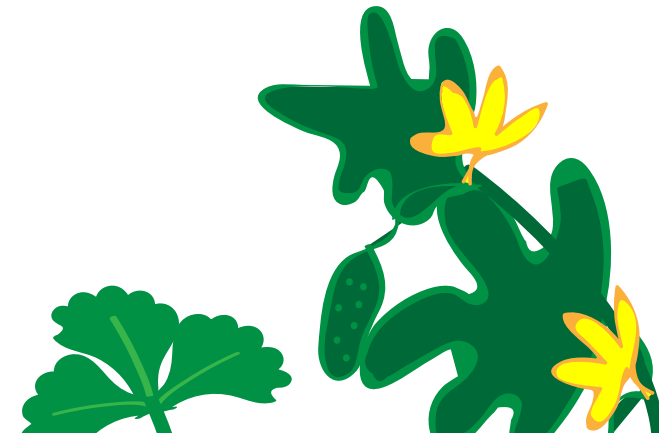
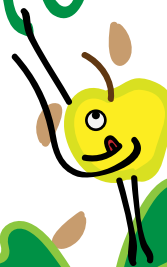
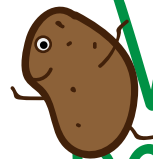
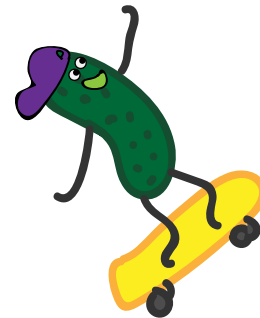
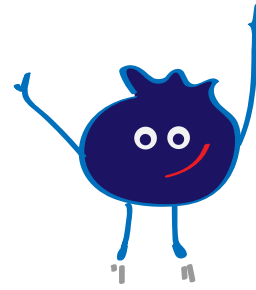


# Guía vegetal para ser un experto frutal





**Coordinación y revisión:**

M<sup>a</sup> Isabel Fernández Carvajal  
Dirección General de Salud Pública.  
Consejería de Sanidad. Junta de Castilla y León

M<sup>a</sup> Teresa Jiménez López  
Dirección General de Salud Pública.  
Consejería de Sanidad. Junta de Castilla y León

**Contenidos, diseño y maquetación:**  
CocinandoCuentos. Marga María & Rosa

© Junta de Castilla y León  
Consejería de Sanidad

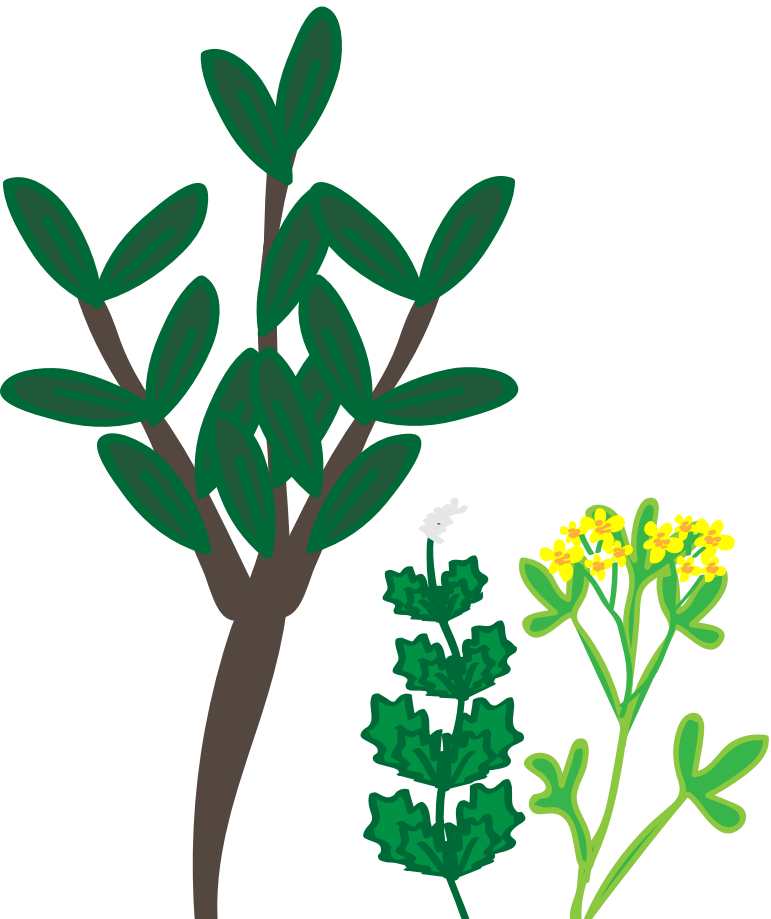
ISBN: 978-84-9718-718-3



Programa escolar de consumo de  
*frutas y hortalizas*



 Junta de  
Castilla y León



# cómo merendarse esta guía

Para poder asimilarla y que alimente a docentes y alumnado es muy recomendable ver las primeras páginas generales en las que se habla de hortalizas, frutas y nutrición. También esquematizamos la clasificación de estos alimentos y sus propiedades.

Proponemos un cuadro de símbolos de minerales y vitaminas que nos ayudan a entender los contenidos de cada una de las fichas dedicadas a las propiedades de las hortalizas y las frutas.

Las fichas se pueden ir “picoteando” como si fueran snacks vegetales.



## Índice

### I NUTRICIÓN Y ¡ACCIÓN! [PÁG. 4]

Qué es eso de alimentarse  
Actividades para alimentar cuerpo y mente

### II CLASIFICACIONES SURTIDAS [PÁG. 7]

No eres un vegetal y lo sabes ¿Por qué?. DEFINAMOS LOS TÉRMINOS  
Clasificación de las hortalizas  
Clasificación de las frutas  
Las vitaminas, más allá de su nombre de letra  
Los minerales, ni animales ni vegetales  
Otros nutrientes muy potentes

### III CÓMO NOS ALIMENTAMOS: LA PIRÁMIDE Y EL PLATO SALUDABLE [PÁG. 15]

La pirámide de la alimentación  
La pirámide en otras palabras  
Actividades para construir una pirámide  
Plato saludable  
Actividades en Plato

### IV HORTALIZAS FICHADAS! FICHAS DIDÁCTICAS [PÁG. 20]

ANEXO I Actividades y plantillas [PÁG. 80]

ANEXO II Cómo cocinar los vegetales para no perder propiedades [PÁG. 89]





# I NUTRICIÓN Y ¡¡ACCIÓN!!

## ¿qué es eso de alimentarse?

**LA NUTRICIÓN** es el proceso mediante el cual, después de la alimentación, el organismo obtiene los nutrientes en los alimentos consumidos para transformarlos en energía. La alimentación se refiere al proceso de consumir los alimentos que luego proveerán de nutrientes al organismo.

ESTE ES EL MOTIVO POR EL QUE HAY QUE SABER ELEGIR ALIMENTOS QUE TENGAN NUTRIENTES NECESARIOS PARA UNA DIETA SALUDABLE.



## ALIMENTO

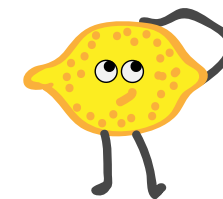


1 2

Sustancia nutritiva que toma un organismo o un ser vivo para mantener sus funciones vitales.

Elemento que sostiene o mantiene vivo un sentimiento, una ilusión o una idea.

¿NO OS PARECE IMPORTANTE alimentarse bien?



# ¿qué es un nutriente?

Nutrientes son las sustancias que contienen los alimentos y que ayudan a que las células de nuestro organismo hagan sus funciones para que podamos desarrollarnos y tener buena salud.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala 6 nutrientes esenciales y los divide en dos categorías:

**MICRONUTRIENTES Y MACRONUTRIENTES.** Los micronutrientes son aquellos que una persona necesita en pequeñas dosis: vitaminas y minerales son esenciales. Existen además otros micronutrientes presentes en los alimentos que llevan a cabo importantes funciones. Los macronutrientes son nutrientes que una persona necesita en grandes cantidades: agua, proteínas, carbohidratos y grasas.

## LOS SEIS NUTRIENTES ESENCIALES



1. VITAMINAS
2. MINERALES

MICRONUTRIENTES

SON REGULADORES ¡MUY IMPORTANTES!

3. AGUA
4. PROTEÍNAS
5. CARBOHIDRATOS
6. GRASAS

MACRONUTRIENTES

**EL AGUA** es imprescindible en todas las funciones del organismo.

**LAS PROTEÍNAS** son necesarias para la formación y mantenimiento de músculos, huesos, órganos y sintetizar enzimas, hormonas, anticuerpos...

**LOS CARBOHIDRATOS Y LAS GRASAS** se transforman en energía.

# 1 #saludable

De estas parejas de alimentos que os proponemos ¿a cuál le pondrías #nutritivo #saludable? Reflexionad y debatid cuál es el más nutritivo y saludable y por qué.



ZUMO DE NARANJA



REFRESCO



DONUT



MAGDALENA



HAMBURGUESA



SANDWICH VEGETAL



PATATA RELLENA



PATATAS FRITAS

# Actividades para alimentar tu cuerpo y tu mente



## 2 PON TU CEREBRO EN LAS NUBES

Piensa en una actividad que te guste mucho hacer. Entendemos que aquello que te gusta a lo mejor se convierte en tu profesión en un futuro. Piensa qué necesitas cuidar en tu cuerpo para alcanzar esa meta. ¿Qué deberías comer? Lo podéis poner en común en clase, seguro que entre tod@s os ayudáis a descubrir alimentos que nutran vuestros sueños.

## 3 LOS MISTERIOS DE LAS ETIQUETAS

Las etiquetas nos informan de todo lo que necesitamos saber sobre el alimento que tenemos en nuestras manos. Son verdaderos jerglíficos que hay que descifrar porque a veces tratan de esconder o disimular información...

¿Qué se esconde detrás de los lemas: “100% natural”, “envase sostenible”, “Sin azúcares añadidos”, “Zero”, “Bajo en grasas”, “Bebida energética”...? ¿Os atrevéis a descifrarlas?

A lo mejor este enlace os ayuda:

<https://www.aditivos-alimentarios.com/>



## II CLASIFICACIONES SURTIDAS

NO eres un vegetal y lo sabes  
¿POR QUÉ? DEFINAMOS LOS TÉRMINOS

### 1. VEGETAL

**ORIGEN DE LA PALABRA:**  
vegetāre: «vivificar, estar vivo».

**DEFINICIÓN:**  
organismo que vive, crece, se reproduce  
PERO NO SE TRASLADA.

Si se utiliza como adjetivo incluye a los alimentos que proceden de plantas —cereales, hortalizas y frutas— y a otros bienes o productos no alimenticios que también provienen de ellas: carbón vegetal, fibra vegetal...

Este término lo usó un importante filósofo llamado Aristóteles quien dividió los elementos de la naturaleza en: animales, vegetales y minerales.

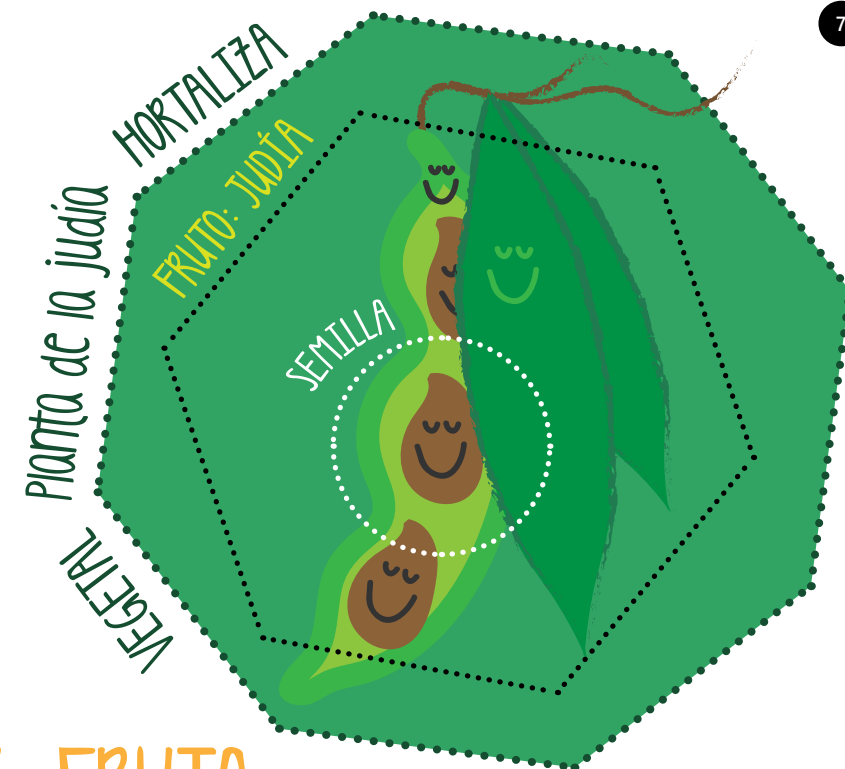
ii EA, QUÉ CAPACIDAD DE SÍNTESIS !!

### 2. HORTALIZA

**ORIGEN DE LA PALABRA:**  
Hortus ('huerto') + -iza (cualidad) = 'Aquello que proviene de un huerto'.

**DEFINICIÓN:**  
Las hortalizas son un conjunto de plantas cultivadas generalmente en huertos que se consumen como alimento, ya sea de forma cruda o cocinada, y que incluye las verduras y las legumbres. Las hortalizas no incluyen a las frutas ni a los cereales.

CLASIFICAR NO ES FÁCIL...



### 3. FRUTA

**ORIGEN DE LA PALABRA:**  
del latín semen que significaba 'semilla'.

**DEFINICIÓN:**  
Aquellas partes comestibles de las plantas o los árboles cultivadas, o silvestres, que envuelven a la semilla o semillas.

TODO LO QUE TIENE SEMILLA...

iii ES UN FRUTO !!!

La judía verde que ves dibujada es el fruto de un vegetal cultivado en un huerto del que nos comemos ¡¡hasta las semillas!!

# LAS HORTALIZAS CLASIFICACIÓN de acuerdo a la parte de la planta que nos comemos

## FLORES O INFLORESCENCIAS

Son las partes de las plantas a las que comúnmente llamamos **COLES**, realmente son los brotes y yemas florales que nos comemos.

Pueden ser **PEQUEÑAS FLORES** como el brócoli o el romanescu, coliflor.

La **FLOR SIMPLE** como la alcachofa.

Por **YEMAS** como las coles de bruselas.

Por **COGOLLOS** de hojas sobre un tronco y tallos duros: berza, repollo...

## FRUTOS

Es donde se encuentran las semillas de las plantas: calabacines, berenjenas, tomates, pimientos, pepinos, etc.

## TALLOS / TALLOS TIERNOS

Es la parte de la planta que sostiene a las flores y a los frutos. El más conocido es el espárrago que es un **TALLO TIERNO**, pero también el apio o los brotes de bambú son tallos comestibles.

## VAINAS Y SEMILLAS

Dentro de este grupo se podrían distinguir dos tipos de hortalizas: **LAS SEMILLAS** propiamente dichas, como el sésamo o el lino. **Y LAS SEMILLAS VERDES O LEGUMBRES**, que son las alubias, los garbanzos, los guisantes. Aquí entrarían las **VAINAS** de habas frescas y las judías verdes.

## HOJAS

En esta familia encontramos lo que llamamos **VERDURAS**: las espinacas, las acelgas, la lechuga, la rúcula, la escarola, las endivias, etc.

## BULBO

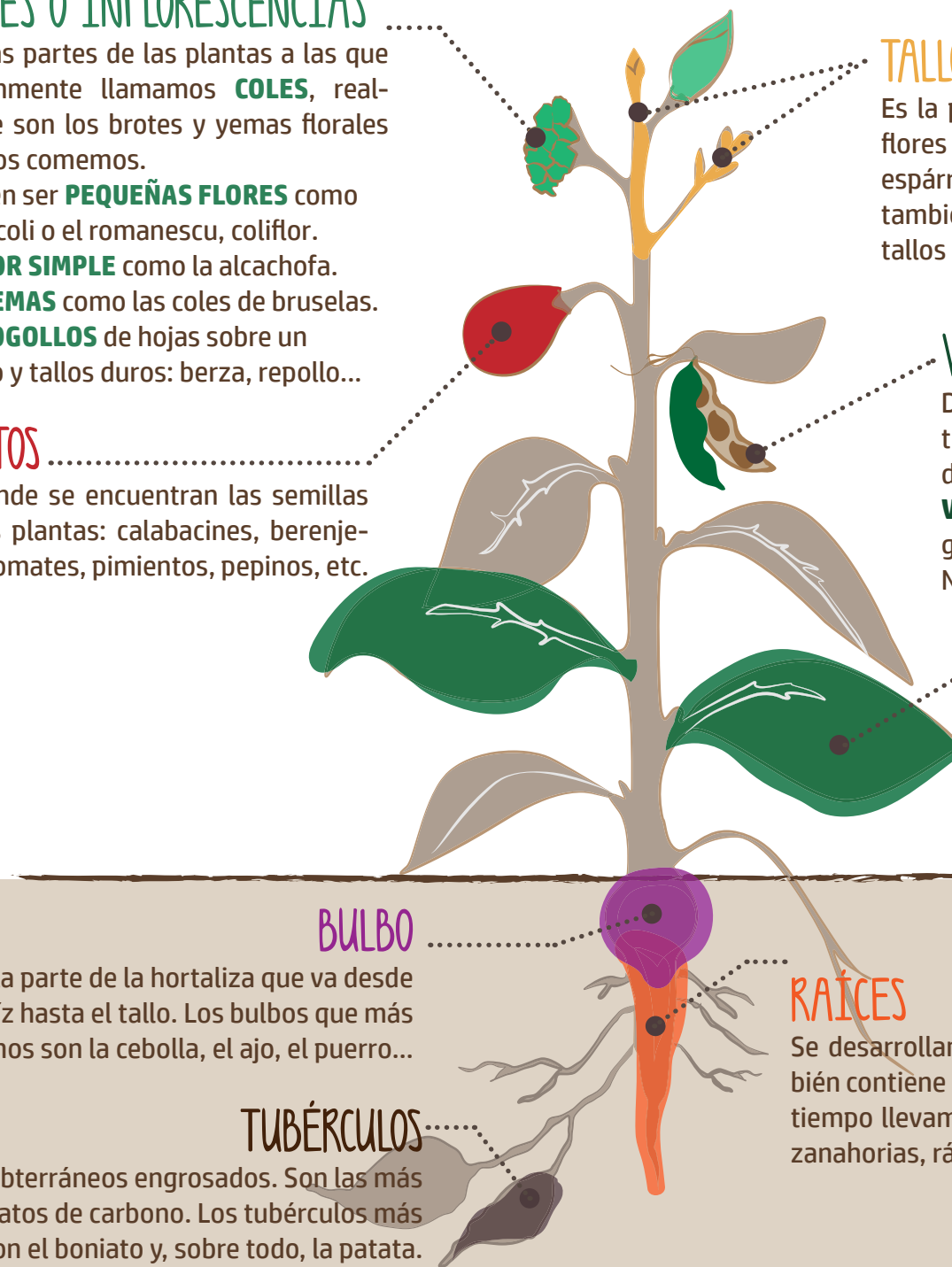
Es la parte de la hortaliza que va desde la raíz hasta el tallo. Los bulbos que más comemos son la cebolla, el ajo, el puerro...

## TUBÉRCULOS

Son brotes subterráneos engrosados. Son las más ricas en hidratos de carbono. Los tubérculos más consumidos son el boniato y, sobre todo, la patata.

## RAÍCES

Se desarrollan en el interior de la tierra y a su vez su fruto también contiene otras raicillas. Este tipo de hortalizas son las que más tiempo llevamos comiendo como seres humanos. De estas raíces: zanahorias, rábanos, nabos... también son comestibles sus hojas.





