



**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**  
**TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO**

IDENTIFICACIÓN DE  
PRODUCTOS VEGETALES  
ASIGNATURA 1.3

# OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

- Al finalizar este tema y subtemas del capítulo 1.3 del Técnico Superior Universitario, en la especialidad de Chef de Cocina Internacional, el alumno será capaz de:
  - 1. Aprender los diferentes grupos de verduras y frutas.
  - 2. Distinguir las distintas variedades de cada uno de ellos, así como sus particulares.
  - 3. Aprender la correcta categorización de los vegetales y frutas.
  - 4. Identificar las distintas características de las frutas y verduras para su selección, conservación y manejo adecuados.
  - 5. Aprender los diferentes tipos de hierbas aromáticas, especias y condimentos.
  - 6. Identificar las distintas características y aspectos de las hierbas finas, especias y condimentos más utilizados en la gastronomía.
  - 7. Aprender el uso adecuado de las hierbas aromáticas, especias y condimentos.
  - 8. Aprender las características de los condimentos.

# PLAN DE ESTUDIOS

## 1ER SEMESTRE

### ASIGNATURA 1.3

#### TEMA: LAS VERDURAS

- 1.3.1 De bulbo, de brote y de fruto
- 1.3.2 De hoja e inflorescencia
- 1.3.3 Papas, raíces y tubérculos
- 1.3.4 Semillas, vainas, hongos y verduras del mar.

#### TEMA: LAS FRUTAS

- 1.3.5 Maduración, evolución y conservación
- 1.3.6 Los cítricos y los melones
- 1.3.7 Las peras y manzanas
- 1.3.8 Frutas del bosque, de hueso y tropicales

#### TEMA: HIERBAS, ESPECIAS Y CONDIMENTOS

- 1.3.9 Tipos, historia y origen.
- 1.3.10 Aromas y condimentos
- 1.3.11 Las hierbas aromáticas en cada país
- 1.3.12 Conservación y propiedades
- 1.3.13 Guía de hierbas, especias y condimentos

# LAS VERDURAS

***Son hortalizas en las que la parte comestible son los órganos verdes de la planta, tal y como pueden ser los tallos, las hojas, etc. y que forman parte de la alimentación humana.***

Por regla general se denomina así a cualquier planta comestible, generalmente cultivada; la definición de lo que es verdura es de uso más “popular” que “científico” y está sujeta a diversas interpretaciones culturales.

Casi todas ellas, son de bajo contenido en grasas y calorías, representando además fuentes de vitaminas, minerales, fibra e hidratos de carbono.

Desde un punto de vista culinario las plantas o sus frutos que poseen un sabor no-dulce, salvo algunas excepciones, se consideran verduras.



## COMERCIALIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN

La comercialización se ha realizado desde hace mucho tiempo en grandes mercados callejeros, plazas y lugares públicos. Lugar donde exponían a la venta los diferentes granjeros y agricultores de una región los productos vegetales y hortalizas procedentes de su cosecha. Los negocios de exposición eran generalmente familiares.

- En estos casos la venta de las verduras estaba muy sujeta a la estacionalidad de las mismas, las condiciones climáticas, las técnicas del cultivo, etc. Tan sólo estaba disponible para vender aquello que era posible cosechar y recolectar en cada época del año. Los mercados de verduras se solían encontrar en las cercanías de las iglesias y lugares de paso.

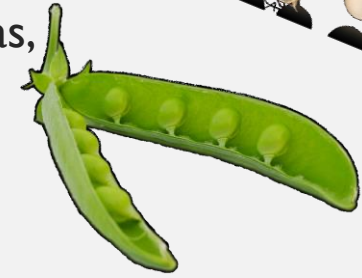
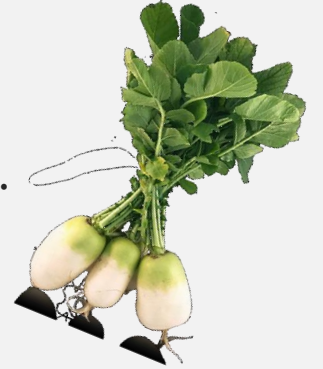


# TIPOS DE VERDURAS

- **Bulbos:** ajos, cebollas, hinojo,
- **Brotos:** alfalfa, germinados, micros.
- **Fruto:** berenjena, calabacín, calabaza, pepino, pimiento, tomate.
- **Hoja:** acelga, apio, borraja, cardo, variedad de col, escarola, espinaca, lechuga.
- **Inflorescencia:** alcachofa, brócoli, coliflor, higos

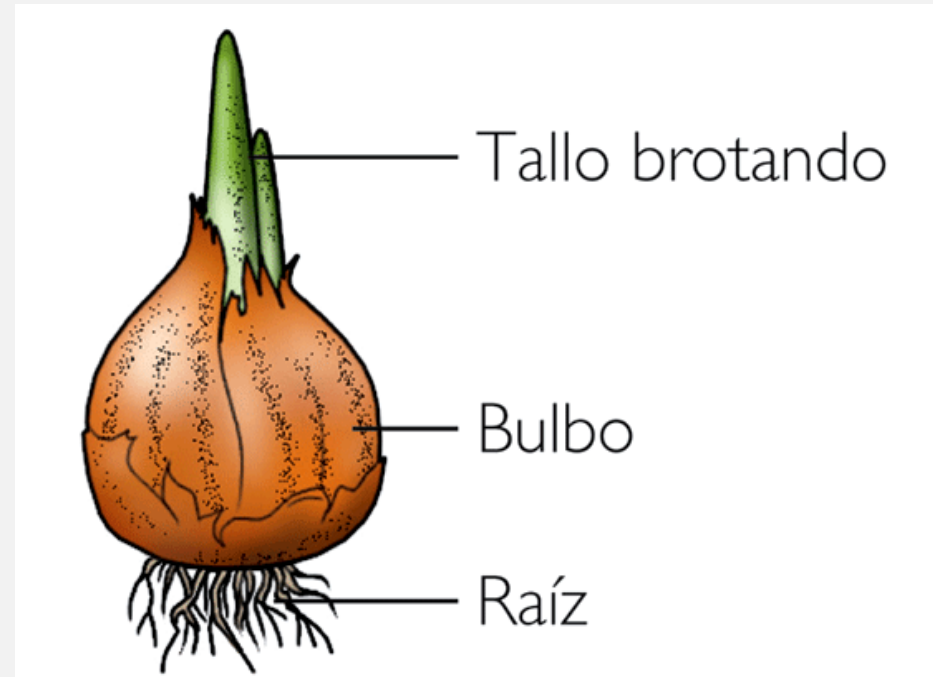


- **Raíz:** nabo, rábano, zanahoria, yuca.
- **Semillas:** guisante, habas, judía verde.
- **Tallo:** puerro, espárrago.
- **Tubérculo:** patatas (papas), camote (batatas), ñame.



## VERDURAS DE BULBO

- Los bulbos, al igual que los rizomas, cormos y tubérculos, son órganos subterráneos de almacenamiento de nutrientes. Las plantas que poseen este tipo de estructuras se denominan colectivamente plantas bulbosas.



## AJO (*GARLIC*)

Es un bulbo de origen oriental. Se usa en las cocinas de casi todos los países en salsas, sopas, pescados y mariscos, carnes, vinagretas.

Este bulbo es uno de los condimentos más usados en la cocina mexicana. Siempre ha sido muy apreciado, pues además de su aroma se le han atribuido propiedades curativas.





## **CEBOLLA BLANCA (WHITE ONION)**

- Como ingrediente y condimento, la cebolla se utiliza por lo general picada. El corte dependerá de las exigencias de cada receta.
- Existen métodos prácticos para cortar la cebolla picada, juliana, raja, rodaja y elemento del mirepoix.



## **CEBOLLA AMARILLA (YELLOW ONION)**

El origen primario de la cebolla se localiza en Asia central, y como centro secundario el Mediterráneo, pues se trata de una de las hortalizas de consumo más antiguo. Las primeras referencias se remontan hacia 3.200 A.C. pues fue muy cultivada por los egipcios, griegos y romanos.



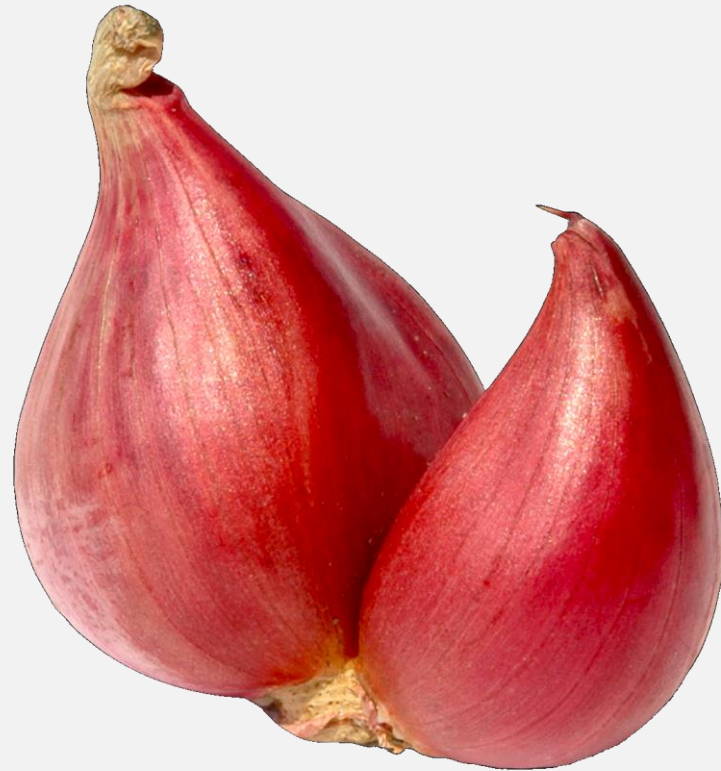
## CEBOLLA MORADA (RED ONION)

La cebolla roja son cultivares de cebolla con una piel roja púrpura y una carne blanca con matices rojizos. Tiende a ser de tamaño mediano a grande y tener un sabor suave a dulce. A menudo se consumen crudas, asadas o cocinadas levemente con otros ingredientes, o se añaden para dar color a ensaladas.



## CHALOTA O ESCALONIA (SHALLOT)

- Como la mayoría de las plantas de este género, el echalote se cultiva a efectos culinarios. La parte comestible de esta planta está en la base de las hojas, que forma bulbos, aovados de forma y sabor entre el ajo y la cebolla. Resulta ideal para las salsas de carne y es aceptada desde hace años por la cocina francesa. El chalote es un pariente de la cebolla, el sabor parece un poco como a cebolla, pero tiene un dulce y suave sabor.



## HINOJO (FENNEL)

Los tallos y las hojas picados se utilizan como hierba aromática, las semillas como especia y el «bulbo» como hortaliza:

Las semillas se usan secas y se combinan con una serie de platos como, tartas, panes y pasteles, curry (en este caso se muelen) y pescados (caballa, arenque y salmón). Se utilizan comúnmente en la cocina típica de Andalucía (sur de España) y sobre todo en la confección de encurtidos, aliños y salsas, por aportarle un típico aroma parecido al de la menta.



## **CEBOLLA CAMBRAY (GREEN ONION)**

- El cultivo de cebolla destinado a la conserva en vinagre se diferencia del cultivo tradicional para bulbos frescos en la variedad a sembrar, estos tienen que ser de color blanco, poco desarrollados y de día corto.



## PORO (*LEEK*)

- Como la cebolla y el ajo, esta planta pertenece a la familia de las liliáceas. Se trata de una planta bienal originaria de Europa y Asia Occidental que se cultiva por sus hojas, bulbo y flores comestibles.



## **APIO (CELERY)**

- Posee tallos estriados que forman una gruesa penca con hojas acunadas. Toda la planta tiene un fuerte sabor acre, es decir, agrio.
- Aunque el blanqueo de los tallos en el cultivo hace que pierdan estas cualidades, adquiriendo un sabor más dulce y el característico aroma que al probarlo tiene un sabor diferente lo que lo convierte en un buen ingrediente de ensaladas y sopas.





# VERDURAS DE BROTE

- Una semilla es el germen de una planta, la **simiente que contiene todo lo necesario para que nazca una nueva planta** cuando se den las condiciones adecuadas de humedad, calor y oxígeno.
- Todas **las semillas contienen enzimas del crecimiento**, encargadas de realizar las transformaciones necesarias para que surja una planta, pero permanecen inactivas. **Cuando estos mecanismos se ponen en acción, la cáscara de la semilla se rompe y comienza a desarrollarse una nueva planta**, a partir de sus propias reservas. **Esos son los brotes**, que comemos cuando alcanzan un tamaño apropiado (varía según el tipo de semilla).



## **BROTOS DE SOYA (*BEAN SPROUTS*)**

También denominados dientes de dragón o frijolito chino, poseen un alto contenido proteico y son muy bajos en calorías por los que se recomiendan en dietas de adelgazamiento y regulación de glicemia en diabéticos.

El termino ampliamente usado de *brotos de soja* es erróneo ya que son los brotes o germinados de la judía o poroto mung.



## ALFALFA (ALFALFA)

Como los demás brotes el de alfalfa recibe su nombre base a la semilla de la cual nace.

La alfalfa, cuyo nombre científico es *Medicago sativa*, es una especie de planta herbácea perteneciente a la familia de las Fabáceas o leguminosas



## **NOPALES (PADDLE CACTUS)**

Son las hojas del cactus. Se consume en estado joven y se deben quitar las espinas con guantes, tiene textura glutinosa y es un espesante natural.

Muy nutritivo en licuado, crudo o cocido para guisos o ensaladas en la gastronomía mexicana.



## OKRA (OKRA OR GUMBO)

Conocido también como Quingombó, es una verdura que pertenece a la familia del hibisco.

Es especialmente popular en la cocina criolla y cajun.

La okra tiene textura glutinosa y es un espesante natural. Su viscosidad se puede reducir al dejarla en remojo en vinagre diluido con agua durante 30 minutos.



## ESPÁRRAGOS (*ASPARAGUS*)

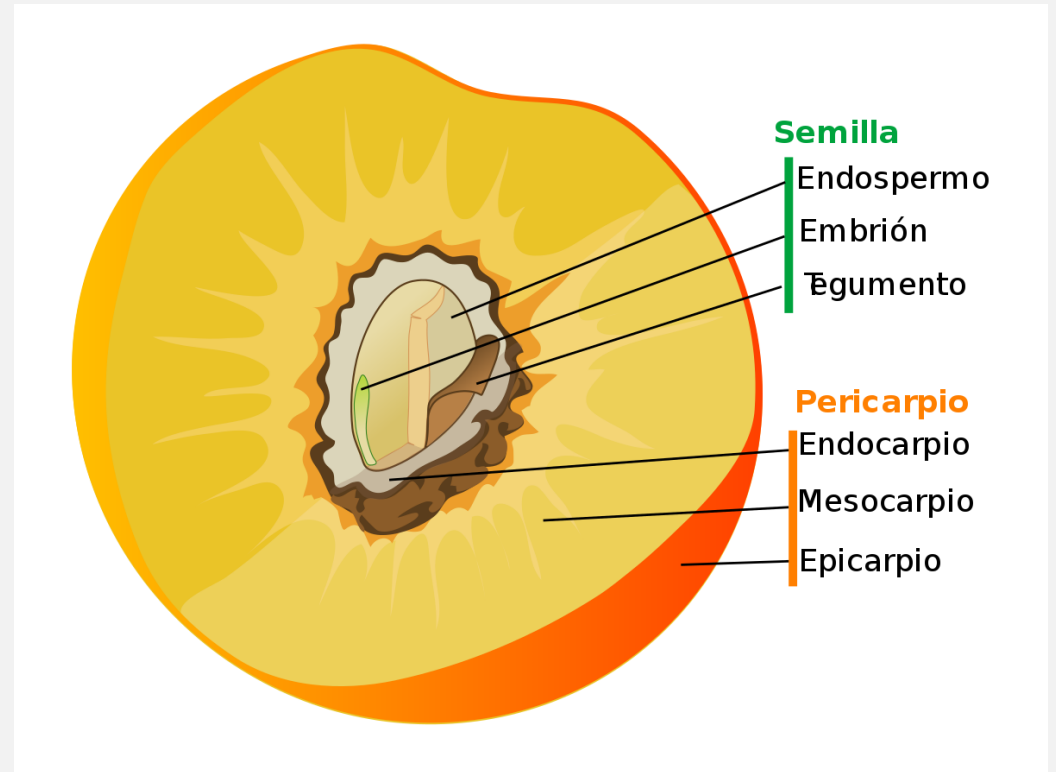
Hay tres tipos: verdes, blancos y (menos frecuentes) lilas. Cada una tiene diversas variedades y todas se pueden conseguir desde la primavera hasta inicios del verano.

Procuremos que las puntas estén recias y bien formadas, y evitemos las que son demasiado delgadas o gruesas, y aquéllas que están arrugadas y rígidas. Se cuecen al vapor o hervidos.



# VERDURAS DE FRUTO

- El vocablo verdura no es de carácter científico ni botánico, tratándose de una denominación popular con un significado que varía de una cultura a otra, pudiendo en ocasiones ser sinónimo de hortalizas o equivalente a vegetales que no lleven el sabor dulce o ácido de las frutas (de allí que se hable de frutas y verduras).
- el fruto es el órgano procedente de la flor, o de partes de ella, que contiene a las semillas hasta que estas maduran y luego contribuye a diseminarlas.



# LA DENOMINACIÓN DE ORIGEN

- La denominación de origen protegida (**D. O. P.**) es un tipo de protección dentro del ámbito de la propiedad industrial basado en la indicación de procedencia, aplicada a un producto alimenticio (generalmente de origen agrícola). Bajo esta modalidad de protección, se asume que la calidad y características de un producto se deben, fundamental y exclusivamente al medio geográfico en el que se produce, transforma, elabora y/o envasa.





## CHILE HABANERO (*HABANERO PEPPER*)

El chile habanero es una especie de chile, de la cual existen variedades como el chile habanero, el ají panca y el ají limo.

El chile habanero es uno de los cultivares con mayor intensidad de sabor picante del género *Capsicum*.

Es considerado un producto de denominación de origen de México.



## **PIMIENTO MORÓN ROJO O VERDE (*RED O GREEN PEPPER*)**

- Es una baya globosa, considerada una verdura y consumida como tal, aunque técnicamente se considera una fruta por su función reproductiva. El género *Capsicum* incluye a una gran variedad de plantas, y los nombres comunes son frecuentemente ambiguos. Por sus características, el morrón es conocido también como pimiento.



## **CHILE JALAPEÑO (*JALAPEÑO PEPPER*)**

El nombre de Jalapeño proviene de la ciudad de Xalapa Veracruz, en donde antiguamente se comercializaba el producto, aun cuando en esa región no se siembra este tipo de chile.

El jalapeño es un chile picante; sus frutos son firmes, aromáticos, de buen sabor y de aspecto atractivo por lo cual tienen muy buena aceptación en el mercado, tanto en el nacional como en el extranjero.



## CHILE DE ÁRBOL (*TREE PEPPER*)

Fresco es de color verde, rojo al madurar y seco es rojo brillante. Se puede consumir fresco aunque generalmente se consume seco.

La planta es más alta que el promedio de otras variedades por eso se le llama “de árbol” pero no es un árbol.



## CHILE POBLANO (*POBLANO PEPPER*)

También en estado fresco recibe en algunas regiones de México el nombre de chile ancho. En Aguascalientes y algunas regiones del Bajío recibe el nombre de *chile joto* y en Durango, *chile corazón*.

El chile poblano es una variedad de que tiene un fruto muy grande y con bajo contenido de capsaicina, por lo que no es muy picante.



## CHILE POBLANO (*POBLANO PEPPER*)

El chile poblano seco produce dos variedades.

Se trata de los chiles mulatos y los chiles anchos. La diferencia entre ambos es de orden genético y se distinguen por su color y sabor. El chile ancho es rojizo a contraluz, y el mulato es café.



## PIMIENTO PIQUILLO (*PIQUILLO PEPPER*)

El pimiento del piquillo o pimiento de piquillo es un tipo de pimiento producido en Lodosa (España). El que es producido en España está protegido por la Denominación de Origen **Piquillo de Lodosa**. Suele prepararse al horno, y en la mayoría de los casos encontrarse envasado.



## EL TOMATE (TOMATO)

Es uno de los más importantes legados de Mesoamérica al mundo con el guajolote, el chocolate y la vainilla.

La diferencia entre tomate y jitomate divide forzosamente a los lingüistas. En la práctica tomate o jitomate son sinónimos. La planta es originaria de México. Hay una variedad exclusiva de México, de frutos verdes y pequeños, que siempre se denomina TOMATE .





# EL TOMATE (TOMATO)

## VARIETADES CULTIVADAS

Más de 60 variedades diferentes de tomate se comercializan actualmente a lo largo y ancho del planeta, y otras tantas deben haber en estado silvestre.



## TOMATE O TOMATILLO (*TOMATILLO*)

- En los campos mexicanos existen cuatro tipos de tomatillo; el de milpa, que es pequeño y ácido; el mediano ácido; el mediano semidulce, y el grande, que es dulce y de pulpa blanca.



# TOMATE O TOMATILLO (TOMATILLO)

- En los campos mexicanos existen cuatro tipos de tomatillo; el de milpa, que es pequeño y ácido; el mediano ácido; el mediano semidulce, y el grande, que es dulce y de pulpa blanca.



## **BERENJENA (EGGPLANT)**

- El fruto, comestible, es una baya de forma cilíndrica, oblonga o alargada en la mayoría de los casos, con una piel lisa, brillante y de colores diversos según la variedad.
- La más común es la de color morado o negro al madurar, pero existen blanca, púrpura, negra, amarilla y roja o de colores mezclados, sobre todo blanco, negro, morado y verde.
- La pulpa es consistente, de textura esponjosa, de color blanco, tiene cierto sabor amargo y presenta pequeñas semillas de color amarillo.



## CHAYOTE (*CHAYOTE*)

- Llamado chayota, tayota, güisquil, guatilla, papapobre o guatila, tiene un color que va del verde oscuro al verde claro o amarillo claro casi blanco. Cuando tierno presenta una cáscara lustrosa y consistencia dura. Puede estar cubierto por espinas o no. El chayote sin espinas tiene una apariencia más lisa y puede presentar menos hendiduras que el chayote con espinas.



## AGUACATE (AVOCADO)

Es el fruto del aguacatero un árbol de la familia de las Lauráceas. El aguacatero alcanza unos 20 m de altura, aun que, cuando se cultiva, no se deja crecer más de 5 m. Sus flores son de color verde muy pequeñas y su tronco rugoso de color pardo.

Lo que más destaca son sus frutos, unas drupa en forma de pera de color verde oliva y superficie rugosa con una pulpa verde amarillenta y un hueso central muy grande (Hay variedades que no poseen). Existen aproximadamente unas 400 variedades, por lo que podemos encontrar frutos de formas y pesos diferentes, que pueden llegar a un máximo de 2 kg.



