.

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 sulfurosa 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 reúma. 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 toxicidad 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 níscal, 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 beef, tomates verdes acostillados, tomates ensalada,



tomates en ramales, 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^a 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 "marmalade" de los que hay un gran número de variedades e identificaciones geográficas.







225





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 cocciones 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.





Índice de empresas y organizaciones

AGRISET, S.L.

Pza. Mayor, 2 - Urb. Port Saplaya
46120 Alboraya - Valencia
www.agriset.es

95

ANEcoop, SC

Monforte, 1, entresuelo
46010 Valencia
Tel.: +34-96 393 85 00
Fax: +34-96 393 85 10
www.anecoop.com

94

ASOCIACIÓN GRUPO FASHION - A.G.F.

La Curva, s/n
04770 Adra - Almería
Tel.: +34-619 18 88 06
www.sandiafashion.com

26

ASOCIACIÓN DE PRODUCTORES Y COMERCIALIZADORES DEL "TOMATA DE PENJAR D'ALCALÀ DE XIVERT"

Sta. Bárbara, 6
12570 Alcalá de Xivert - Castellón
Tel.: +34-661 85 42 95

92

AYUNTAMIENTO DE EL EJIDO

Cervantes, 132
04700 El Ejido - Almería
Telf. +34-950 54 10 03
Fax: +34-950 48 59 12
www.elejido.org

40

AYUNTAMIENTO DE ROQUETAS DE MAR

Pza. Constitución, 1
04740 Roquetas de Mar - Almería
www.aytoroquetas.org

34

CAMPO SAN ISIDRO EL SANTO, COOP.

General Borreros, 3
16660 Las Pedroñeras - Cuenca
Tel.: +34-967 16 01 11
Fax: +34-967 13 91 41
www.sanisidroelsanto.com

58

CASI, SCA - SCA SAN ISIDRO

Ctra. Níjar, s/n - Los Partidores
04120 La Cañada de San Urbano - Almería
Tel.: +34-950 62 60 07
Fax: +34-950 62 60 07
www.casi.es

24

CASTAÑA DEL BIERZO, MG

Ctra. N-4, Km. 398
24549 Carracedelo - León
Tel.: +34-987 56 28 66
Fax: +34-987 56 28 69
www.castanadelbierzo.es

64

CATALONIA QUALITAT

Avda. Tortosa, 2, ofic. 1 Edif. Mercolleida
25005 Lleida
Tel.: +34-973 22 01 49
Fax: +34-973 22 04 37
www.cataloniaqualitat.com

68

CEBACAT - ASSOCIACIÓ DE PRODUCTORS- COMERCIALIZADORES DE CEBA DE CATALUNYA

Avda. Lleida, 81
25250 Bellpuig - Lleida
Tel.: +34-973 33 72 81
Fax: +34-973 32 06 67
www.cebacat.com

78



CONSEJERÍA DE AGRICULTURA DE MURCIA	CUNA DE PLATERO, SCA
Pza. Juan XXIII, s/n 30071 Murcia Tel.: +34-968 36 27 10 Fax.: +34-968 36 54 35 www.carm.es	Camino de Montemayor, s/n 21800 Moguer - Huelva Tel.: +34-959 37 21 25 Fax: +34-959 37 36 70 www.cunadeplatero.com
..... 118 41
CONSEJERÍA DE MEDIO RURAL Y PESCA - ASTURIAS	D.O. PERA DE JUMILLA
Coronel Aranda, 2º, 2ª planta 33005 Oviedo Tel.: +34-98 510 56 37 Fax: +34-98 510 55 17 www.asturias.es	América, 1 30520 Murcia Tel.: +34-968 71 62 67 Fax: +34-968 71 62 78 www.peradejumilla.com
..... 46 126
CONSEJO REGULADOR D.O. MANZANA REINETA DEL BIERZO	D.O. PERAS DE RINCÓN DE SOTO
Ctra. N-VI, Km. 398 24549 Carracedelo - León Tel.: +34-987 56 28 66 Fax: +34-987 56 28 69 www.manzanareineta del bierzo.es	Avda. Príncipe Felipe, 7, bajo 26550 Rincón de Soto - La Rioja Tel.: +34-941 14 19 54 Fax: +34-941 14 19 55 www.perasrincondesoto.com
..... 64 112
CONSEJO REGULADOR D.O. NÍSPERO CALLOSA D'EN SARRIÁ	EL GRUPO, SCA
Partida Miracleta, Km. 0'800 03510 Callosa d'En Sarriá - Alicante Tel.: +34-96 588 15 46 Fax: +34-96 588 18 83 www.nispero.com	Rambla de Hileros, s/n 18740 Castell de Ferro - Granada Tel.: +34-958 83 01 46 Fax: +34-958 83 04 20 www.elgrupo-sca.com
..... 87 28, 32
CONSEJO REGULADOR I.G.P. CITRICOS VALENCIANOS	EXPLORACIONES AGRÍCOLAS REGIÓN DE MURCIA, S.L. - EARMUR
Guillem de Castro, 65 46008 Valencia Tel.: +34-96 315 40 52 Fax: +34-96 315 51 93 www.citricosvalencianos.com	Pza. Agustinas, 6, 1ª 30005 Murcia Tel.: +34-968 29 73 00 Fax: +34-968 28 23 29 www.earmur.com
..... 90 129
FRUTARIA, SAT 9413	Avda. César Augusto, 3, 7º B
	50004 Zaragoza Tel.: +34-976 46 94 59 Fax: +34-976 44 23 12 www.frutaria.com
 45