## CLASIFICACIÓN si crecen en los árboles

# LAS FRUTAS CLASIFICACIÓN

(se recomienda tomar unas pocas semillas de chia antes de comenzar, ¿cerebros preparados?...)

## CLASIFICACIÓN si crecen en arbustos o plantas bajas

### DRUPA

Drupas son todas las frutas carnosas y jugosas con uno o dos huesos muy leñosos: aceituna, melocotón, mango, cereza...

### BAYAS DE ÁRBOL

Fruto carnoso generalmente con varias semillas en su interior que están envueltas directamente por la pulpa: tomate, uvas, grosellas, kiwi...

### POLIAQUENIO

De la palabra aquenio del latín 'algo pequeño que no se abre'. Un aquenio en las frutas, como en la fresa, son los pequeñitos puntitos del exterior. Erróneamente pensamos que son sus semillas cuando realmente son los frutos reales de esta fruta formada por muchos pequeñitos frutos que forman la fresa.

### POMO

Fruto carnoso recubierto de piel fina y que contiene varias semillitas: manzana, pera, membrillo...

### HESPÉRIDO

Son bayas modificadas en su composición genética. Viene del latín *hesperidium*, género de plantas que incluye a los cítricos.

En la página 82 de los anexos encontrarás la magnífica historia del "Jardín de las Hespérides"...

### SICONO

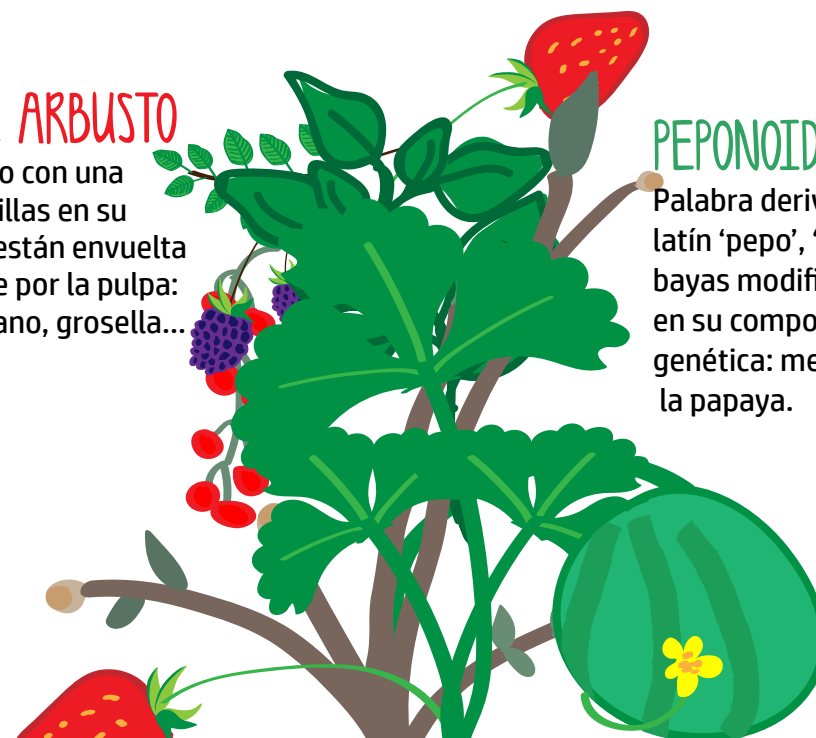
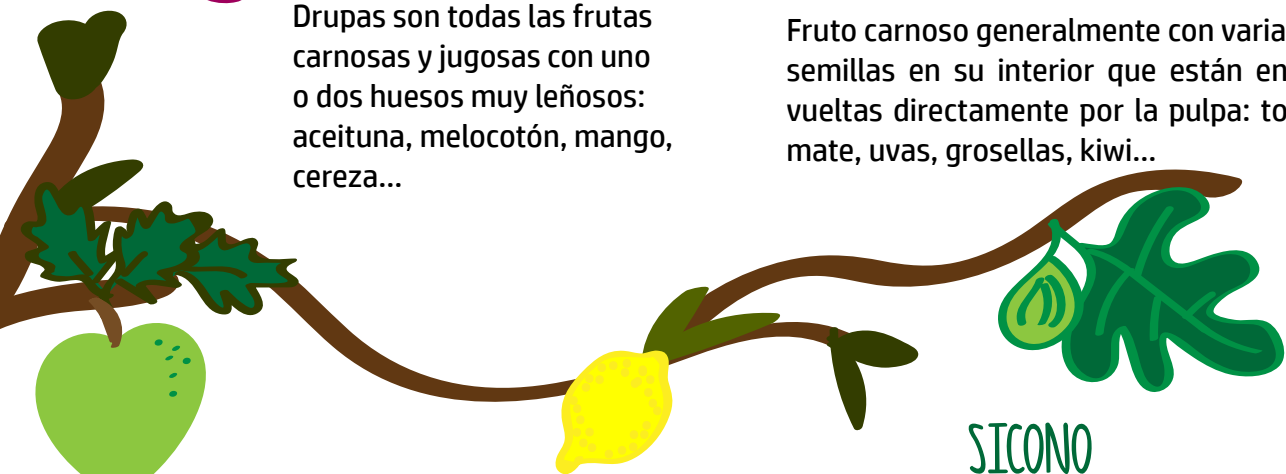
Esta palabra está formada con raíces griegas *sykon* (higo) y *konos* (cono). y significa "fruto carnoso en forma de saco cónico con muchas semillas, como el higo.

### BAYAS DE ARBUSTO

Fruto carnoso con una o varias semillas en su interior que están envueltas directamente por la pulpa: mora, arándano, grosella...

### PEPONOIDES

Palabra derivada del latín 'pepo', 'melón'. Son bayas modificadas en su composición genética: melón, sandía, la papaya.





## ¿QUÉ SON?

Las vitaminas son sustancias presentes en cantidades muy pequeñas en los alimentos, pero que el cuerpo necesita para crecer y desarrollarse normalmente. Solo hay dos vitaminas que el cuerpo humano produce: la D y la K, el resto las tenemos que obtener de alimentos. El cuerpo produce la vitamina D cuando tomamos el sol (un poco es suficiente) y la vitamina K la produce una bacteria que tenemos en el intestino.

# LAS VITAMINAS

## LAS 13 MAGNÍFICAS



En la página 83 de los anexos os proponemos experimentar con la 'solubilidad'.

# CLASIFICACIÓN

Hay dos tipos de vitaminas:  
**SOLUBLES EN GRASAS** o **EN AGUA**

## SOLUBLES EN GRASAS

Cuando comemos alimentos que contienen vitaminas solubles en grasas, éstas se almacenan en los tejidos grasos de nuestro cuerpo. Luego, cuando llegue el momento de utilizarlas, unos mensajeros especiales del cuerpo se las llevarán hasta donde sean necesarias.

VITAMINAS LIPOSOLUBLES



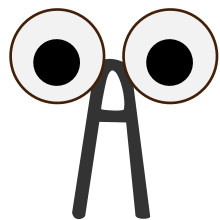
## SOLUBLES EN AGUA

Éstas no se almacenan en tu cuerpo durante tanto tiempo. Viajan a través del torrente sanguíneo. Y todas las vitaminas que tu cuerpo no utiliza las elimina a través de la orina. Por lo tanto, es necesario ir reponiéndolas.

VITAMINAS HIDROSOLUBLES



# LAS VITAMINAS UNA A UNA



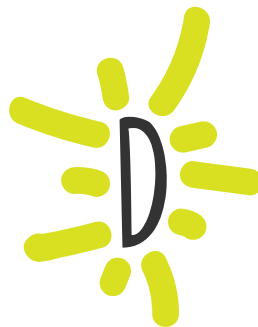
La vitamina A es excelente para la **VISIÓN NOCTURNA**. También **TE AYUDA A VER EN COLOR**, desde el amarillo más claro hasta el morado más oscuro. Además, **AYUDA AL CUERPO A COMBATIR LAS INFECCIONES** al reforzar el sistema inmunitario.



La vitamina C es importante para **MANTENER EN BUEN ESTADO LOS TEJIDOS CORPORALES**, como las encías, los huesos, los músculos y los vasos sanguíneos.

La vitamina C también es fundamental cuando te cortas o te haces una herida porque **FAVORECE LA CICATRIZACIÓN**.

**AYUDA A TU CUERPO A COMBATIR LAS INFECCIONES**. Esto significa que, aunque no siempre se puedan evitar las enfermedades, la vitamina C contribuye a que el cuerpo no se deje infectar.



La vitamina D es la que necesitas para tener **UNOS HUESOS Y DIENTES FUERTES**. **AYUDA AL CUERPO A ABSORBER LA CANTIDAD DE CALCIO QUE NECESITA**.

Esta vitamina se sintetiza en tu piel cuando te expones a la luz solar; también la puedes obtener a partir de los alimentos que comes, así lograrás tener un sistema inmune más fuerte y no coger infecciones.



Esta vitamina tan trabajadora protege a nuestras células y tejidos de las lesiones. También es importante para la salud de los glóbulos rojos.



¡La vitamina K es la reina de la coagulación! ¿Recuerdas la última vez que te hiciste un corte? Tu sangre hizo algo especial, recibe el nombre de coagulación. Unas células sanguíneas especiales actuaron como pegamento y se unieron entre sí en la superficie del corte para detener el sangrado.

## LAS VITAMINAS DEL GRUPO B

**AYUDAN A FABRICAR ENERGÍA Y A LIBERARLA CUANDO EL CUERPO LA NECESITA**. Participan en la fabricación de glóbulos rojos, encargados de transportar oxígeno por todo el cuerpo.



Es buena para la vista, ayuda a metabolizar los azúcares, mantiene el sistema nervioso y estimula el apetito.



Es buena para la vista, el sistema nervioso, en la función respiratoria y ayuda al crecimiento.



Es buena para la piel, el sistema nervioso, la circulación y el sistema digestivo.



Ayuda a la cicatrización y la digestión de la grasa.



Ayuda al sistema inmune y al nervioso.



**BIOTINA** Es buena para la piel, el cabello, regula glándulas sudoríparas y hormonas sexuales.



**ÁCIDO FÓLICO** Ayuda al sistema nervioso y a la asimilación del Hierro.



Favorece la producción de glóbulos rojos y mantiene la médula espinal sana.

# LOS MINERALES

## NI ANIMALES, NI VEGETALES ¡¡ MINERALES !!

Los minerales son considerados, dado su tamaño, micronutrientes pero su función es muy grande e importantísima en el organismo: hacen fuertes nuestros huesos, transmiten impulsos nerviosos, fabrican hormonas e incluso ayudan a mantener normal el ritmo cardíaco.

LOS MINERALES Y LAS VITAMINAS SE PUEDEN CONSIDERAR COMO PROTAGONISTAS DE UNA HISTORIA DE AVENTURAS. Y ES QUE SOLO SON FUERTES SI ESTÁN JUNTOS.

¿Te atreves a emparejar a los minerales con la fruta, vegetal o semilla en el que están presentes? Mira la página 83.

## CLASIFICACIÓN

De acuerdo a la cantidad que nuestro organismo necesita clasificamos los minerales en:  
**MACROMINERALES**, **microminerales** y **oligoelementos**

### MACRO- MINERALES

De los que necesitamos  
**+** cantidad. Son:

Calcio (**Ca**)  
Fósforo (**P**)  
Sodio (**Na**)  
Potasio (**K**)  
Cloro (**Cl**)  
Magnesio (**Mg**)  
Azufre (**S**)

### MICRO- MINERALES

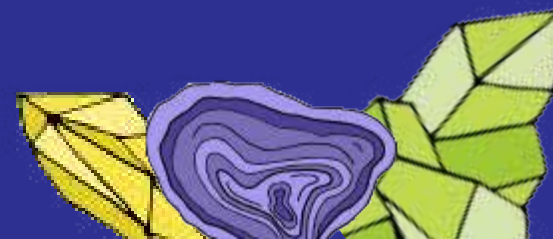
De los que necesitamos  
**-** cantidad. Son:

Hierro (**Fe**)  
Flúor (**F**)  
Zinc (**Zn**)  
Cobre (**Cu**)  
Yodo (**I**)  
Cobalto (**Cb**)  
Manganeso (**Mn**)

### OLIGO- ELEMENTOS

Necesitamos  
**POQUÍSIMA** cantidad. Son:

Silicio (**Si**)  
Níquel (**Ni**)  
Cromo (**Cr**)  
Litio (**Li**)  
Molibdeno (**Mo**)  
Selenio (**Se**)



# FUNCIONES DE LOS MINERALES



FAVORECEN LA DIGESTIÓN



AUMENTAN EL TRANSPORTE DE OXÍGENO



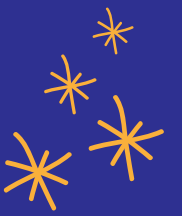
REGULAN EL EQUILIBRIO DE LOS LÍQUIDOS CORPORALES



MANTIENEN EL EQUILIBRIO ENERGÉTICO DE LAS NEURONAS



PROTEGEN LOS HUESOS, LAS MEMBRANAS Y LOS ÓRGANOS



INTERVIENEN EN EL CRECIMIENTO CELULAR Y EN LAS REACCIONES ENZIMÁTICAS

# CÓMO NOS AYUDAN MINERAL A MINERAL

**Ca**  
CALCIO

Huesos, dientes y coagulación de la sangre.

**P**  
FÓSFORO

Huesos, dientes, equilibra el ph y el cerebro.

**Na**  
SODIO

Impulsos nerviosos y regulación del agua corporal.

**Cl**  
CLORO

Digestión y líquidos corporales.

**Mg**  
MAGNESIO

Músculos, presión sanguínea, digestión y niveles de azúcar.

**S**  
AZUFRE

Formación de colágeno.

**K**  
POTASIO

Músculos, sistema nervioso, produce proteínas.

**Fe**  
HIERRO

Fabricación de hemoglobina.

**F**  
FLÚOR

Formación de huesos y dientes.

**I**  
YODO

Tiroides sano.

**Mn**  
MANGANESO

Nutriente esencial para el funcionamiento total del organismo.

**Zn**  
ZINCO

Sistema inmunitario, cicatrización, olfato y gusto.

**Cu**  
COBRE

Formación glóbulos rojo, huesos y sistema inmunitario.

**Co**  
COBALTO

Estimula la producción de glóbulos rojos.

**Si**  
SILICIO

Formación de todos los tejidos y mantener su resistencia y fuerza.

**Ni**  
NÍQUEL

Presión arterial, insulina, ayuda a asimilar el Calcio.

**Cr**  
CROMO

Regula la insulina y el colesterol en sangre.

**Li**  
LITIO

Tiroides y sistema nervioso.

**Mo**  
MOLIBDENO

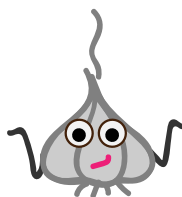
Vital en la producción de enzimas que ayudan a digerir los alimentos, eliminar los desechos del organismo y fabricación de energía.

**Se**  
SELENIO

Reproducción, sistema inmune, antioxidante.

# OTROS NUTRIENTES MUY POTENTES

## ALICINA



Es una sustancia que se encuentra en especies del género "allium" y son: la cebolla, el cebollino, el puerro y especialmente en el ajo.

**ESTIMULA EL SISTEMA INMUNITARIO Y ES ANTISÉPTICO.** Se ha demostrado su capacidad de matar algunos microorganismos intestinales y hongos de la piel y uñas. La alicina es la responsable del distintivo olor del ajo.

## ANTOCIANINA



Responsables de las tonalidades rojas, azules y moradas de los vegetales como cerezas, arándanos, moras, ciruelas, fresas, higos, granada, manzana roja, remolacha, lechuga morada, pimiento rojo, berenjena, etc. **SON UN TIPO DE FLAVONOIDES CON PODER ANTIVIRAL; AYUDAN A COMBATIR RESFRIADOS, INFECCIONES Y ALERGIAS.**

## BETACAROTENO



Es un pigmento vegetal, perteneciente al grupo de pigmentos rojos, amarillos y anaranjados llamados carotenoides. Se encuentra en frutas, cereales, verduras y aceites. **ACTÚA COMO UN ANTIOXIDANTE QUE AYUDA AL ORGANISMO A PRODUCIR VITAMINA A, FUNDAMENTAL PARA LA BUENA SALUD DE NUESTRA PIEL.**

## BETAÍNA



Es un compuesto que se produce en el cuerpo y es **FUNDAMENTAL PARA LA ABSORCIÓN DE VITAMINA B12, CALCIO Y HIERRO, MEJORA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO, AUMENTA LA FUERZA Y LA RESISTENCIA MUSCULAR.** Se encuentra sobre todo en la remolacha roja, también en hortalizas como la espinaca, brócoli y en las legumbres.

## FITOESTEROLES



Son compuestos de origen vegetal que se parecen mucho al colesterol y por ello, **LOS UTILIZA EL ORGANISMO PARA REDUCIR EL COLESTEROL.** Principalmente están presentes en las almendras, el aceite de girasol y de maíz y en las alubias.



## CINARINA

Es un nutriente que contienen las alcachofas. **PROTEGE NUESTRO HÍGADO** y las funciones digestivas para eliminar tóxicos de nuestro organismo.

## III CÓMO NOS ALIMENTAMOS

### LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN es...

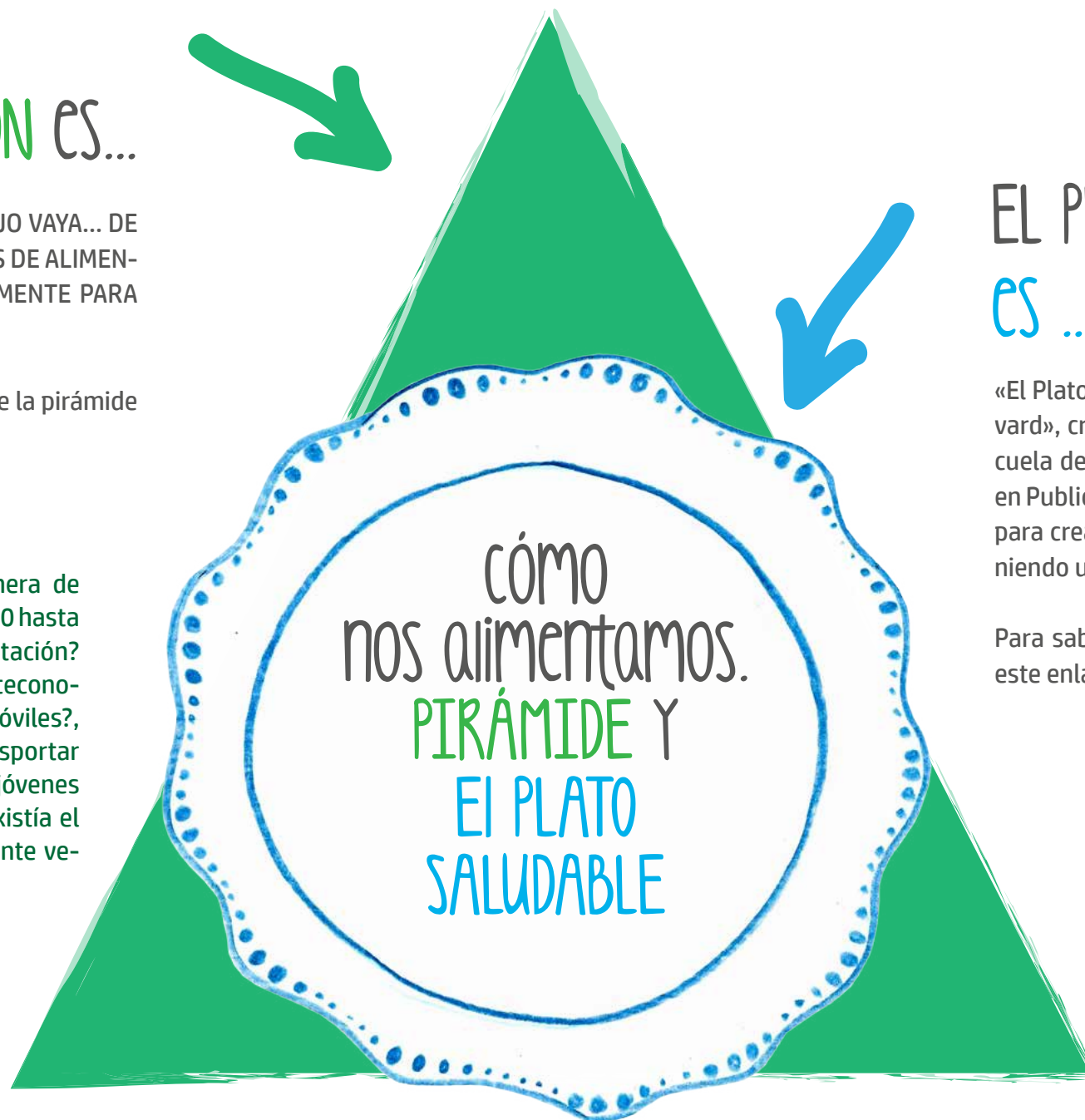
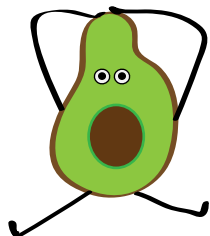
UNA REPRESENTACIÓN GRÁFICA, UN DIBUJO VAYA... DE LA CANTIDAD DE LOS DIFERENTES GRUPOS DE ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR SEMANALMENTE PARA MANTENERNOS SALUDABLES.