## CALABAZA (ZUCCHINI)

- La calabaza es en su definición más amplia es una baya de cáscara dura.
- El calabacín zucchini tiene un sabor dulce y suele cocinarse, en guisos, al horno o incluso rebozado o relleno. Un inconveniente que tiene es que estando en contacto con aceite, lo absorbe en grandes cantidades. Así que lo mejor es optar por el horneado o el cocido.



## CALABAZA ACOC (PATTY PAN SQUASH)

Variedad americana propia de una piel gruesa de color verde, pulpa amarilla y un sabor dulzón.

Es deliciosa, rellena y asada al horno. También se consume hervida o al vapor.

Es más fácil pelarla cuando se cuece con anterioridad.





## **CALABAZA AYOTE (*PUMPKIN*)**

La calabaza es una hortaliza muy común en el mundo occidental, que proviene de América. Es especialmente conocida en Estados Unidos porque se usa para decorar las casas en la fiesta de Halloween.

Las variedades de calabaza son enormes de manera que las podemos encontrar blandas, duras, más anaranjadas, más verdes, rugosas, lisas, etc. La calabaza se aprovecha para numerosos tipos de platos, desde purés y guisos hasta productos de repostería como el cabello de ángel que se obtiene de ellas o las famosas pipas de calabaza, capirozada.



# FLOR DE CALABAZA (SQUASH BLOSSOMS )

La flor de calabaza es un vegetal muy mexicano que básicamente sirve como ingrediente en la preparación de variados platillos.

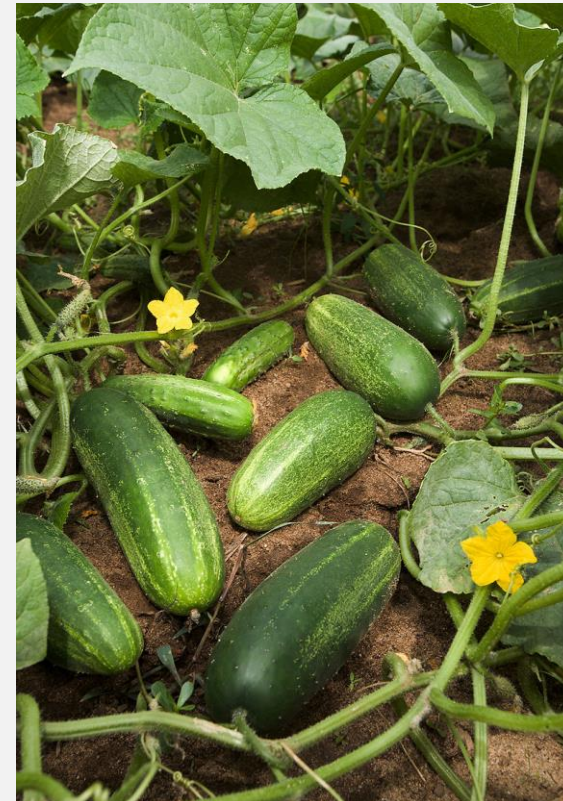
Una rica quesadilla de flor de calabaza o una rica sopa preparada con este exquisito manjar son algunas de las delicias que se consumen en México.

De las especialidades mexicanas, la flor de calabaza es sin duda alguna, una de las más reconocidas.



## PEPINO (*CUCUMBER*)

- El pepino es una planta anual, el fruto (pepónida), el pepino, de tamaño muy variable, es generalmente oblongo, de cilíndrico a subtrígono, de color verde y esparcidamente tuberculado cuando inmaduro, luego amarillo verdoso y liso.
- El pepino es oriundo de la India, donde se cultiva desde hace más de 3000 años. Se emplea con frecuencia crudo en las diversas cocinas del mundo en ensaladas, sopas y encurtidos.



## **PEPINO AMARGO (*BITTER MELON*)**

Esta hortaliza de piel arrugada se come antes de madurar. Su pulpa amarga mejora el sabor al cocerla y es la protagonista de muchos platos de la cocina del sudeste asiático, como ensaladas de verdura y los salteados.

En la India es popular en forma de encurtido muy ácido.



## **PEPINO INGLÉS (*ENGLISH CUCUMBER*)**

Es un pepino de color verde oscuro con pulpa verdosa su única diferencia es que no tiene semillas y se usa para sopas frías, ensaladas y botanas.





## VERDURAS DE HOJA

- Se llama verduras de hoja a aquellas plantas que cuentan con hojas comestibles, y a veces también peciolo y brotes. Aunque el término engloba a una amplia variedad de especies, la mayoría comparten características nutricionales y usos gastronómicos.

Se conocen casi 1000 especies de plantas con hojas comestibles. La mayoría de ellas son plantas herbáceas efímeras como la lechuga y la espinaca. Algunas plantas leñosas cuyas hojas pueden comerse incluyen especies de “Adansonia”, árbol de angélica, “Moringa”, “Morus” y “Toona”.

Las hojas de muchos pastos también son comestibles para los humanos, pero solo suelen consumirse en caso de hambruna. Algunos ejemplos son la alfalfa, el trébol y la mayoría de las gramíneas, incluyendo el trigo y la cebada.

Estas plantas son a menudo mucho más prolíficas que las verduras de hoja tradicionales, pero la explotación de sus nutrientes es complicada, principalmente por su alto contenido en fibra.

Este obstáculo puede salvarse con un mayor procesado, incluyendo el secado y la molienda, o el prensado y triturado para obtener su jugo.



## REPOLLO O COL BLANCA (WHITE CABBAGE)

- El **repollo** o **col** es una planta comestible de la familia de las Brassicáceas. Es una herbácea bienal, cultivada como anual, cuyas hojas ovales, oblongas, lisas, rizadas o circulares, dependiendo de la variedad, forman un característico cogollo compacto. Las diferentes variedades han sido obtenidas a partir de la especie silvestre, conocida desde hace siglos, a través de cruces y selección para adaptarlas a diferentes condiciones climáticas.





## **REPOLLO O COL MORADO (RED CABBAGE)**

- Se usa igual que la Col blanca. Para diferentes guisados, sopas y ensaladas muy populares en los países germánicos y Rusia.



## **COL DE SABOYA / COL RIZADA (KALE)**

La col de Saboya o col rizada (en lombardo versa del latín viridia, "planta verde"). Es una variante de col muy habitual en Europa (es originaria de Italia) que se puede cultivar durante todo el año, uno de los principales usos de esta col es el culinario, donde se suele preparar hervida. Se considera de entre todas las coles la que posee unas hojas más tiernas y dulces de sabor. Tiene un conjunto de hojas oscuras de color verde que se van poniendo más claras hasta llegar a un verde-amarillento a medida que se penetra en el cogollo de la planta



## **COL CHINO/ NAPA (*CHINESE CABBAGE*)**

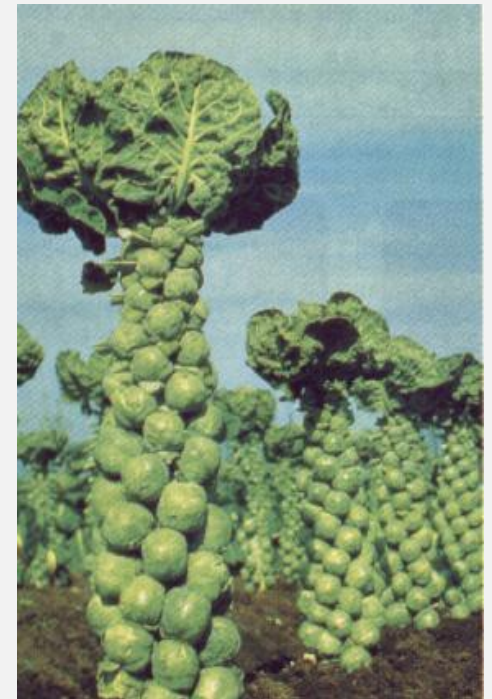
La col china o repollo chino (también hakusai, pak choy, pok choy, bok choy o pak choy, también ortografiado pachoy en Europa Occidental) es una variedad de col muy empleada como ingrediente de algunas cocinas de los países asiáticos, en especial en la cocina china.

Parecida a una acelga, sus hojas verdes y sus tallos blancos se utilizan en la cocina asiática, en especial la cocina china Cantón. Suelen prepararse cocidas o en encurtidos.



## **COL DE BRUSELAS (*BRUSSELS SPROUTS*)**

- Aparece frecuentemente asociada en Europa a platos invernales, como casi todas las coles. Suele prepararse hervida en agua y acompañada, debido en parte a su ligero sabor dulce, de carnes, ahumadas, embutidos, etc. Algunas variedades tienen un ligero sabor amargo.



## ESPINACA (SPINACH)

- La espinaca es una planta anual, de la familia de las amarantáceas, cultivada como verdura por sus hojas comestibles, grandes y de color verde muy oscuro. Su cultivo se puede realizar en cualquier época del año y se puede consumir fresca, cocida o frita.



## ACELGA (CHARD)

- La acelga, es una subespecie de *Beta vulgaris*, al igual que las remolachas, betarragas y el betabel, aunque a diferencia de éstas se cultiva para aprovechar sus hojas en lugar de sus raíces y sirve para el consumo en cualquier etapa de su período vegetativo.
- Es nativa de Europa meridional, donde crece espontánea en la región mediterránea. Existen numerosas variedades debido a que se cultiva extensamente en todas las zonas templadas del mundo. La variedad cultivada tiene una raíz más tuberosa que la silvestre.



## **BERRO (WATERCRESS)**

- Comúnmente llamado agrón, berro de agua o mastuerzo de agua, es una planta perenne común en arroyos, torrentes de aguas claras y pantanos, originaria de Europa y Asia Central. Se considera uno de los vegetales más antiguos consumidos por el ser humano. Actualmente se ha extendido por todo el mundo por ser una planta de consumo doméstico muy apreciada en ensaladas. Se ha convertido en una especie invasora en la región de los Grandes Lagos, donde fue localizada por primera vez en 1847.



## LECHUGA ICEBERG (*ICEBERG LETTUCE*)

- La *lechuga iceberg* es similar a una col y su ventaja es que sus hojas gruesas permanecen firmes durante bastante tiempo después de haber sido recolectada. Esta variedad de lechuga es consumida en todo el mundo y se caracteriza por su sabor suave y acuoso. Utilizada principalmente en ensaladas, se puede encontrar a la venta en muchos sitios y es muy fácil de cultivar.





# LECHUGA OREJONA O LARGA (ROMAINE LETTUCE)

- La lechuga romana o lechuga romanita, cos, italiana, orejona o escarola (a menudo denominada simplemente Romana o Cos) (de nombre científico *Lactuca sativa* L. var. *longifolia*) es una variedad de lechuga que crece con una larga cabeza y que posee una hojas robustas, alargadas y con un robusto nervio central. Al contrario que otras lechugas es más tolerante al calor.
- El nombre 'Cos' proviene de la isla griega de Cos, pero la forma del arábica de la palabra 'lechuga', خس hassan) sugiere su origen. Llegó a Europa debido a las conquistas del Oeste en del Imperio romano, y este es el uso que se hace en muchos países europeos: 'lattuga romana' (Italia), 'laitue romaine' (Francia) y en inglés 'romaine lettuce' (Estados Unidos y Canadá).



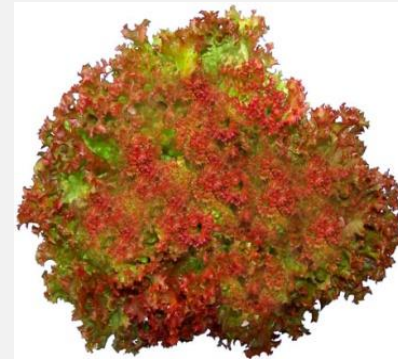
## LECHUGA ESCAROLA (*ENDIVE LETTUCE*)

- La escarola es un tipo de lechuga de hojas muy duras y buena conservación aunque la hoja de escarola rizada es más tierna que la hoja de la escarola lisa.
- La escarola tiene un gusto bastante amargo en comparación con el resto de lechugas, sobre todo, las hojas más verdes, así que es preferible consumir las hojas más amarillas que están situadas más cerca del corazón.
- Este punto de amargura, la hace ideal en combinaciones de dulce y salado y también en ensaladas variadas.



## LECHUGA LOLLO ROJA O VERDE (LOOSELEAF LETTUCE)

- Es una lechuga con las hojas sueltas y ligeramente rizadas.
- Son 2 variedades una de color verde y la otras verde con las puntas en tonos morados.
- Tiene un sabor suave y se usa para mezclar en ensaladas, para decoración o simplemente con variedades de verduras fresca y aderezo.



## **RADICHO (*RADICCHIO*)**

Esta es una lechuga con las hojas compactas como la Col blanca.

Tiene un sabor un poco amargo con las hojas que van de color rojizas pálidas hasta moradas. Se usa para preparación de ensaladas, mezclada con otra variedad de lechugas y para decoración en la cocina fría.



## **ENDIBIA (*ENDIVE*)**

Se obtiene todo el año, pero son mejores de otoño a primavera. Elija endibias de bulbo compacto con hojas blancas de puntas de blanco amarillento o morada.

La endibia se puede cocer tapada a fuego lento o se puede hervir o comer cruda en ensaladas. Se deja la cabeza entera o se separan las hojas, según se desee. Baja en grasa y alto contenido en ácido fólico.



## VERDURAS DE INFLORESCENCIA

- Crecen separadas de la tierra y la parte comestible principal son los centros o pimpollo se les denomina también como verduras de inflorescencia, las hojas tiernas y tallos de pequeñas ramas también son utilizables como por ejemplo: Coliflor, brócoli, alcachofa.

## BRÓCOLI (*BROCCOLI*)

- Esta planta posee abundantes cabezas florales carnosas comestibles de color verde, puestas en forma de árbol, sobre ramas que nacen de un grueso tallo, también comestible. La gran masa de cabezuelas está rodeada de hojas. Es muy parecido a su pariente cercano, la coliflor, pero es de color verde.



## COLIFLOR (CAULIFLOWER)

Su tamaño puede alcanzar los 30 cm de diámetro y puede llegar a pesar más de 2 kg. El color de la masa puede ser blanco amarillento, verde o violeta según la variedad cultivada. Tiene un sabor suave y, en ocasiones, ligeramente dulzón.





## **ROMANESCU (ROMANESCO BROCCOLI)**

El Romanesco, es un híbrido de brécol y coliflor de la familia de las Brassicáceas.

El brécol Romanesco fue documentado inicialmente en Italia se suele consumir cocido o al vapor aunque también se suele utilizar como verdura cruda. Una de sus más llamativas características es que presenta geometría fractal en su estructura.



# HUAZONTLES DEL NÁHUATL HUAUTZONTLI (QUINOA)

Para cocinar los Huazontles es necesario eliminar las hojas grandes, dejando únicamente las hojas tiernas, posteriormente se amarran con hilo y se cuecen en agua con sal, se escurren y se sirven con salsa de tomate, mole o cualquier otro tipo de salsa.

En México se preparan varios platillos con esta hierba, que se consume en forma de ensaladas, ahautle con huazontle en salsa de chile pasilla, el filete de res al huazontle, las supremas de huazontle, etc.; siendo las tortitas de huazontle, el plato más conocido: capeadas, rellenas de queso y aderezadas con caldillo de jitomate. No es difícil su preparación.



## **ALCACHOFA (ARTICHOKE)**

Las alcachofas se pueden cocer al horno, hervir o rellenar y servir con salsas y aliños.

Se come sobre todo el corazón más tierno del interior, mientras se descarta la parte pilosa. Se corta el tallo y se retiran las hojas más feas y la parte pilosa después de la cocción.

Son bajas en grasas y con un alto contenido en calcio, ácido fólico, biotina y vitamina C.



## VARIEDADES CULTIVADAS EN FRANCIA

**Camus de Bretaña:** Es la más grande de entre las alcachoferas (con dos o tres se alcanza el kilo). El capítulo de color verde tiende a formarse redondeado. Se consume hervida o al vapor con una vinagreta. Los corazones de la alcachofera pueden ser preparados en conserva.



## ALCACHOFA (ARTICHOKE)

•**La verde de Laon:** Más rústica que las precedentes, se adapta mejor al frío. La forma es la misma pero la alcachofera es más pequeña, Se la denomina también "cabeza de gato".



## ALCACHOFA (ARTICHOKE)

- **Violeta de Provenza:** Mucho más pequeña y de forma cónica con las brácteas violáceas. Se cultivan abundantemente en la región mediterránea y se venden en los mercados con el nombre de alcachofa "bouquet". Se puede comer cruda cuando todavía no está totalmente madura (se llama en este momento "poivrade"), o curada con vinagreta o cocinada.



## VARIETADES CULTIVADAS EN ESPAÑA

- **Blanca de Tudela:** Variedad alargada de color verde y tamaño pequeño. Muy cultivada en Navarra, La Rioja, Murcia, Alicante y el norte de Castellón.



## VARIETADES CULTIVADAS EN ITALIA

• **La espinosa:** Al decir de los italianos es la mejor de las alcachofas crudas. Debe su nombre a las extremidades espinosas de sus brácteas. Al masticarla es a la vez carnosa y crujiente.





## ALCACHOFA (*ARTICHOKE*)

**Romanesco:** Gruesa, redonda y de color violeta. Incluye decenas de subtipos locales en la zona del Lacio y Campania. Producción en primavera.



## ALCACHOFA (ARTICHOKE)

- **Francesino:** Similar al tipo francés "violeta de Provenza", de donde parece que tome el nombre. La más extendida en el sur, incluyendo la región de Apulia y Sicilia como los mayores productores



## ALCACHOFA (*ARTICHOKE*)

- **Brindisino/Catanese:** Parecida a la anterior pero más abierta y adaptada a zonas más cálidas. Se usa mucho para el procesado industrial.



A top-down view of a variety of root vegetables arranged on a dark surface. The collection includes several bright orange carrots, two purple carrots, several parsnips of different sizes and colors (light tan and white), a large piece of ginger, several heads of garlic, and several onions. Some green leafy tops are still attached to the carrots and parsnips.

## VERDURAS DE RAÍZ



La **verdura de raíz** es aquella raíz usada como verdura, entendiéndose como tal, cualquier parte subterránea comestible de una planta y no estrictamente lo que como tal se entiende en Botánica. Esta verdura suele ser rica en hidratos de carbono, tanto en azúcar y almidón como en otros tipos. De especial importancia económica son aquellas raíces con alto contenido en almidón, que constituyen alimentos básicos especialmente en regiones tropicales, eclipsando a los cereales en buena parte del oeste de África, Centroamérica y Oceanía, donde se emplean directamente o machacadas para elaborar platos como el fufou o el poi.



## YUCA (CASSAVA, YUCA OR MANIOC)

La mandioca se utiliza extensamente en la cocina latinoamericana. Las variedades dulces se consumen ampliamente hervidas, o fritas como sustituto de las patatas.

Para su preparación en alimentos, la mandioca se somete a varios procesos de escaldado, ebullición, y/o fermentación.

Ejemplos de productos alimenticios a base de yuca incluyen al garri (tostadas los tubérculos de la yuca), fufu (similar a la avena para desayuno), la masa de agbelima y la harina de yuca.



## CHIRIVÍA (PARSLIP)

Es una hortaliza similar a la zanahoria. Tiene una raíz de color que va del blanquecino al pardo claro, con forma alargada y cónica, y con un sabor que recuerda a la zanahoria, aunque su textura no es tan crujiente y acuosa, así que su cocción es un poco más rápida que la de la zanahoria. En nuestra cocina es habitual la inclusión de la chirivía en la elaboración de caldos, sopas y purés, pero hay muchas formas de consumirla. Por su dulzor, permite hacer incluso postres, de hecho, era habitual en Gran Bretaña hacer uso de la chirivía para hacer pasteles y mermeladas cuando el azúcar era económicamente inalcanzable.



## WASABI (WASABI ROOT)

- Se emplea como condimento japonés. Se extrae de la raíz de la planta del mismo nombre, denominada con su nombre científico *Wasabia japonica*, *Cochlearia Wasabi*, o también *Eutrema japonica*, de la familia del nabo, la mostaza y el repollo. Tiene un sabor extremadamente fuerte y se utiliza principalmente mezclado con la salsa de soja para mojar el sushi.
- Esta sensación no permanece demasiado tiempo a diferencia del picor producido por los chiles o guindillas. El Wasabi crece de forma natural sólo en Japón y la isla de Sajalín.





# ZANAHORIA (CARROT)

- Es una hortaliza que pertenece a la familia de las umbelíferas, también denominadas apiáceas, y considerada la especie más importante y de mayor consumo dentro de esta familia. Es una planta bienal que forma una roseta de hojas en primavera y verano, mientras desarrolla la gruesa raíz principal, que almacenará grandes cantidades de azúcar para la floración del año siguiente. La raíz comestible suele ser de color naranja, blanca o en una combinación de rojo y blanco, con una textura crujiente cuando está fresca.



## **NABO (*TURNIPS*)**

El nabo es una hortaliza que se adapta muy bien a los climas fríos. Pertenece a la familia de las Crucíferas, que engloba 380 géneros y unas 3.000 especies propias de regiones templadas o frías del hemisferio norte.

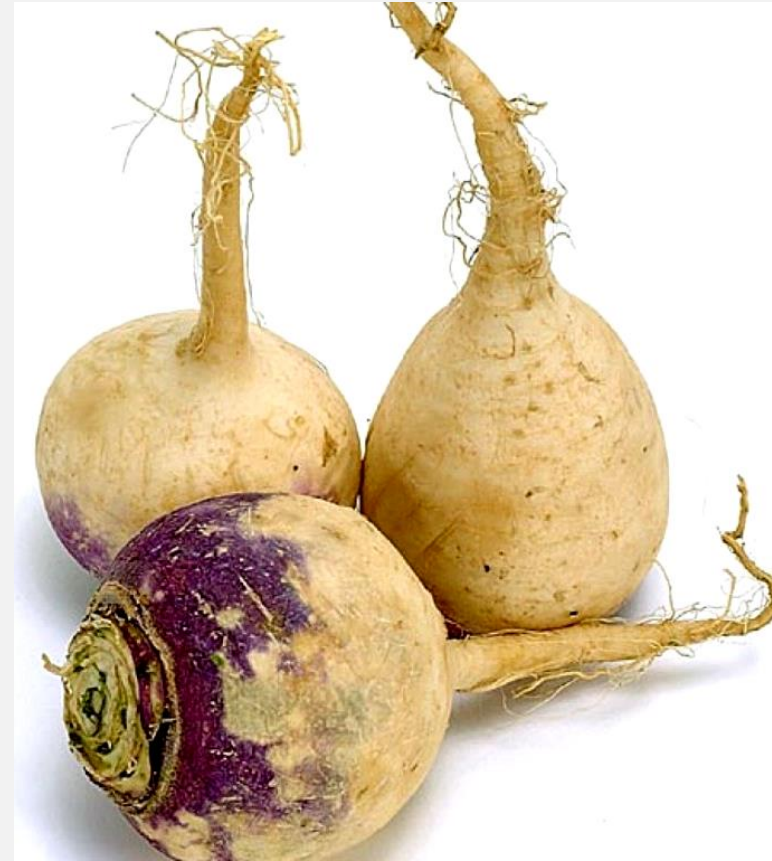
La importancia de esta familia de hortalizas, a la que también pertenecen las coles y los berros, reside en que contienen unos compuestos de azufre considerados como potentes antioxidantes que ayudan a prevenir enfermedades.