Índice de empresas y organizaciones

GRUPO PRIMAFLOR

La Estación, 2
04640 Pulpí - Almería
Tel.: +34-950 46 40 11
Fax: +34-950 46 41 18
www.primaflor.com

30

HUERCASA HUERTA CASTELLANA, S.A.

Dehesa Boyal, s/n
40297 Sanchonuño - Segovia
Tel.: +34-921 16 00 06
Fax: +34-921 16 00 12
www.huercasa.com

66

I.G.P. CACOT DE VALLS

Muralla de Sant Antoni, 8, dp. 5
43800 Valls - Tarragona
Tel.: +34-977 60 05 21
Fax: +34-977 60 90 83
www.igpcacotdevalls.cat

81

I.G.P. CEREZAS DE LA MONTAÑA DE ALICANTE

Ctra. Albadia-Denia, s/n
03788 Alpatró - La Vall de Galli - Alicante
Tel.: +34-96 640 66 40
Fax: +34-96 640 66 11
www.cerezas.org

88

I.G.P. MELÓN DE TORREPACHECO

Francisco León, 2, bajo
30700 Torre Pacheco - Murcia
Tel.: +34-968 58 58 38
Fax: +34-968 58 58 08
www.melondetorrepacheco.es

128

I.G.P. PATATA DE GALICIA

Finca Devesa, s/n, Km. 200 N-525
32630 Xinzo de Limia - Orense
Tel.: +34-988 46 26 50
Fax: +34-988 46 26 50
patacadegalicia@teleline.es

108

JUNTA DE ANDALUCÍA CONSEJERÍA DE AGRICULTURA Y PESCA

Tabladilla, s/n
41071 Sevilla
Tel.: +34-955 03 20 00
www.juntadeandalucia.es

25

JUNTA DE EXTREMADURA

Padre Tomás, 4
06011 Badajoz
Tel.: +34-924 01 08 58
Fax: +34-924 01 08 47
www.comercioextremadura.org

100

LA PALMA, SCA

Ctra. N-340, Km. 342
18730 Motril-Carchuna - Granada
Tel.: +34-958 62 39 03
Fax: +34-958 62 39 09
www.lapalmacoop.com

29

PÀMIES HORTÍCOLES, S.L.

Partida 1^a Marrada
25600 Balaguer - Lleida
Tel.: +34-973 45 14 21
Fax: +34-973 44 91 62
www.pamieshorticos.com

80

**PERA CONFERENCIA DEL BIERZO**

Ctra. N-VI, Km. 398
24549 Carracedelo - León
Tel.: +34-987 56 28 66
Fax: +34-987 56 28 69
www.peraconferenciadelbierzo.org
..... 64

PIMIENTO ASADO DEL BIERZO

Ctra. N-VI, Km. 398
24549 Carracedelo - León
Tel.: +34-987 56 28 66
Fax: +34-987 56 28 69
www.pimientoasadodelbierzo.org
..... 64

ROYAL, SAT

Hacienda La Jarilla, s/n
41300 San José de la Rinconada - Sevilla
Tel.: +34-95 479 15 11
Fax: +34-95 579 01 62
www.royal.es
..... 38

SANTIAGO APÓSTOL DE TOMELLOSO, SCL

Ctra. Argamasilla-Socuéllamos, s/n
13700 Tomelloso - Ciudad Real
Tel.: +34-926 51 15 19
Fax: +34-926 51 41 26
www.santiago-apostol.com
..... 58

SAKATA SEED IBÉRICA, S.L.

Pza. Poeta Vicente Gaos, 6 bajo
46021 Valencia
Tel.: +34-96 356 34 27
Fax: +34-96 356 34 04
www.sakata-eu.com
..... 96

SEMILLAS FITÓ, S.A.