Si quieres saberlo todo sobre la historia de la pirámide de la alimentación pincha en este enlace:

#### BREVE HISTORIA DE CÓMO COMEMOS

Ahora que has visto el vídeo...

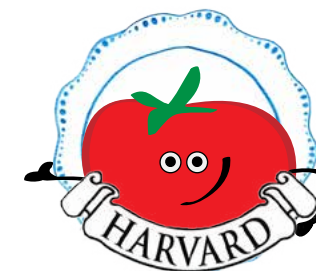
¿Qué hábitos, formas de trabajo o manera de pensar crees que han cambiado desde 1970 hasta ahora y en qué pueden afectar a la alimentación? Antes, ¿había más o menos maquinaria y tecnología ayudando al ser humano?, ¿había móviles?, ¿ha cambiado el modo de producir y transportar alimentos?, ¿tus abuelos cuando eran jóvenes encontraban aguacates en la tienda?, ¿existía el concepto de *fast food*?... ¿Había tanta gente vegetariana o vegana?



### EL PLATO SALUDABLE es ...

«El Plato para Comer Saludable» o «plato de Harvard», creado por expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard y los editores en Publicaciones de Salud de Harvard, es una guía para crear comidas saludables y medidas proponiendo un sistema basado en las proporciones.

Para saber más sobre el Plato de Harvard sigue este enlace: [MY PLATE](#)



Los alimentos pueden ser:

**NATURALES** (no procesados),

**PROCESADOS** o

**ULTRAPROCESADOS**,

éstos últimos son los que hay que tratar de evitar.

## COMER TODAS LAS SEMANAS

Legumbres, frutos secos, carnes blancas, huevos y pescado.

## TODOS LOS DÍAS

- BEBER AGUA.
- TOMAR AL MENOS 5 PIEZAS DE FRUTAS Y HORTALIZAS.
- CEREALES EN FORMA DE PAN, PASTA, CUSCÚS...

**OJO** con "los cereales" del desayuno.

LOS CEREALES SON: TRIGO, AVENA, ARROZ, MAÍZ, CENTENO, ESPELTA... **¡¡MEJOR SI LOS COMEMOS INTEGRALES!!**

**NO OS OLVIDÉIS DE LEER LA ETIQUETA.**



## COMER LO MENOS POSIBLE DE...

Bollería industrial, grasas Trans, bebidas energéticas y colorantes y conservantes artificiales. **El truco para alimentarse bien es consumir los menos alimentos ULTRAPROCESADOS** posibles como son las salchichas empaquetadas, platos precocinados...

PARA SINTETIZAR LA VITAMINA D es importante hacer actividades al aire libre.

TODOS LOS DÍAS  
HAY QUE INTENTAR  
DORMIR 8 HORAS  
Y PRACTICAR ALGÚN DEPORTE



# Actividades para aprender a construir pirámides

## 1. IMAGINANDO PIRÁMIDES

A la derecha verás la representación de una pirámide de la alimentación del lejano Oriente. Como ves, los fundamentos de su alimentación son similares a los nuestros solo que ellos incluyen alimentos que se cultivan y crían allí. En lugar de una pirámide han elegido la silueta de un templo típico de su cultura haciendo un paralelismo: “Nuestro cuerpo es nuestro templo”.

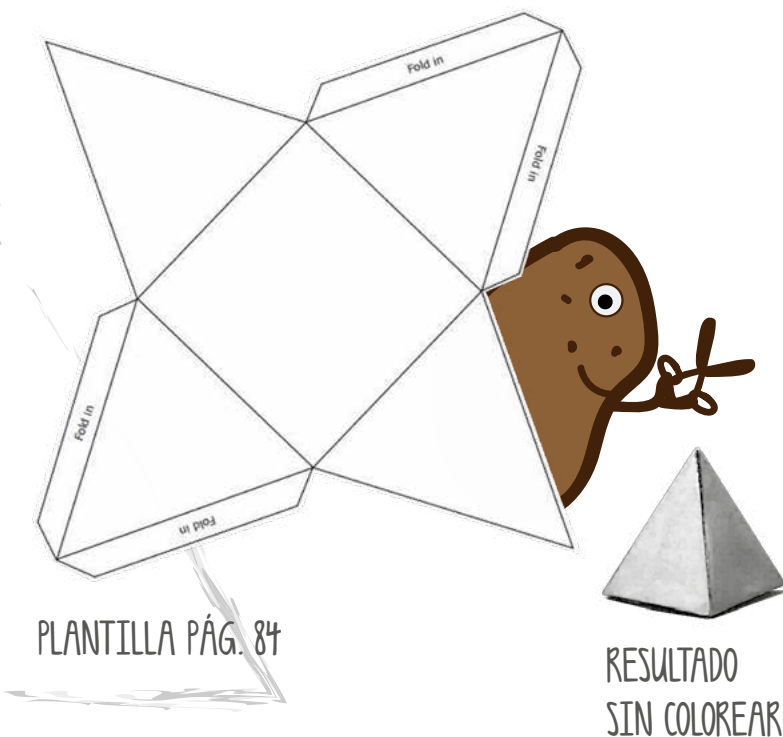
Te proponemos que imagines y dibujes una pirámide de la alimentación por ejemplo de Egipto, o si te gustan los dinosaurios, cómo sería la de estos gigantes animales, y... ¿La de l@s astronautas? o ¿Los extraterrestres?... Puedes basarte en cualquier época y personajes para inventarte cómo sería su pirámide de la alimentación.

¡¡ seguro que lo haces tan bien como los egipcios !!



## 2. CONSTRUYENDO PIRÁMIDES

Os proponemos construir vuestra propia pirámide en la que, siguiendo la pirámide de la alimentación dibujéis los alimentos que más os gusten. Primero tenéis que dibujar y colorear. Después recortar y pegar ¡¡y ya tenéis vuestra pirámide!!



# ACEITE Y GRASAS

Escoge **ACEITES VEGETALES SALUDABLES**: aceite de oliva, girasol, nueces...

Excepcionalmente puedes tomar mantequilla. Evita grasas hidrogenadas. «Bajo en grasa» no significa 'saludable'.

# LA MITAD DE TU PLATO DEBE ESTAR OCUPADO POR VEGETALES Y FRUTAS

Intenta incorporar

**color y variedad**

Y recuerda que LAS PATATAS FRITAS NO CUENTAN COMO UN VEGETAL en "El Plato".

# PLATO SALUDABLE

Este sistema lo que te propone son **LAS CANTIDADES QUE TIENE QUE HABER EN TU PLATO DE CADA GRUPO DE ALIMENTOS CADA DÍA.**



**Y... MUEVE TU ESQUELETO TODOS LOS DÍAS**



# BEBE AGUA

El agua es un nutriente **ESENCIAL** para la vida.

**EVITA** tomar bebidas azucaradas.

**UNA CUARTA PARTE DEBE ESTAR OCUPADO POR CEREALES, INTEGRALES, MEJOR.**

Los cereales integrales contienen más fibra, minerales y nutrientes y los aprovecharemos mucho mejor : trigo, cebada, avena, quínoa, arroz integrales, cuscus integral de trigo, bulgur, pasta integral, etc.

**OTRA CUARTA PARTE DEBE ESTAR OCUPADO POR PROTEÍNAS DE CALIDAD**

Pescado, aves, huevos, lácteos, legumbres, frutos secos crudos, semillas crudas son fuentes de proteínas saludables. Limita el consumo de las carnes rojas y evita los alimentos ultraprocesados.

## 1. PREPARA TU PLATO

Solo necesitáis un plato de papel, a ser posible de fibra vegetal para cuidar el medioambiente y unas pinturas de cera, madera o rotulador.

Ahora tienes que pensar cuáles son los vegetales y frutas que más te gustan y dibujarlos en el plato teniendo en cuenta la cantidad, variedad y proporciones del Plato saludable.

Luego seguimos por los cereales y las proteínas, es muy recomendable que al menos pienses en un fruto seco y en una semilla que te gusten.

RECUERDA QUE LAS PIZZAS, EL BACON, LAS HAMBURGUESAS, LAS SALCHICHAS QUE COMPRAS EN EL SÚPER SON ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS.

Cuando lo hayáis acabado lo puedes colgar en un sitio visible en la cocina. No solo decorará, sino que toda la familia os acordaréis de qué poner en el plato cada día.



## 2. LA LISTA

Elabora la lista de alimentos favoritos que pondrías en tu plato saludable (lo puedes hacer en español y en inglés):

3 vegetales:

3 frutas:

1 cereal (o alimento que lo contenga):

1 legumbre:

1 lácteo:

1 pescado:

1 carne:

1 semilla:

1 fruto seco:

## 3. LA RUETA DE LAS SEMILLAS

El plato saludable nos indica que en nuestro plato tiene que haber semillas crudas. Averigua qué semilla se esconde en la definición que te proponemos.

1. Es pequeñísima y da una energía grandísima.

EN ESPAÑOL 6 letras \_\_\_\_\_

IN ENGLISH 6 letters \_\_\_\_\_

2. Dice el diccionario que es una planta de la especie del ajonjolí y la alegría. Tiene alto contenido en Calcio.

EN ESPAÑOL 6 letras \_\_\_\_\_

IN ENGLISH 6 letters \_\_\_\_\_

3. Cuando comienzas a comerlas no puedes parar. Tiene alto contenido en Omega3.

EN ESPAÑOL 3 palabras \_\_\_\_\_

IN ENGLISH 9 letters \_\_\_\_\_ SEEDS

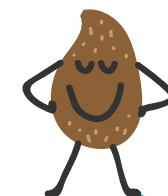
4. Blanca por fuera, verde por dentro. Comiéndola no te fallará la memoria.

EN ESPAÑOL 3 palabras SEMILLA DE \_\_\_\_\_

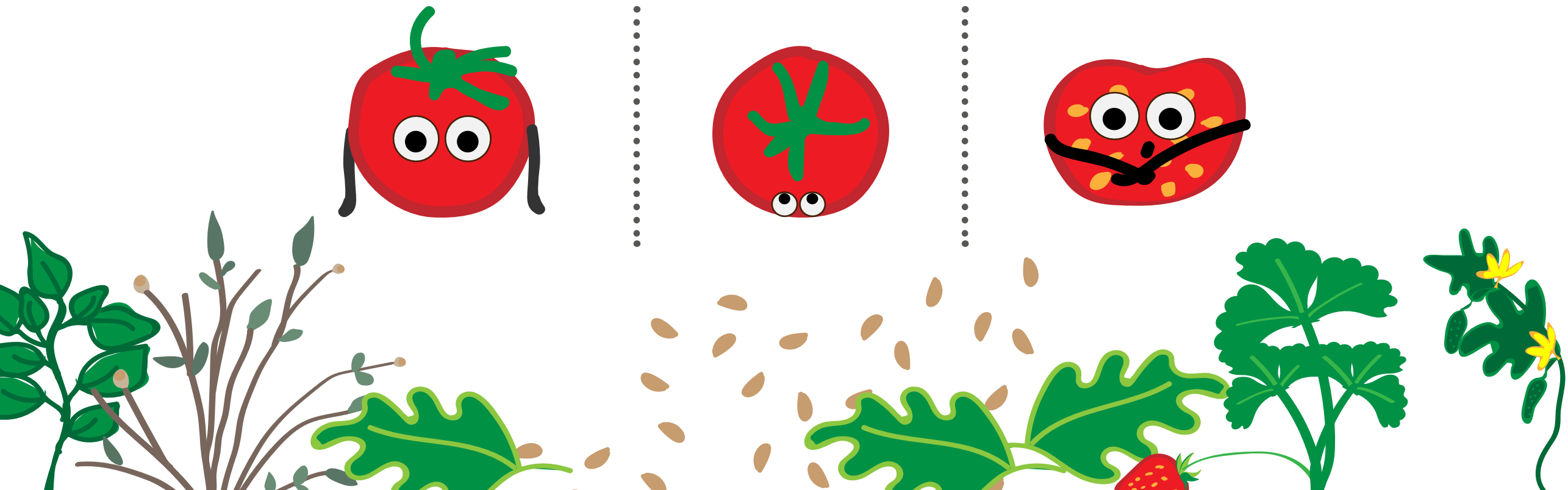
IN ENGLISH 7 letters \_\_\_\_\_ SEEDS

\*SOLUCIONES PÁGINA 83

Las semillas son alimentos muy nutritivos ¿conoces alguna más?



# Hortalizas y frutas ¡¡ FICHADAS !!



# origen de la palabra

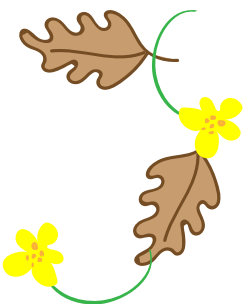
Procede de traducción directa del árabe 'al-kharshūf'. Qué significa 'palo de espinas'. Se refiere al tallo o tronco de donde brota la alcachofa, está lleno de vellosidades como pequeñas y suaves espinitas.

# En otros idiomas se llama

- Inglés: Artichoke
- francés: Artichaut
- alemán: Artischocke
- portugués: Alcachofra
- catalán: Cartxofa
- vasco: Alkatxofa
- gallego: Alcachofa

# Familia

Hortaliza > Flores



# AICACHOFA

« Palo de espinas »



# VARIEDADES CULTIVADAS CERCA

La alcachofa ES UN CARDO PERENNE el cual florece y de ahí obtenemos sus diferentes variedades de fruto.

# VALOR NUTRICIONAL ¿qué tiene en su corazón?

Además de su valor nutritivo, la alcachofa SE CONSIDERA UN ALIMENTO-MEDICINA ya que CONTIENE CINARINA (a quien le guste la mitología puede buscar el mito griego de la diosa Cynara) que le aporta ese sabor ligeramente amargo y es lo que ayuda al buen funcionamiento de nuestro hígado. Contiene INULINA, que en el organismo da fructosa, que es asimilable por los diabéticos y mucha FIBRA que combate el estreñimiento protegiendo la flora intestinal.

# ..... MINERALES Y VITAMINAS QUE CONTIENE .....

Ca CALCIO  
 P FÓSFORO  
 Na SODIO  
 Mg MAGNESIO  
 K POTASIO  
 I YODO  
 Zn ZINCO  
 SE SELENIO

B1  
 B3  
 B5  
 B6



BLANCA DE TUDELA

ROMANESCO

ESPINOSA

VIOLETA DE PROVENZA



## cómo elegir una alcachofa

Al tocarla no debe estar blanda, sus hojas sin manchas oscuras y que estén bien pegadas al tallo de un color verde intenso. Todo esto dirá que ha sido cortada recientemente y de un lugar muy cercano a nosotros.

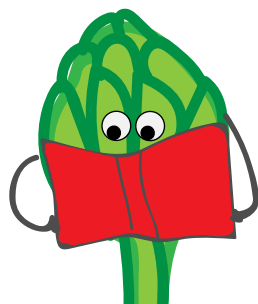
La variedad blanca de Tudela es la más cultivada, tiene Indicación Geográfica Protegida (IGP) y la Alcachofa Bernicarló (Castellón) con Denominación de Origen (DO).

marcas de  
garantía



## curiosidad

Después de comerla, cualquier alimento, y especialmente el agua, saben dulces. Esto se debe a su contenido en cinarina, un compuesto que inhibe temporalmente la percepción de los sabores dulces.



# Alcachofa

¡¡ A COMPRARLA, COCINARLA Y SABOREARLA!!



si quieres que la alcachofa se ría  
ponia a hervir a partir de agua fría  
que no se te olvide añadir  
un chorrito de limón  
y una pizca de harina  
para que la alcachofa saiga fina

## CRUDA

Dependiendo de su variedades siempre que sean muy tiernas.  
Retirando todas las hojas más duras.

## COCINADA

Una vez lavada, pelamos el tallo y retiramos solo las hojas mas exteriores y las ponemos a hervir en agua con mucho perejil fresco y limón. Una vez abierta, retiramos unos pelitos que, a veces hay en su interior.

Si las vamos a asar las ponemos enteras sin retirar ninguna hoja.

UNA VEZ COCIDA: A LA PLANCHA, REBOZADA , FRITA, EN SOPA, CREMA FRÍA O CALIENTE, EN CHIPS CORTADA MUY FINITA, ETC.

## ♥ SUS AMIGOS EN EL HUERTO ♥

Lechugas, coles, cebollas, habas y guisantes.



## ¡¡ A COCINAR!!

### paté de alcachofas con dátiles



**INGREDIENTES** para 4 personas

- 200 g de alcachofas cocidas, también se pueden utilizar corazones de alcachofa en conserva.
- 4 dátiles grandes.
- 1 cucharadita de zumo de limón.
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra.
- Un poquito de sal.
- Pimienta recién molida.

### PREPARACIÓN

Poner las alcachofas escurridas y los dátiles deshuesados en el vaso de la batidora con la sal y la pimienta. Añadir 2 cucharadas de aceite de oliva y el de zumo de limón. Batir hasta conseguir una pasta uniforme y untuosa.

Podemos consumirla PARA BASE DE SÁNDWICHES COMO sustitución a la mahonesa. Aperitivo con bastones de zanahoria. Para acompañar patatas al vapor y ensaladas.

### SUS AMIGOS EN EL PLATO



Los cereales (arroz), las masas (pizza de alcachofas), otras verduras (cremas, menestra Riojana), las legumbres (en el cocido), los salteados con jamón o pollo, el huevo (tortillas, con huevo duro en revueltos)...

# origen de la palabra

Su origen es Italiano 'broco': "brote", "retoño". Este término hace referencia a la capacidad que tiene el brócoli de rebrotar y a los brotes laterales que se dan después del corte de la cabeza principal.