## **NABO SUECO (RUTABAGA)**

También conocido como Rutabaga, es una hortaliza muy popular en Escocia, donde acompaña el Haggis (pastel escocés a base de vísceras de cordero y avena), para el que se prepara un puré con papá y colinabo que lleva el nombre de Tattis and neeps.

Como la mayoría de hortalizas, se utiliza en periodo invernal para preparar sopa, cocidos o puré.



## BETABEL / REMOLACHA (RED BEET)

- En la prehistoria era cultivada por sus hojas, pero hoy en día se aprecia mucho más por su bulbo, por su alto contenido de azúcar. Típico ingrediente del BROSHT sopa rusa, se usa también como verdura y para ensaladas. Se debe cocinar entera para evitar que destiña. El uso más común de este vegetal es como hortaliza, principalmente cocida, pero también tiene otras utilidades en la alimentación, tales como:



## **BETABEL / REMOLACHA (RED BEET)**

Azúcar y colorantes se extraen de algunas variedades, después de varios procesos. Las variedades usadas en esta producción suelen ser triploides ya que son mucho más productivas.

Las hojas de esta planta son uno de los ingredientes del preboggion, mezcla de hierbas típica de la cocina de Liguria. En El Salvador, la remolacha es una parte esencial para hacer ensalada de papas, la cual consiste en papas cocidas cortadas en cubos, con perejil, remolacha y cebolla. A su vez, es utilizada para hacer curtido: repollo, zanahoria, y cebolla rallada en vinagre.



## RÁBANO PICANTE (*HORSERADISH*)

Raíz picante es una planta perenne, cultivada como anual.

Corresponde a una especie muy rústica, de raíz larga, la que puede fácilmente alcanzar profundidades de más de 1m, siendo gomífera, cilíndrica, gruesa, poco ramificada, con epidermis rugosa color pardo-amarillento, y con el interior blanco o amarillento y relativamente fibroso.

Esta especie se propaga vegetativamente a partir de trozos de su raíz.



## RABANITO (*RADISH*)

El rábano es apreciado por su sabor fresco y ligeramente picante, pero no es una hortaliza que se distinga especialmente por el aporte nutricional.

Se consume fresco, en general entero o cortado en rodajas, en ensalada.

En Asia, parte importante de su consumo es como producto encurtido o pickle, en diversas modalidades de proceso.



## **SALSIFÍ ESCORZONERA (SALSIFY)**

Estas raíces largas de sabor ligeramente amargo son versiones blancas y negras respectivamente de la misma planta.

Ambas se utilizan en sopas, ensaladas y una gran diversidad de platos salados. Se retiran las puntas y las raíces. Se rallan encima y se vierte zumo de limón para evitar el ennegrecimiento por la oxidación de la vitamina C, Baja en grasas.







**PAPAS, RAÍCES Y TUBÉRCULOS**



Un tubérculo es un tallo subterráneo modificado y engrosado donde se acumulan los nutrientes de reserva para la planta. Posee una yema central de forma plana y circular. No posee escamas ni cualquier otra capa de protección, tampoco emite hijuelos. La reproducción de este tipo de plantas se hace por semilla, aunque también se puede hacer por plantación del mismo tubérculo. Es así como se realiza casi siempre la siembra de la patata o papa.



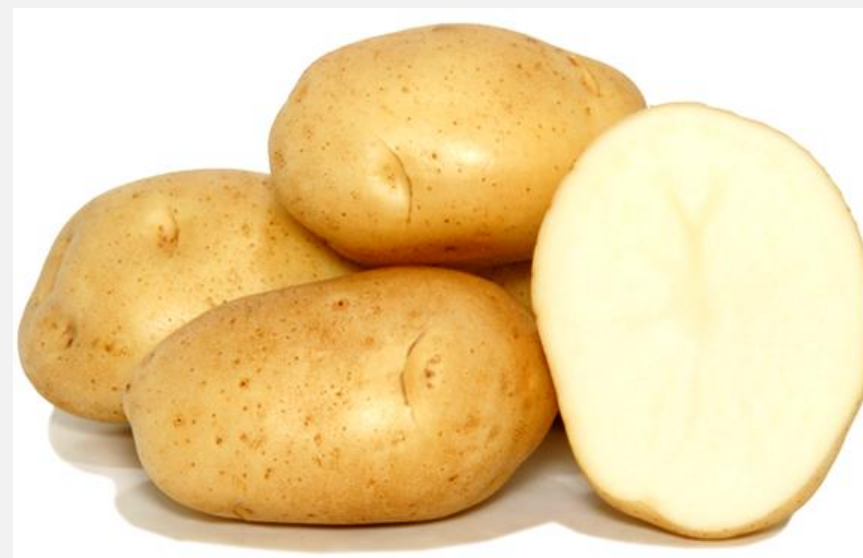
## PAPA KENNEBEC

Es la papa de mayor producción alrededor del mundo con cerca de 20'000 kg/Ha sembrada, de esa forma se convierte también en la más utilizada.

Es una variedad de origen holandés y obtenida en USA en 1948. Proviene del cruzamiento entre 4 parentales.

Los tubérculos son oval redondeados, de tamaño grande, con piel amarillo clara, carne blanca y ojos semi profundos. El rendimiento es alto y la maduración semi temprana a semi tardía.

Calidad culinaria: baja a media materia seca, buena para bastones y puré. Inscripta y cultivada en Argentina.



# ALGUNAS VARIEDADES DE PAPA



Russet Burbank



Red Norland



Yukon Gold



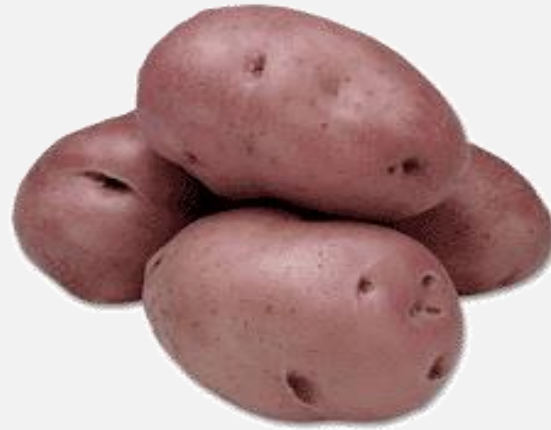
Atlantic



Kufri Jyoti



Austrian Crescent



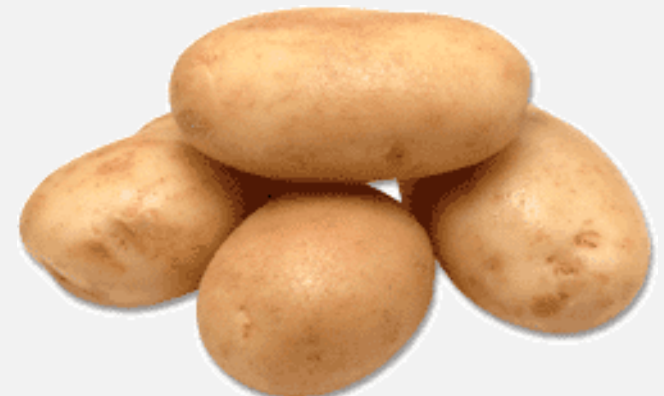
Papa Idaho



Papa Kipfler o larga



Papa Negra o Royal blue



Papa Eureka

## TARO (TARO)

Gran tubérculo comestible muy rico en almidón, de textura harinosa y sabor bastante parecido al de la batata.

El color de la pulpa varía desde crema hasta rosado. Consumido crudo tiene sabor amargo.

Se debe pelar grueso antes de cocinar, protegiéndose las manos con guantes de goma, ya que contiene un líquido viscoso.

Se cocina de la misma manera que la papá incluso frita, Se puede emplear también en plato dulce.



## ÑAME (YAM)

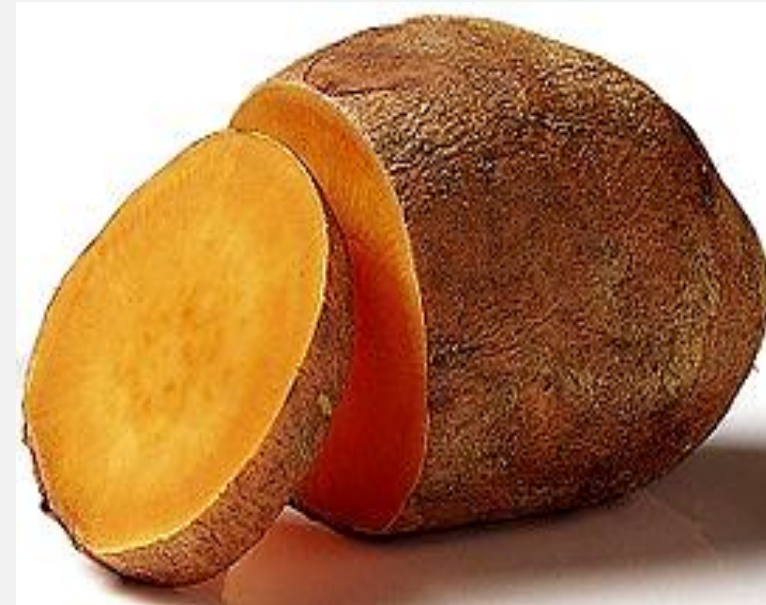
Parecido a la batata, este tubérculo tropical de piel rosada alcanza 15 cm de largo. No se debe guardar en la nevera sino en un lugar bien ventilado, fresco y oscuro. Se cocina igual que la papá, en puré, hervido, asado o frito

Las plantas exóticas son cada vez algo más habitual en nuestra mesa, y es que debido



## **PAPA DULCE O CAMOTE, DEL NÁHUATL CAMOHTLI (SWEET POTATO)**

- También conocido como batata roja o blanca, boniato, batata o chaco; es una de las múltiples variedades de batata, tiene la piel y la pulpa de color crema. Se emplea como sustituto de la papa o la calabaza como guarnición, en sopa, bollos, galletas y pastel. En México el camote se consume generalmente como confitura (fruta cristalizada) o como postre (compota), y ocasionalmente, como alimento para los bebés, debido a su facilidad de digestión.



## **AGUATURMA / TUPINAMBO (JERUSALEM ARTICHOKE OR SUNROOT)**

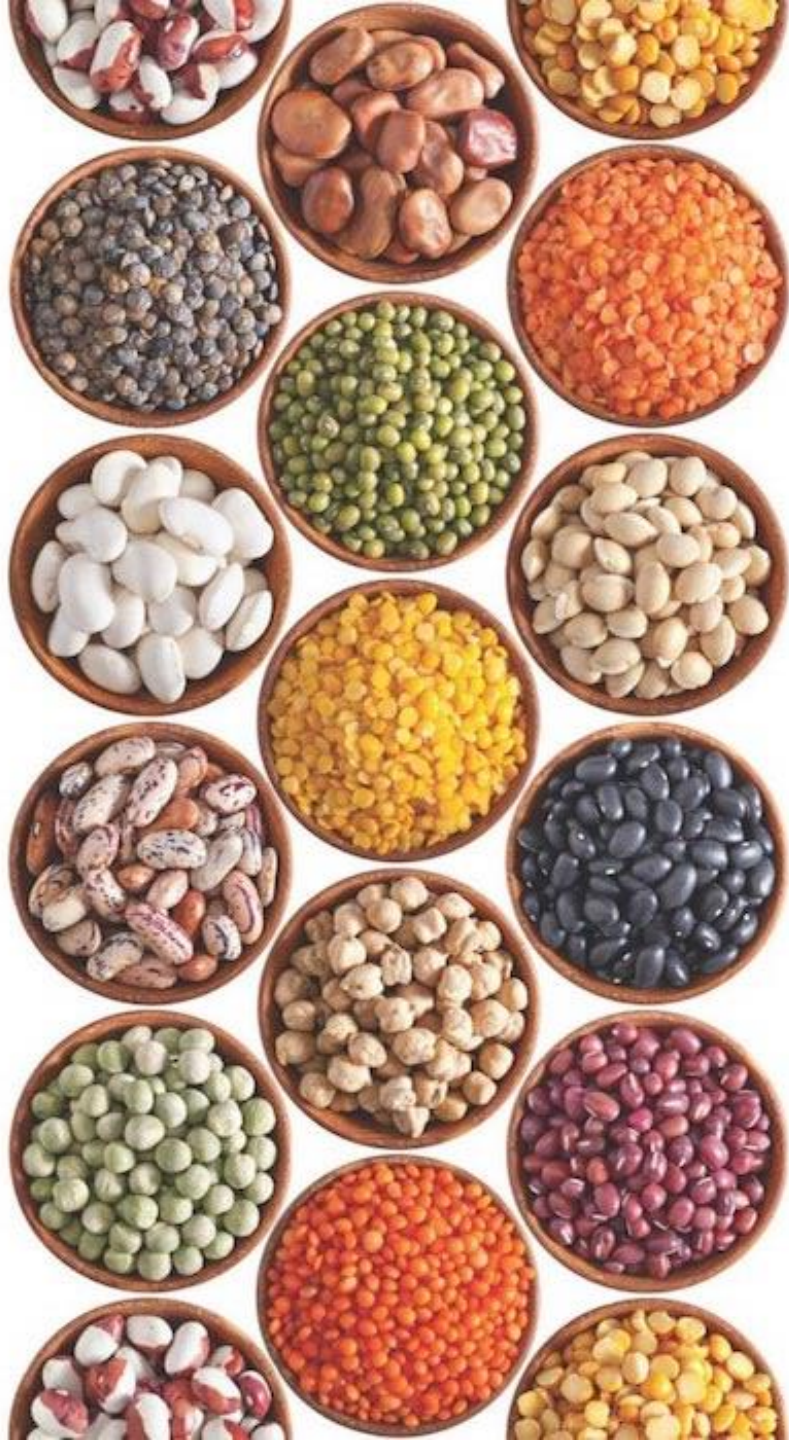
- Varían de color, de beige a marrón rojizo. Tienen una pulpa crujiente y dulce de sabor anuezado, y se cuecen de la misma manera que las papas. Se eligen las aguaturmas duras procurando evitar las que tienen la piel arrugada. Se obtienen de otoño a primavera, se pueden hervir, cocer al vapor o freír.







## SEMILLAS Y VAINAS



Mejor conocidas como legumbres (del latín **“legumen”**) a la semilla contenida en la vaina de plantas de la familia de las Leguminosas.

Las legumbres constituyen un grupo de alimentos muy homogéneo, desarrollados a partir del gineceo, de un solo carpelo y que se abre tanto por la sutura ventral como por el nervio dorsal, en dos valvas y con las semillas en una hilera ventral. Estas vainas suelen ser rectas y carnosas. Por lo general poseen una carne interior esponjosa, aterciopelada y de color blanco. Su parte interna corresponde al mesocarpio y al endocarpio del fruto.

El tamaño de las legumbres varía desde un milímetro o poco más hasta cincuenta centímetros. Su forma, aunque en la mayoría de los casos es alargada y comprimida, como la de las judías, frijoles o habichuelas, varía muchísimo.



## **EJOTES O JUDÍAS (GREEN BEAN- WAX BEAN)**

Existen muchas variedades de ejotes verdes. Su color varía desde verde pálido a amarillo y verde oscuro. Los ejotes se cuecen y se comen con su vaina. Evitar las piezas marchitas y mustias. Hoy en día los ejotes verdes no suelen tener hebras y solo necesitan quitarles las puntas antes de cocer.

Cuando están en su punto, las judías deberían partirse con un crujido y el interior estar fresco y jugoso.



## EJOTES CHINO (YARDLONG BEAN)

- Esta variedad alargada y fina, de color verde oscuro, se emplea igual que los ejotes verdes. Se sirven atadas. Muy popular en la gastronomía Oriental



## CHICHARO CHINO (*SNOW PEAS*)

La vaina, con semillas inmaduras en su interior, se puede consumir entera. Se puede cocer al vapor, hervir ligeramente, saltear o emplear crudo en ensaladas.



## **HABAS (BROAD BEANS)**

Se obtienen frescas o secas. Suelen estar desenvainadas, aunque se pueden comer las vainas nuevas si están tiernas.

Procure que las vainas sean pequeñas y gordas. Las habas comunes frescas se pueden comer crudas o cocidas, en ensaladas o como guarnición. Son de temporada de verano.



## MAÍZ DULCE (SWEET CORN)

- Maíz dulce, variedad que se obtiene fresco, congelado o en lata. La temporada del maíz tierno es el verano. Al comprar maíz dulce fresco, busque mazorcas de color cremoso envueltas en hojas verdes. Se suelen hervir y comer en la propia mazorca, pero también se pueden raspar los granos una vez cocidos, y comerlos aparte.



## FRIJOL (*BEANS*)

- El frijol es una especie anual nativa de Mesoamérica (México), y sus numerosas variedades se cultivan en todo el mundo para el consumo, tanto de sus vainas verdes como de sus semillas frescas o se
- Es uno de los alimentos más antiguos conocido del hombre y ha formado parte importante de la dieta humana desde tiempos remotos.cas.





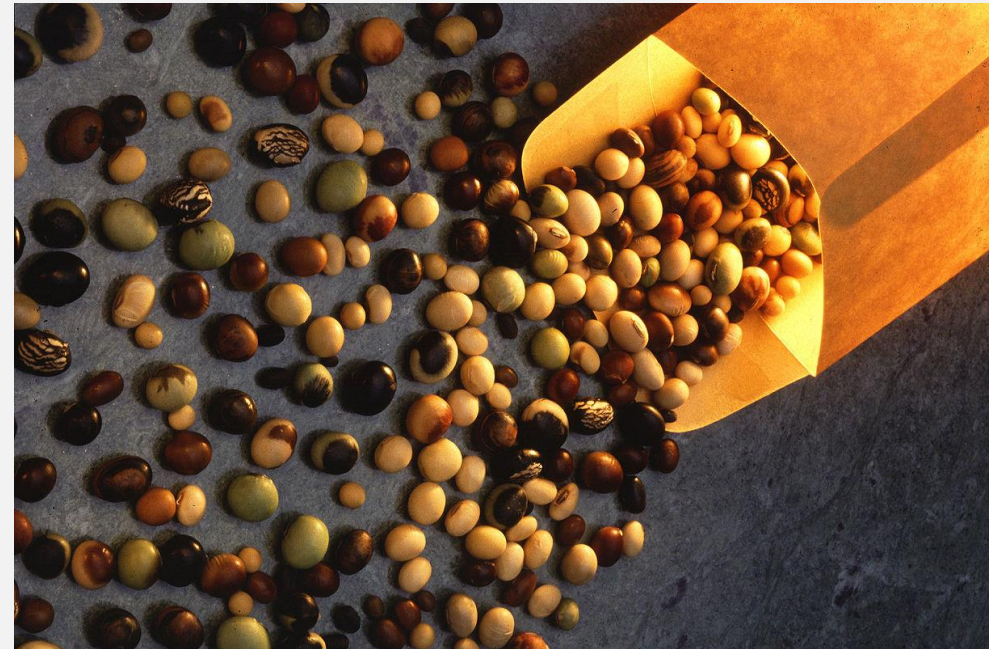
## GARBANZO (*CHICKPEA*)

- El **garbanzo** (*Cicer arietinum*) es una especie de leguminosa adaptada al ámbito mediterráneo. Se trata de una planta herbácea, de aproximadamente 50 cm de altura, con flores blancas o violetas que desarrollan una vaina en cuyo interior se encontrarán dos o tres semillas como máximo. Su periodicidad es anual. El garbanzo es una legumbre con importantes cualidades culinarias y nutritivas.



## SOJA (SOY BEAN)

- Es cultivada por sus semillas, de medio contenido en aceite (véase planta oleaginosa) y alto de proteína. El grano de soya y sus subproductos (aceite y harina de soya) se utilizan en la alimentación humana, del ganado y aves. Se comercializa en todo el mundo debido a sus múltiples usos.



## LENTEJA (LENTIL)

- **La lenteja** es una planta anual herbácea de la familia fabaceae, con tallos de 30 a 40 cm, endebles, ramosos y estriados, hojas oblongas, estípulas lanceoladas, zarcillos poco o arrollados, flores blancas con venas moradas, sobre un pedúnculo axilar, y fruto en vaina pequeña, con dos o tres semillas pardas en forma de disco de medio centímetro de diámetro, aproximadamente.
- La especie es originaria del Cercano Oriente.



A top-down view of a bamboo steamer basket filled with various types of mushrooms. The basket is placed on a wooden surface. The mushrooms include several large, brown-capped mushrooms with gills, a cluster of small white mushrooms with rounded caps, a large bunch of thin-stemmed mushrooms with small caps, and several mushrooms with textured, brown caps. A white rectangular box with a black border is centered over the basket, containing the word "HONGOS" in bold black capital letters.

**HONGOS**



Los hongos son un reino de seres vivos unicelulares o pluricelulares que no forman tejidos y cuyas células se agrupan formando un cuerpo filamentososo muy ramificado.

El conjunto de filamentos de un hongo se llama micelio, y cada filamento se denomina hifa. A veces las células que forman el micelio pueden parecer falsos tejidos. Las células de los hongos tienen una pared celular de quitina, sustancia propia de los animales artrópodos. Raramente acumulan también celulosa.

Los hongos tienen alimentación heterótrofa, puesto que no pueden realizar la fotosíntesis porque no tienen clorofila. Tienen digestión externa, pues vierten al exterior enzimas digestivas, sustancias proteicas que actúan sobre los alimentos dividiéndolos en moléculas sencillas, que atacan a los alimentos. Los hongos absorben los alimentos después de digerirlos.

Según su tipo de vida, los hongos pueden ser saprofitos, parásitos y simbioses. Los hongos saprofitos, como el champiñón o la trufa, se alimentan de sustancias en descomposición. Los hongos parásitos se alimentan de los líquidos internos de otros seres vivos. Los hongos simbioses se asocian con otros organismos y se benefician mutuamente.





*Psalliota campestris*  
(champiñón)



*Amanita caesarea*  
(oronja)



*Boletus badius*



*Boletus aereus*



*Boletus edulis*  
(boleto de Burdeos)



*Cantharellus cibarius*  
(rebozuelo)



*Hydnum repandum*



*Lactarius deliciosus*  
(mizcalo)



*Lepiota procera*  
(matacandelas)



*Morchella vulgaris*  
(colmenilla gris)



*Tricholoma nudum*



*Russula virescens*



*Tricholoma gambosum*



*Craterellus cornucopioides*  
(trompeta de los muertos)



*Tuber melanosporum*  
(trufa negra)



Champiñones comunes frescos



Boletos o setas de Burdeos



Trufas negras



Rebozuelos



Champiñones comunes grandes



Apagador o maticandelas



Trufas blancas



Trompetas



Colmenilla fresca



Setas chinas secas



Champiñones silvestres



Setas ostra



Colmenillas secas



Boletos o setas secas

Los hongos viven en lugares húmedos, con abundante materia orgánica en descomposición y ocultos a la luz del sol. También pueden habitar medios acuáticos o vivir en el interior de ciertos seres vivos y llenándolos de parásitos. La reproducción de los hongos puede ser asexual, por esporas, y sexual. Las hifas haploides pueden dar lugar por mitosis, es decir, asexualmente, a unas esporas llamadas conidios o conidiosporas. Las hifas diploides resultantes de la unión de dos hifas haploides pueden dar lugar, por reproducción sexual, a esporas en unas estructuras tipo asca o tipo basidio. Hay dos clases de hifas: hifas cenocíticas, sin tabiques de separación entre células, e hifas tabicadas, con ellos. Se incluyen ciertos parásitos de las patatas y de la vid entre los oomicetes; mohos y pestes de moscas y orugas entre los zigomicetes; muchos parásitos, mohos, trufas, colmenillas y levaduras entre los ascomicetes; tizón y roña, y la mayoría de las especies comestibles, entre los blasidiomicetes. Según las localidades varía el sentido y extensión del significado de los nombres hongo o seta.