Selva de Mar, 111
08019 Barcelona
Tel.: +34-93 303 63 60
Fax: +34-93 303 63 73
www.semillasfito.com
..... 79

SEMINIS

Marca Perteneciente a Monsanto Agricultura
España, S.L.
Ctra. Masnou-Granollers, Km. 10,2
08170 Montornés del Vallès - Barcelona
Tel.: +34-93 572 30 66
Fax: +34-93 568 04 04
www.seminis.com
..... 28

SERIFRUIT, SAT

Pol. Canyaret, C/Del Sur, s/n
12549 Bechí - Castellón
Tel.: +34-964 62 30 18
Fax: +34-964 62 30 29
www.serifruit.com
..... 85

TAKII EUROPE B.V.

Hoofdweg 19
1424 PC - DE KWAKEL
Tel.: +31-0 297 345 700
Tel. España: +34-620 89 17 85
Fax: +31-0 297 345 658
www.takii.nl
..... 59

TROPS, SAT Nº 2803

Ctra. Loja-Torre del Mar - Apdo. 84
29700 Vélez - Málaga
Tel.: +34-95 250 07 00
Fax: +34-95 250 04 62
www.trops.es
..... 36

VOG, SAC

Via Jakobi, 1A
I-39018 Terlano - Italia
Tel.: +39-471 256 700
Fax: +39-471 256 699
www.vog.it
..... 116





GUÍA DE LAS MEJORES **FRUTAS** **HORTALIZAS**

www.frutas-hortalizas.com



234

Una trayectoria con los mejores sabores



España es un país lleno de sabores. Cada Comunidad Autónoma vive la agricultura de una forma diferente. Esta guía está escrita para los consumidores. La idea es permitir que el lector pueda descubrir las riquezas de los alimentos. Los cítricos valencianos, las chirimoyas de Málaga, los tomates de Almería, los pimientos del Bierzo o la coliflor de Calahorra llenan de vida cada rincón de España, y quienes tienen en sus manos esta GUÍA podrán iniciar un recorrido lleno de sabores y colores con marcas de productores y envasadores que certifican calidades, informan de tipos de frutos, nombres de variedades, denominaciones de origen y mapas de las Comunidades Autónomas con los municipios con huertos relevantes.

En una misma especie, igual para una fruta como en verduras, hay mucha diversidad de formas, sabores, colores o

en según que casos decenas de variedades y formas de cultivo. Hay muchos de estos alimentos que parecen iguales, pero son muy distintos. Y cuando mejor se conocen, el frutero o el supermercado puede elegir antes de mostrarlos a sus clientes. En el comercio de la fruta y hortaliza, como ocurre con los vinos y quesos, las percepciones y valoraciones de unos frutos con otros es distinta. Esta quinta edición de la "Guía de las Mejores Frutas y Hortalizas", es una continuación de las anteriores, y puede ayudar a descubrir muchas percepciones en los alimentos de los huertos.

Los tiempos cambian... Y los consumidores también. Hoy son más educados y exigentes a la hora de comprar un producto. Como editores de esta GUÍA nos sentimos comprometidos con los que creen que en las tiendas no todo es igual. Creemos que los consumidores pueden

**Sea moderno
pídanos verduras!
SON frescas,
nutritivas,
muy sabrosas!**

**Aquí...
pida frutas!
son frescas,
nutritivas,
buenísimas**



pedir que les expliquen cuándo y dónde fue recolectado un fruto y preguntar a su frutero, si un fruto está verde, cómo madurarlo. Pueden interesarse por las marcas de los productores y por el nombre de las variedades y esto les será bueno para el sabor y para el bolsillo. El compromiso de esta GUÍA es decir a la gente que "no compren en los graneles que no estén bien identificados". ¿Compraría Ud. a granel el agua, o el vino, o la leche y los yogures?

Esta GUÍA informa sobre la procedencia de cada producto y las condiciones bajo las cuales se produce y de sus cualidades. En definitiva, con la GUÍA, el lector podrá saber dónde y cuándo encontrar las frutas y hortalizas más sabrosas y frescas de España. ¡Disfrute de la lectura!

En 1997 Ediciones de Horticultura participó como líder en el proyecto europeo Fruit Veg y fundó unos años más tarde la Asociación 5 al Día para la promoción del consumo de Frutas y Hortalizas en España.

De las cinco ediciones de esta GUÍA se realiza una distribución gratuita en cadenas de restaurantes, acompañando cada libro de una carta invitando a estas empresas a ampliar su oferta con más ensaladas, aumentar las raciones de las guarniciones de verduras y de las frutas en entrantes y postres. Los usuarios de la 5ª edición de esta GUÍA que deseen disponer de las anteriores pueden solicitarlas y la enviarán sólo con el cargo de los Gastos de Envío (*)

(*) Solo hasta final de existencias

Para saber más:

■ www.frutas-hortalizas.com

Se trata de un sitio web que contiene información general para consumidores, cocineros, fruterías y también de productores con datos que serán útiles a mayoristas y para cadenas de restaurantes o de supermercados.