# BRÓCOLI

« Brote »

## En otros idiomas se llama

Inglés: Broccoli

francés: Brocoli

Alemán: Brokkoli

Portugués: Brócolis

Catalán: Bròquil

Vasco: Brokolia

Gallego: Brócoli

## Familia

Hortaliza > Flores



## Temporada



## VALOR NUTRICIONAL ¿qué tienen en sus flores?

Generoso en vitaminas y minerales, el brócoli es una de las hortalizas más nutritivas. Es considerado un ALIMENTO ANTICANCERÍGENO gracias a su propiedades antioxidantes. Además PROTEGE NUESTRO CORAZÓN ayudando a eliminar el colesterol perjudicial. También DESINTOXICA nuestro organismo, REFUERZA LA VISIÓN y PREVIENE LA ANEMIA entre otras muchos beneficios gracias a ser fuente fundamental de minerales y vitaminas del grupo B.

## ..... MINERALES Y VITAMINAS QUE CONTIENE .....

**Ca** CALCIO  
**Fe** HIERRO  
**P** FÓSFORO  
**Mn** MANGANESO  
**K** POTASIO  
**Zn** ZINCO  
**Cu** COBRE  
**A**  
**C**  
**B1**  
**B2**  
**B3**  
**B6**  
**B9**

## VARIEDADES CULTIVADAS CERCA

España ocupa el primer puesto entre los países exportadores de brócoli a nivel mundial. Más del 80% de la producción se exporta al extranjero debido a su escaso consumo interior.



BRÓCOLI CHINO



BRÓCOLI CALABRÉS



BRÓCOLI MORADO



## CÓMO elegir un brócoli

Tiene que venir en ramillete para detectar su firmeza y su frescor. El tallo es verde claro y tiene unas pequeñas hojas y la flor es de un verde más oscuro y apretado entre sí. Elige siempre el que tenga el color más verdoso y no escojas el que tenga tonalidades amarillentas y esté blando. Consumirlos preferentemente, de cercanía.

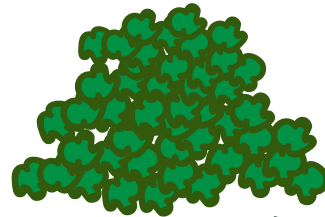
## ♥ SUS AMIGOS EN EL HUERTO ♥

Cebolla, acelgas, pepino o ajo son sus compañeros preferidos.



# BRÓCOLI

¡¡ A COMPRARLO, COCINARLO Y SABOREARLO!!



si quieres prevenir la trombosis  
brócoli en grandes dosis

## CRUDO

Aunque resulte raro, el brócoli **PUEDER COMERSE CRUDO** siempre y cuando se lave muy bien y esté fresco. Si presenta tonalidades amarillentas es recomendable cocinarlo puesto que nos puede resultar bastante indigesto.

## COCINADO

Para que conserve todas sus propiedades anticancerígenas **CONVIENE COCINARLO DE MANERA MUY RESPETUOSA**, si se cocina durante más de 10' perderá más la mitad de sus propiedades. Es preferible hacerlo al vapor que hervido. Si lo cocinas combinado con rábano picante o semillas de mostaza conseguirás potenciar sus propiedades. Es buen compañero en plato de cereales como el arroz o con pasta, con cualquier legumbre. Puedes hacer hamburguesas vegetales o saltearlos con otras hortalizas al estilo japonés.

## ¡¡ A COCINAR!!

Masa de  
brócoli



**INGREDIENTES** para 4 personas

- 200gr de brócoli.
- 100gr Harina.
- 1 Huevo.
- Sal.
- Especias al gusto (albahaca y orégano).

**PREPARACIÓN**

- Enciende el horno y ponlo a 180°C para que se vaya precalentando.
- Comienza limpiando bien el brócoli. Córtalo en partes más pequeñas y tritúralo hasta que quede una textura y consistencia granulada similar al arroz.
- En un bol añade el brócoli triturado, el huevo, la sal y las especias al gusto y removerlo bien hasta que quede una masa más o menos compacta.
- Sobre la bandeja del horno, tenéis que colocar el papel vegetal y poner la masa haciendo la forma que queráis. Cuanto más fina sea más crujiente os quedará.
- Extender encima los ingredientes que queramos y horneamos a 180°C unos 20'.



# origen de la palabra

Viene de la raíz pre-romana cal-, que indica “casa”, “refugio”, o “concha”, y estaría emparentada con la palabra ‘galápago’ (tortuga).

# En otros idiomas se llama

- Inglés: Zucchini o Courgette
- francés: Courgette
- alemán: Zucchini
- portugués: Abobrinha
- catalán: Carbassó
- vasco: Kalabazin
- gallego: Cabaciña

# Familia

Hortaliza > Fruto



Temporada

# calabacín

« Casa · Refugio »



# VARIEDADES CULTIVADAS CERCA

El calabacín es un alimento que fue traído de América y aquí ha desarrollado variedades autóctonas.



REDONDO

AMARILLO

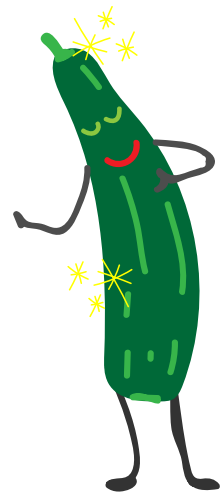
SAMARA O SOFÍA

# VALOR NUTRICIONAL ¿qué tiene en su “casa”?

El calabacín es uno de los protagonistas de la llamada “Dieta Mediterránea”. Tiene numerosas propiedades: su gran contenido en agua y fibra nos ayuda a estar hidratados y tener un buen tránsito intestinal. AYUDA A BAJAR LOS NIVELES DE COLESTEROL, cuida de nuestra SALUD OCULAR y PROTEGE NUESTRO CORAZÓN gracias al Potasio. Tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes y hace que tengamos la piel y el pelo sanos.

# MINERALES Y VITAMINAS QUE CONTIENE

 **Ca** CALCIO  
 **P** FÓSFORO  
 **Na** SODIO  
 **K** POTASIO  
 **A**  
 **C**  
 **B3**  
 **B6**



# calabacín

¡¡ A COMPRARLO, COCINARLO Y SABOREARLO!!

## CÓMO elegir un calabacín

El calabacín es mejor consumirlo de tamaño mediano. No dejarlo crecer mucho ya que su carne no es tan sabrosa y se llena de pepitas. Su piel ha de ser brillante, no estar ni muy blando ni muy duro ni presentar golpes ni abolladuras. Es mejor no guardarlo más de cinco días en la nevera, para beneficiarse de todas sus propiedades. ¡Cuánto más fresco lo consumamos mejor!



## ♥ SUS AMIGOS EN EL HUERTO ♥

Se lleva muy bien con el maíz, también es amigo del melón, la calabaza o el pepino.



El calabacín  
¡AL VAPOR!  
Y NO LO PELES  
¡POR FAVOR!

### CRUDO

**BIEN LAVADO Y CON PIEL LO PODEMOS CONSUMIR CRUDO CORTADO MUY FINITO** como si fueran spaguettis, en ensalada, gazpacho...

### COCINADO

Para poder obtener todos sus beneficios, **EL CALABACÍN DEBE SER COCIDO AL VAPOR Y SIN PELAR.** Esta hortaliza permite muchas combinaciones y tantos aderezos como se nos ocurran: tortilla, crema, quiche, chips, rellenos, a la plancha... **REBOZADO Y FRITO ES LA FORMA MENOS SALUDABLE DE COMERLO.**

Y por si todo esto fuera poco, la flor del calabacín también se come y tiene un sabor fino y delicado. Se suele recolectar la flor macho permitiendo y asegurando así el desarrollo de la flor en fruto: el calabacín.



## ¡¡ A COCINAR!!

### calabacín redondo relleno de lentejas

#### INGREDIENTES

- 1 Calabacín por persona.
- 30 gr Lentejas.
- 20 gr Pimiento rojo.
- Cebolla.
- Ajo.
- Pimentón, sal, aceite de oliva y laurel.



#### PREPARACIÓN

- Cocer las lentejas desde agua fría con laurel, sal, aceite de oliva, pimiento en daditos, cebolla en daditos, ajo picado y pimentón. En olla tardarán 10 - 15 minutos.
- Cortar la parte de arriba del calabacín como si fuera el sombrero, y vaciar con cuchara.
- Precalentar el horno a 160°C meter el calabacín vaciado con un chorrito de aceite y sal. Hornear 10'.
- Cuando las lentejas estén cocidas se escurren en un colador y se mezclan con la carne del calabacín cruda. Se rellena el calabacín con las lentejas y la carne del calabacín y lo volvemos a meter al horno 15 minutos para que se cocine el calabacín y se mezclen los sabores.

# origen de la palabra

Viene de la raíz pre-romana 'cal-', que indica 'casa', 'refugio', o 'concha', y estaría emparentada con la palabra galápago.



« Casa · Concha »

# En otros idiomas se llama

Inglés: Pumpkin

francés: Citrouille

Alemán: Kürbis

Portugués: Abóbora

Catalán: Carbassa

Vasco: Kalabaza

Gallego: Calabaza

# Familia

Hortaliza > Fruta



# Temporada



# VARIEDADES CULTIVADAS CERCA

CACAHUETE

POTIMARRÓN

BOTANERA O PATISSON



CURCUBITA MÁXIMA

CIDRA O DE CABELLO DE ÁNGEL

# VALOR NUTRICIONAL ¿qué tiene en su concha?

La calabaza AYUDA A CONTROLAR LA DIABETES. Los compuestos vegetales de las semillas y la pulpa son excelentes para ayudar a la absorción de glucosa en los tejidos e intestinos, así como para equilibrar los niveles de glucosa en el hígado. Sus semillas contienen Omega-3, que MANTIENE NUESTRO CEREBRO EN FORMA, AYUDAN A REDUCIR LOS NIVELES DE COLESTEROL MALO. Puede ayudar a PREVENIR Y MEJORAR LA DEPRESIÓN y COMBATEN LOS PARÁSITOS INTESTINALES. Son útiles en el tratamiento del síndrome de intestino irritable.

# MINERALES Y VITAMINAS QUE CONTIENE





## CÓMO elegir una calabaza

Ha de comprarse, siempre que sea posible, entera. Si es de gran tamaño comprar porciones grandes y envolver en un paño de algodón o papel de horno para conservarla en la nevera.

Asegúrate siempre de que todavía tenga su tallo: las calabazas sin tallo a veces no son comestibles. Puede ser útil tocarlo para saber si está bien: si la calabaza parece vacía, está madura.

## ♥ SUS AMIGOS EN EL HUERTO ♥

Albahaca, cebolla, col, guisante, judía, lechuga y maíz



# CALABAZA

¡¡ A COMPRARLA, COCINARLA Y SABOREARLA!!

A las hortalizas color naranja como las zanahorias o las calabazas les gusta hervir bien tapadas para estar vitaminadas

## CRUDA

Cuando son muy tiernas se puede comer rallada o triturada en ensaldas, para hacer con huevos revueltos.

## COCINADA

Siempre es preferible cocinarla con su piel aunque después se retire y asar la pieza siempre entera.

**¡ASADA ES LA MEJOR OPCIÓN!**

Cocida en potajes, cremas de hortalizas y frutas. Cortada en bastones o láminas finas para hacer en tempura. Guisada con carnes de ave. Para hacer patés de vegetales con frutos secos. Combinada con tomate para hacer salsa. Le quitará acidez al tomate. Salteada con otras hortalizas y con cereales como el arroz y pasta. Con legumbres, en el cocido de garbanzos o con lentejas. Para hacer mermeladas, bizcochos, galletas y la elaboración del dulce "cabello de ángel".

¡¡ A COCINAR!!

tortas de calabaza



**INGREDIENTES** para 4 personas

- 100gr de calabaza Potimarron o Caca-huete asada.
- 50gr de patata cocida con su piel.
- 1 Huevo (ecológico o campero).
- 50gr de harina de avena.
- ¼ de cebolla triturada.
- Sal y pimienta.
- Aceite para el cocinado.

**PREPARACIÓN**

- Raspamos la pulpa de la calabaza y la aplastamos con un tenedor. Pelamos la patata cocida y aplastamos con el tenedor.
- Mezclamos bien la calabaza, la patata, la harina de avena, la cebolla triturada.
- Batimos el huevo y lo agregamos. Salpimentamos. Ponemos una sartén al fuego y añadimos un poquito de aceite y cuando esté caliente ponemos una cucharada de la mezcla elaborada y aplastamos bien con la ayuda de la cuchara y dejamos dorar bien por los dos lados.
- Podemos acompañarla con salsa de yogur o con queso fresco.

## origen de la palabra

La palabra cebolla del castellano actual, proviene del latín “cepulla”, que es el diminutivo de “cēpa” o “caepa”, y del griego clásico “kápia”.

## En otros idiomas se llama

Inglés: Onion

francés: Oignon

alemán: Zwiebel

portugués: Cebola

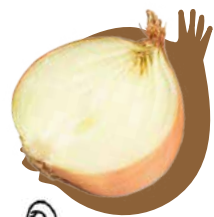
catalán: Ceba

vasco: Tipula

gallego: Cebola

## Familia

Hortaliza > **Bulbo**



## Temporada

Se suele recolectar desde Julio a Octubre, aunque hay especies que se recogen incluso en Diciembre.

# cebolla

« Ceba »



## VARIEDADES CULTIVADAS CERCA

CEBOLLA AMARILLA

CHALOTA



CEBOLLA MORADA

CEBOLLA BLANCA

## VALOR NUTRICIONAL ¿qué tienen sus capas?

Pese a ser el 90% agua, encontramos numerosos nutrientes en este bulbo que lo convierten en una hortaliza con propiedades medicinales. Su consumo tiene EFECTO DIURÉTICO lo que ayuda a nuestros riñones. Es un potente BACTERICIDA, FUNGICIDA Y EXPECTORANTE, esto quiere decir que combate las infecciones que pueda tener nuestro organismo. También COMBATE EL ENVEJECIMIENTO CELULAR que puede provocar enfermedades como el cáncer.

## MINERALES Y VITAMINAS QUE CONTIENE

P  
FÓSFORO

Mg  
MAGNESIO

K  
POTASIO

Ca  
CALCIO

Na  
SODIO

S  
AZUFRE



E

B9



## CÓMO elegir una cebolla

Tiene que tener la piel que la recubre para mantener su frescor si no es una cebolleta. Es brillante y al cortar ofrece resistencia y su aroma es ligero. Si está blanda, huele potente o ácido, no está buena.

## ♥ SUS AMIGOS EN EL HUERTO ♥

Sus mejores amigos al plantarlas son las que le acompañan en una ensalada: la lechuga, el tomate y el pimiento. También se lleva bien con fresas, zanahorias y repollo.



# Cebolla

¡¡ A COMPRARLA, COCINARLA Y SABOREARLA!!


Hay que ser valiente  
para comer la cebolla  
cruda y con los dientes  
pero esto te dará  
una salud  
SOBRESALIENTE

## CRUDA

Uno de los alimentos imprescindibles en la cocina es la cebolla. Prácticamente podemos tomarla y cocinarla de todas las maneras posibles y sirve para condimentar cualquier plato. Como la mayoría de las hortalizas aprovechamos mejor sus nutrientes si la comemos cruda en ensalada y también encurtida.

## COCINADA

La cebolla es la base de la mayoría de salsas y sofritos por su poder para mejorar y potenciar el sabor de otros alimentos. La podemos comer al horno, hervida, a la parrilla, en sopa, caramelizada... **LA FORMA MENOS SANA DE COMERLA ES FRITA, EN FORMA DE AROS DE CEBOLLA, EN EL PROCESO DE FRITURA SE DESTRUYEN LOS PODEROSOS NUTRIENTES QUE CONTIENE.**



## ¡ A COCINAR!!

### SOPA de cebolla



#### INGREDIENTES para 4 personas

- 3 Cebollas dulces.
- 1 L de caldo vegetal.
- 1 Barra de pan.
- 200 gr de queso para gratinar.
- Aceite de oliva y sal.

#### PREPARACIÓN

- Cortar la cebolla en juliana (tiras finas) y echar en una cazuela con aceite de oliva.
- Que se vaya cocinando a fuego lento durante 15-30 minutos.
- Añadir caldo de verduras, salar y seguir cocinando durante otros 10 minutos.
- Precalentar el horno a 180°C. Colocar rodajas de pan en la superficie de la sopa.
- Añadir queso rallado e introducir en el horno hasta que se gratine el queso.

# origen de la palabra

La palabra espárrago del latín "sparagus" deriva a su vez del griego "aspharagos" o "asparagos" y el término griego se originó en el persa "asparag" que significa "brote".

# espárrago

« Brote »



## En otros idiomas se llama

- Inglés: Asparagus
- francés: Asperges
- alemán: Spargel
- portugués: Espargos
- catalán: Espàrrecs
- vasco: Zainzuriak
- gallego: Espárragos

## VARIEDADES CULTIVADAS CERCA

Los espárragos se denominan según su color. El blanco y el verde proceden de la misma planta en estado de desarrollo diferentes. Los trigueros silvestres son una variedad diferente, más pequeños y con la punta "despelujada".

## Familia

Hortaliza > Brote tierno



## VALOR NUTRICIONAL ¿qué brota?

No nos aporta apenas grasas y sí energía, proteínas e hidratos de carbono así como fibra en alta cantidad. Gracias a su contenido en fibra **COMBATE EL ESTREÑIMIENTO**. También **PREVIENE LA DIABETES TIPO 2** ya que controla los niveles de azúcar en sangre. Contienen una sustancia llamada fitoestrogéno que tiene **PROPIEDADES NEUROPROTECTORAS**. Y al ser diurético, **PREVIENE INFECCIONES URINARIAS**.



ESPÁRRAGOS TRIGUEROS SILVESTRES      ESPÁRRAGOS VERDES      ESPÁRRAGOS BLANCOS

## ..... MINERALES Y VITAMINAS QUE CONTIENE .....

**P FÓSFORO**  
**K POTASIO**  
**Ca CALCIO**  
**Na SODIO**  
**A**  
**C**  
**E**



## Temporada

## cómo elegir un espárrago

El tallo tiene que estar firme y la yema tierna. No tiene que estar de color marrón o rajado.

La localidad vallisoletana de Tudela de Duero es un referente en la producción de espárragos desde hace décadas. Es una tierra de gran tradición en el cultivo de hortalizas de excelente calidad, tradición que se atribuye a los romanos, quienes ya plantaban espárragos en estas tierras.

marca de  
garantía



## ♥ SUS AMIGOS EN EL HUERTO ♥

Próximo al pepino, perejil, puerro, guisante o tomate es feliz.



# espárrago

¡¡ A COMPRARLO, COCINARLO Y SABOREARLO!!



si no cago,  
como espárrago.  
Aunque esto resulte  
escatológico,  
no puede ser más  
biológico

### CRUDO

Si bien muchas personas creen que es necesario cocinar los espárragos antes de comerlos, se pueden comer crudos. Cocinar los espárragos suaviza las fibras vegetales que de otro modo serían duras, lo que hace que la verdura sea más fácil de masticar y digerir. Si te apetece probarlos crudos te recomendamos pelarlos lavarlos y aliñarlos con un poco de aceite o zumo de limón.

### COCINADO

Hay muchas maneras de comer espárragos. Puedes servirlos calientes, fríos, crudos o cocidos, además de utilizarlos para completar un plato principal o a modo de guarnición. Se combinan bien con las sopas, las ensaladas, las cazuelas, los salteados, a la parrilla, en tortilla... puedes decidir servirlos solos con una vinagreta, aceite de oliva virgen o mahonesa ligera.