## CHAMPIÑÓN BLANCO (*WHITE MUSHROOM*)

El champiñón es sin duda la seta estrella de la alimentación humana. Las setas en realidad son hongos, alguno de los cuales pueden ser ingeridos por los seres humanos sin miedo a intoxicarse. Básicamente su aporte es de proteínas, porque apenas tienen grasas o hidratos de carbono. En cuanto a la composición de sus nutrientes en los champiñones ya cocinados, podemos hacer mención entre otros elementos, la presencia de vitamina B2 y B3 y de minerales como potasio. Además contienen una importante cantidad de ácido fólico.



## ENOKITAKE (*ENOKITAKE MUSHROOM*)

- Una seta de cultivo de origen Japonés, son de color blanco, tiene forma de espagueti, viene en manojos, su sabor recuerda a fruta más que a bosque y debe añadirse a los platos en crudo o en el último momento de cocción porque el calor lo endurece.



## SHIITAKE (*SHITAKE MUSHROOM*)

La reina de las setas orientales. Crece sobre troncos de distintos árboles y se cultiva en invernaderos o al aire libre sobre madera. Se comercializa fresca o deshidratada, es muy aromática y posee un sabor exquisito.



## TRUFA NEGRA (*TRUFFLE*)

Las trufas son hongos hipogeos, es decir, que sus cuerpos de fructificación se desarrollan bajo tierra. Los cuerpos fructíferos de la trufa son lo que se recolecta y a lo que llamamos "trufas". Las trufas viven siempre asociadas a algunas especies de árboles y arbustos, favoreciéndose mutuamente en su desarrollo.

Desprenden un olor característico que los humanos no son capaces de percibir, y por eso se utilizan animales amaestrados para encontrarlas bajo tierra: perros, cerdos e incluso cabras en algunos países.



## TRUFA BLANCA (*WHITE TRUFFLE*)

- Es el alimento más caro del mundo. Y eso que este año la cosecha está siendo bastante buena y un kilo 'sólo' vale entre 3.000 y 3.600 euros, frente a los 4.000 de la temporada pasada.
- Hasta mediados de enero, la trufa blanca, llegada del norte y el centro de Italia y principalmente del Piamonte, es una de las protagonistas en las mesas capitalinas.



## GAMUZA O LENGUA DE VACA (SUEDE, DOCK)

La gamuza o lengua de vaca (*Hydnum repandum*) tiene el sombrero carnoso, compacto, de color blanquecino hasta amarillo pálido, algo tomentoso, con el borde irregularmente lobulado cuando es adulto. El himenio está formado por aguijones decurrentes que se desprenden fácilmente del sombrero con la uña. El pie es macizo y corto. La carne es de color blanca de joven. Más adelante se vuelve de color albaricoque, con sabor algo amargo. Tiene el sombrero menos carnoso, más regular, de color anaranjado tirando a leonado, con el pie más esbelto y la carne más dura.



## CANTARELA (*CHANTERELLE*)

- “*Cantharellus cibarius*” es una seta silvestre que crece en otoño, muy fácil de reconocer, con el sombrero de color amarillo homogéneo, de 4 a 12 cm., provisto de pliegues en lugar de láminas. Estos pliegues, muy decurrentes por el pie, son estrechos, apretados y ramificados. La carne de la seta cantarela es blanca amarillenta, de olor característico a frutas y sabor agradable. Es uno de los hongos gourmet más confiables y disponibles. Hay diversas variedades de cantarela: común, gris y de pie amarillo.



## TROMPETA DE LA MUERTE (*TRUMPET OF DEATH*)

- A este hongo se le conoce comúnmente con los nombres de trompeta de la muerte o trompeta de los muertos. El sombrero de la trompeta de los muertos tiene forma de trompeta o de embudo, con una cavidad central que se prolonga hasta la base del pie, borde fino ondulado, elástico, de color negruzco. Su carne es muy delgada por lo tanto se precisan bastantes ejemplares para un plato.





## PIE AZUL (PURPLE FOOT)

- Seta de porte medio a grande. Cutícula del sombrero higrófono, que se torna traslúcido en tiempo húmedo, de una coloración variable, que va desde el marrón claro al gris, más oscuro en el centro, y siempre con tonos azules o liliáceos más o menos marcados, que aparece bien patente en las láminas. El pie mantiene este color azulado, aunque aparece a menudo recubierto por una fina capa algodonosa blanca.



## PORTOBELLO (PORTOBELLO MUSHROOM)

- Otros lo conocen como el pleuroto, que también comienza ahora a aparecer en nuestros mercados lo hace naturalmente sobre troncos de árboles generalmente ya muertos, por eso los cultivan comercialmente sobre base de pedazos de madera, etc. Se usa para rellenar y en la cocina italiana.



## PLEUROTO U OREJAS (OYSTER MUSHROOM)

- El pleuroto se desarrolla en forma de láminas u "orejas" grandes espesas, crocantes, de muy buen sabor y perfume que parten en forma concéntrica o desconcentrada de un pequeño tallo algo coriáceo que se adhiere a un tronco de árbol.
- El tallo del hongo conviene picarlo fino, para cocinarlo pues es algo duro, no así las orejas que pueden cocinarse enteras y como estos hongos crecen en troncos o sobre los pedazos de madera, son muy limpios y sin partículas adheridas.



# ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE UN HONGO Y UNA SETA?

- Se tiende a confundir hongo con seta, aunque normalmente se cree que son una misma cosa, las setas son las fructificaciones de los hongos. Es como si comparamos un árbol y sus frutos: *El árbol sería el hongo y los frutos las setas.*
- Normalmente lo que vemos en el campo, son las setas (fruto del hongo) ya que el hongo en sí, está bajo tierra (micelio). La función principal de las setas es desarrollar y dispersar las esporas de su cuerpo fructífero, concentrándose en tres grupos:



# ASCOMYCETES

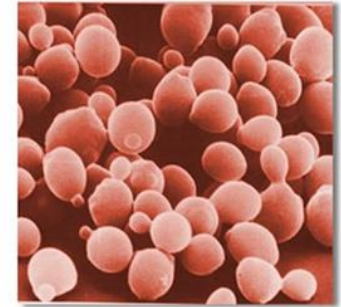
- **ASCOMYCETES:** Crece en forma de copa o disco sobre las que se desarrollan las esporas en estructuras microscópicas en forma de saco alargado denominadas ascas.

2

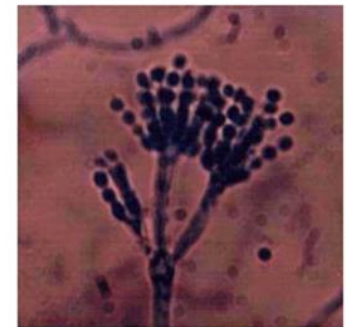


## ASCOMYCETES (Sac Fungi)

3

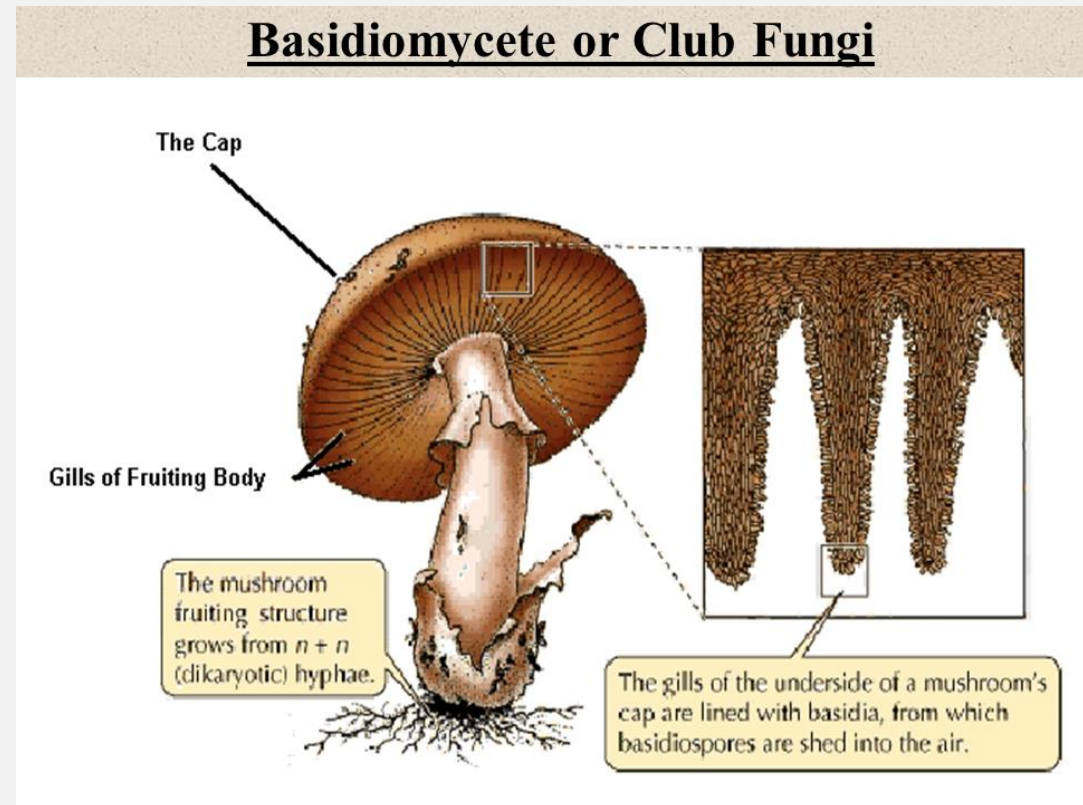


8



# BASIDIOMYCETES:

- **BASIDIOMYCETES:** Constituyen las setas que han desarrollado fundamentalmente un sombrero sustentado por un pie. En este grupo, el órgano reproductor bajo el sombrero denominado himenio, puede estar formado por láminas, poros, agujijones o pliegues.



## HIPOGEAS:

- **HIPOGEAS:** Este grupo de setas se desarrollan bajo tierra donde los caracteres morfológicos difieren de los que se establecen para las setas que mayoritariamente conocemos.



© Michael & Patricia Fogden/CORBIS



VERDURAS DEL MAR





- El uso alimentario de los vegetales marinos, en la cuenca mediterránea, está documentado desde el año 600 a de C. aunque se han encontrado datos de su inclusión en la alimentación humana que datan de 10.000 años atrás, en Oriente, especialmente en Japón donde las algas pueden llegar a constituir el 25% de la dieta. En la mayoría de países europeos las algas se han ganado un lugar en la gastronomía local, como por ejemplo en Austria y Alemania donde utilizan las algas para elaborar un tipo de pan muy apreciado, el Algenbrot, un pan de cereales al cual se le agrega un 2 - 3 por ciento de algas disecadas en la harina.



## SALICORNIA (*SALICORIA*)

- Nombre científico: *Salicornia* ambigua. La palabra "salicornia" significa, literalmente, "cuernos salados".
- Esta es una planta de la familia de las *Chenopodiaceae*, a la que también pertenecen la acelga, la espinaca y la remolacha. Muy utilizada en la cocina inglesa.



## WAKAME (WAKAME)

Es una de las algas de más éxito por su agradable sabor y gran poder remineralizante. Puedes tomarla cruda en ensaladas, hervida, rehogada.

Las hojas de wakame son verdes y tienen un sabor dulce y textura característica, deben cortarse en trozos pequeños ya que se expanden durante su cocción.



## **ALGA NORI (NORI)**

Rica en proteínas y vitaminas B y C. Una vez preparada y prensada presenta el aspecto de unas hojas de papel oscuro o morado, cortadas en rectángulos. Crece cerca de las costas en aguas tranquilas.

Su forma nos da oportunidad de crear numerosas fantasías en la cocina. Por su alto poder nutritivo resulta un excelente complemento en la alimentación del convaleciente. Se usa para los sushi y diversas preparaciones japonesas.



## COL MARINA (SEA KALE)

- De la familia de la mostaza, crece salvaje en tierras arenosas de la costa de Inglaterra. Los delicados tallos blancos con hojas se pueden consumir crudo, como el apio, o se pueden hervir o cocer al vapor y servir con mantequilla.



## LECHUGA MARINA (SEA LETTUCE)

Delicadas algas de color verde, empleadas para preparar rollitos rellenos de carne, pescado o sopas. Se suelen vender saladas, por lo que es necesario lavarlas muy bien en agua fría.



## **RODIMENIA PALMEADA (*WEBBED RODIMENIA*)**

Es un alga roja en forma de cintas, de sabor salado que puede recordar el del pescado.

Si se adquiere salada, debe lavarse bien para emplear en ensaladas y platos de huevo.



## JUDÍA MARINA (NAVY BEAN)

Alga de color verde marrón de textura similar a la de las judías verdes.

Se emplea para realzar el sabor de los risottos o como base para pescados al horno.

Escaldad y frita puede añadirse como ingrediente crujiente a una ensalada





## KOMBU (KOMBU)

Es una planta larga y flexible de textura elástica; su tamaño oscila entre el metro y los diez metros de longitud y el color entre el marrón claro y el oscuro.

Se utiliza fundamentalmente en la preparación de caldos. Es preferible someterlo a una cocción corta, que no supere los 15 minutos. Es rico en calcio, hierro, potasio y yodo.





# LAS FRUTAS

Se denomina fruta a aquellos frutos comestibles obtenidos de plantas cultivadas o silvestres que, por su sabor generalmente dulce-acidulado, por su aroma intenso y agradable, y por sus propiedades nutritivas, suelen consumirse mayormente en su estado fresco, como jugo y/o como postre y en menor medida, en otras preparaciones.

Una vez alcanzada la madurez organoléptica, o luego de ser sometidos a cocción. La composición de las frutas difiere en gran medida en función del tipo de fruto y de su grado de maduración. El agua es el componente mayoritario en todos los casos.



## EL CONSUMO DE LAS FRUTAS

Las frutas pertenecen al grupo 5 de la rueda de alimentos, ricos en azúcares, vitaminas C y A y sales minerales, representada en dicha rueda de color verde. Por su alto contenido en vitaminas y sales minerales pertenece al grupo de alimentos reguladores. Las frutas se localizan en el segundo piso de la pirámide de alimentos, es decir, que se recomienda la ingesta de 4 piezas de fruta en niños y 2 piezas en el adulto al día. A pesar de que en la clasificación general por grupos, las verduras y frutas están en grupos diferentes, los nutrientes que contienen son similares, aunque en el caso de las frutas el contenido en hidratos de carbono es más elevado y ello las convierte en alimentos un poco más energéticos. Por lo tanto:

- 1.- Son alimentos de bajo valor calórico, ya que casi el 80% de su composición es agua, y se recomienda en las dietas para combatir la obesidad. Es preferible comer una pieza de fruta antes que una pieza de bollería.
- 2.- Contienen fibra dietética que nos aporta múltiples beneficios como por ejemplo contra el estreñimiento y la diverticulosis.



3.- La fruta contiene múltiples micronutrientes que actúan sinérgicamente como antioxidantes y parece que son sustancias protectoras contra el cáncer, demostrado en estudios epidemiológicos en el cáncer de próstata y cáncer de colon. Además protege de múltiples enfermedades crónicas como la arteriosclerosis y la diabetes mellitus.

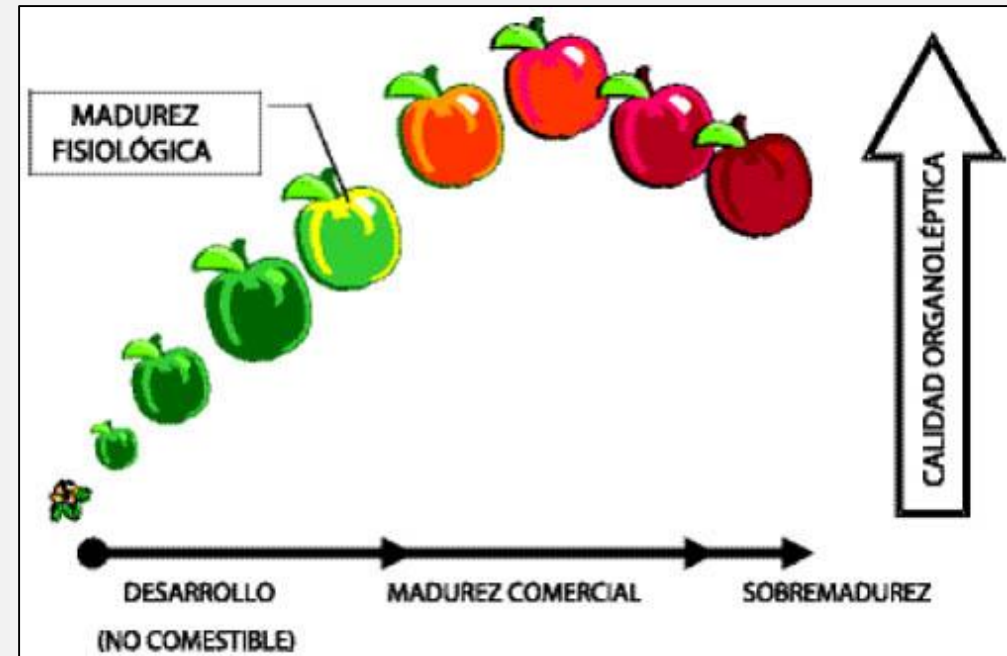
4.- La fruta no puede ser substituida por otros postres más modernos sin desequilibrar nuestra alimentación. Forma parte de nuestro comportamiento alimentario tomar fruta después de las principales comidas, aunque hoy día se sustituye con frecuencia por productos lácteos, es preciso decir que esta sustitución no es adecuada si se hace de forma habitual, debiendo hacerse sólo en ocasiones especiales.

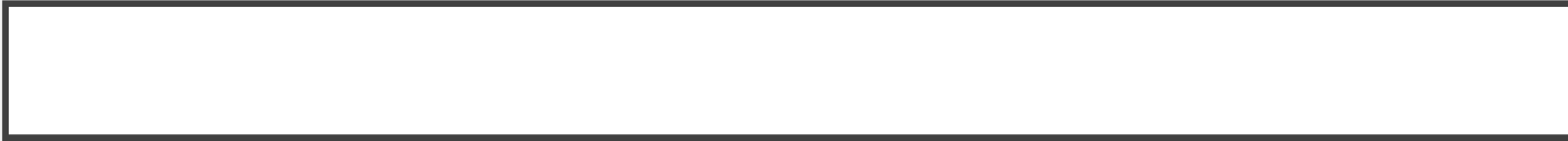


# PROCESO DE MADURACIÓN, EVOLUCIÓN, CONSERVACIÓN Y PREPARACIÓN

Las transformaciones que se producen en las frutas debido a la maduración son:

- Degradación de la clorofila y aparición de pigmentos amarillos nombrados carotenos y rojos, denominados antocianos.
- Degradación de la pectina que forma la estructura.
- Transformación del almidón en azúcares y disminución de la acidez, así como pérdida de la astringencia.





Estas transformaciones pueden seguir evolucionando hasta el deterioro de la fruta. El etileno es un compuesto químico que realiza la fruta antes de madurar y es fundamental para que la fruta madure.

El etileno es un compuesto derivado del halogenado. En las frutas maduras su presencia determina el tiempo de la maduración, por lo que el control de su producción será clave para su conservación.

En las no climatéricas la presencia de etileno provoca una intensificación de la maduración.

La manipulación de la maduración se puede hacer modificando la temperatura, la humedad relativa y los niveles de oxígeno, dióxido de carbono y etileno.



## PROCESOS DE CONSERVACIÓN

- La fruta debe ser consumida, principalmente como fruta fresca. Un almacenamiento prolongado no es adecuado; tampoco sería posible para algunos tipos de fruta, como las cerezas o las fresas. Muchas especies de frutas no pueden ser conservadas frescas, porque tienden a descomponerse rápidamente. Para la conserva o almacenamiento de la fruta hay que tener en cuenta que la temperatura ambiental elevada favorece la maduración ya que la temperatura demasiado alta puede afectar al aroma y al color.





- La fruta que se almacena debe estar sana, no deteriorada y exenta de humedad exterior. No se aconseja guardar juntas diferentes variedades de fruta ni las frutas con hortalizas, sobre todo con la papa, ya que se piensa que puede influir en la maduración. No se aconseja guardar los plátanos en refrigeración porque el aroma y el aspecto se deterioran. El resto de las frutas si pueden guardarse en el frigorífico. Se recomienda guardar las frutas delicadas como máximo dos días, una semana las frutas con hueso, y unos diez días los cítricos maduros. Las manzanas y peras pueden guardarse algunos meses en una habitación fresca a unos 12 grados, aireada y oscura con un 80 y 90% humedad.



- En la conservación a gran escala o industrial de la fruta, el objetivo más importante para alcanzar dicha conservación será el control de su respiración, evitando la maduración de las frutas climatéricas e intentando que la maduración de las frutas no climatéricas sea lo más lento posible. La fruta antes de madurar se conserva en ambientes muy pobre en oxígeno, y si es posible con altas concentraciones de anhídrido carbónico. Deben colocarse en lugares oscuros y con temperaturas inferiores a los 20 °C. Estas condiciones controlan la producción de etileno.



- La fruta ya madura debe mantenerse en condiciones de poca luz, bajas temperaturas entre 0 y 6 grados centígrados y alta humedad relativa, próxima al 90%. Hay que separar las frutas maduras de las que no lo están, ya que una sola pieza puede hacer madurar al resto.

## PREPARACIÓN

- CONSERVA
- En latas o frascos de vidrio calentados en ausencia de aire. Las bacterias son eliminadas por calor y se evita la posterior introducción de las mismas en el recipiente por un cierre hermético al vacío.



# SECADO

Es el método de conservación más económico de frutas, sobre todo para manzanas, ciruelas, albaricoques y uvas. Se trocean y se secan al aire. La eliminación del agua de la fruta por desecación constituye un método indicado para inhibir el crecimiento de microorganismos y para inactivar enzimas, si se acompaña de pretratamientos complementarios.



# AZUCARADO

- Para su preparación se parte en trozos la fruta, se colocan en recipientes limpios y se cubren con capas de azúcar, se cierran los botes y se guardan en lugar fresco. El azúcar extrae la humedad de las bacterias, inhibiendo su desarrollo y reproducción.