- La 1ª, 2ª, 3ª y 4ª edición de esta GUÍA.
- Las frutas y hortalizas son beneficiosas para la salud ¿cuáles son las evidencias? Jenny Matthew, Fruit & Veg Project.
- El mensaje 5 al Día en diferentes países.
- Qué hay de nuevo en... propiedades saludables y nutritivas de las frutas y hortalizas. Libro publicado en dos ediciones, una en español y otra en inglés.



Idea: PERE PAPASSEIT

**Coordinación editorial
y realización:** MÓNICA GÓMEZ
ALICIA NAMESNY

Administración y logística: ANTONI PREIXENS
CARME SAROBÉ

Diseño gráfico y pre impresión: CARÁCTER GRÁFICO, S.L.

Imprime: NOVOPRINT
Barcelona

Papel: CREATOR SILK
Torras Papel

Multimedia, I+D: DOLORS ESPIGARES

Web: www.frutas-hortalizas.com

Producción:



Paseo Misericordia, 16, 1º-1^a
43205 REUS (Tarragona)
Apdo. de Correos, 48
Tel.: 977 75 04 02
Fax: 977 75 30 56
horticom@edihos.es

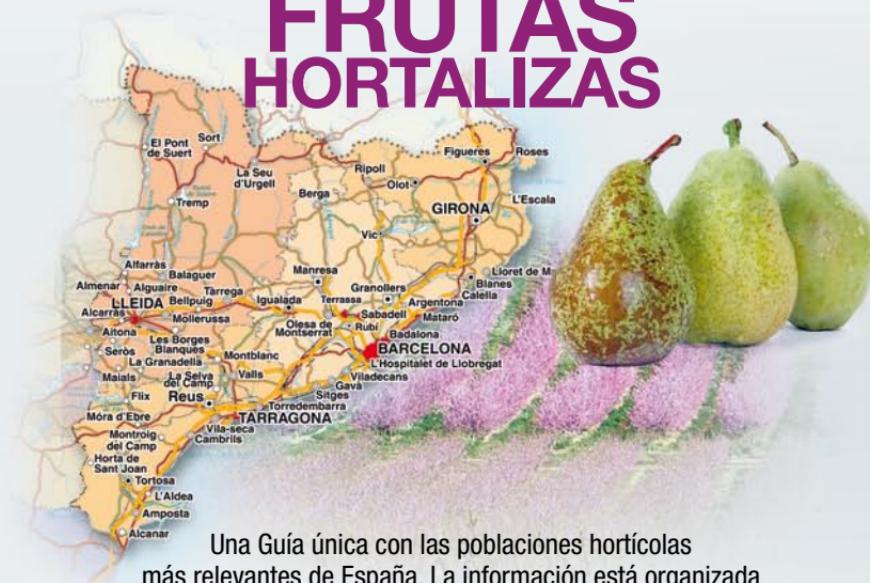
© Ediciones de Horticultura, S.L.
ISBN: 84-87729-72-X
NIPO: 000-00-000-0
Depósito Legal: T-92/2008
All rights reserved.

De este libro se imprimen 2 ediciones
una en castellano y otra en inglés patrocinada
por el Ministerio de Medio Ambiente, Medio Rural
y Marino.

Base Cartográfica Propiedad del Instituto
Geográfico Nacional - Centro Nacional
de Información Geográfica.

Los criterios y opiniones expuestos por
sus autores, en los artículos de esta
publicación, no reflejan necesariamente
la opinión de la editorial.
La reproducción total o parcial de artículos,
informaciones y fotografías, queda prohibida
salvo con la autorización expresa de los autores
o bien del propietario del copyright.

GUÍA DE LAS MEJORES FRUTAS HORTALIZAS



Una Guía única con las poblaciones hortícolas más relevantes de España. La información está organizada con mapas de todas las Comunidades Autónomas.

Descripción de la 40 frutas y 44 hortalizas principales que están presentes en los supermercados y fruterías. Entre estos alimentos hay delicadezas insólitas.

Marcas, tipos de frutos, especialidades, calidades, referencias de indicaciones geográficas, etc. Las características de un tipo de verdura o fruta frente a otra parecida y la moderna poscosecha pueden significar sabores y características distintas en una receta

Ilustraciones e informaciones prácticas con descripciones de los aspectos nutritivos y saludables.

Empresas, productores y organizaciones destacadas de la horticultura española.

Consumo cada día más raciones de frutas y hortalizas

En una alimentación saludable
“estar al día” significa conocer mejor la verdura y la fruta

ISBN 84-87729-72-X