## ¡¡ A COCINAR!!

### crema de espárragos



**INGREDIENTES** para 4 personas

6 Espárragos blancos frescos.  
1 Patata.  
½ Cebolla.  
Sal, aceite de oliva.  
220 ml de caldo de verduras.

**PREPARACIÓN**

- Cortar la cebolla en dados y rehogar en aceite de oliva a fuego medio.
- Mientras pelamos los espárragos, doblamos el espárrago con la mano y por donde rompe hasta la yema es lo que se consume. Los cocemos en agua hirviendo durante 20 minutos. Los escurrimos y refrescamos bajo el agua del grifo.
- Cortamos las puntas y las reservamos.
- Cortamos en trocitos los espárragos y se los echamos a la cebolla rehogada. Pelamos la patata y la cortamos en dados y la añadimos también a la cazuela. Incorporamos el caldo, la sal y cocemos hasta que todo esté blandito.
- Trituramos y lo pasamos por un colador. Echamos en un plato hondo y añadimos las yemas. Comer frío o caliente.



## origen de la palabra

Esta palabra no nos viene del latín sino de la lengua persa: "aspanakh" y pasó al árabe como "isfinaj", y fue adoptado por el latín vulgar hispánico como "spinachia".

# espinaca

« Aspanakh »

## En otros idiomas se llama

Inglés: Spinach

francés: Épinard

Alemán: Spinat

Portugués: Espinafre

Catalán: Espinacs

Vasco: Espinakak

Gallego: Espinacas

## Familia

Hortaliza > Hoja / Verdura



## VALOR NUTRICIONAL ¿qué poderes tienen sus hojas?

Probablemente nadie haya hecho más para popularizar la espinaca que Popeye. Aunque estas hojas verdes están llenas de propiedades, los legendarios poderes que le atribuyó éste están un poco inflados. Es una planta con importantes sustancias que hacen **RECUPERAR LA ENERGÍA PERDIDA, INCREMENTAR LA VITALIDAD Y MEJORAR LA CALIDAD DE LA SANGRE**. Su color verde oscuro nos indica que tiene propiedades antiinflamatorias y anticancerígenas. La espinaca es una gran fuente de vitaminas. Contiene preferentemente vitaminas A, E y C y tiene minerales y Calcio, Potasio, Magnesio, Hierro.

## MINERALES Y VITAMINAS QUE CONTIENE

Ca  
CALCIO

K  
POTASIO

Mg  
MAGNESIO

Fe  
HIERRO

A

E

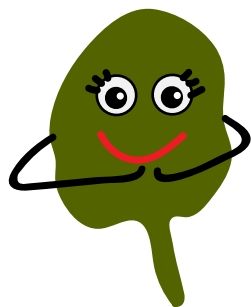
C

## Temporada

Se siembran a principios de primavera y de otoño.

## VARIETADES CULTIVADAS CERCA





## CÓMO elegir ESPINACAS

Se venden congeladas o frescas. El mejor modo de consumirlas son frescas porque así sabemos que son de calidad. Se tiene que apreciar la forma completamente, es decir, no tiene que estar arrugada, sin forma o estar deteriorada, presentar un color verde medio y estar tiesa y crujiente.

Debe ser almacenada sin apretujarla, en una bolsa sellada en la nevera, donde se conservará durante unos cuatro días.

## ♥ SUS AMIGOS EN EL HUERTO ♥

Los tomates, la col rizada, alcachofa, puerros...



# espinaca

¡¡ A COMPRARLAS, COCINARLAS Y SABOREARLAS!!

A las espinacas  
les gusta hervir  
sin la tapa

El término “florentino” suele describir platos que contienen espinaca (y una salsa cremosa). Se cree que este nombre tuvo su origen en el siglo XVI y está relacionado con la esposa italiana del rey francés Enrique II: Catalina de Médici.

## CRUDA

Las espinacas se pueden comer crudas siempre y cuando las lavemos muy bien. Hay que tener en cuenta que si las comemos crudas vamos a aprovechar todos sus nutrientes, excepto los betacarotenos y el hierro que los tenemos más disponibles si las cocinamos al vapor. **EN CRUDO APROVECHAMOS SUS VITAMINAS PERO NO SUS MINERALES.**

## COCINADA

Como la mayoría de las hortalizas, es mejor cocinarlas al vapor o salteadas para perder los menos nutrientes posibles en el cocinado. Combinan muy bien con pasta, legumbres, salteada, en empanadas. **ES MEJOR NO TRITURARLAS PARA QUE DIGERAMOS PERFECTAMENTE SUS AZÚCARES.**



¡¡ A COCINAR!!

Ensalada de pasta  
con espinacas



**INGREDIENTES** para 4 personas

- 200 gr. Macarrones.
- Pimiento asado.
- 250 gr de espinacas frescas.
- 2 Rabanitos.
- Nueces.
- Aceite de oliva, vinagre y sal.
- Vinagre de vino o de Jerez.

**PREPARACIÓN**

- Cocer los macarrones. Escurrir y añadir un poco de aceite y mezclar para que no se peguen.
- Picar el pimiento asado en daditos.
- Lavar las espinacas y dejar escurrir bien.
- Lavar los rabanitos y cortar en rodajas. Hacer la vinagreta con el aceite de oliva, sal y vinagre (unas gotitas).
- Juntar todo en un bol y mezclar muy bien.

# Judías Verdes

« Verdura judía »

## origen de la palabra

El origen de esta palabra es desconocido. La teoría más plausible es la que explica que había un cardo judío 'sawka yahudiyya', que es el que comían habitualmente' y serían los árabes los que utilizaban el término "judía" para referirse a los vegetales que se comían en Al-Andalus.

## En otros idiomas se llama

**Inglés:** Green beans

**francés:** Haricots verts

**catalán:** Mongetes verdes

**alemán:** Grüne Bohnen

**vasco:** Babarrun berdeak

**portugués:** Vagem

**gallego:** Fabas verdes

## Familia

Hortaliza > **Fruto (leguminosa)**

Vegetable > **Fruit (legumes)**



## Temporada

Su temporada natural en nuestro país es desde mayo hasta el mes de octubre, periodo durante el cual su calidad es óptima.



## VALOR NUTRICIONAL ¿qué tiene su vaina?

Tiene pocas calorías pues en su composición hay un alto porcentaje de agua y apenas contiene grasa. El resto está constituido por hidratos de carbono y una pequeña proporción de proteínas, que la convierten en un alimento de fácil digestión. Además, cuenta con un notable aporte en fibra que AYUDA A REGULAR EL AZÚCAR EN SANGRE Y EL COLESTEROL, FAVORECE LA ELIMINACIÓN DEL EXCESO DE LÍQUIDO EN EL ORGANISMO y tiene propiedades antioxidantes. Su cantidad de Silicio AYUDA A MANTENER LA DENSIDAD ÓSEA, es decir, cuida de que nuestros huesos se mantengan fuertes en la madurez.

## ..... MINERALES Y VITAMINAS QUE CONTIENE .....



## VARIETADES CULTIVADAS CERCA



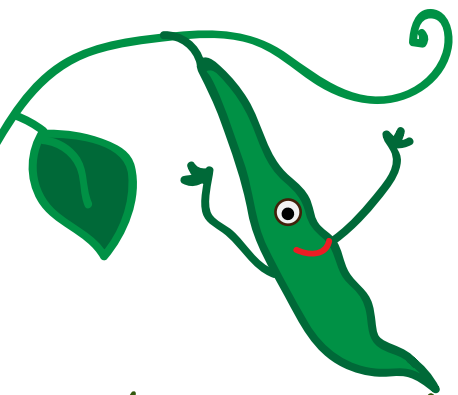
JUDÍA STRIKE



JUDÍA PERONA



JUDÍA BUENOS AIRES



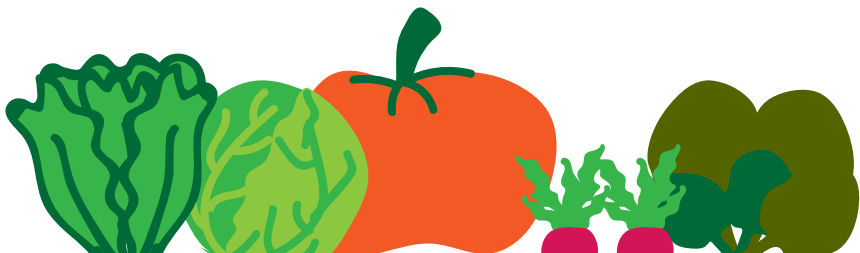
## cómo elegir judías verdes

Conviene elegir judías bien frescas y comerlas en pocos días, pues sus azúcares se consumen enseguida. Por esta razón, y por su origen subtropical, no se conservan bien en el frío de la nevera, y pierden dulzor con facilidad.

Tienen que estar crujientes, sin manchas negras o marrones. Se tiene que mantener erguida porque si al agarrarla se dobla es que está pasada.

## ♥ SUS AMIGOS EN EL HUERTO ♥

Se llevan en general bien con todos los cultivos de huerta, pero especialmente con rabanitos, lechugas, calabazas, repollo y espinacas.



# Judías verdes

¡¡ A COMPRARLAS, COCINARLAS Y SABOREARLAS!!

Para que la judía conserve su clorofila en agua a borbotones has de hervirla

## COCINADAS

La judía verde es muy fácil y cómoda de preparar, hay que lavarla, cortarle las puntas y cocerla durante 12 minutos aproximadamente, con la cazuela destapada y añadir sal al final para que no endurezca.

Con un chorrito de buen aceite de oliva, una vinagreta o mayonesa tiene suficiente, para acompañar como guarnición o servirla de entrante con patata o arroz es un primer plato muy completo. Le sientan bien los salteados rápidos en wok.

## CRUDAS

Es conveniente no comerlas crudas pues contiene una sustancia tóxica que se elimina en la cocción.



## ¡¡ A COCINAR!!

Ensalada de judías verdes, zanahoria y arroz



**INGREDIENTES** para 4 personas

- 200 gr de judías verdes.
- 100 gr de arroz integral.
- 2 Zanahorias.
- 1 Cucharadita de mostaza antigua.
- Aceite de oliva, vinagre de Jerez y sal.

### PREPARACIÓN

- Cocer el arroz en agua 25'-30'
- Escaldar en agua hirviendo con sal las judías cortadas a la mitad durante 5'.
- Hervir la zanahoria pelada hasta que ablande un poco unos 10'.

### Aliño

Mezclar el aceite de oliva con una gotas de vinagre y la cucharadita de mostaza hasta que quede una salsa homogénea.

Servir en plato el arroz con las judías y las zanahorias cortadas en trozos y aliñar.

# origen de la palabra

Del latín 'lactuca' que vine de lac-/ lactis > 'Leche'  
La lechuga cuando se recolecta, al cortar su tallo, segrega un jugo lechoso por su tronco, muy parecido a la leche.

# En otros idiomas se llama

- Inglés: Lettuce
- francés: Laitue
- alemán: Grünersala
- portugués: Alfase
- catalán: Enciam
- vasco: Letxuga
- gallego: Leituga

# Familia

Hortaliza > Hoja / Verdura



# Temporada

TODO EL AÑO Ya que hay muchas variedades y se adaptan a las diferentes estaciones.

# Lechuga

« Leche »



# VALOR NUTRICIONAL ¿qué esconden sus hojas?

Las variedades de lechuga que más concentración de nutrientes nos aportan son las que tienen un verde más intenso y oscuro y las de color morado. Especialmente LAS DE COLOR MORADO CONTIENEN ANTIOXIDANTES, QUE PREVIENEN EL ENVEJECIMIENTO CELULAR, LA OBESIDAD Y LOS PROBLEMAS CARDIOVASCULARES. La lechuga TIENE PROPIEDADES SEDANTES Y RELAJANTES, siempre que se consuma cruda. Muy rica en FIBRA y AGUA.

# MINERALES Y VITAMINAS QUE CONTIENE

Destaca especialmente



# VARIETADES CULTIVADAS CERCA



ROMANA

ICEBERG

BATAVIA

COGOLLO DE TUDELA



ESCAROLA

HOJA DE ROBLE

LOLLO ROSSO



# Lechuga

¡¡ A COMPRARLA, COCINARLA Y SABOREARLA!!

## cómo elegir una lechuga

Cuando compremos una lechuga debe tener las hojas sin partes de color marrón y no deben estar lacias. La parte del tronco por donde se ha cortado debe tener un color lo más claro posible.

La Lechuga de Medina es la ÚNICA de España con marca de garantía con las variedades Batavia y Hoja de Roble.

marca de garantía

LECHUGA DE medina  
marca de garantía

## ♥ SUS AMIGOS EN EL HUERTO ♥

Las lechugas se llevan bien con una gran cantidad de cultivos: ajo, berenjena, calabacín, cebolla, col, espinaca, fresa, guisante, haba, judía, maíz, melón, nabo, patata, pepino, pimiento, puerro, rábano, remolacha, sandía, tomate, zanahoria...



come lechugas y tardarás en lucir arrugas

## IMPORTANTE

Antes de poner la lechuga en el plato, se ha de lavar hoja por hoja y poner en agua fría con unas gotitas de lejía apta para uso alimentario, especial para desinfectar el agua y después lavar otra vez muy bien y escurrir. Se puede guardar en una bolsa de tela en la nevera.

**EL TRONCO TAMBIÉN SE COME; ES DONDE ENCONTRAMOS MÁS CONCENTRACIÓN DE LACTUCINA, QUE TIENE CAPACIDADES RELAJANTES.**

La forma ideal de consumo es cruda, para aprovechar sus nutrientes, pero también se puede consumir cocinada.

## CRUDA

En ensaladas, parte de bocadillos y sándwiches, en batidos y cremas frías.

## COCINADA

Gratinada, en sopas, cremas de verduras, cortada en juliana salteada, en revueltos de huevo, etc.



## ¡¡ A COCINAR!!

### GAZPACHO de lechuga

#### INGREDIENTES para 4 personas

- 100gr. de pan que pondremos a remojo en agua muy fría.
- 2 yogures naturales
- 200 gramos de lechuga bien lavada. Tanto las hojas como parte del tronco.
- 3 pepinillos en vinagre
- 2 huevos cocidos

#### PREPARACIÓN

· Ponemos todos los ingredientes en un vaso de la batidora. Trituramos hasta lograr una crema homogénea. Salpimentamos y aliñamos con un chorro de aceite. Tras una hora en el frigorífico tendremos nuestro gazpacho de lechuga hiperhidratante.

# origen de la palabra

Procede originariamente del cruce de 'papa' del quechua con batata del taíno y del español pasó a otros idiomas de ahí la semejanza por ejemplo en inglés o portugués.



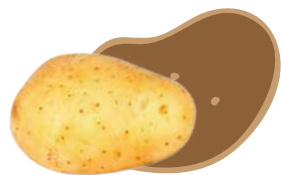
« Papa + Batata »

# En otros idiomas se llama

- Inglés: Potato
- francés: Pomme de terre
- alemán: Kartoffel
- portugués: Batata
- catalán: Patata
- vasco: Patata
- gailego: Pataca

# Familia

Hortaliza > Tubérculo



# Temporada

## NUEVAS

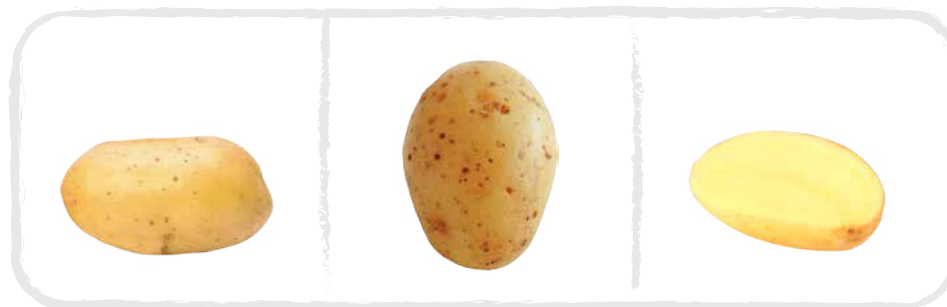
De marzo a junio.

## DE ESTACIÓN

De junio a finales de verano.

## VIEJAS

se dejan hasta otoño, madurándose bajo tierra para poder tenerlas disponibles en invierno.



# VALOR NUTRICIONAL ¿qué tendrá este tubérculo?

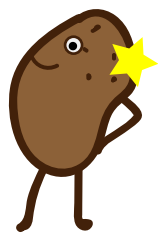
Nos aporta principalmente carbohidratos muy especiales, lo que la convierte en una FUENTE DE ENERGÍA 100% NATURAL. Contiene muchos antioxidantes y nutrientes esenciales. Es un alimento ANTIINFLAMATORIO. Ayuda a tratar la artritis y el reumatismo. Fuente importante de Potasio que nos ayuda a la función de los nervios y a la contracción de los músculos y a que su ritmo cardíaco se mantenga constante. Las de color morado contienen antocianinas, son pigmentos y potentes antioxidantes, las de color rojo tienen betacarotenos que protegen nuestra piel.

# ..... MINERALES Y VITAMINAS QUE CONTIENE .....



# VARIEDADES CULTIVADAS CERCA





## cómo elegir una patata

Cuando vayamos al mercado a comprar patatas debemos escoger las que tengan la piel muy lisa, no deben tener ninguna raíz, ni zonas verdes.

Si tiene manchas verdes, debéis evitar comerla por completo, ya que ha desarrollado una sustancia tóxica llamada solanina podría causar intoxicación alimentaria y producir dolor de estómago y dolor de cabeza. En Castilla y León tenemos buena calidad de patatas.

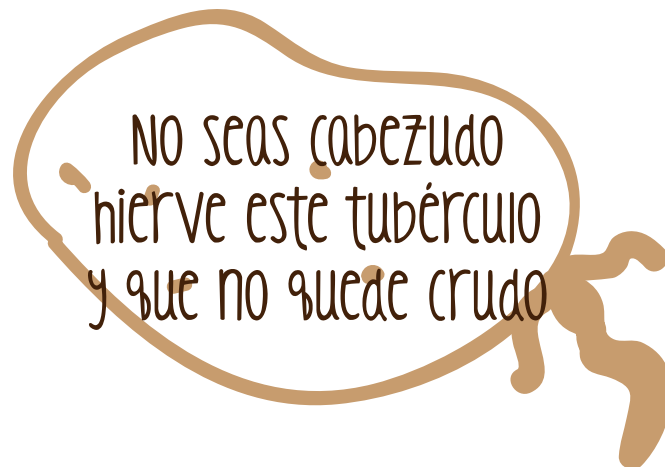


## ♥ SUS AMIGOS EN EL HUERTO ♥

Judías, familia de la col, maíz, berenjena, guisante, apio.



¡¡ A COMPRARLA, COCINARLA Y SABOREARLA!!



## COCINADA ¡SIEMPRE!

**LA MEJOR FORMA** de cocinar la patata para que contenga toda su vitamina C es al vapor y con piel.

**LA PEOR** es frita porque concentran demasiados azúcares y pierden muchos nutrientes.

Otros cocinados: asadas, cocidas, guisadas, etc.

Cocinados dulces: en postres, bizcochos, dulces como los mazapanes, etc.

Se pueden mezclar con cualquier hortaliza y verdura y con legumbres o cereales como el arroz y el maíz.

## CRUDA

**NUNCA SE PUEDEN CONSUMIR CRUDAS.** Las patatas crudas no solo contienen toxinas que pueden dañar vuestro cuerpo, sino que su almidón crudo también puede causar molestias digestivas.



## ¡¡ A COCINAR!!

### SOPA RÁPIDA de patata y queso



#### INGREDIENTES para 4 personas

- 200 gr de patata Monalisa rallada.
- 1 cebolleta fresca en rodajitas.
- 1 diente de ajo picadito.
- Una buena rama de perejil fresco bien picadito.
- Sal y pimienta.
- Un tomate mediano rallado.
- 600ml de caldo de ave.
- 1 cucharada de aceite.
- 1 cucharada por ración de queso rallado de gratinar.