## MACERADO EN ALCOHOL

- El alcohol es un poderoso desecante, que actuaría igual que en el desecado con azúcar, como por ejemplo en las cerezas al coñac.
- La posibilidad de utilizar frutas es aún mayor con las diversas preparaciones de estas.



# MERMELADA

- Son productos de consistencia pastosa y untuosa elaboradas con fruta fresca separada de huesos y semillas, o bien de pulpa de fruta o concentrados de fruta a los que se añade fruta. Estas se trituran y se cocinan con azúcar hasta conseguir una consistencia pastosa.
- En su elaboración hay que añadir 45 partes de fruta y 55 partes de azúcar. El agregado de colorantes o de jarabe de glucosa como máximo del 12%, sólo se admite con la correspondiente declaración en la etiqueta.
- Las mermeladas permiten aprovechar aquellas frutas demasiado maduras o deterioradas que no son aptas para presentarlas en la mesa.





# CONFITURA

Se elaboran casi siempre a partir de un solo tipo de fruta, por cocción de la fruta fresca, entera o troceada, a partir de la pulpa de la fruta, pero con agitación.

A diferencia de las mermeladas, contienen cuando ya están preparados, trozos enteros de fruta, siendo mermeladas muy finas. El proceso de azucarado y cocción de confituras, mermeladas y jaleas, destruye parcialmente ácido ascórbico, muy oxidable al aire en presencia de hierro. Se admite, en general, que la pérdida de ácido ascórbico en la confitura es del 25% aproximadamente.



# JALEA

- Son una preparación de consistencia gelatinosa y untuosa, elaboradas a partir de jugos o extractos de frutas frescas por cocción con igual cantidad de azúcar.
- El azúcar constituye la mayor parte del valor energético de este tipo de derivados de fruta.



## BEBIDA DE FRUTAS

- Se obtienen exprimiendo o triturando las frutas y añadiendo agua y azúcar. El valor nutritivo de las bebidas de frutas depende sobre todo del tipo de fruta utilizado, de los métodos de procesamiento y del grado de dilución. El contenido en vitaminas es inferior al de la fruta fresca y estas pérdidas dependen también del tipo de fruta.





LOS CÍTRICOS



- El género “**Citrus**” cuyo término común es “Cítricos”, designa las especies de grandes arbustos o arbolillos perennes de entre 5 y 15 m, cuyos frutos o frutas, de la familia de las Rutáceas, poseen un alto contenido en vitamina C y ácido cítrico, el cual les proporciona ese típico sabor ácido tan característico. Oriundo del Asia tropical y subtropical, este género contiene tres especies y numerosos híbridos cultivados, inclusive las frutas más ampliamente comercializadas, como el limón, la naranja, la lima, la toronja, la mandarina, son algunas de las diversas variedades y dependen de la región en la que se cultive cada una de ellas.

## MANDARINA (MANDARIN)

- Color: el color, tanto de su cáscara como de su pulpa, es anaranjado; en algunas variedades la piel puede tener un tono naranja rojizo.
- Su piel, en general, no se adhiere al fruto y su pulpa se divide en 8 ó 10 gajos que se separan con facilidad.
- Sabor: la pulpa de la mandarina es de sabor dulce, ligeramente acidulado y resulta deliciosamente jugosa y refrescante.



## LIMÓN AMARILLO (*YELLOW LEMON*)

- El limón es originario de Asia y fue desconocido por griegos y romanos, siendo mencionado por primera vez en el libro sobre agricultura “*Nabathae*” hacia el siglo III o IV.
- Su cultivo no fue desarrollado en occidente hasta después de la conquista árabe de España, extendiéndose entonces por todo el litoral mediterráneo donde se cultiva profusamente, debido a la benignidad del clima, para consumo interno y de exportación.



## LIMA (LIME)

**Forma:** la lima, es un pequeño fruto de forma redondeada, globosa u oval.

**Tamaño y peso:** la lima mide unos 5 centímetros de diámetro y pesa alrededor de 60 gramos.

**Color:** la corteza de la lima es lisa, verde o amarilla, delgada, compacta y su pulpa, que se encuentra dividida en gajos, es verde translúcido, jugoso y aromático y no suele contener pepitas.

**Sabor:** La pulpa de la lima es dulce o muy ácida, en función de la variedad, y muy refrescante.





## LIMON VERDE (GREEN LIME)

**Forma:** el limón, es un pequeño fruto de forma redondeada, globosa u oval.

**Tamaño y peso:** la lima mide unos 5 centímetros de diámetro y pesa alrededor de 60 gramos.

**Color:** la corteza de la lima es lisa, verde o amarilla, delgada, compacta y su pulpa, que se encuentra dividida en gajos, es verde translúcido, jugoso y aromático y no suele contener pepitas.

**Sabor:** el sabor del limón es ácido y muy agradable.



# CLEMENTINA O TANGERINA (*TANGERINE*)

- Al igual que la mandarina, la tangerina proviene de las zonas tropicales de Asia. En algunos países latinoamericanos se le llama naranja china a la mandarina, aunque debido a la falta de distinción, la tangerina cae dentro de esta denominación también.
- Se puede afirmar que es una fruta originaria de China e Indochina. Su cultivo se introdujo en Europa en el siglo XIX.



## NARANJA (ORANGE)

- La naranja dulce (*Citrus sinensis* Osbeck) es una de las frutas más populares del mundo. Tiene un alto contenido de vitamina C. Las frutas cítricas consisten de un cuarenta a cincuenta por ciento de zumo, veinte a cuarenta por cien de piel y un veinte a treinta por cien de pulpa y semillas. Contienen aproximadamente un 90 por ciento de agua, cinco por cien de azúcares. Crecen en árboles pequeños.



## TORONJA O POMELO (*GRAPEFRUIT*)

- La corteza es gruesa y resistente aunque también puede ser fina o rugosa. Inicialmente la piel es de color verde y a medida que va madurando el fruto, se torna amarilla, e incluso naranja rojizo.
- Es de un sabor agridulce dependiendo de la variedad y estado de maduración del fruto, es menos dulce que el de la naranja, menos ácido que el del limón y algo amargo.



## UGLI (UGLIFRUIT)

- El ugli es un cruce entre la mandarina y la toronja. De aspecto más similar a la toronja, pero la cáscara es dura, nudosa y de color verde amarillo.
- La pulpa fresca y rosada se puede comer cruda, o se usa en conservas y también se cuece al horno. Se prepara y se usa igual que la toronja. Es baja en grasas y contiene un alto porcentaje de vitamina C.



## TÁNGELOS (*TABGELO*)

- El tángelo es una especie de cítrico. Puede ser un híbrido entre mandarina y pampelmusa o mandarina y pomelo. Pudo haberse originado en el sudeste asiático hace unos 3.500 años.
- Los frutos pueden ser del tamaño del puño de una persona adulta y tienen un sabor parecido a la mandarina, pero más jugoso, hasta el punto de no tener demasiada pulpa pero sí producir un excelente zumo.



A photograph showing a variety of melons. On the left, there are several cantaloupes with their characteristic bumpy, netted skin. In the center and right, there are honeydew melons with smooth, pale yellow-green skin. On the far right, there are watermelons with dark green, striped skin. The melons are piled together, and a white rectangular box with a black border is superimposed over the center of the image.

## LOS MELONES

El melón (*Cucumis melo*) es una planta herbácea monoica de tallos rastreros. Se cultiva por su fruto, una baya de temporada veraniega con un gran contenido de agua y de sabor dulce. La planta posee tallos blandos y pilosos que crecen a ras de suelo. Sus hojas tienen peciolo acanalado y son palmadas, es decir, su aspecto es semejante al de una mano.

Las flores son amarillas y cada una tiene un solo sexo. 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 ½ kg y menos de 5 kg.
- 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 que contiene muchas semillas recubiertas de una sustancia pegajosa.
- Dentro de las cucurbitáceas, el melón es más exigente en temperatura que los Zapallos y menos que la Sandía. Necesita por lo menos 15 °C para germinar; la siembra se hace durante el periodo libre de heladas y al aire libre, a mediados de primavera. Para desarrollarse y fructificar adecuadamente requiere que la temperatura media se mantenga por encima de los 24 °C durante los tres meses posteriores a la germinación.
- Al regar debe evitarse que el agua toque las hojas, pues es fácil que se pudra la planta; por eso no se siembra en bancales y se prefiere hacer riego por surcos.

- También se puede cultivar en terrenos de secado e incluso los frutos pueden resultar más sabrosos, pero los rendimientos potenciales son menores.
- Es necesario hacer “**despulgue**” o raleo de hojas, para evitar que crezca muy vigorosa y produzca demasiadas flores masculinas y pocas femeninas, que van a originar los frutos.
- En invernadero se cultivan melones que producen precozmente. Estas plantas crecen verticalmente y se sostienen con la ayuda de cuerdas.
- El fruto no debe cosecharse hasta que la madurez esté asegurada, y el contenido de azúcar sea lo suficientemente elevado. Al tacto ésta se percibe cuando la corteza alrededor del pedúnculo cede ligeramente a la presión de los dedos; el peso específico del melón también es un índice característico, aumentando a medida que la madurez incrementa la densidad de la pulpa.
- Sufre el ataque de varios hongos del suelo y también del oídio o mal blanco (***Sphaerotheca pannosa***), que puede controlarse con fungicidas que no contengan azufre, pues es muy sensible a este elemento.

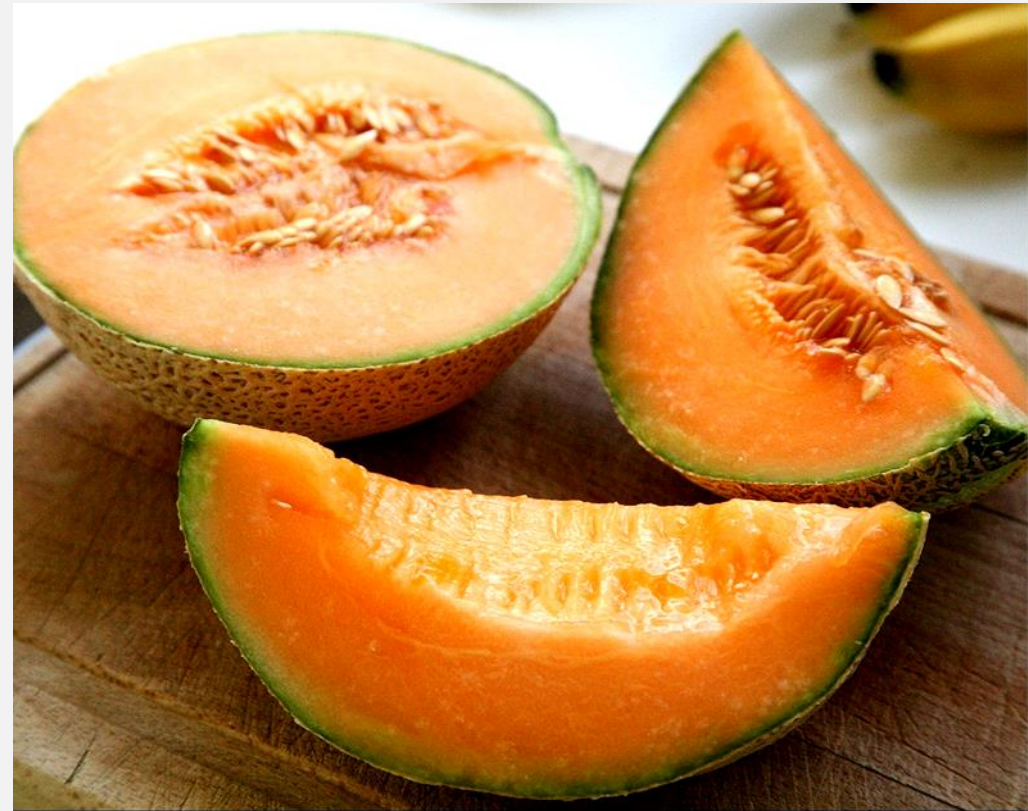
## SANDIA (WATER MELON)

- Composición y usos: la mayoría de la gente piensa que la sandía es "pura agua", lo que es casi cierto ya que como lo indica el cuadro a continuación, este fruto es 92% agua. Lo curioso es que otros productos hortícolas como cebolla, coliflor, espárragos, lechuga y tomates presentan contenidos iguales o superiores de agua. Sin embargo, casi nadie consume porciones de entre medio a dos kilos de estos productos, las que son habituales y un tributo obvio a la calidad organoléptica de la sandía.



## MELÓN (CANTALOUPE)

- Su corteza es amarilla, lisa y suave. La pulpa es muy jugosa, azucarada y crujiente, también es de un color amarillo pálido.
- Presentan una forma oval y suelen pesar entre medio kilo y 2 kilos. Se cultivan en prácticamente todo el mundo bajo condiciones adecuadas.



## MELÓN DE MIEL (HONEYDEW)

- El melón de miel tiene la piel verde pálido o amarilla, con la pulpa verde pálido muy jugosa y dulce. Se usa para desayuno, ensaladas de frutas y en repostería para decoración.



A close-up photograph of a large pile of fresh fruit. The pile is composed of many red and green apples, and several green pears. The apples are in various stages of ripeness, with some showing a mix of red and green. The pears are bright green and have a characteristic pear shape. The background is filled with more of the same fruit, creating a dense and vibrant display.

## LAS MANZANAS Y LAS PERAS

Comer manzanas o peras puede tener un importante efecto beneficioso para la salud cerebro vascular. Consumir una gran cantidad de frutas y verduras podría proteger contra el infarto cerebral. Algunos estudios anteriores ya había relacionado el consumo elevado de frutas y verduras con un menor riesgo de accidente cerebro vascular; ahora, este trabajo es el primero en examinar la asociación entre frutas y verduras, en función de su color, con el riesgo de accidente cerebro vascular. El color de la parte comestible de las frutas y verduras refleja la presencia de compuestos fitoquímicos beneficiosos, como los carotinoides y flavonoides.



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



## **GRANNY SMITH (GRANNY SMITH)**

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





## ROYAL GALA (ROYAL GALA)

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



## MCINTOSH (MCINTOSH)

- Es un tipo de manzana de piel roja y verde. Se recoge a finales de septiembre y es el cultivo más popular de Nueva Inglaterra, muy conocida por la compota rosada que se hace a partir de manzanas Macintosh sin pelar.
- Cada manzana de Macintosh tiene un linaje directo a un solo árbol descubierto en 1796 por John en su granja en Dundela, una aldea situada en el condado de Dundas en la provincia canadiense de Ontario y Quebec, cerca de Prescott.



## REINETA GRIS DEL CANADÁ (GREY PIPPIN CANADA)

- También conocida como la manzana reineta gris del Canadá, es una variedad francesa de manzana del grupo de las reinetas. Existen dos teorías sobre el origen de la palabra reineta "**reINETte**" en francés. El nombre podría provenir del diminutivo "**regINETta**" (pequeña reina), aludiendo a su supuesta condición de reina de las manzanas, o de "**ranetta**" (diminutivo de rana), por sus manchas semejantes a las de la piel de estos anfibios. Son frutos de gran tamaño y forma achatada.



A vibrant, close-up photograph of a variety of berries. The image is filled with strawberries, blueberries, blackberries, and raspberries. The strawberries are bright red with visible seeds, while the blueberries are a deep, dusty blue. The blackberries and raspberries are dark purple-black. The berries are scattered across the frame, creating a rich, textured background. A white rectangular box with a thin black border is centered horizontally across the middle of the image, containing the text "LAS FRUTAS DEL BOSQUE" in a bold, black, sans-serif font.

**LAS FRUTAS DEL BOSQUE**

Las frutas del bosque son un tipo de frutas pequeñas y comestibles que tradicionalmente no se cultivaban sino que crecían en arbustos silvestres.

En el mundo medieval los bosques pertenecían al señor feudal y los frutos del bosque que en él crecían podían ser recolectados por los campesinos pero, a cambio, debían pagarle al señor por tomarlos.

Se llaman frutas del bosque a las frutitas pequeñas, dulces (o ácidas), jugosas e intensamente coloreadas sacadas de arbustos silvestres.

El contraste con los colores de fondo, las frutas del bosque son más atractivas a los animales que las ven, ayudando a la dispersión de las semillas de la planta. La mayoría de las bayas silvestres son frutas del bosque comestibles, pero se debe tener cuidado porque algunas son venenosas. Sus fuertes colores son pigmentos sintetizados por la planta.



## FRAMBUESA (*RASPBERRY*)

**Forma:** es una infrutescencia de forma redonda o cónica. La frambuesa está formada por muchas drupas o granos rugosos muy próximos y dispuestos en piña. Cada drupa tiene adherida una pelusa de color amarillo oro.

**Color:** la piel es aterciopelada, de color rojo escarlata y está cubierta de un fino vello perceptible cuando es degustada, existen variedades de color amarillo, blanco o negro.

**Sabor:** La pulpa, carnosas, jugosas y de sabor agrídulce, muy aromática y perfumada, alberga en su interior diminutas semillas que no estorban cuando se consume al natural. Utilizada en ensaladas postres decoración etc.



-

## **FRAMBUESA DORADA (GOLDEN RASPBERRY)**

Las frambuesas se recogen cuando están bien maduras y han perdido toda su acidez, el momento justo de su maduración la frambuesa se separa fácilmente del tallo.

Esta fruta es sumamente delicada y perecedera, ya que sus numerosos granos llenos de jugo son tan sensibles que la manipulación, el calor o simplemente el contacto de unas con otras deterioran tanto su apariencia como su calidad.

Conviene guardarlas sin lavar y sin tapar en un envase llano, en una sola capa, y de cierre hermético en refrigeración.



## **FRESA (*STRAWBERRIE*)**

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

Las fresas y los fresones son unas de las frutas más apreciadas y evocan el inicio de la primavera.

Se conocen en el mundo más de 1.000 variedades de fresón, fruto de la gran capacidad de hibridación que tiene esta especie.





## ZARZAMORAS (*BLACKBERRY*)

Estas frutas son oriundas de Asia se pueden ver en estado silvestre en márgenes de caminos, veredas y terracerías. Crecen en terrenos húmedos. Maduran durante los meses de verano y otoño. Actualmente, se cultivan especies con fines comerciales, por lo que es fácil encontrarlas en los mercados.



## **GROSELLA (RED CURRANT)**

Estas frutas son oriundas de Asia y se pueden ver en estado silvestre en márgenes de caminos o torrenteras. Crecen en terrenos húmedos y en algunos casos, como el pacharán, se pueden encontrar a 1.500 metros de altitud. Maduran durante los meses de verano y otoño.

Los países productores de grosella negra más importantes son: Italia, Bélgica, Holanda Inglaterra, E.U.



## GROSELLA (*GOOSEBERRY*)

- Forma: crece en forma de pequeños racimos, y son similares a las uvas pero de tamaño muy inferior. El fruto es redondo y globoso
- Tamaño: tiene un diámetro aproximado de unos 7 ó 10 milímetros.
- Color: en función de la variedad encontramos frutos rojos, blancos o negros.
- Sabor: su pulpa es carnosa y jugosa, de sabor ácido y algo insípido.



## ARÁNDANO (*BLUEBERRY*)

- El arándano es una baya que crece del pequeño arbusto homónimo de la familia de las Ericáceas del género “*Vaccinium*”. Alcanza de 25 a 50 centímetros de altura.
- Este género está formado por una docena de plantas que producen bayas de color oscuro, azuladas o rojizas.
- Son sumamente ricas en antocianos, pigmentos vegetales que les confieren su color característico.



## ARÁNDANO ROJO (CRANBERRY)

- Forma: el fruto es una baya esférica, redonda u oval.
- Tamaño: su tamaño es parecido al de una aceituna, de entre 7 y 12 milímetros de diámetro.
- Color: su color es negro cuando alcanza la plena madurez o rojo, según la variedad.
- Sabor: la piel es tersa y su pulpa jugosa y aromática de sabor agridulce.





**LAS FRUTAS DE HUESO**



- Frutas de hueso o carozo: son aquellas que tienen una semilla grande cubierta con una cáscara dura dentro de una pulpa generalmente blanda, muy sabrosa y aromática: como el albaricoque o el melocotón. Hay muchas variedades comerciables, frutas de hueso incluye durazno, ciruela, nísperos, y cerezas.

## DURAZNO (PEACH)

- Fruto globoso de 5 a 7.5 cm. de diámetro, amarillento con tonalidades rojizas en la parte expuesta al sol y un surco longitudinal más o menos marcado. Hueso ahoyado muy duro y con surcos sinuosos.
- El duraznero es una especie frutícola que tiene su origen en China, fue introducido en Europa en la época de los romanos como árbol frutal.





## NECTARINA (*NECTARINE*)

- Es una drupa (pericarpio membranoso, mesocarpio pulposo, endocarpio leñoso), de forma más o menos globosa con una línea de sutura y una cavidad alrededor del pedúnculo.
- Su piel es lisa, de coloración atrayente, pulpa muy sabrosa y el hueso es libre, no está adherido a la pulpa como en el melocotón.



# ALBARICOQUE O CHABACANO (APRICOT)

- El albaricoque fue denominado originariamente ***Prunas arménica*** porque los romanos lo introdujeron en Europa desde el lejano oriente vía Armenia.
- Es originario de las zonas templadas de Asia, Corea del Norte o Manchuria, aunque las primeras referencias sobre su cultivo se remontan al año 3000 a.C. en China.



## DÁTIL (*DATE*)

- El dátil es un fruto de la palmera datilera *Phoenix dactylifera*, alimento básico para países del Magreb (Árabes) cuyos beneficios son altamente medicinales y nutritivos.
- La fruta es considerada edulcorante, por su cantidad de azúcar aproximadamente el 70 %, nutritiva por su alto contenido en carbohidratos, hierro, potasio y fósforo



## CIRUELA (*PLUM*)

- La ciruela es el fruto del ciruelo, árbol de la familia de las Rosáceas que alcanza los 5 metros de altura.
- Esta familia incluye más de 2.000 especies de plantas herbáceas, arbustos y árboles distribuidos por las regiones templadas de todo el mundo.
- Se presenta en una amplia gama de tamaños, formas, colores y sabores que dependen de la variedad.



## **CLAUDIA REINA VERDE (*DOMESTIC PLUM*)**

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



# CIRUELA SILVESTRE ASIÁTICA (*SOUR CHERRY*)

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



## CEREZA (*CHERRY*)

- Son drupas, de forma redondeada, globosa o con figura de corazón. Poseen un hueso globoso y casi liso.
- También existen híbridos de variedades dulces y agrias que pueden comerse tanto frescas como cocinadas en un sin fin de formas.
- Las cerezas silvestres, clasificadas como fruta agria, se denominan guindas y son las antecesoras de todas las variedades actuales.



## **UVAS (GRAPE RED, GREEN OR BLACK)**

- Forma: Fruta carnosa que nace apiñada en largos racimos compuestos por varios granos redondos o alargados.
- Tamaño y peso: los racimos que se comercializan se ajustan a unas normas de calidad que determinan el peso y el tamaño medio de los frutos; estos tendrán un diámetro medio de 1.6 centímetros y un peso de entre 200 y 350 gramos.
- Color: la piel es verdosa, amarillenta, rojiza o purpúrea, dependiendo de las variedades.





# VARIEDADES DE UVA DESTINADAS A LA ELABORACIÓN DE VINO

- **VITIS VINÍFERA**

Las variedades de uva destinadas a la elaboración de vino de mesa deben presentar acidez relativamente alta y un contenido moderado en azúcares. Las variedades más extendidas para elaborar los vinos blancos son: Palomino, Macabeo, Malvasía, Moscatel, Chardonnay y Garnacha blanca. Para la elaboración de vino tinto: Garnacha tinta, Cabernet Sauvignon, Merlot, Pinot Noir, Syrah, Cariñena, Tempranillo.



*Uva Tarrantesa*



*Uva Chenin Blanc*



*Uva Riesling*



*Uva Sangiovese  
Bonarda*



*Uva Tempranillo*



*Uva*

A vibrant and colorful assortment of tropical fruits is displayed in a woven basket. The collection includes several whole pineapples with their characteristic green crowns, several papayas cut in half to reveal their bright orange-red flesh and black seeds, and several mangoes. There are also several guavas, some whole and some sliced to show their white or pinkish flesh. Citrus fruits, including grapefruit and orange slices, are also present. The background is filled with lush green foliage, creating a fresh and natural atmosphere. The text "LAS FRUTAS TROPICALES" is overlaid in a white box with a black border across the center of the image.

# **LAS FRUTAS TROPICALES**



Una fruta tropical se define como una fruta de las zonas de clima tropical o subtropical.

Las frutas tropicales tienen en común no soportar el frío y poder ser dañadas o tener trastornos en el desarrollo cuando la temperatura cae por debajo de 4 °C.

Las cuatro principales frutas por volumen de exportación son el mango, la piña, la papaya y el aguacate. Las frutas tropicales son a menudo llamadas **“*frutas exóticas*”** en los países donde son importadas y consumidas, aunque este término no hace referencia a ninguna realidad biológica y no designa ninguna fruta procedente de un hábitat en particular.



## PLÁTANO MACHO (*PLANTAIN*)

- No admite su consumo al natural, ya que tiene un sabor muy áspero al paladar. Se utiliza normalmente para cocinar y para hacer postres. Se produce sobre todo en Costa Rica, Honduras, Ecuador y México.



## PLÁTANO COMÚN O TABASCO BANANA (BANANA)

- Clásico plátano de América. Es el más largo y fino de todos, no tiene mucho sabor, debido a la cantidad de agua que contiene. Se cultiva en zonas semi tropicales en el continente americano.



## PLÁTANO ROJO (*RED BANANA*)

- Se le conoce también como “orito”, “baby banana” o simplemente “bananito”. Tiene menos almidón que el resto de los plátanos americanos y un sabor que llega a alcanzar el del canario. Se produce en Ecuador, México y Costa Rica.



## PLÁTANO DOMINICO (*BANANITO*)

- Tiene más sabor y es más dulce que ningún otro plátano debido a su bajo contenido en agua. Cuando madura le salen unas pintitas negras en su piel que no afectan en absoluto a su interior. Ha sido reconocido mundialmente como el mejor de los plátanos.



## **GUAYABA (GUAVA)**

- Forma: según la variedad, la guayaba puede tener forma redondeada semejante a un limón o bien estrecharse hacia el pedúnculo, tomando una forma parecida a la pera.
- Bajo la cáscara se encuentra una primera capa de pulpa, consistente, firme, de aproximadamente 0.25 centímetros de espesor, variable según la especie.
- La capa interior es más blanda, jugosa, cremosa, está repleta de semillas, de constitución leñosa, dura y varía el color según la especie, habiendo variedades blancas, rosas y rojas.



**Guayaba amarilla**



**Guayaba roja**



## CHICOZAPOTE (SAPODILLA)

- Originario de México es el fruto del llamado árbol del chicle, antes de sintetizar la base para la producción de chicle se extraía de éste árbol el látex blanco que forma la base.
- Su cáscara es morena y áspera. La parte interna de la baya, de color marrón amarillento, es carnosa, jugosa y muy dulce.



## ZAPOTE (*SAPOTE*)

Fruta cuya piel blanca o verde se vuelve marrón oscuro al madurar. El color de su pulpa varía de rojo a negro. Se sirve en su piel para vaciar con cuchara o se elabora un puré para helado, Mouse o salsa.



## MAMEY (MAMEY SAPOTE)

- Fruto de piel marrón con la pulpa de color anaranjado rojos que llamamos color mamey fruto originario de América se usa para helado, salsas y también se come fresco.



## KIWI (*KIWI FRUIT*)

- Forma: es una baya con forma de elipse y cubierta de una piel repleta de vellosidades.
- Sabor: tiene un sabor agridulce y muy refrescante.
- Color: la piel es marrón y está recubierta de pequeños filamentos a modo de pelos y su pulpa tiene un color verde esmeralda y está repleta de pequeñas pepitas de color negro, dispuestas en forma de círculo.



## CARAMBOLA O FRUTA ESTRELLA (*STAR FRUIT*)

- Forma: tiene una forma muy curiosa, ovalada, alargada, con cinco aristas o alas y, al corte, de estrella de cinco puntas.
- Color: tiene una piel fina, lustrosa y comestible, de color entre verde o dorado y amarillo-anaranjado cuando está madura. La pulpa es crujiente, de suave textura y amarilla vidriosa.
- Sabor: la pulpa tiene pocas o ninguna semilla, es abundante, crujiente, jugosa y con un fino sabor agrídulce.
- Los frutos grandes de la carambola son más sabrosos y dulces que los más pequeños, con un sabor más agrídulce



## YACA O FRUTA DE JACK (JACKFRUIT)

- Árbol siempre verde monoico de 8-10 m de altura en cultivo, con la corteza rugosa y asurcada cuando es adulto. Hojas enteras, glabras, coriáceas, de forma elíptica u ovada, de hasta 20 x 12 cm., de color verde con el envés algo más claro.
- El fruto es de grandes dimensiones y formas más o menos cilíndricas, de color verde amarillento tornándose marrón en la madurez.
- En su interior contiene una pulpa fibrosa blanquecina con muchas semillas.
- La superficie del fruto está cubierta de protuberancias agudas.



## PAPAYA (*PAPAYA*)

- Forma: es una baya ovoide-oblonga, piriforme o casi cilíndrica, grande, carnosa, jugosa y ranurada longitudinalmente en su parte superior.
- Tamaño y peso: de 10-25 centímetros de largo y 7-15 o más de diámetro, su peso ronda los 500-1000 gramos, llegando algunos ejemplares a pesar más de 5 Kilogramos.
- En África, existen variedades enanas de unos 300-400 gramos de peso.



# MANGO (MANGO)

- Forma: su forma es variable, pero generalmente es ovoide-oblonga o arriñonada, notoriamente aplanada, redondeada, u obtusa en ambos extremos, con un hueso central grande, aplanado y con una cubierta leñosa.
- Tamaño y peso: de 4-25 centímetros de largo y 1,5-10 de grosor, su peso varía desde 150 gramos hasta los 2 kilogramos.
- Color: el color puede ser entre verde, amarillo y diferentes tonalidades de rosa, rojo y violeta, mate o con brillo. Su pulpa es de color amarillo intenso, casi anaranjado.
- Sabor: exótico, succulento, muy dulce y aromático.





## GUANÁBANA (SOORSOP)

- La guanábana es oriunda de América Tropical, de un árbol llamado Graviola, de poco desarrollo, de unos 5 a 8 metros de altura, tallo único y ramificación simétrica que le da porte esbelto.
- El fruto es carnoso, de sabor dulce y aromático, con abundante semilla, su pulpa es de un blanco intenso que resalta entre el verde de la corteza y lo negro de las semillas, de consistencia lechosa, carnosa y con un sabor delicioso y una acidez media.
- Su piel rugosa, gruesa, con protuberancias y de color verde intenso.



## PIÑA (*PINEAPPLE*)

- Son originarias de América tropical. La cáscara de la piña, gruesa y dura, es de color verdoso o pardo amarillento y no se come, pero sirve para proporcionarnos una valiosa información sobre la calidad de la fruta; cuanto mayor sea el relieve de los ojos y menor el tamaño de las escamas, mas aromática, dulce y jugosa será la pulpa.
- Su valor alimenticio es muy saludable ya que la pulpa fresca es diurética y depurativa, contiene un enzima, la bromelina, que ayuda a digerir las proteínas y tiene efecto laxante. Rica en vitaminas del grupo B, C y A.



# CAQUI O KAKI (JAPANESE PERSIMMON, KAKI)

- Redondeada, similar a una manzana o a un tomate.
- La astringencia del fruto se debe a la presencia de taninos en la pulpa que van disminuyendo con la maduración.
- El envasado se realiza principalmente de forma manual ya que es un fruto muy frágil.
- Tiene una pulpa de sabor dulce y jugoso, con un ligero regusto áspero, los kakis se pueden comer frescos o utilizarse en la confección de los postres más variados, como por ejemplo el helado.



## MEMBRILLO (QUINCE)

- Forma: es un pomo con forma parecida a una pera, en la mayoría de los casos, aunque también los hay redondeados.
- Color: la piel es de color amarillo dorado con una textura vellosa y áspera en unas variedades, lisa y brillante en otras. La pulpa es dura, áspera, de color blanco amarillento, resulta harinosa y poco jugosa.
- Sabor: la carne del membrillo tiene un sabor ácido y áspero que la hace incomedible al natural; sin embargo, es una fruta muy aromática.



## **PITAHAYA ROJA (RED PITAHAY)**

Forma: ambas variedades tienen una forma ovoide. La amarilla se caracteriza por tener una corteza con espinas y la roja, por su corteza gruesa y con brácteas.

La pulpa de ambas es muy aromática y está repleta de semillas.

Tamaño y peso: la roja es de mayor tamaño que la amarilla.

La amarilla mide unos 90 milímetros de largo y tiene un diámetro de 65 a 70 milímetros. La roja tiene unos 12 centímetros de largo y un diámetro de 75 a 80 milímetros.



## HIGO (*FIG*)

- Forma: los higos adoptan diversas formas, oval, con forma de pera, achatado en la base y más ancho que alto, según la variedad.
- Color: la piel del higo puede ser verde pálido, morada o negra según la variedad y la madurez del fruto. Al abrirlos aparece la pulpa, blanquecina, rosa pálido o morada que esconde cientos de semillas que no estorban al comer el fruto.



## KIWANO (HORNED MELON )

- Forma: es similar a un cactus pero de vivos colores, con cáscara cubierta de espinas carnosas y pulpa gelatinosa y repleta de pepitas.
- Color: el color de su piel, gruesa y no comestible, es amarillo y con motas anaranjadas. La pulpa tiene un color verde vidrioso, repleta de pequeñas pepitas.
- Sabor: su sabor es agrio y refrescante a la vez, se asemeja al pepino.



## MANGOSTAN (MANGOSTEEN)

- Color: la fruta es amarillenta hasta que madura, momento en el que la piel se torna roja y púrpura. Por dentro, la piel es de color rojo vinoso y la pulpa es blanca.
- Cada gajo o segmento puede tener una semilla de color verde; en algunos casos, al ser blanda resulta comestible; otros carecen de semilla y ocasionalmente poseen una semilla dura.
- Sabor: su sabor es meloso, dulce, sumamente azucarado, una mezcla entre melocotón y frambuesa, aunque también se lo compara con el sabor agridulce de las ciruelas o las uvas.





## **GRANADA (POMEGRANATE)**

- Forma: es una baya denominada balausta, de forma redonda.
- Color: se dan distintas gamas que van del rojo brillante al verde amarillento o al blancuzco.
- Sabor: el interior de la granada está dividido por medio de una membrana blanquecina donde cada receptáculo alberga numerosas semillas de color rosa o rojo de sabor agridulce que recuerda ligeramente al de las grosellas.



## **GRANADILLA (SWEET GRANADILLA OR GRENADIA)**

- Fruto de color anaranjado, dorado o amarillo pardo con pequeñas pintas blancas. Tiene forma redondeada u ovalada. La cáscara es lisa, dura y acolchada para proteger la pulpa.
- Ésta es gelatinosa y de un sabor acidulo muy aromático.
- La pulpa está llena de semillas duras de color negruzco.



## LICHI (*LYCHEE*)

**Forma:** es muy pequeño, ovalado y la pulpa recubre totalmente una semilla grande, dura, lisa y marrón no comestible. Tiene un aspecto externo similar al madroño.

Es de color marrón-rojizo, cubierto de numerosas escamas hexagonales.

**Color:** su piel de color rojo vivo, o algunas veces amarillo, está cubierta de pequeñas verrugas y su pulpa, es de color blanco vidrioso o crema y muy jugosa.

**Sabor:** es muy dulce y exótico, recordando al de las uvas y con un cierto aroma a rosas.



A top-down view of a wooden surface covered with various dried herbs, spices, and condiments. Several small wooden bowls contain different types of dried plants, including purple flowers, yellow flowers, green leaves, and dark seeds. A white mortar and pestle is visible on the left side, containing some green leaves. A brass scale is also present in the upper center. The overall scene is rich and colorful, showcasing a variety of natural ingredients.

## HIERBAS, ESPECIAS Y CONDIMENTOS

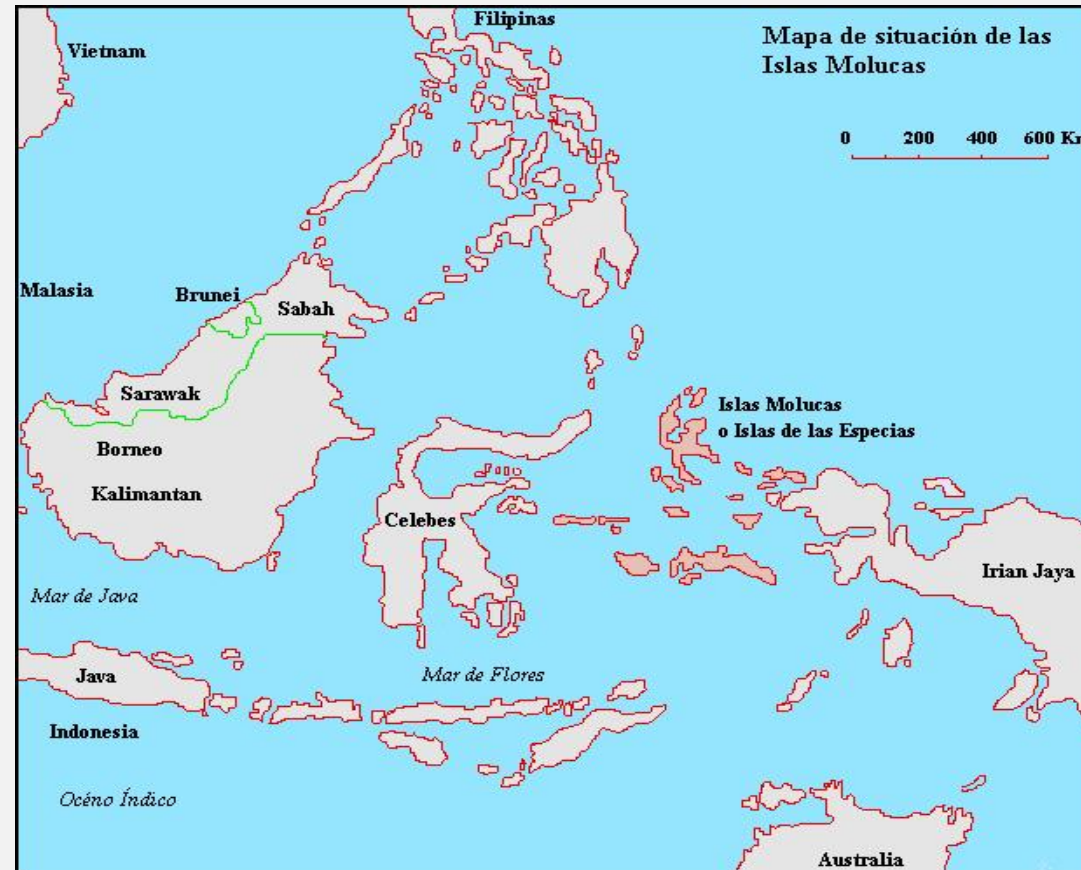
Las hierbas aromáticas y las especias son aromatizantes naturales utilizados en cocina e industria alimentaria, para conservar o realzar el sabor de platos, bebidas, etc.

Las partes útiles de las hierbas aromáticas suelen ser las hojas fragantes, mientras que el término especia suele aplicarse a las partes duras, como semillas, cortezas o raíces de estas plantas nativas de las regiones tropicales de Asia y en las Molucas, en Indonesia, llamadas también islas de las Especias.

Las Molucas, también llamadas islas de las Especias, están ubicadas en la parte oriental de Indonesia y forman parte del archipiélago Malayo. Este grupo incluye a la mayoría de las islas que se encuentran entre Célebes y Nueva Guinea, y entre Timor y Filipinas. Las islas exportan clavo, nuez moscada y otras especias, así como copra y varios tipos de madera. La extensión de todo el grupo de islas abarca unos 74.500 km.



# MAPA DE LAS ISLAS MOLUCAS



# HISTORIA

Con pocas excepciones, las especias y hierbas aromáticas utilizadas en la actualidad se usaban ya en épocas muy remotas. El comercio de especias con Oriente surgió mucho antes de la era cristiana. Se cree que su descubrimiento es anterior a las civilizaciones más antiguas; los antepasados del hombre debieron sentirse atraídos por los aromas producidos por los que ahora se llaman aceites esenciales, que se encuentran en distintas partes de las plantas. Es interesante señalar que estos mismos aceites que atraían el olfato humano habían evolucionado en la naturaleza como toxinas repelentes de los animales; las hojas de la menta y la corteza del canelo (canela), por ejemplo, surgieron y evolucionaron como protección frente a ungulados herbívoros e insectos barrenadores de la corteza.



Además de usarse como medio para conservar y mejorar el sabor de los alimentos, las especias, y las hierbas aromáticas en general, han sido importantes instrumentos de la medicina y, a veces, de la magia. Antes de la generalización de los medicamentos elaborados de forma industrial, solían prescribirse remedios compuestos por hierbas, muchos de ellos eficaces, que han sido redescubiertos y utilizados en nuestros días.





- Lo que mejor refleja el enorme valor atribuido a las especias es el auge económico de que disfrutó el Oriente Próximo ya antes del año 2000 a.e.c., estimulado por el lucrativo comercio de canela, sal y pimienta (ésta última considerada durante mucho tiempo la especie más importante del mundo).
- Entre los siglos XIII y XV, Venecia monopolizó el comercio de especias con Oriente Próximo; pero esta república exigía precios tan elevados que Portugal y España empezaron a mirar hacia el Este y a buscar alguna ruta hacia las islas de las Especias rodeando el cabo de Buena Esperanza; poco tiempo después, con los viajes de Cristóbal Colón, dirigieron su atención hacia Occidente.



## TIPOS DE HIERBAS Y ESPECIAS

- La gran variedad de aromas que desprenden las hierbas y especias se producen en casi todas las partes de las plantas, desde las hojas hasta las raíces. Tienen hojas fragantes la ajedrea, la albahaca, el romero, la salvia, el estragón y el tomillo, entre otras, todas ellas plantas anuales o vivaces de pequeño tamaño. El laurel, de porte arbustivo o arbóreo, se utiliza para aromatizar guisos de carne, salsas y vinagres.



- Entre las numerosas especias obtenidas a partir del fruto maduro o de las semillas se encuentran el anís, las semillas de alcaravea, las guindillas (chile, ají), las semillas de cilantro o culantro, el eneldo y el hinojo, las bayas del enebro, las semillas de mostaza, la nuez moscada, la pimienta y las semillas de amapola y sésamo o ajonjolí. Los granos de anís, cuyo aroma recuerda al regaliz, son las semillas de *Pimpinella Anisum*, una especie de la familia de las Umbelíferas; se usan enteros para aromatizar productos horneados y en forma de aceite esencial en dulces y en los licores absenta y anís.
- Con la vaina o arilo rojo que envuelve la semilla se prepara la macis, especia utilizada para aromatizar encurtidos y salsas.
- La nuez moscada es una especia extraída de la semilla seca de un árbol perenne originario de Asia, Brasil y las Antillas, del que también se aprovecha la madera.



Las bayas del enebro, con las cuales se aromatiza la ginebra, son el fruto de un arbusto de porte bajo de hoja perenne: Juníperos Communis.

Las semillas de mostaza más fuertes se obtienen de la mostaza negra, Brassica Nigra; es posible que ésta sea la planta de gran tamaño citada en la Biblia, que ahora crece en Israel hasta alcanzar casi 4 m de altura.

Estas semillas liberan su sabor picante cuando se mojan; el aroma se conserva en preparaciones basadas en zumo de limón, vinagre o vino.

La nuez moscada es la semilla de un fruto parecido al albaricoque producido por el árbol tropical de hoja perenne Myristica Fragans.

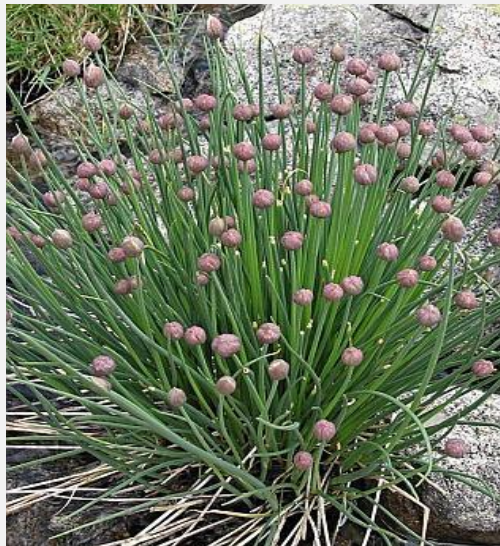


*Semilla de la nuez moscada en negro y el macis como corteza.*

- Las semillas de sésamo o ajonjolí ya se molían para obtener harina en el antiguo Egipto y se utilizaban en China hace 5.000 años. Estas semillas de superficie perlada y sabor a nuez, muy empleadas en la cocina de Oriente Próximo, las produce la planta anual *Sesamum Indicum* y deben recolectarse a mano, porque la vaina que las envuelve, las dispersa cuando se seca.



- De la raíz derivan el ajo, que en algunos lugares se considera una especia, y el jengibre.
- El ajo, *Allium Sativum*, es un bulbo formado por numerosos dientes; procede de Asia central y, desde el punto de vista botánico, está emparentado con la cebolla; es una de las especias utilizadas desde tiempos más antiguos.



Planta de ajo  
bulbosa



Planta y raíz

- El jengibre es el rizoma carnoso y aromático de la especie perenne *Zingiber Officinale*.
- Los rizomas se venden frescos en el comercio, como raíz de jengibre, o secos y pulverizados, como jengibre en polvo.
- Con el aceite esencial se aromatizan bebidas y salsas.