#### PREPARACIÓN

- Poner a cocer la patata con el caldo frío 15´.
- En un cazo aparte poner a sofreír la cebolla con el ajo y el tomate 5´.
- Añadir esta mezcla a la cocción de la patata y dejar cocer 10´. Salpimentar y a la hora de servir añadir el queso sobre la sopa de cada ración.



# origen de la palabra

Del Latín "pigmentum": materia colorante orgánico, color para pintar. Se le dió este nombre porque al principio era costumbre secarlo y tritularlo para condimentar alimentos y platos, dotándolos no solo de sabor sino también de color.

# En otros idiomas se llama

Inglés: Pepper

francés: Poivre

Alemán: Pfeffer

Portugués: Pimentão

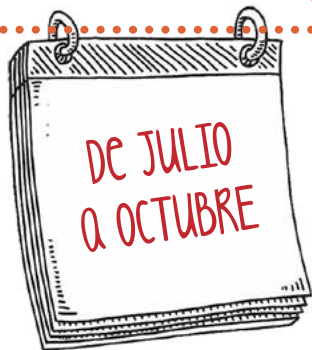
Catalán: Pebrot

Vasco: Piperra

Gallego: Pementa

# Familia

Hortaliza > Fruto



Temporada

# Pimiento

« Pigmento »



# VALOR NUTRICIONAL ¿qué tendrá su pigmentación?

Este alimento traído por Colón de América tiene importantes propiedades para nuestro organismo. Es un **POTENTE ANTIOXIDANTE** gracias a una sustancia llamada Licopeno que nos ayuda a prevenir el cáncer, contiene más del doble de Vitamina C que las naranjas. **ES VITAL EN LA ALIMENTACIÓN DE EMBARAZADAS Y NIÑ@S EN PERÍODO DE CRECIMIENTO.** Es **DIURÉTICO** y gracias a su contenido en vitamina A **FORTALECE NUESTRA VISIÓN.** Evita los calambres musculares y mantiene en perfecto estado nuestro sistema nervioso.

# MINERALES Y VITAMINAS QUE CONTIENE

Fe HIERRO

K POTASIO

P FÓSFORO

Mg MAGNESIO

SE SELENIO

B1

B2

B3

B5

B6

B8

B9

# VARIEDADES CULTIVADAS CERCA

DULCES



PIMIENTO AMARILLO

NORA



PIMIENTO MORRÓN

PIMIENTO ITALIANO

PICANTES



PIMIENTOS DE PADRÓN (unos pican y otros no)



GUINDILLAS / CHILES

## CÓMO elegir un pimiento

Elige el más brillante y el que presente la piel más tersa. No debe estar blando o arrugado. El pedúnculo (rabillo verde) tiene que estar bien colocado y firme al principio del pimiento.

### Marcas de garantía



El Pimiento de Freno-Benavente es el pimiento morrón con IGP en Castilla y León.



El Pimiento de Lodosa tiene Denominación de Origen y pertenecen a la "Ribera Baja" de Navarra.



Desde el 2009 el Pimiento de Herbón más conocido como Pimiento de Padrón cuenta con la Denominación de Origen Protegida que nos garantiza su procedencia.

## ♥ SUS AMIGOS EN EL HUERTO ♥

Acelga, ajo, albahaca, col, espinaca, guisante, judía, lechuga, puerro, rábano.



# Pimiento

¡¡ A COMPRARLO, COCINARLO Y SABOREARLO!!



No te miento si te digo  
que el pimiento  
es fruto que te quitará  
el agotamiento

## COCCINADO

El pimiento es tan versátil en la cocina como la cebolla. Puede usarse como base de salsas y sofritos para combinar con pasta, arroz, legumbres. Asado, relleno, frito...

## CRUDO

Aunque las semillas del pimiento son comestibles, tienen un sabor ligeramente amargo que algunos pueden encontrar desagradable. Para preparar un pimiento crudo, lávalo y sécalo muy bien. Corta el pimiento por la mitad y retira el tallo y las semillas. Los nervios dentro del pimiento también pueden ser amargos, así que puedes quitarlos. Corta el pimiento en rebanadas para comer en bocadillo o para acompañar con una salsa, puedes picarlo para añadirlo a una crujiente ensalada para el almuerzo.



## ¡¡ A COCINAR!!

### HUMMUS de pimiento rojo



#### INGREDIENTES para 4 personas

- 1 Pimiento rojo.
- 2 Tazas y media de garbanzos cocinados.
- 1 Ajo (sin el germen, el rabillo interior).
- El zumo de 2 limones.
- 1 cucharada de tahini.
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 1 cucharadita de sal marina.
- 1 cucharadita de comino en polvo.
- 1 cucharadita de pimentón dulce.

#### PREPARACIÓN

- Precalienta el horno a 180°C.
- Corta el pimiento en tiras y hornéalo en una bandeja durante 10 ó 15 minutos. Déjalo enfriar.
- Cocer los garbanzos o utilizarlos ya cocidos.
- Mezcla todos los alimentos con una batidora hasta obtener la consistencia deseada.

# origen de la palabra

El nombre deriva de la palabra latina "porrum", que puede traducirse como 'especie de cebolla'. También se asocia al griego "prasios" quiere decir 'verde claro'.

# PUERRO

« Especia de cebolla »

## En otros idiomas se llama

Inglés: Leek

francés: Poireau

Alemán: Lauch

Portugués: Alho porro

Catalán: Porro

Vasco: Porrúa

Gallego: Porro

## Familia

Hortaliza > **Bulbo**



Temporada



## VALOR NUTRICIONAL ¿qué porrón de nutrientes tendrá?

Alto contenido en HIERRO, ACIDO FÓLICO, vitamina C y B9 y muy alto contenido en FIBRA. Su principio activo, la ALICINA —ya tiene el mismo origen que el ajo y la cebolla—, estimula el sistema inmunitario.

**ANTIBIÓTICO NATURAL** debido a sus compuestos sulfurados, con propiedades antibacterianas. Puede ayudar a curar afecciones respiratorias como la tos. Bajo en Sodio, **ESTIMULA LA ELIMINACIÓN DE LÍQUIDOS.**

## ..... MINERALES Y VITAMINAS QUE CONTIENE .....

Fe  
HIERRO

Na  
SODIO



B9

## VARIEDADES CULTIVADAS CERCA



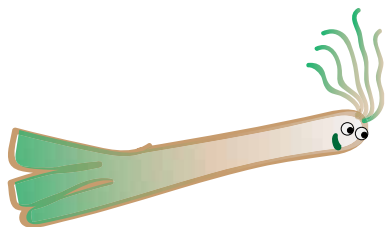
PUERRO SILVESTRE



PUERRO DE TALLO CORTO



PUERRO DE TALLO LARGO



## CÓMO elegir un puerro

Cuando los vayamos a comprar sus hojas no deben tener zonas marrones o secas. La parte blanca no tiene que presentar ninguna mancha oscura. Tiene que tener raíces y si éstas están muy secas quiere decir que ese puerro está arrancado ya hace mucho tiempo y que por dentro estará muy seco.

marca de  
garantía  
PUERRO DE  
SAHAGÚN



## ♥ SUS AMIGOS EN EL HUERTO ♥

Apio, berenjena, cebolla, col, escarola, espinaca, lechuga, patata, pimiento, remolacha, tomate, zanahoria.



# PUERRO

¡¡ A COMPRARLO, COCINARLO Y SABOREARLO!!

LOS  
PUERROS  
HERVIDOS ENTEROS  
PARA TU ORGANISMO  
SERÁN MÁS  
BUENOS

**Antes de cocinarlos** debemos retirar la primera hoja exterior y cortar la parte verde en forma de cruz para poder lavar bien su interior que siempre contiene tierra.

## COCINADO

**La parte verde** se usa para hacer caldos muy vitaminados y aromáticos con ingredientes que se lleva genial como es la zanahoria y la calabaza. También, se pueden cortar en juliana y comerlos fritos en forma de crujiente.

**Con la parte blanca** se elaboran purés, cremas potajes y también para gratinados con cualquier otra hortaliza o verdura.

**Como condimento** para aromatizar guisos, croquetas, salsas, etc. También se puede comprar deshidratado para añadir como si fuera una hierba aromática.

## CRUDO

Siempre que sean muy tiernos como los de verano.

## ¡¡ A COCINAR!!

Rollitos de hoja de puerro  
con plátano y pollo



**INGREDIENTES** para 4 personas

- 1 Puerro grueso.
- Pechuga de pollo a la plancha y troceada.
- 1 Plátano.
- Queso rallado.
- 1 Huevo batido.
- Harina.
- Un poco de sal aceite de Oliva Virgen Extra para freir.

**PREPARACIÓN**

- Extraer 8 hojas del tallo del puerro, lavarlas bien y ponerlas a hervir en agua caliente 2'.
- Rellenar con el pollo y el plátano machacado y un poco de queso. Envolver en forma de paquetitos triangulares. Pasar por huevo batido, harina y otra vez por huevo.
- Poner a calentar dos cucharadas de aceite en una sartén. Agregamos los paquetitos de puerro y doramos por los dos lados. Podemos acompañar el plato con salsa de tomate y arroz cocido.

## origen de la palabra

De la palabra latina "armoracium" que significa : 'rábano de mar', ya que la planta es originaria de la zona costera de África.

## En otros idiomas se llama

Inglés: Beet

francés: Betterave

Alemán: Rübe

Portugués: Beterava

Catalán: Remolatxa

Vasco: Erremolatxa

Gallego: Remolacha

## Familia

Hortaliza > Raíz / Hojas



Temporada

# Remolacha roja

« Rábano de mar »



## VARIEDADES CULTIVADAS CERCA



COSBY

CYLINDRA



PIANA DE EGIPTO



NEGRA

## VALOR NUTRICIONAL ¿qué nos dice su color?

La raíz contiene unos nutrientes que le otorgan su color morado y nos protegen el corazón, los músculos y el sistema digestivo. Tiene abundante FIBRA, AGUA y ANTIOXIDANTES que ayudan a depurar el hígado.

En las hojas encontramos PROTEÍNAS y fibra.

## ..... MINERALES Y VITAMINAS QUE CONTIENE .....

Fe  
HIERRO

Ca  
CALCIO

P  
FÓSFORO

Zn  
ZINCO

Cu  
COBRE

Mn  
MANGANESO

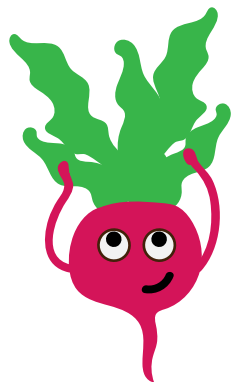
Mg  
MAGNESIO

A

B6

B9

C



## CÓMO elegir una Remolacha

Lo ideal es comprarlas con sus hojas, las cuales deben estar frescas y brillantes. Su piel debe estar lisa, sin arrugas, que tengan la carne muy apretada, sin golpes y que se aprecien sus raicillas.

Se pueden comprar ya cocidas, pero estaríamos comprando un producto envasado en plástico y contaminando nuestro entorno. En caso de comprarlas cocidas es mejor adquirirlas en conserva en tarro de cristal.

## ♥ SUS AMIGOS EN EL HUERTO ♥

Le gusta estar cerca de apio, ajo, cebolla, col, lechuga, nabo, pepino y puerro.



# Remolacha roja

¡¡ A COMPRARLA, COCINARLA Y SABOREARLA!!



si no te quieres oxidar  
remolacha tienes que cocinar

## COCINADA ¡MEJOR!

Es más aconsejable comerla cocinada para aprovechar todos sus valores nutricionales y resulte más digestiva. Para cocerla la lavaremos bien y cortaremos las hojas. Sin pelar y enteras las pondremos en una cacerola cubiertas con agua fría y un buen chorro de vinagre. Hervimos hasta que se pueda clavar un tenedor con facilidad. Se pueden guardar en la nevera en su agua de cocer. Una vez cocidas van bien con cualquier hortaliza, en ensaladas, cremas frías, patés, etc.

Para cocinar las hojas las lavamos con su tallo cortadas o enteras a partir de agua hirviendo durante 5'.

Mezcladas con otras hortalizas podemos hacer cremas de verduras, tortillas.... Gratinadas con bechamel, salteadas con garbanzos u otras legumbres. Con pasta y salsa de tomate...

## CRUDA

Rallada, rociada con limón o naranja y en zumos con otras hortalizas y frutas (con zanahoria, manzana, naranja, etc).



## ¡¡ A COCINAR!!

### Tortilla de hojas de remolacha con crema fría de su raíz con manzana

**PARA LA TORTILLA** / Una ración

- 1 Manojó de hojas de una remolacha.
- 2 Huevos.
- Un poco de cebolla.
- Una cucharada de queso rallado.
- 2 Cucharadas de aceite.



**PREPARACIÓN**

Lavamos las hojas con sus tallos y las cortamos muy picaditas. Las hervimos desde agua hirviendo durante 3'. Las escurrimos. Ponemos la cebolla cortada en tiras finas en una sartén con una cucharada de aceite y cuando esté blandita la retiramos y la mezclamos las hojas. Batimos los huevos con el queso y mezclamos las hojas de remolacha y la cebolla. Cuajamos la tortilla.

**PARA LA CREMA FRÍA** / 4 raciones

- 2 Remolachas cocidas y peladas.
- 1 Manzana grande sin pelar.
- Un chorro de zumo de limón.
- Zumo de media naranja o de una mandarina.
- Sal, pimienta.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.

Cortamos las remolachas y la manzana en 4 pedazos y lo trituramos con el resto de los ingredientes. Podemos acompañar la tortilla con hojas de remolacha y la crema. Esta crema también se puede hacer un poco más líquida con zumo de naranja y comerla fresquita o incluso hacer polos para el verano.

# origen de la palabra

De la lengua Náhuatl (Azteca) 'Tomatl'  
La terminación '-ate' significa 'agua' y 'tomal' significa 'gordura'. Tomate significa: "agua gorda" o "bola de agua".

# En otros idiomas se llama

Inglés: Tomato

francés: Tomate

alemán: Tomate

portugués: Tomate

catalán: Tomàquet

vasco: Tomateak

gallego: Tomate

# Familia

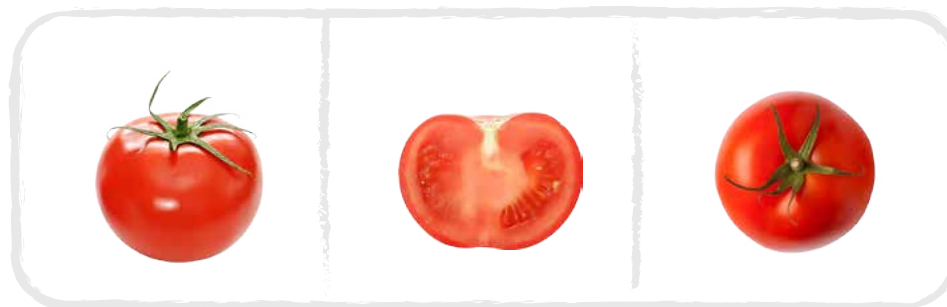
Hortaliza > **Fruta**



Temporada

# TOMATE

« Bola de agua · Fruto con ombligo »



# VALOR NUTRICIONAL

Este fruto llegado de América tiene numerosos nutrientes y propiedades. Protege nuestra vista, mejora el tránsito intestinal, gracias a su **GRAN CONTENIDO EN ANTIOXIDANTES** previene el envejecimiento prematuro de nuestras células, protege nuestro corazón y mejora la circulación de la sangre.

# ..... MINERALES Y VITAMINAS QUE CONTIENE .....

Fe  
HIERRO

Ca  
CALCIO

P  
FÓSFORO

Zn  
ZINCO

Mg  
MAGNESIO

A

B6



E

# VARIEDADES CULTIVADAS CERCA



cherry o tomate cereza



tomate pera



kumato o tomate negro

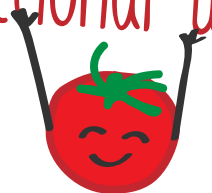


tomate rosa



tomate corazón de buey

## cómo seleccionar un tomate



Tenemos que comprar tomates que estén maduros y tengan pocas o ninguna parte verde. Que no estén golpeados. No importa que tengan algún rastro de bichitos o que sean feos. Tienen que oler a la planta del tomate, como huelen sus hojas.

Si tienen marca de garantía nos aseguramos de dónde vienen, quiénes los cultivan, cómo los cuidan y cómo los transportan.

Cerca de nosotros se cultivan el tomate rosa cultivado de Valer (Zamora), el tomate de Miranda de Ebro (Burgos), el de Martín Muñoz de las Posadas (Segovia)...

## ♥ SUS AMIGOS EN EL HUERTO ♥

A los tomates les gusta estar plantados cerca de lechugas, cebollas, judías o guisantes.



# TOMATE

¡¡ A COMPRARLO, COCINARLO Y SABOREARLO!!



si el tomate tiene forma de corazón  
será por alguna razón

## CRUDO

La patata, el pepino, el pimiento, el rábano o el aguacate son algunos de los alimentos que mejor se aprovechan de la calidad refrescante del tomate. Estos ingredientes son buenos compañeros de esta hortaliza en las ensaladas de verano, sobre todo cuando se condimentan con un chorrito de buen aceite de oliva. En España tenemos el gazpacho y el salmorejo como recetas más emblemáticas. Y untado en una rebanada de pan con aceite de oliva es un extraordinario desayuno.

## COCINADO

Además de tomarlo crudo se puede cocinar de muchas maneras distintas: frito, al vapor, guisado... Pero al ser un alimento jugoso, le sienta especialmente bien el asado al horno, porque concentra su sabor mejor que ningún otro método. Cuando se prepara al horno, es preferible emplear variedades como los de pera, menos ácidas.



## ¡¡ A COCINAR!!

crema fría de tomate  
con palomitas de maíz



### PARA 2 PERSONAS

- 1 Tomate bien rojo y maduro de 350gr aprox.
- ¼ de aguacate maduro.
- Media manzana Golden madura.
- Dos cucharadas de aceite de oliva.
- Una cucharada de agua mineral.
- Un poco de sal.
- 2 hojas de menta.
- Medio diente de ajo.

**Guarnición:** Palomitas de maíz.

### PREPARACIÓN

En un vaso de batidora ponemos todos los ingredientes a triturar. Batimos durante unos 3' hasta que la crema quede homogénea y muy emulsionada y suave. Ponemos a enfriar durante 2 horas. Servimos en vasos de cristal decorados con las Palomitas de maíz (a poder ser recién hechas).



# zanahoria

« Raíz silvestre »

## origen de la palabra

Viene de la palabra árabe "safunnarya" que quiere decir 'raíz silvestre'.

## En otros idiomas se llama

- Inglés: Carrot
- francés: Carotte
- alemán: Karott
- portugués: Cenoura
- catalán: Pastanasga
- vasco: Acenaríoa
- gallego: Cenoria



## VARIEDADES CULTIVADAS CERCA



ZANAHORIA AMARILLA

ZANAHORIA NARANJA

ZANAHORIA ROJA

ZANAHORIA MORADA

## Familia

Hortaliza > Raíz / Hojas

## VALOR NUTRICIONAL ¿qué esconde su raíz?



La zanahoria cruda está llena de los minerales y vitaminas que ves en la parte inferior. La zanahoria cocida produce una DIGESTIÓN MÁS CORTA, por lo que sus hidratos de carbono se asimilan más rápidamente que cuando se consume cruda. Asimilamos mejor sus BETACAROTENOS que cruda. Tienen menos calorías que las zanahorias crudas.

La zanahoria cocida o al vapor es perfecta para PALIAR PROBLEMAS DIGESTIVOS, úlceras estomacales, gastritis, etc... gracias a sus efectos calmantes, reparadores de las paredes mucosas del sistema digestivo. Las variedades moradas tienen antioxidantes.