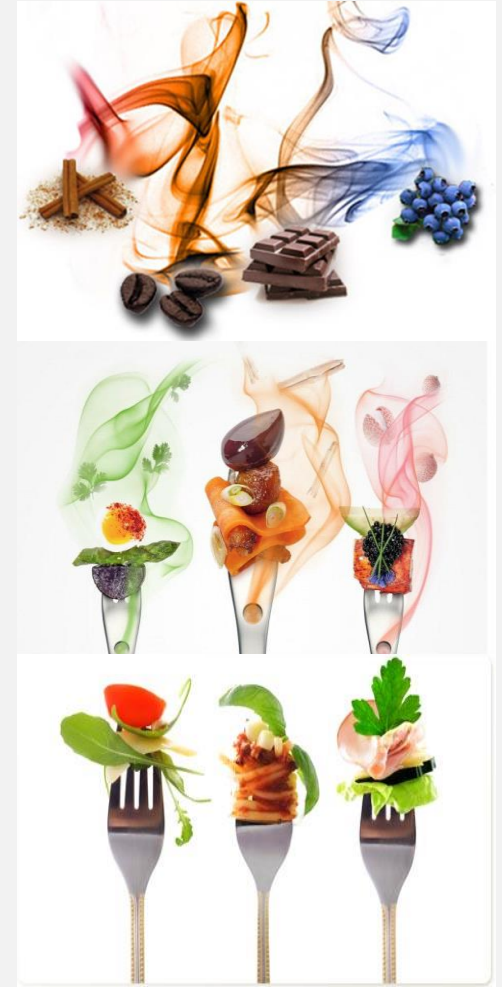


# AROMAS Y CONDIMENTOS

Los aromas y los condimentos son desde tiempos inmemoriales un aliciente básico para hacer de nuestros platos delicias a gusto de muchos a través de poco. Con el uso y el paso del tiempo se han descubierto los sabrosos beneficios de emplear especias; con ellas conseguimos, por ejemplo, prolongar la conservación de los preparados, mejorar los procesos digestivos y potenciar el aspecto, aroma y sabor de los alimentos.

Sin embargo, pese al valor positivo de utilizar estos condimentos, debemos encontrar el equilibrio entre su uso y su abuso, de forma que no lleguen a convertirse en un hábito sustitutivo del auténtico sabor. Con ello conseguiremos tener siempre un toque especial y menús originales, sabrosos y nutritivos cada vez.

De esta gama hoy conocida de aromas y condimentos, nos enfocaremos en clasificarlos en diferentes grupos para su mayor comprensión y distinción, ya que el uso de estos debe ser, en la mayoría de los casos, medido y controlado.





# CLASIFICACIÓN

- **AROMAS FRESCOS:** Albahaca, perifollo, estragón, hinojo, enebro, laurel, perejil, romero, salvia, tomillo.
- **AROMAS ACRES:** Canela, clavo de especie, cilantro, comino, curry, jengibre, nuez moscada, pimienta, azafrán.
- **CONDIMENTOS ÁCIDOS:** Limón y cítricos en general, vinagre.
- **CONDIMENTOS ACRES:** Ajo, alcaparras, cebollino, mostaza, cebolla, puerro, rábano blanco.
- **CONDIMENTOS GRASOS:** Los cuerpos grasos.
- **CONDIMENTOS SALINOS:** La sal.
- **CONDIMENTOS DULCES:** El azúcar.



# LAS HIERBAS AROMÁTICAS

La palabra condimento, del latín “*Condimentum*”, significa: sazonamiento, sazonar. El uso de las hierbas aromáticas tiene sus orígenes en lo más remoto de la historia. Tanto en la cocina como en la medicina natural sus cualidades han sido destacadas. Lo ideal es hacer uso de ellas cuando están frescas, por lo que son muchas las personas que reservan un rincón en su jardín o un tiesto en la ventana para cultivar alguna de ellas.

Las hierbas aromáticas o finas hierbas, son unas plantas que nacen en los campos o son cultivadas en los huertos o explotaciones agrarias por sus cualidades aromáticas, condimentarias o, incluso, medicinales. Generalmente se utilizan las hojas de las mismas, ya sean frescas, secas, o deshidratadas, tanto para sazonar los guisos como para realzar los diversos aromas de los platos culinarios, ya sean en crudo o cocidos.

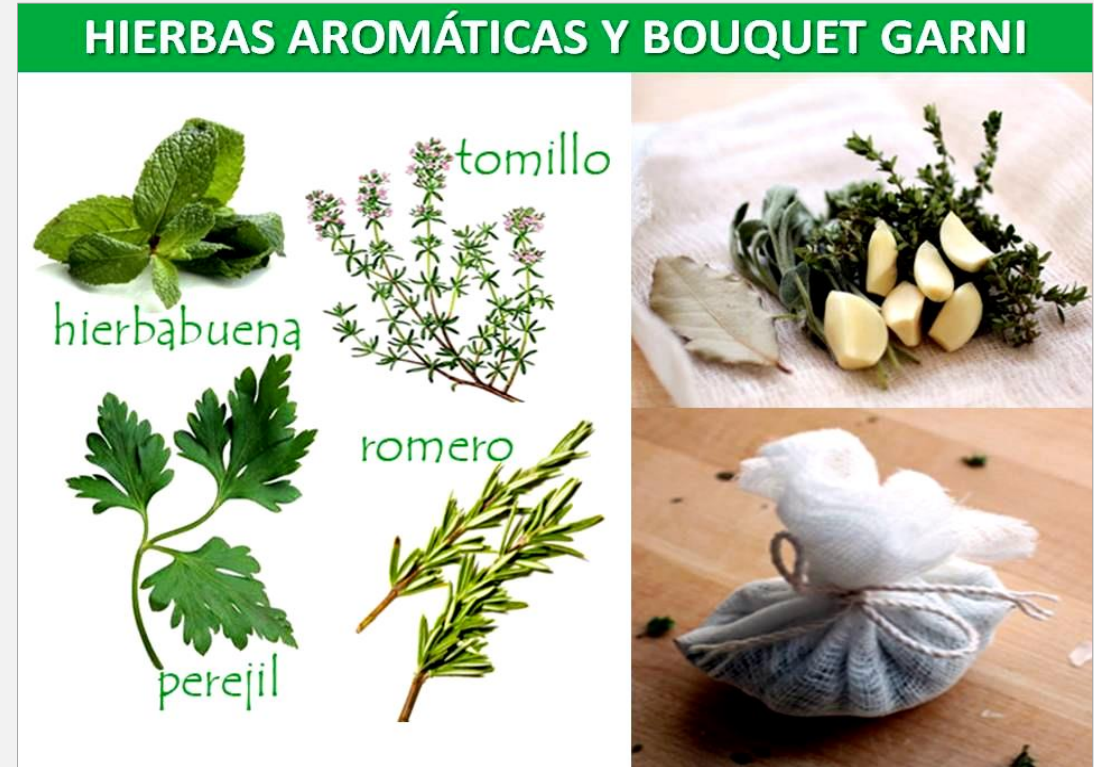
Pertenecen, en términos generales, a tres familias botánicas:

- Las aliáceas: ajo, cebolla, cebolleta, chalotas, etc.
- Las apiáceas: angélica, carvi, perifollo, hinojo, perejil, etc.
- Las lamiáceas: mejorana, melisa, menta, orégano, ajedrea, salvia, tomillo, etc.

Las hierbas aromáticas secas tienen un aroma muy fuerte y deben ser utilizadas con medida.

Los ramilletes de hierbas o mejor conocido en la gastronomía como **BOUQUET GARNI**, son un alimento muy socorrido y con gran éxito para condimentar los platos. Consisten en unas ramitas de perejil, un poco de tomillo y una hoja de laurel, todo ello atado con un hilo.

A este ramillete original, se le pueden añadir algunas hojas de apio, cáscara de naranja, un diente de ajo, granos de pimienta, unas ramitas de hinojo o cualquier otra hierba que pueda contribuir a mejorar el plato. El ramillete se puede añadir a numerosos guisos o sopas, retirándose cuando el plato esté listo.



## LAS HIERBAS AROMÁTICAS EN CADA PAÍS

- Son la nota aromática y al igual que sucede con el aceite de oliva, respetan el alimento al que complementan, realzando su sabor. Contienen, además, una alta proporción de sales minerales y de vitaminas cuando son frescas, por lo que a sus esencias aromáticas hay que sumarles importantes propiedades nutritivas y terapéuticas.
- Convierten un frugal plato de verduras o ensalada en un nutritivo y apetitoso entrante o ennoblecen una carne, haciéndola más digestiva.
- En Francia e Italia, las hierbas son el condimento más importante e imprescindibles a la hora de aromatizar un plato, utilizándose de una forma rica y variada. Solas o acompañadas de otras pero siempre teniendo en cuenta las características propias y el maridaje con el resto de los ingredientes del plato.
- Por ejemplo, en la bullabesa, que es uno de los platos que los extranjeros consideran más típicamente mediterráneo, se emplea ni más ni menos que 5 hierbas: perejil, tomillo, hinojo y laurel.

- Tanto en Italia, Francia o España, el orégano, ajedrea, tomillo, romero y mejorana integran una mezcla básica en muchos platos con tomate, guisos y asados de carne que huelen de esta forma a campo y a monte.
- Dulces, con matices anisados, encontramos el estragón, el hinojo, el perifollo (entre anís y perejil), el eneldo, insustituible en marinados de pescado. En Italia, la hierba preferida es la albahaca, imprescindible en la elaboración de la salsa al pesto.
- 
- En Grecia, el orégano, aunque también se emplea mucho el zumo de limón. Desde una simple chuleta de cordero hasta la salsa "*avgolimoni*", el ácido zumo del limón confiere a los alimentos un sabor único.
- 
- En Turquía, las preferidas siguen siendo la hierbabuena y el perejil, quizá la de uso más extendido en todo el Mediterráneo y Oriente Medio y pareja inseparable del ajo en los platos a base de carne.
- En estos países, le sigue en popularidad la menta, presente en el famoso té a la menta y en multitud de postres.
-

- En Marruecos, Túnez o Egipto se utiliza el cilantro, el comino y el azafrán, también los chiles (pimientos) de forma abundante, elaborándose con ellos, la "harissa" una salsa picante, que es condimento típico de Túnez.
- La "harissa" se obtiene de triturar pimientos rojos dulces y picantes con ajos prensados, cilantro y comino. La pasta resultante se cubre con aceite de oliva y se deja reposar 12 horas antes de servir. Se presenta en forma de pasta de color rojo y sabor picante.
- Se usan ampliamente para dar sabor a las salsas y para la presentación de los platos.
- Muchos cocineros tienen macetas con hierbas frescas y mezclan unas y otras para complementar el sabor de sus platos. Las hierbas se añaden según el gusto individual del cocinero y rara vez se miden.



## COMO CONSERVAR LAS HIERBAS

- Si las vas a emplear en el momento, frescas, recuerda que es aconsejable añadirlas en los diez últimos minutos de la cocción, para que el calor provoque que desprendan su aroma.
- Para secar las hierbas, deben colocarse en ramitas (sin lavar previamente) y colgarlas boca abajo en algún lugar adecuado, esto es seco, pero sin que le dé directamente la luz solar.
- En el caso de las hierbas secas, a la hora de cocinar, recuerda que una cucharadita de estas hierbas equivale a tres de hierbas frescas.
- Si no se puede disponer de ellas frescas, también es posible congelarlas para utilizarlas más adelante: sólo deben limpiarse bien y picarse, y pueden congelarse en cubitos de agua o de caldo.
- Cuando son hojas grandes, como la salvia, pueden congelarse directamente, con hojas de papel absorbente entre medio.

- Otra forma de conservación adecuada es en aceite o en vinagre, para esto es muy recomendable utilizar recipientes cerrados y oscuros, para que no entre la luz ya que la fotólisis podría alterar los sabores y aromas de estas.
- En sal también pueden conservarse, y el procedimiento sería colocarlas en un recipiente lo suficientemente grande para poder alternar una capa de sal por otra de las hierbas con una proporción de una parte de sal por cuatro de hierbas y de esa manera poder deshidratarlas.
- **NOTA:** Recordemos que al eliminar la humedad, se elimina también la posibilidad de albergar gérmenes patógenos.



*Congelado de hierbas en aceite de oliva*



*Secado de hierbas frescas*



# PROPIEDADES DE LAS HIERBAS AROMÁTICAS

- Las hierbas aromáticas se usan en la cocina tanto con fines gastronómicos como con la intención de conseguir los beneficiosos efectos que algunas plantas medicinales podrían generar en nuestro organismo.
- Se han de emplear siempre en dosis controladas y teniendo en cuenta sus posibles efectos secundarios. Su delicado sabor puede reemplazar, incluso con ventaja, al de muchas especias.
- A excepción del laurel, que se usa en seco, las hierbas aromáticas aportan más sabor y aroma a los platos si son frescas, gracias a los aceites esenciales que contienen, lo que constituye un acompañamiento idóneo para los alimentos.



*Albahaca seca y albahaca fresca.*

# PROPIEDADES DE LAS HIERBAS AROMÁTICAS

**EUPÉPTICAS:** Tonifican los procesos digestivos y facilitan la digestión, ejemplos:

Eneldo.

Alcaparras.

Laurel.

Salvia.

Romero.

Perejil.

Albahaca.

Tomillo.

Comino.

Ajedrea.

**CARMINATIVAS:** Evitan o reducen los gases intestinales, ejemplos:

Eneldo.

Hinojo.

Laurel.

Tomillo.

Anís verde.

Orégano.

Ajedrea.

**ANTISÉPTICAS:** Inhiben el crecimiento de los microbios, ejemplos:

Ajo.

Limón.

Tomillo.

Salvia.

# CONSERVANTES NATURALES ALIMENTARIOS

- Las hierbas y las especias siempre han sido utilizadas en la elaboración y conservación de alimentos ya que por un lado aportan sabor y por otro actúan como conservantes naturales alimentarios.

## **DENTRO DE LAS ESPECIAS DESTACAN:**

- Canela, clavo, mostaza, pimienta, cúrcuma y jengibre.
- Sus propiedades fungicidas y bactericidas matan o inhiben el crecimiento de los organismos que podrían estropear los alimentos.
- La pimienta y la canela tienen la fama de ser los mejores conservantes de alimentos.

## **DENTRO DE LAS HIERBAS DESTACAN:**

- Orégano, tomillo, ajo, salvia, romero, anís verde.

# UTILIZACIÓN DE HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS

- **HUEVOS:** Perifollo, cebollino o estragón.
- **ESCABECHE:** Enebro y comino.
- **CORDERO:** Tomillo.
- **CERDO:** Canela, comino, salvia e hinojo.
- **TERNERA:** Paprika, curry, romero, tomillo, salvia y cáscara de limón.
- **ARROZ:** Azafrán, nuez moscada o curry.



# LAS ESPECIAS

- Técnicamente se considera una **especia** a las partes duras, como las semillas o cortezas, de ciertas plantas aromáticas, aunque por similitud, muchas veces también se engloba a las fragantes hojas de algunas plantas herbáceas, cuyo nombre culinario es hierbas.
- Debido a sus propiedades aromatizantes es posible que alimentos insípidos o desagradables, aunque muchas veces nutritivos, pasen a ser gustosos y sabrosos sin perder sus propiedades nutritivas.
- Muchas de ellas deben tomarse con precaución ya que pueden resultar tóxicas en concentraciones elevadas. Muchas presentan compuestos incapaces de ser absorbidos por el organismo siendo eliminados directamente, otros son destruidos por las propias enzimas digestivas.
- Su gran capacidad para potenciar el sabor permite que se consigan grandes efectos aromáticos y sabrosos en los alimentos con cantidades muy pequeñas.

- No suelen presentar aportes nutricionales, salvo raros casos en los que hay presentes minerales, como calcio o hierro, o alguna vitamina. Muchas veces suele ser importante el efecto que tienen sobre el apetito.
- Etimológicamente especias proviene de la palabra latina “*Species*”.
- En principio esta palabra servía para designar cualquier cosa unitaria de la que se hablase, resaltando las características que la hacían única.
- Con el paso del tiempo fue derivando al significado de «bienes» o «mercancías», sobre todo para referirse aquellas que provenían de países lejanos, que habitualmente eran, semillas, raíces, brotes o bayas.



## PRECAUCIONES CON EL USO DE LAS ESPECIAS

La mayoría de las especias estimulan los procesos digestivos y evitan las flatulencias, pero resultan excitantes e irritan la mucosa gástrica. Es por ello que deben emplearse en muy poca cantidad.

No conviene que los incluyan en su dieta quienes padecen de estómago delicado, con padecimientos como gastritis, úlceras, etc., pero son interesantes para regímenes hipo sódicos, ya que concentran bastante sabor y pueden sustituir en parte a la sal.

### EJEMPLOS

- **CHILE:** Fruto de sabor muy picante, debido al alcaloide capsaicina. Se desaconseja su uso en caso de úlcera gastro duodenal, gastritis, colitis ulcerosa y hemorroides.
- **PIMIENTA:** Frutos secos con cáscara (pimienta negra) o sin ella (pimienta blanca) que provienen de un arbusto originario de la India. Su sabor picante, más intenso en la pimienta negra, se debe al alcaloide piperina, que estimula la producción de jugos digestivos a base de irritar e inflamar las mucosas digestivas.

## PREPARADOS A PARTIR DE ESPECIAS

Son muy sabrosos, pero su uso habitual puede provocar dispepsia (indigestión) y gastritis, especialmente en personas con estómagos delicados. Independientemente de todo, la mayoría de estos preparados a partir de especias es de elaboración industrial, lo que conlleva el uso de conservadores, colorantes y saborizantes artificiales, así como químicos y procesos mecánicos. Sin lugar a dudas, no se pueden incluir en el rango de condimentos naturales, pero no dejan de agregar gustos particulares a los platillos donde se emplean y en muchas cocinas y preparaciones, es necesario su uso; es por esta razón que se mencionan en este apartado.

### **EJEMPLO:**

*CURRY:* Salsa picante que contiene pimienta, jengibre, clavo, nuez moscada, cúrcuma y hasta 14 ingredientes más. El curry comercial lleva sal, por lo que no debe emplearse en dietas bajas en sodio.



**MOSTAZA PREPARADA:** se elabora con semillas de mostaza trituradas, vinagre, sal y cúrcuma, que le otorga el colorante amarillo, que es extraído de la planta del mismo nombre, o azafrán, que le otorgan el color amarillo. Las semillas de mostaza más fuertes se obtienen de la mostaza negra y liberan su sabor picante cuando se mojan. La mostaza comercial lleva sal, por lo que no debe utilizarse en dietas hiposódicas.

**CÁTSUP:** Mezcla de puré de tomate, vinagre, azúcar y especias.

**SALSA TABASCO:** Mezcla de chiles, vinagre y especias. Muy picante.

**SALSA WORCESTERSHIRE:** Elaborada a partir de melaza de caña de azúcar y especias picantes y se usa para aromatizar hamburguesas y otras carnes.



# LOS CONDIMENTOS

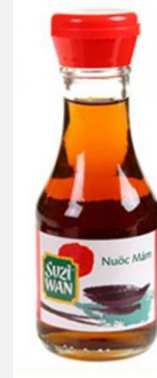
- Entendemos como condimentos las sustancias alimenticias que utilizamos para sazonar, mejorar o realzar el gusto de los alimentos, haciéndolos más apetitosos, más digeribles, para conservarlos mejor o aun, para complementar o lograr armonía entre todos los ingredientes de la preparación sin alterar el sabor natural de lo que se cocina.
- 
- De ese modo el término comprendería casi todo lo que utilizamos para preparar un plato, aparte de los ingredientes principales, aunque en algunos casos algo que es corrientemente utilizado como condimento pasa a ser un ingrediente e inclusive, llegar a convertirse en el ingrediente más importante. Tal es el caso del chile en la comida mexicana, de la cebolla en la sopa de cebolla, del ajo en la sopa de ajo, etc.
- 
- Si buscamos nutrientes o valor dietético en los condimentos como sal, vinagre, hierbas aromáticas y especias, existe, pero siempre en cantidades insignificantes. Y ese es precisamente uno de sus rasgos definitorios: añaden color y sabor a los alimentos sin alterarlos sustancialmente.

- Conseguir platos apetecibles y sabrosos, originales o llamativos, mediante el uso de condimentos, es cuestión de técnica y sapiencia culinaria, que nos permitirán elegir correctamente los condimentos que transforman una receta mediocre en un plato especial.
- Para usarlos con acierto, habremos de conocer y distinguir los sabores y aromas de cada condimento, y los que surgen al combinar varios de ellos. Según los especialistas en gastronomía, los condimentos deben proporcionar un contraste o un aroma al plato, pero sin anular el sabor real del ingrediente principal. Los más usados son: hierbas aromáticas, sal, vinagre, limón, ajo y especias como pimienta blanca o negra, clavo, nuez moscada.

- Condimento es en realidad un término muy vasto que comprende las hierbas (cebollín, perejil, etc.), las especias (canela, ajonjolí, pimientos, etc.), los aromas y esencias (esencia de vainilla, de almendras) sazonadores (glutamato monosódico), preservativos (sal, vinagre), extractos (extracto de carne), salsas (salsa inglesa, de tomate, picante), edulcorante y siropes (papelón, melaza), productos industriales de acompañamiento (mostaza, encurtidos), colorantes naturales (onoto, caramelo), espesantes (harina, maicena), inclusive vinos, quesos, flores. La lista podría ser interminable.
- 
- Los condimentos contribuyen en buena parte a caracterizar lo que podemos denominar "sabor nacional", es decir, la sazón o gusto con el que cada pueblo se siente más satisfecho, más a gusto.
- Por ejemplo, la mantequilla para el francés, el aceite, el ajo y el azafrán para el español, el queso parmesano y el tomate para el italiano, la mostaza para los ingleses, la crema para los escandinavos, el picante para el mexicano, la salsa Cátup para los norteamericanos, la paprika para los húngaros, el yogurt para los rusos y centroeuropeos, el sofrito para los venezolanos que, a su vez es una mezcla de varios condimentos, etc.

- Un condimento puede ser natural o de preparación previa, doméstica o industrial y así ha sido desde tiempos antiguos, como por ejemplo:

- 1.- El **garum** de los romanos.
- 2.- El **nuoc man** de los vietnamitas.
- 3.- El **garam masala** o curry de la India.
- 4.- El **chermoula** de Marruecos.
- 5.- El **dashi** y **la salsa de soya** del Japón.
- 6.- El **glutamato monosódico** de la China.
- 7.- El **sofrito** en Venezuela.
- 8.- La **pasta de achiote** en México.



- Por estas semillas, raíces, hojas, bayas, cortezas y minerales, los hombres se mataron, se aventuraron a descubrir lo desconocido: islas misteriosas, países, continentes. La llegada larga, peligrosa, a través de los caminos de las especias, provocó precios consecuentes hasta el siglo XVII, y su uso beneficiaba de un verdadero estatuto social.

# CONDIMENTOS ÁCIDOS

## VINAGRE

- **VINAGRE** Se obtiene por fermentación del vino de uva, aunque también los hay de manzana, frambuesa y puede estar aromatizado con hierbas.
- Por su acidez, su consumo no está indicado en personas de estómago delicado, pero utilizado con mesura aporta un contrapunto interesante en aliños, verduras, pescados a la plancha y en algunas salsas.