## ..... MINERALES Y VITAMINAS QUE CONTIENE .....

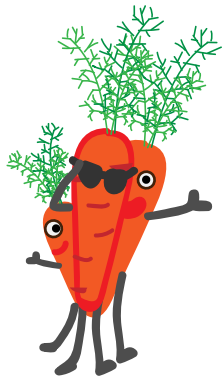
Fe HIERRO    Ca CALCIO    P FÓSFORO    Mg MAGNESIO    I YODO    K POTASIO  
 A    B9    C    E



## Temporada

Las de MEJOR CALIDAD se dan de MAYO a JULIO





## CÓMO elegir una zanahoria

Se deben seleccionar las de piel suave y de pequeño o mediano tamaño. Huir de las zanahorias grandes.

Si tienen hojas, éstas deberán estar frescas y tener un buen color verde. Rechazar las que están blandas o con apariencia quemada en su parte superior debido a una sobre exposición al sol.

Lo ideal es que tengan un corazón interior pequeño y de un color igual al de la corteza.

## ♥ SUS AMIGOS EN EL HUERTO ♥

Con tomates, cebollas, lechugas, habas, plantas aromáticas, habas y pimientos. Si las sembramos cerca de estos vegetales los protegerá de plagas.



# zanahoria

¡¡ A COMPRARLA, COCINARLA Y SABOREARLA!!



para conservar los ojos  
zanahorias por manojos  
mejor crujientes  
para hacer ruido  
con los dientes

## COCINADA

La podemos utilizar hervida o al vapor para cremas y purés con otras verduras o hortalizas. Con legumbres o con cereales (en potajes, arroces, con pasta...). Guisada con carnes o pescados asados. Hervida y mezclada con frutas para compotas dulces y mermeladas.

## CRUDA

Rallada o triturada en ensaladas , sopas, pasteles y bizcochos. Cortada en bastoncitos para comer sola en el desayuno o almuerzo. En zumo, sola o con otras frutas y hortalizas. También se utiliza para hacer helados.



## ¡¡ A COCINAR!!

POLOS de zanahoria  
y cítricos  
con cacao



### INGREDIENTES para 6 unidades

- 6 Zanahorias medianas: Lavamos, pelamos y troceamos la zanahoria en trozos pequeños. La hervimos en un cazo desde agua fría a fuego alto hasta que quede blandita. Colamos y reservamos.
- 1 Naranja: la pelamos y la cortamos en trocitos.
- 2 Mandarinas: las pelamos y cortamos en trocitos.
- 1 Cucharada de cacao en polvo.
- 1 Cucharada de azúcar de caña integral hervida en una cucharada de agua con un chorro de limón. Con este jarabe conseguiremos que los helados contengan menos cristales de hielo y estén más cremosos.

### PREPARACIÓN

- Ponemos todos los ingredientes en un vaso de batidora y trituramos hasta conseguir una crema ligera. Rellenamos moldes para polos y si no tenemos podemos usar la bandeja de hacer cubitos de nuestro congelador. Ponemos a congelar al menos 24h.

# origen de la palabra

Aceituna viene de la palabra aceite y ésta del árabe "az-zayt" que deriva del arameo "zayta". También se le denomina 'oliva' como fruto del olivo. En este caso, esta palabra tiene origen griego, del término "eala" que significa "aceite", en castellano existe el término más directo "óleo".

# En otros idiomas se llama

Inglés: Olive

francés: Olive

alemán: Olive

portugués: Azeitona

catalán: Oliva

vasco: Oliva

gallego: Oliveira

# Familia

> Baya oleosa del árbol



# Temporada

Después de la recolección sigue un largo proceso de "endulzado" pues la aceituna no se puede comer directamente del árbol, ya que tienen un sabor intensamente amargo debido a un compuesto natural dentro del fruto.

# ACEITUNA

« Azzayt »



# VALOR NUTRICIONAL ¿qué tiene la oliva?

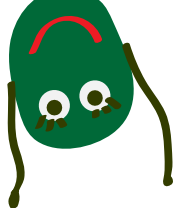
Los beneficios de comer aceitunas son realmente amplios, van desde la salud del cerebro y del corazón, hasta el cuidado de la piel. Tienen bastantes calorías así que con 6 aceitunas al día tendrás todo lo que necesitas. Combaten la anemia por su contenido en Hierro, regulan el tránsito intestinal gracias a ser ricas en fibra. Fortalecen nuestro sistema inmunitario por su contenido en vitamina C y A. Si las compras con hueso aprovecharás mejor su calcio. Ayudan a amantener nuestra piel sana gracias a su contenido en vitaminas E y D. ¡¡¡A que es increíble que un fruto tan pequeño tenga tantas propiedades!!!

# ..... MINERALES Y VITAMINAS QUE CONTIENE .....



# VARIETADES CULTIVADAS





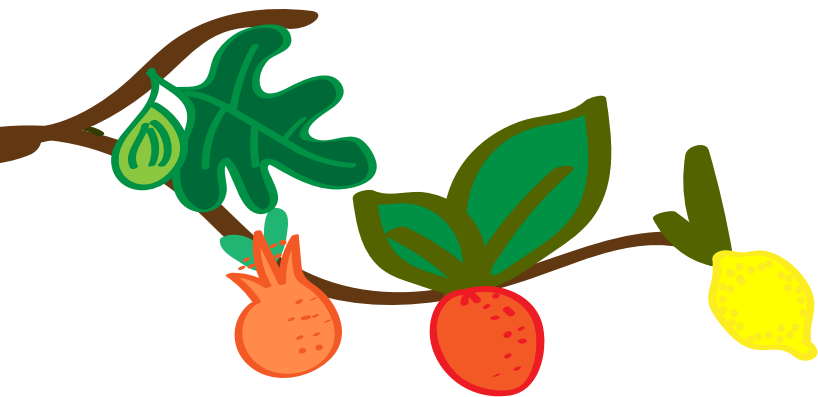
## CÓMO elegir aceitunas

Cuando compramos aceitunas, como siempre están en conserva, debemos leer con atención la etiqueta de sus componentes. Deben de ser agua y sal básicamente. Y en algunos casos ácido cítrico o limón y hierbas aromáticas. Evitar comprar y comer aceitunas que contengan aditivos, ya que las aceitunas son muy fáciles de conservar en agua con sal y limón.

Aconsejamos comprar aceitunas con su hueso ya que éste le ayuda a conservarse durante más tiempo y también nos aporta más propiedades nutricionales.

## ♥ SUS AMIGOS EN EL HUERTO ♥

Convive muy bien con otros árboles como el membrillo, la higuera, el granado, naranjo, limonero y con la vid.



# ACEITUNA

¡¡ A COMPRARLA, COCINARLA Y SABOREARLA!!

ACEITUNA  
COME SIEMPRE  
MÁS DE UNA

## CRUDA

Las aceitunas contienen una proporción de sal bastante elevada por eso es necesario sacarlas de la conserva, escurrirlas, lavarlas con abundante agua y ponerlas en el mismo tarro con agua mineral y un buen chorro de limón. En tres días tendrás unas aceitunas bajas en sal y con todo su sabor.

Se pueden comer crudas (en conserva), en ensaladas, como aperitivo, triturada en una pasta como el paté de aceituna "tapenade".

## COCINADA

También cocinadas con salteados, para darle sabor a guisos, en tortillas, croquetas, salteados de verduras, pizzas... Con todo tipo de hortalizas y frutas.

Realmente la aceituna puede combinar perfectamente con cualquier tipo de alimento. Ya que le aporta mucho sabor.



## ¡¡ A COCINAR!!

paté de aceitunas  
(como base para bocadillos)



**INGREDIENTES** para 1 tarro

- 20 Aceitunas verdes.
- 20 Aceitunas negras.
- 1 Zanahoria .
- Medio diente de ajo.
- 4 Mitades de tomate seco en aceite.
- Un chorrito de limón y una cucharadita de aceite de oliva.

**PREPARACIÓN**

- Deshuesar las aceitunas (con un deshuesador) o retirar la carne con un cuchillo pequeño.
- Cocer la zanahoria cubierta con un poco de agua fría.
- Batir todo junto.
- Poner la pasta resultante en un tarro en la nevera.

Esté paté se conserva en la nevera durante 15 días. Podemos usarlo para hacer nuestros bocadillos más sabrosos, para hacer canapés y también como salsa para pasta, patata hervida...

# AGUACATE

« Testículo »

## origen de la palabra

Aguacate viene de la palabra "ahuacatl" que en la lengua náhuatl significa 'testículo'.

## En otros idiomas se llama

Inglés: Avocado

francés: Avocat

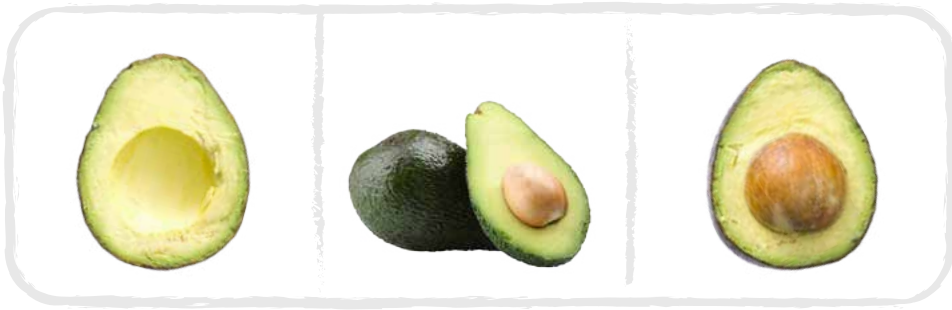
Alemán: Avocado

Portugués: Abacate

Catalán: Avocat

Vasco: Aguakatea

Gallego: Agucate



## VALOR NUTRICIONAL ¿qué tiene la oliva?

En comparación con otras frutas, el aguacate contiene menos agua y más grasas, no obstante dichas grasas son beneficiosas para nuestro organismo, así que **INTRODUCIRLO EN NUESTRA ALIMENTACIÓN UN DÍA A LA SEMANA ES MUY BENEFICIOSO** El aguacate protege nuestro corazón, favorece la producción de colesterol bueno, controla el azúcar en sangre, regula nuestro sistema nervioso, haciendo que tengamos menos estrés cerebral, mejorando nuestra memoria y concentración. También fortalece nuestros músculos y huesos y mantiene la salud del útero.

## Familia

Fruta > **Baya**, aunque hay quien lo clasifica como drupa.

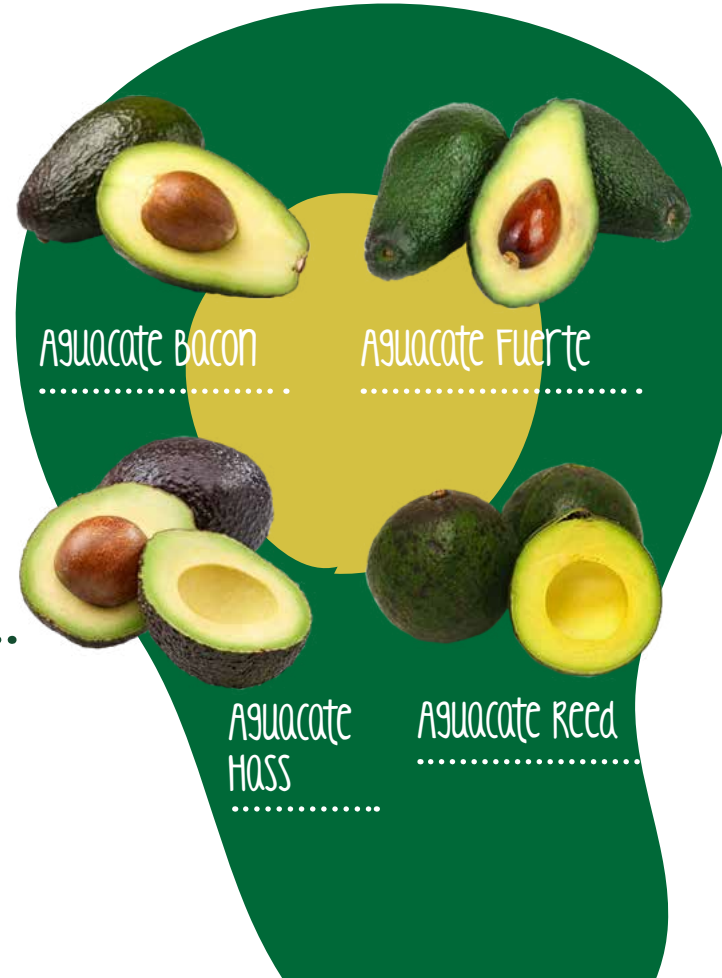


## Temporada

\*LOS CULTIVADOS EN NUESTRO PAÍS

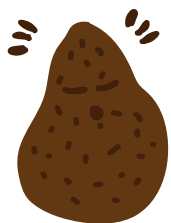
## VARIEDADES CULTIVADAS

España es el principal país europeo productor de aguacate. Si te gusta esta fruta procura comprarla con conciencia, pues es un fruto que consume mucha agua en su cultivo. Las cuatro variedades que te presentamos aquí se cultivan en la Península.



## ..... MINERALES Y VITAMINAS QUE CONTIENE .....





## cómo elegir un aguacate

Es muy importante observar el color del aguacate para deducir el grado de maduración. Un color marrón sin ser excesivamente oscuro suele ser el punto exacto. Con cuidado podemos presionar la parte superior para ver si cede, esto significa que está listo para comer y si cuando lo cogemos tenemos la sensación de que está hueco eso significa que ya está pasado.



## ♥ SUS AMIGOS EN EL HUERTO ♥

Se lleva bien con todas las hortalizas, también con limoneros y naranjos.



# AGUACATE

¡¡ A COMPRARLO, COCINARLO Y SABOREARLO!!

COMER AGUACATE CRUDO  
TE VUELVE MÁS AGUDO



## CRUDO

Generalmente el aguacate se come crudo . Es la manera más saludable sin destruir sus nutrientes, ni su cremosidad. Cortado en daditos en una ensalada o untado en tostas. Mezclado con cualquier hortaliza o fruta. En ensaladas frías con arroz, pasta o legumbres, sobre todo con el garbanzo. Puedes hacer una mahonesa vegana batido con un poco de aceite y vinagre. Se utiliza para elaborar helados de fruta, como sustituto de la nata. Y puedes hacer una crema untable al cacao.

## COCINADA

Podemos sustituir la mantequilla por aguacate para hacer un bizcocho o unas galletas al horno. Se puede elaborar una bechamel a base de aguacate, batiéndolo con un poco de leche y ¡¡a gratinar!!



## ¡¡ A COCINAR!!

untable de aguacate con dátiles  
al cacao



### INGREDIENTES

- 1 Aguacate maduro Bacon o Hass.
- 2 Cucharadas de cacao puro en polvo.
- 8 Avellanas trituradas.
- Un chorrito de limón.
- 15 g de pasta de dátil sin hueso (la elaboraremos nosotros).

**Ingredientes para nuestra pasta de dátiles:**  
120 g de dátiles con hueso · 80 ml de agua mineral · 1 cucharadita de canela en polvo.

### PREPARACIÓN

#### Para la pasta de dátiles:

Colocar los dátiles en un bol y añadir agua mineral hasta cubrirlos. Dejar remojar unos 15'. Sacar del agua , retirar el hueso y triturar. Añadir la canela. La pasta obtenida la ponemos a enfriar en la nevera.

#### Preparamos la crema:

Extraemos la pulpa del aguacate y lo ponemos en un bol con un poco de limón. Lo trituramos. Añadimos la pasta de dátiles y seguimos triturando hasta conseguir una crema. Añadimos las avellanas trituradas y mezclamos bien. Metemos la mezcla en un tarro de cristal esterilizado y lo ponemos a enfriar en la nevera. Se conserva unos 4 días en la nevera.

# ARÁNDANOS

« Endrino »

## origen de la palabra

El nombre surge de la confluencia del celta "aran", 'endrino' o el vasco "aranza", 'espiná', sobre el griego "rhododendron", 'adelfa'.

## En otros idiomas se llama

- Inglés: Blueberries
- francés: Myrtilles
- alemán: Blaubeeren
- portugués: Arandeiras
- catalán: Nabiu
- vasco: Ahabiak
- gallego: Arandeiras

## Familia

Fruto > Es una baya de arbusto



## VALOR NUTRICIONAL ¿qué tiene su carne?

El arándano es uno de los alimentos más saludables y con mayor contenido en vitaminas y antioxidantes, por eso es considerado una "súper fruta".

**REDUCE EL RIESGO DE SUFRIR CÁNCER, ES ANTIINFLAMATORIO Y PREVIENE ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS COMO EL ALZHEIMER O PARKINSON** gracias a su contenido en ácido gálico y resveratrol. Ayuda a luchar contra la diabetes y favorece la presencia de colesterol bueno. Son ricos en vitaminas del grupo B lo que mejora la salud de nuestro cabello y piel.

## ..... MINERALES Y VITAMINAS QUE CONTIENE .....

- Mn MANGANESO
- Fe HIERRO
- Cu COBRE
- P FÓSFORO
- Mg MAGNESIO
- K POTASIO

- A
- E
- B1
- B2
- B3
- B5
- B6
- B9

## VARIEDADES

Es un fruto que necesita climas fríos. Hay centenares de variedades con pequeñas diferencias entre ellas como son la altura de la planta y el tamaño y color del fruto. Existen silvestres y de cultivo.



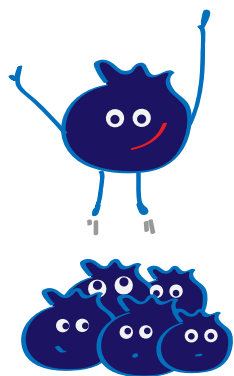
Arándanos "myrtillus"



Arándanos rojos



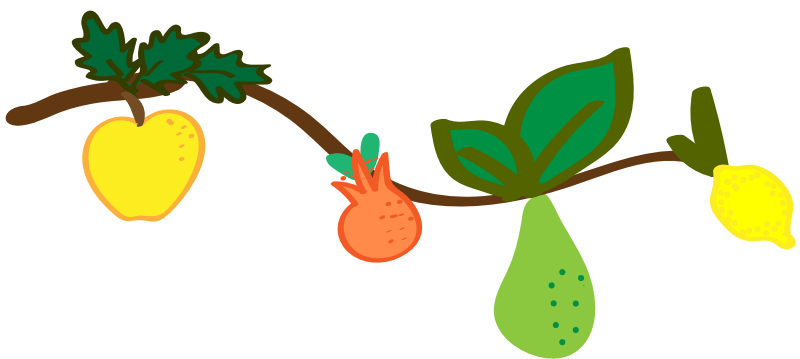
Temporada



## CÓMO SELECCIONAR ARÁNDANOS

El arándano tiene que presentar la piel lisa, sin arrugas y no presentar cortes o golpes. Mejor de producción ecológica, de esta manera tendrán todas sus vitaminas y minerales y que su origen sea lo más cerca de donde vives. En el norte de España se producen arándanos de excelente calidad, búscalos.

## ♥ SUS AMIGOS EN EL HUERTO ♥



Los que solemos consumir no son silvestres sino de cultivo y se llevan bien con la mayoría de los árboles frutales.

# ARÁNDANOS

¡¡ A COMPRARLOS, COCINARLOS Y SABOREARLOS!!



si no te quieres pillar  
ni un resfriado  
come arándanos  
con las dos manos

## CRUDOS

Como la mayoría de las frutas la mejor manera de aprovechar sus propiedades es comerlos crudos. Trata de evitar ingerirlos por la noche, pueden producir algo de malestar estomacal por su carácter ácido. Es importante escogerlos de producción ecológica, tienen más antioxidantes.

## DESHIDRATADOS

Una excelente forma de consumir arándanos con todas sus propiedades durante todo el año es comerlos deshidratados.