## LIMÓN

Reemplaza, y con ventaja, al vinagre. Realza el sabor del pescado blanco y le confiere firmeza si se macera en crudo. En la elaboración de postres dulces, el limón corrige sabores demasiado dulces, o aporta contraste cuando las frutas utilizadas adolecen de poco sabor.

Para quien sigue una dieta de protección gástrica, el limón es más adecuado en los aliños que el vinagre. Añadido su jugo a los platos, encubre en parte la falta de sal, lo que agradecen quienes han de respetar una dieta hipo sódica, baja en sal.

# VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE LOS CONDIMENTOS

- **VENTAJAS**

- Son aperitivos, ya que estimulan el apetito al aumentar el sabor y aroma de los platos, lo cual incitan a comer más.
- Aumentan las secreciones digestivas ya que provocan un incremento en el volumen de las secreciones que normalmente se vierten al conducto digestivo, desde la saliva hasta el jugo intestinal, necesarias para la digestión.
- Reducen la flatulencia, debido a que muchas hierbas aromáticas contienen esencias de acción carminativa, ayudan a disminuir los gases intestinales.
- Pueden sustituir a la sal, permitiendo reducir la cantidad de sal que se añade a los alimentos, lo que es muy positivo para hipertensos y quienes padecen insuficiencia cardiaca o renal.
- Favorecen la conservación de los alimentos, condimentos como el tomillo, el chile y especias como el clavo o la canela, poseen propiedades antifúngicas, al inhibir el crecimiento de hongos.

## DESVENTAJAS

- Irritan la mucosa del estómago, ya que las especias picantes logran una mayor producción de jugo, especialmente del gástrico en el estómago como consecuencia de la irritación o inflamación que causan en la mucosa del estómago.
- Alergias como la facial, con síntomas de picor en nariz, estornudos, tos. Alergias digestivas, que se presenta en dolores abdominales, picor anal o alergias cutáneas, causadas por el contacto con la piel, por inhalación del polvillo que desprenden o por ingestión de diversas especias.
- Habitación, ya que el sentido del gusto se habitúa a las especias, con lo que los alimentos en su estado natural resultan insípidos y se precisa aumentar la cantidad para obtener la misma sensación.
- Ocultan el deterioro de los alimentos, recordemos que antes de que existieran los modernos métodos de conservación como la refrigeración, congelación, aditivos, etc., las especias se usaban para enmascarar el mal estado de alimentos contaminados o en descomposición, especialmente carnes y pescados.
- Aumentan la necesidad de ingerir líquidos, ya que al consumirlos con la comida, estos diluyen los jugos gástricos y hace más lenta la digestión de los alimentos.



A wooden spice rack with 48 compartments, each containing a different type of spice or condiment. The spices include ground powders, whole seeds, dried herbs, and various fruits and roots. The colors range from bright reds and oranges to dark blues and browns.

# ESPECIAS Y CONDIMENTOS

## ACHIOTE:

- Especia que se obtiene a partir de las semillas de la planta del achiote, originaria de América tropical. Existen dos variedades de achiote, el rojo y el amarillo. El amarillo es el más apreciado porque contiene un 2% más de colorante que el rojo y su color es más vivo y brillante.
- Se utiliza, en polvo, como colorante natural. Es típico de la cocina mexicana.



# ADORMIDERA

- Utilizada desde la antigüedad para dar sabor al pan y como condimento de dulces y pasteles.



# AJEDREA

- Se utiliza en platos de carne, guisos y rellenos, también se utiliza en los embutidos como condimento.
- Las hojas, secas y pulverizadas, se pueden añadir al pan rallado para rebozar carnes o pescados. Sólo se utilizan sus hojas, frescas o secas.



# AJENUZ / NEGUILLA

- Especia originaria de Siria. Se ha ido extendiendo por el sur de Europa.
- Los romanos ya la usaban como especia culinaria en substitución de la pimienta.
- Muy apreciada en ciertos países orientales para condimentar y sazonar los platos.



# ALBAHACA

- Se utiliza tradicionalmente en la cocina mediterránea, como aromatizante, en los platos en los que está presente el tomate. También la agradecen los platos de huevos, como base de pizzas, las mezclas con queso Ricotta y, por supuesto, en la salsa pesto. Se utilizan sólo las hojas, y se puede consumir fresca o seca.



# ALBAHACA MORADA

- Tiene el mismo uso que la albahaca. La albahaca morada se diferencia principalmente por el color de sus hojas. Esta variedad es menos común que la albahaca blanca.



# ALCARAVEA

- Muy frecuente en los platos tradicionales de la cocina centroeuropea y judía, la alcaravea se utiliza para condimentar panes, salchichas, chucrut, col, sopas y quesos. En la cocina se utilizan las hojas, los tallos, las semillas y hasta las raíces primarias. Las hojas y las raíces se consumen frescas, en ensaladas. Los tallos y hojas se añaden a guisos y sopas. Las semillas molidas se utilizan en la elaboración de panes y bizcochos.
- De la misma familia que el perejil, la alcaravea se ha utilizado desde tiempos remotos. Originaria de Asia, se viene cultivando en Europa desde la época medieval.





# ALHOLVA O FENOGRACO

- Se utilizan las hojas, frescas o secas, y las semillas, enteras o en polvo, muy popular en la cocina de Asia y el Medio Oriente.
- Planta originaria del Oriente Medio, introducida en Europa occidental a partir de la Edad Media.
- Como planta medicinal aparece en documentos egipcios datados en el siglo XV a.e.c. como cura para las quemaduras.



# ANÍS (FLOR

- Sus semillas se utilizan en la confección de tartas y repostería y en la elaboración de licores. Las hojas frescas son ideales para aromatizar platos de carne.
- El anís, dulce y muy aromático, es una de las especias que se conocen desde la antigüedad.
- Originario del Mediterráneo Oriental, según algunos autores fue introducido en España por los árabes en la Edad Media.
- Así mismo, en infusión, es muy utilizado en problemas digestivos de lactantes.



# APIO

- Las semillas, de fuerte sabor y aroma, se utilizan en sopas y estofados,.
- Dichas semillas, si se pulverizan y se mezclan con sal, el resultado es el condimento conocido como sal de apio.
- De origen europeo y cultivado en la región mediterránea desde hace más de 3000 años.



# CANELA

- En la cocina occidental se le utiliza principalmente en platos dulces y en repostería o para aromatizar bebidas calientes como el chocolate caliente o el café.
- El canelo tiene una corteza externa que se descarta y luego se separa la corteza interior que se enrolla y se deja secar para formar lo que conocemos como canela en rama. Su color es marrón claro, algo rojizo y su sabor un poco dulce.
- También se utiliza la canela en polvo.



# CARDAMOMO

- El cardamomo es una de las especias más caras, junto al azafrán y la vainilla. Se usa para condimentar panes, pasteles, dulces y forma parte de la composición del curry.
- Los frutos del cardamomo son pequeñas cápsulas de forma oval, de color gris verdoso y con rallas, que contienen semillas marrones muy aromáticas.



# CAYENA (PIMIENTA)

- La utilización de la cayena es muy frecuente en la cocina de la India y de América Latina. Por su acentuado sabor picante debe utilizarse con mucha precaución.
- Estimulante de la circulación sanguínea y la digestión. Es un ingrediente básico de la salsa Tabasco.



# CEBOLLÍN

- Las hojas frescas constituyen un condimento ideal para dar sabor a ensaladas mixtas, rellenos, escabeches, salsas verdes, la mostaza, salsas tártaras, etc.
- Las hojas tiernas, recogidas antes de la floración pueden ser consumidas en bocadillos con pan y mantequilla.
- Pertenece a la misma familia que los ajos, cebollas y porros, pero su sabor es mucho más suave y delicado.



# AZAFRÁN

- En España es un ingrediente clave de los platos de pescado y arroz, como la zarzuela y la paella. Es la especia más cara del mundo. Su laborioso proceso de secado, el que los estigmas del azafrán sean muy ligeros (1.200 estigmas pesan apenas 10g), y el que deban ser recogidos a mano, constituyen los factores que justifican su elevado coste.





# CILANTRO

- Las hojas y las semillas del cilantro tienen un sabor diferente, así que es tanto una hierba aromática como una especia.
- *Coriandrum sativum*, llamado popularmente cilantro, coriandro, culantro europeo, perejil chino o dania, es una hierba anual de la familia de las apiáceas (antes llamadas umbelíferas). Es la única especie del género *Coriandrum*, que es también el único miembro de la tribu *Coriandreae*.
- *Coriandrum sativum*, llamado popularmente cilantro, coriandro, culantro europeo, perejil chino o dania, es una hierba anual de la familia de las apiáceas (antes llamadas umbelíferas). Es la única especie del género *Coriandrum*, que es también el único miembro de la tribu *Coriandreae*.
- Sus orígenes parecen inciertos, aunque generalmente se considera nativo del norte de África y el sur de Europa.



# CLAVO

- Muy usado en salsas, guisos y encurtidos por su agradable aroma. Se utilizan enteros o molidos. Se trata de los capullos secos de las flores del clavero, planta originaria de las Islas Molucas que llegó a España en la Edad Media de manos de los árabes.
- El árbol del clavo o clavero (*Syzygium aromaticum*) es un árbol de la familia Myrtaceae, nativo de Indonesia. Sus botones (flores que aún no se han abierto) secos se denominan clavos de olor o girofles y se usan como especia en las cocinas de todo el mundo.



# COMINO

- Planta aromática cuyas semillas se usan como especia. Es de sabor muy fuerte, por eso se debe usar con mucha precaución. Se emplea como condimento de quesos, salsas carnes, y cuscús. Ingrediente con gran tradición en la cocina árabe y mediterránea. Algunas culturas norteafricanas lo utilizan como afrodisiaco elaborando una mezcla compuesta de miel, comino y pimienta.



# CÚRCUMA

- Condimento de color amarillo intenso, muy utilizado en la cocina hindú. En la cocina se utiliza la raíz, generalmente hervida, seca y molida. Es uno de los ingredientes del curry en polvo y la salsa Worcestershire.
- Cúrcuma, de la familia del jengibre, es originaria de la isla de Java, aunque está extendida por otros países tropicales de Asia, de América Central y de las Antillas.
- Estimula la secreción de jugos gástricos.



# ENEBRO

- Usado para aromatizar carnes. Combina muy bien en los estofados, con el cerdo, y la tradicional gelatina de grosellas que acompaña al cordero y las carnes de caza.
- Las bayas de enebro conocidas, sobre todo, porque dan a la ginebra un sabor particular, tienen un gusto dulce y aromático.
- Las bayas se producen sólo en la planta femenina y son de color negro-azul cuando están maduras.



# ENELDO

- Planta aromática muy usada en la cocina de los países escandinavos, de sabor suave y delicado.
- **Parecido al hinojo**, de sabor y color más fuertes, con el cual no debe confundirse por su extraordinario parecido con las hojas. Se usan como condimento tanto las hojas como los frutos para dar sabor a sopas, salsas, y especialmente al pescado.
- Combina muy bien con el yogurt, la crema ácida y los huevos. Es una planta de la familia del perejil originaria de Europa y Asia occidental, que se cultiva en todo el mundo. Las hojas frescas son mucho más sabrosas que las secas Y como con la cocción disminuye su sabor, deben añadirse al plato poco antes de servirlo.



# GALANGA

- Esta especia tiene un aspecto muy similar al jengibre, posee un sabor aromático picante y un olor agradable. Aunque es poco conocida, es una especia excelente para los guisos a base de hortalizas, la sopa de papa y sobre todo, para el gulasch y el asado de carne de vacuno.
- Se utiliza fresca y en polvo, en sopas y curries.



# HIERBA LIMÓN

- En la cocina se utiliza el tallo, fresco o seco, aunque seco pierde buena parte de su aroma.
- Su sabor recuerda al limón, de ahí el nombre.
- Es típica en la cocina tailandesa y se emplea en ensaladas de frutas, dulces e infusiones.
- Hierba limón, o mejor conocida como “*lemongrass*” por su nombre en inglés.
- Es originaria de la India, y se usa tanto en la cocina como en medicina.





# ESTRAGÓN

- Esta planta, también llamada "dragoncillo", tiene su origen en oeste asiático y Rusia, donde los cocineros lo utilizaban mucho; los árabes la adoptaron y llevaron a Francia en el siglo XVII, donde se convirtió en un condimento esencial de su cocina y de ahí se extendió a todos los países mediterráneos. Su aroma es picante y anisado, con un toque a heno, y aunque es un sabor delicado, es bastante marcado.



# HIERBABUENA

- Se utiliza en los mismos platos que la menta: para condimentar, en salsas de yogur, en asados, ensaladas o como decoración.
- De todas las variedades de la menta, esta es la de sabor y aroma más fuerte.
- Híbrido de la *Mentha aquatica* y la *Mentha viridis*, fue cultivada por primera vez en 1750.
- Las dos formas principales cultivadas son la menta negra, que tiene las hojas y los vástagos de color violáceo y la menta blanca, que tiene hojas verdes y un gusto más suave.



# HIERBALUISA

- Las hojas secas y picadas se emplean en marinadas, aderezos y salsas para dar un toque de aroma cítrico.
- Las hojas frescas, enteras o troceadas, se emplean en ensaladas, rellenos para carnes rojas, pollo, pavo y pescado.
- En polvo se utiliza para aromatizar bebidas. Se elabora con ella también un sorbete aromático.



# HINOJO

- Del hinojo se utiliza toda la planta: bulbo, hojas y semillas.
- El bulbo, de sabor anisado se puede consumir crudo o cocinado.
- Las hojas y el cogollo frescos, en ensaladas.
- Las semillas se utilizan para aromatizar guisos, platos de pescado verduras, dulces, sopas y salsas.



# JENGIBRE

- Se utiliza la raíz de la planta, fresca o bien desecada y molida.
- Con ella se preparan bebidas sin alcohol. Como condimento es ideal para platos de carne y verduras, escabeches y algunas salsas.
- El jengibre, por su rico sabor, se utiliza para hacer galletas y postres.
- La raíz del jengibre se extrae del suelo cuando sus hojas se han secado, se lava a conciencia y se deja secar al sol.



# LAUREL

Las hojas de laurel son usadas frescas o secas como condimento en la gastronomía europea, particularmente en la cocina Mediterránea, Norteamérica y Centroamérica. En la región noroeste de México, se le conoce como laurel de Castilla. Las hojas se utilizan generalmente enteras solas o como un ingrediente básico del bouquet garni. Tienen que ser retiradas antes de servir ya que no son digeribles. También pueden ser trituradas o molidas antes de cocinar para darle un mejor gusto a la comida.



# MEJORANA

- Las hojas se utilizan frescas o secas, enteras o en polvo, en ensaladas, así como en platos de verduras y huevos.
- Es muy fácil de confundirse con el orégano (*Origanum vulgare*), pero la mejorana tiene un sabor más delicado y es más suave que este.
- La mejorana es la quinta esencia de las pizzas.



# MENTA

- Los tallos y las hojas son utilizados para elaborar salsas para acompañar carnes, principalmente el cordero. Se añaden a ensaladas, postres, sopas, guisantes, habas y verduras en general.
- También es muy apreciada en coctelería. La menta seca conservará todas sus propiedades si la guardamos en un recipiente hermético y opaco para que no le dé la luz.





# MOSTAZA

- Las semillas de las diversas variedades de mostaza se mezclan con otras especias, y con vino o con vinagre, para preparar el condimento conocido como mostaza.
- El nombre mostaza proviene del latín “Mustum ardens”, que significa mosto ardiente.
- Conocida y utilizada desde tiempos remotos, ya estaba presente en la mesa de los antiguos egipcios y griegos.



# PEREJIL

- Su cultivo se conoce desde hace más de 300 años, siendo una de las plantas aromáticas más populares de la gastronomía mundial. La variedad perejil grande posee una raíz engrosada, parecida a la chirivía, que es la que se consume como hortaliza cruda o cocinada. Esta variedad tiene hojas más grandes y rugosas que las del perejil común y más similares a la especie silvestre. Las hojas de todos los tipos de perejil son ricas en vitaminas A, B1, B2, C y D, siempre que se consuman en crudo, ya que la cocción elimina parte de sus componentes vitamínicos.



# PERIFOLLO

- Las hojas secas se utilizan para dar sabor a sopas, carnes, pescados, salsas y platos con huevos.
- Cuando se emplean en los guisos conviene añadirlas en el último momento para evitar la pérdida de aromas por la cocción.



# ORÉGANO

- Como mencionamos, el orégano es muy parecido a la mejorana (*Origanum majorana*) pero de sabor más intenso.
- El Orégano, es una especia que se utiliza con fines exclusivamente culinarios y que se encuentra sólo en Italia, Sicilia y las islas del Egeo.



# PIMIENTAS

- A pesar de que nos parezcan distintas, la pimienta verde, blanca y negra son la misma baya, "*Piper nigrum*", pero recolectada en diferentes momentos de maduración y procesada de distinta manera. Lo ideal es comprar la pimienta en grano y molerla uno mismo, porque así mantiene más el sabor y el aroma. Además existen otras variantes nombradas también pimientas sin serlo realmente, las cuales veremos a continuación.
- La más suave es la rosa, que se utiliza para ensaladas, es aromática, muy decorativa y no pica.
- La verde es parecida a la rosa, aromática, pica un poco y se puede masticar también. Se utiliza para preparar salsas para carnes, guisos, estofados.
- La negra es la más picante de todas, seguida de la blanca. Esta última, se utiliza molida para preparar salsas suaves, guisos de pescados, arroces, verduras.
- Los granos enteros de pimienta negra, se suelen utilizar para preparar adobos, encurtidos, marinadas, estofados, guisos.

## PIMIENTA VERDE

- Se obtiene cuando el fruto aún no está maduro, luego se lo somete a un proceso de salmuera o también, con vinagre.
- Su picor es menor al de la pimienta negra, pero sus propiedades aromáticas se destacan por su sabor ligeramente mentolado. Se la usa en la elaboración de pescados, mariscos y carnes rojas.



# PIMIENTA NEGRA

- Se la obtiene de la baya recolectada aún inmadura y luego se la somete a un secado progresivo al sol, donde se arruga y oscurece. Es la más fuerte en aroma: picante pero con un deje dulzón.
- 
- Se utiliza en grano para sazonar caldos, guisos y estofados, y en charcutería y molida se añade a salsas y adobos. Tampoco todas las pimientas negras son iguales.



# PIMIENTA BLANCA

- Es la que se recoge en estado de maduración avanzado, luego de la recolección de las bayas se las deja reposar en agua durante una semana, período en el cual pierden su cáscara y son secadas al sol, de esta manera adquieren su color blanco. Pica más que la negra y tiene menos aromas. Es apreciada por su apariencia, porque aporta picante pero NO es visible, y se utiliza en salsas blancas, pescados o mariscos como almejas, en los que la pimienta negra daría apariencia de arena.





# PIMIENTA DE CUBEBA

- El Piper cubeba, denominada también “*Cubeb*” o Pimienta de Java, es parecida a la pimienta negra pues se recogen cuando aún están madurando y luego de ser secadas, se vuelven negras. Son muy perfumadas y aromáticas. Se cultivan casi exclusivamente en Java y Sumatra. También se le conoce como pimienta con rabo, porque tiene un pedúnculo que parece una colita. Se emplea en infusiones o mezclada con café molido. Se utiliza bastante en la cocina marroquí.



## PIMIENTA ROSA O DEL BRASIL

- En realidad no es una variedad de pimienta (*Piper*), son los granos del denominado pimentero brasileño, un pequeño arbusto de la familia de los anacardiáceos de zonas tropicales y subtropicales. El fruto de este falso pimentero, es una baya de unos 4 milímetros de diámetro que se forma en racimos. Hay dos variedades, una más rosada y otra más rojiza. Su uso culinario debe limitarse por contener compuestos tóxicos.



# PIMIENTA CHINA O DE SICHUAN

- La pimienta de Sichuan es el polvo resultante de la molienda de los frutos del pimentero japonés, que crece y es consumida generalmente en Asia como una especia. A pesar de su nombre no tiene relación con la pimienta negra y es común en Sichuan, China. La pimienta de Sichuan tiene leves reminiscencias a limón, pero es picante y por ello pertenece a la familia de las pimientas más fuertes. La mayoría de las recetas proponen un breve tostado y luego una molienda fina antes de agregarla a la comida.



## PIMIENTA GORDA

- La Pimienta Gorda, Pimienta Dioica o Pimienta de Tabasco, originaria precisamente del estado de Tabasco en México, de donde toma su nombre. Se utiliza principalmente como condimento y, a diferencia de la "*Piper nigrum*", esta crece en árboles que llegan a medir hasta los diez metros de altura y tiene su origen en el sur de México y Guatemala. Su sabor y olor es similar al del clavo, canela, pimienta negra y nuez moscada; por ello en inglés se denomina "all spice" debido a esta combinación.



# SALVIA

- Las hojas secas se emplean para dar sabor a embutidos, queso fresco, carnes picadas, pescados, ensaladas, sopas y guisos.
- La combinación de salvia y cebolla es recomendada para platos ricos en grasas como los de cerdo, salmón y anguila.
- Las flores son utilizadas por la industria conservera para preparar mermeladas.
- Se dice que proporciona larga vida, comiendo un poco cada día, que fomenta la sabiduría y que protege contra el mal de ojo.



# ROMERO

- El agradable aroma del romero y sus propiedades digestivas lo convierten en un condimento ideal, especialmente útil en platos fuertes y grasos, asados, guisos, escabeches y sofritos.
- Las hojas secas de romero se emplean como especia. Poniendo algunas ramas de romero en aceite de oliva se obtiene aceite de romero para condimentar ensaladas.



# TOMILLO

- Se utiliza para aromatizar y dar sabor a quesos, guisos, sopas, platos de carne, pescados y salsas, especialmente salsas de tomate a la italiana.
- El tomillo, como especia, está indicado para hacer más digestivos los platos grasos.
- Combina muy bien con las patatas, los huevos y los embutidos.



# SÉSAMO

- La planta del Sésamo, cuya semilla es el Ajonjolí, es una de las semillas oleaginosas más antiguas conocidas por el hombre. Es originario de Asia, de la India y de África según otros, y de ahí se extendió por toda la cuenca mediterránea. Las semillas son redonditas y su color puede ser blanco, gris, anaranjado o marrón.
- Se trata de las semillas oleaginosas más utilizadas en la cocina y repostería internacional, sobretodo en la oriental.
- Se emplea frecuentemente en la cocina como una especie de acompañamiento de platos y como un producto elaborado, el aceite de sésamo.





# VAINILLA

- La vainilla fue conocida en el antiguo reino de los mayas y aztecas como “La flor negra”, asociada desde aquellos tiempos al la semilla del cacao en preparaciones de bebidas destinadas a gobernantes y reyes. Es un género de orquídea, de la especie “*Vanilla planifolia*” que produce un fruto en forma de vaina, de palos negros y brillantes, comúnmente llamados "vainas" de vainilla. Los conquistadores españoles la nombraron así porque su fruto se parece a la vaina de una espada, pero diminuta. Para obtener una especia realmente rica en aromas, el cultivo y la preparación de la vainilla necesitan largos y minuciosos cuidados, eso hace que sea, en proporción al peso, uno de los productos agrícolas más caros del mundo.