## COCINADOS

Se pueden hacer deliciosos batidos combinándolos con otras frutas como las fresas o el plátano. También da un toque especial a las salsas junto con pimiento rojo y cebolla dando un toque especial a comidas como el tofu o el salmón.

## ¡¡ A COCINAR!!

### Mousse de yogur y arándanos

#### INGREDIENTES

- 250gr de arándanos.
- 125 gr de nata líquida.
- 1 Yogur natural.
- 50 gr Azúcar panela.
- 30 gr de copos de avena.

#### PREPARACIÓN

- Cortar los arándanos y mezclar con el azúcar panela para que suelte su jugo durante 30' a temperatura ambiente.
- Mientras tanto vamos montando la nata con varillas, batidora eléctrica o thurmix de repostería.
- Triturar los arándanos con la batidora y colar.
- Mezclar los arándanos triturados con el yogur y a continuación añadir la nata montada y mezclarlo bien.
- Servir en vasitos y decorar con arándanos enteros y unos copos de avena.





# CAQUI O KAKI

« Fruta del fuego divino »

## origen de la palabra

La fruta es originaria de Asia, algunos dicen que de Japón. El nombre científico del caqui es Diospyros kaki, que significa "fruta del fuego divino".

## En otros idiomas se llama

- Inglés: Persimmon
- francés: Kaki
- alemán: Khaki
- portugués: Caqui
- ataián: Caqui / Kaki
- vasco: Kaki
- gallego: Caqui / Kaki



## Familia

Fruta > Es una baya comestible



## Temporada

## VALOR NUTRICIONAL ¿qué tiene su carne?

Este fruto aporta hidratos de carbono, principalmente fructosa y glucosa, lo cual lo convierten en un alimento nutritivo y energético. Sus fibras solubles, como la pectina y los mucílagos, favorecen el tránsito intestinal y alivian las gastritis.

Rico en antioxidantes: betacaroteno, que le da su color característico, vitamina C y, en menor cantidad, vitamina B6, K y E, **ES ACONSEJABLE EN CASO DE ESTRÉS O PROBLEMAS DE VISTA**. Destaca su contenido en Manganeseo, seguido por el Cobre, el Potasio, el Magnesio y el Fósforo.

## MINERALES Y VITAMINAS QUE CONTIENE

- Mn MANGANESO
- Cu COBRE
- P FÓSFORO
- Mg MAGNESIO
- K POTASIO
- A
- C
- B6
- E
- K

## VARIEDADES CULTIVADAS

Se clasifican por la astringencia de su pulpa en astringentes o no astringentes. La astringencia es la capacidad para contraer tejidos y está asociado a la capacidad de producir estreñimiento. Esta clasificación se produce porque los astringentes después de la recolección tienen que sufrir un proceso de sobremaduración introduciéndolos normalmente en un alcohol blanco.

### ASTRINGENTES



Ribera del Xúquer D.O.P (Valencia) ..... Hachiya .....

### NO ASTRINGENTES

Se consumen directamente, una vez recogidos del árbol.



FUYU ..... JIRO .....



## CÓMO elegir un caqui

El caqui, como todas las frutas, tenemos que consumirlas en su punto de maduración. Las variedades astringentes debemos escogerlas maduras y las no astringentes podemos dejarlas madurar en casa una vez compradas. Deben presentar la piel lisa y sin marcas o magulladuras. El fruto tiene que conservar el capuchón verde y el tallo, para asegurarnos de que está en perfecto estado de conservación.

## ♥ SUS AMIGOS EN EL HUERTO ♥



Manzano, peral...



¡¡ A COMPRARLO, COCINARLO Y SABOREARLO!!



caqui, crudo o cocinado  
dejará tu estómago  
aliviado

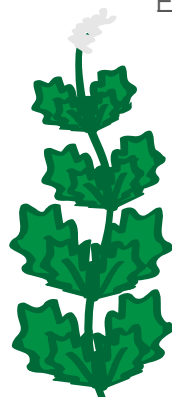
### CRUDO

Se puede añadir al yogur, en macedonia combinado con otras frutas o ¡¡a mordiscos!!

### COCINADO

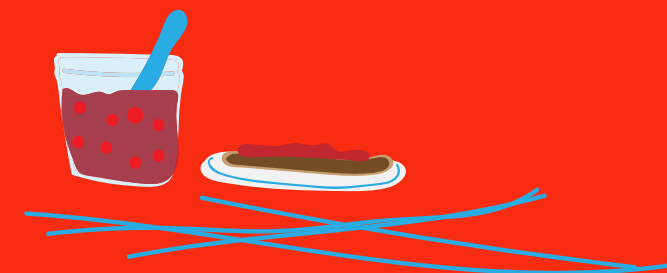
Salteado con arroz u otros cereales, con hortalizas en ensalada fría o templada, a la plancha con carne o pescado.  
En algunos lugares se obtiene de ellos cerveza o vino de caqui.

...ortiga y esparragueras.



## ¡¡ A COCINAR!!

Mermelada de caqui  
con tostadas de pan de centeno



### INGREDIENTES

- 500 gr de caquis.
- 150gr de panela.
- Ralladura de 1 naranja.
- Pan de centeno en rebanadas.

### PREPARACIÓN

- Pelar los caquis y quitar la dureza interior.
- Cortar en dados y colocar en una cazuela.
- Añadir la ralladura de naranja.
- Incorporar la panela.
- Cocer a muy baja temperatura durante el tiempo necesario, 15' aprox.
- Tostar la rebanada de pan y untar la mermelada.
- ÑAM ÑAM...

# origen de la palabra

El nombre de esta fruta proviene del francés "fraise". En español se empieza a utilizar esta denominación en el s.XVI hasta entonces recibía otros nombres como: miés-gado, mayueta, meruéndano o madroño.

# FRESA

« Frutilla »

## En otros idiomas se llama

Inglés: Strawberry

francés: Fraise

alemán: Erdbeere

portugués: Morango

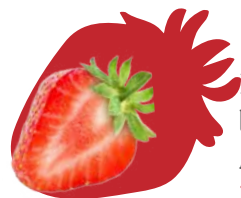
catalán: Fraula

vasco: Marrubia

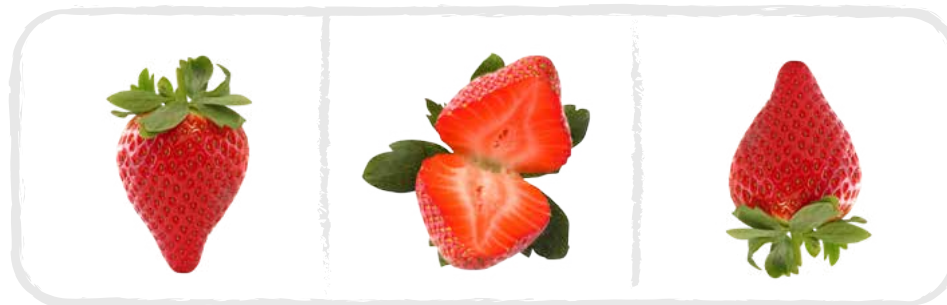
galego: Amorote

## Familia

Fruta > Bayas. La fresa es una planta rastrera de la familia de las Rosaceae.



## Temporada



## VALOR NUTRICIONAL ¿qué tiene esta frutilla?

Las fresas son una fruta excelente, tanto por su sabor como por la cantidad de beneficios que aportan a nuestro organismo. Ayudan a evitar la retención de líquidos y el estreñimiento por su **PODER DEPURATIVO**. Son ricas en Vitamina C, incluso más que los cítricos... Pueden ayudar a aliviar el dolor producido por la artrosis o la artritis porque tiene **SUSTANCIAS ANTIINFLAMATORIAS Y ANTICOAGULANTES**. Tienen un alto contenido en fibra y son una **FUENTE MUY IMPORTANTE DE ANTIOXIDANTES**. Debido a su contenido en Potasio también son diuréticas.

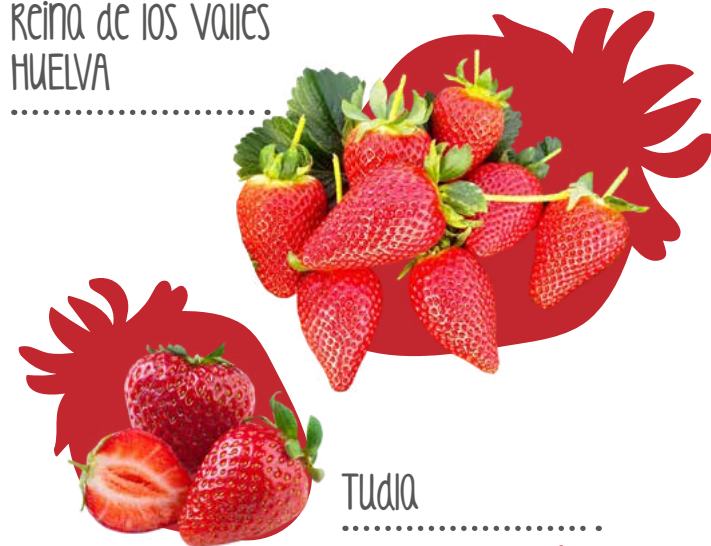
## MINERALES Y VITAMINAS QUE CONTIENE



## VARIEDADES CULTIVADAS

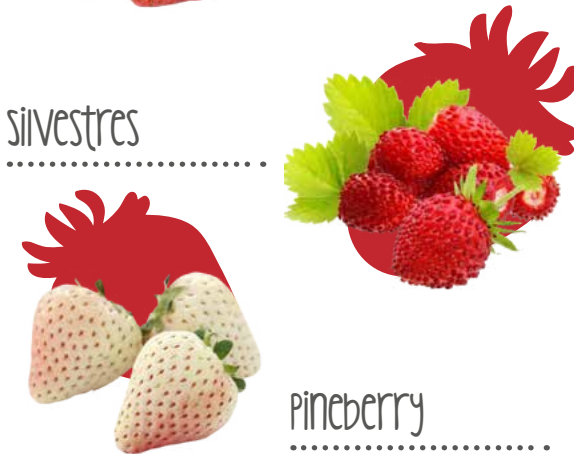
MADE IN SPAIN

Reina de los Valles  
HUELVA

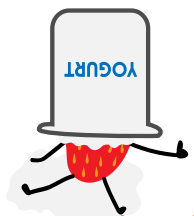


Tudla

silvestres



pineberry



## cómo elegir fresas

Como el resto de frutas y hortalizas la mejor época para comprar fresas es en temporada porque es cuando han madurado de forma natural y tienen todas sus vitaminas y minerales mejor desarrollados. Elige las que tengan color rosado, rojo. Es decir que no estén verdes ni tampoco excesivamente maduras. Desecha las que presenten golpes, cortes o partes más oscuras y defectuosas. Es muy importante lavarlas muy bien y si es posible consumirlas de producción ecológica para evitar sustancias dañinas para nuestro cuerpo y para el medioambiente.



## ♥ SUS AMIGOS EN EL HUERTO ♥

**Ajo, cebolla, espinaca, lechuga, puerro, tomillo son compañeros perfectos. La planta de la fresa es muy invasora por lo que tiene que tener cerca plantas con poca raíz para no dañarlas.**



# FRESA

¡¡ A COMPRARLA, COCINARLA Y SABOREARLA!!



si tu organismo necesita una buena limpieza come fresa

## CRUDA

Las fresas son una de las frutas con más seguidores del mundo. Las podemos comer solas, con nata, yogur, en batido, en ensaladas, con chocolate... hay mil formas, y todas ellas buenísimas.

## COCINADA

Las fresas se pueden conservar fermentadas o en almíbar. También podemos elaborar mermelada sola o mezclada con otros frutos rojos o hacer una salsa que combina muy bien con carnes.



## ¡¡ A COCINAR!! Espaguetis de calabacín con fresas

### INGREDIENTES

- 1 Calabacín.
- 100 gr de fresas.
- Aceite de oliva.
- Orégano.
- Sal.
- Zumo de limón.

### PREPARACIÓN

- Lavar el calabacín y cortarlo en tiras para que parezca pasta o bien utilizando un sacapuntas de hortalizas.
- Echar en agua hirviendo con sal 30 segundos, sacar y refrescar en agua fría.
- Lavar las fresas y cortar al gusto.
- Juntar el calabacín, fresas y aliñar con aceite de oliva, orégano, sal y zumo de limón.



# GRANADA

« Con granos »

## origen de la palabra

Este vocablo viene del latín «granātum» significa 'con granos'; «granātum» viene de "granum", 'semilla'.

## En otros idiomas se llama

Inglés: Pomegranate

francés: Granade

Alemán: Granada

Portugués: Granada

Catalán: Granada

Vasco: Granada

Gallego: Granada

## Familia

Fruta > Baya



## Temporada



## VALOR NUTRICIONAL ¿qué tiene esta fruta 'granada'?

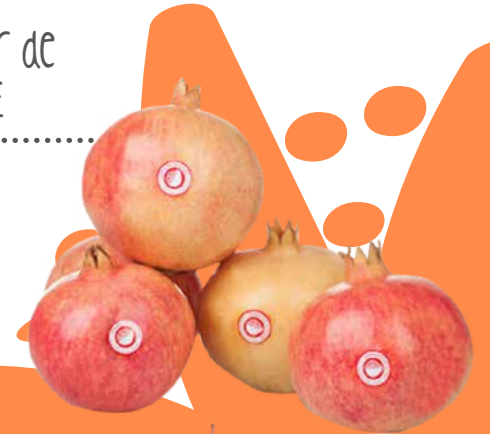
La granada es una fruta de la que nos comemos sus semillas al mismo tiempo que su pulpa y esto nos trae consecuencias muy muy saludables. Esta fruta ha sido muy estudiada a lo largo de los años y **SE HA DEMOSTRADO SU CAPACIDAD PARA HACER FRENTE A ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA SALUD DEL CORAZÓN, DEL INTESTINO, CONTRA EL CÁNCER, ASÍ COMO CON LAS ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS, ES DECIR PROTEGE Y CUIDA NUESTRO CEREBRO.**

## MINERALES Y VITAMINAS QUE CONTIENE



## VARIEDADES CULTIVADAS

Mollar de ELCHE



Mollar de VALENCIA



wonderful

## cómo elegir una granada, granada...

A la hora de comprar granadas es importante que la piel esté tersa, que no presente grietas, ni arrugas. En el caso de comprarla en zumo, lo más importante es que sea 100% natural y conocer la variedad de granada con la que está hecho.

España es el mayor productor de granadas de Europa.

### marca de garantía



La GRANADA MOLLAR DE EL ECHE cuenta con la Denominación de Origen Protegida.

## ♥ SUS AMIGOS EN EL HUERTO ♥

La arandanera (arbusto del arándano) es buena compañera del granado.



# GRANADA

¡¡ A COMPRARLA, COCINARLA Y SABOREARLA!!



comer granada  
no te deja como si nada  
notarás enseguida  
una salud muy destacada

## ¿cómo sacar el fruto del interior de la granada?

Lavar la granada, bien madura. Cortarla a la mitad longitudinalmente. Coge un plato grande y con ayuda de una cuchara de madera golpearla por el lado de la cáscara y verás como caen los frutos enteros sobre el plato. Para hacer zumos: cortarla en cuatro trozos y sacar el fruto con sus membranas blancas.

## CRUDA

Los frutos de las granada en crudo podríamos decir que es el ingrediente protagonista de las ensaladas del otoño y del invierno. Sobre todo combinada con la escarola.

También se puede preparar en ensalada con arroz, legumbres sobre todo, con garbanzos y lentejas. Combina muy bien con calabacines salteados y mezclados con granada cruda y queso. En macedonias de frutas con su zumo. En batidos con yogur o con leche...

## COCCINADA

Se prepara principalmente en mermeladas y jaleas.



## ¡¡ A COCINAR!!

### BATIDO DE GRANADA con avena y semillas de girasol



#### INGREDIENTES para 4 vasos

- 2 Granadas Marca de Garantía de Elche (IGP).
- 2 Yogures naturales sin azúcar.
- 2 Cucharadas de miel.
- 3 Cucharadas de copos de avena.
- 1 Cucharada Semillas de girasol crudas.

#### PREPARACIÓN

· Una vez lavada la granada, cortarla longitudinalmente en 4 cuartos. Extraer los frutos con su membrana incluida.

· Poner en un vaso de batidora la granada con una cucharada de miel y triturar. Podemos tamizar el resultado. Mezclar con el yogur. Poner a enfriar.

· En una sartén pondremos a tostar las semillas de girasol y los copos de avena.

· Servir el batido en vasos o cuencos, agregar los copos y las semillas templadas y echar un chorrito de miel.

# origen de la palabra

El término proviene del término latino "ficus".

# En otros idiomas se llama

Inglés: Fig

francés: Figue

alemán: Feige

Portugués: Fig

catarián: Figa

Vasco: Irudia

gallego: Fig

# Familia

Falso Fruto > **Siconio**

Es un falso fruto porque en realidad es el saco que contiene a las flores masculinas y femeninas que darán lugar a las semillas.



# Temporada

# HIGO

« Segundo fruto »



# VALOR NUTRICIONAL ¿qué tiene su saco?

Muy presentes en la gastronomía griega, en la antigua Grecia fueron indispensables y valorados, no en vano los higos también son conocidos como la fruta de los filósofos. Al igual que el plátano, es rico en hidratos de carbono, fibra y Potasio lo que la convierte en una fruta ideal para deportistas y personas que les gusta mucho pensar, ya que aporta todo lo necesario para tener energía y recuperarla rápidamente. Es rico en Calcio y Magnesio que nos ayuda a tener unos huesos fuertes y unos músculos en plena forma. El valor nutritivo de los higos cambia en función de si se consumen frescos o secos. En los secos, los valores nutritivos se multiplican por tres debido a la pérdida de agua.

# MINERALES Y VITAMINAS QUE CONTIENE



# LOS HIGOS



Higos cuello de dama

Higos pichoiletera son la variedad más usada para deshidratar

HIGOS SECOS

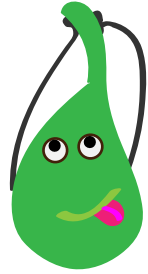
# LAS BREVAS



BREVAS

Las brevas son los primeros frutos que da la higuera y que aparecen al final de la primavera y los higos son los que salen en verano y en otoño. A pesar de que puede parecer que las brevas son frutos tempranos, en realidad son tardíos. son los higos que no terminaron de crecer en la temporada anterior y que llegan a la madurez al comienzo de la temporada siguiente.

## CÓMO elegir un higo



El higo tiene que estar maduro. Si está verde, no estará tan dulce y sabroso. Como son muy frágiles es importante que compres únicamente los que vayas a comer desde el momento de la compra, en tres días.

El rabillo del higo tiene que estar duro y tieso. La piel debe estar un poco abierta y al tacto ligeramente blandito.

Una vez elegidos, puedes conservarlos en la nevera durante dos o tres días. Son muy frágiles y se deterioran con facilidad, por eso hay que evitar aplastarlos o golpearlos.

## ♥ SUS AMIGOS EN EL HUERTO ♥

La higuera puede convivir con el nogal, el boj, la vid, la tomatera y la ruda.



# HIGO

¡¡ A COMPRARLO, COCINARLO Y SABOREARLO!!

Estáte prevenido  
que en verano se recolecta  
el mejor higo

## CRUDO

Su carne dulce y almibarada, sus semillas crujientes y su piel suave y flexible, hacen de los higos una fruta sabrosa. Los higos frescos cortados mejoran el sabor de los bocadillos o sándwiches. Su dulzura combina perfectamente con el sabor salado del jamón o con quesos de sabor fuerte, como el queso azul, gorgonzola o queso de cabra. En ensalada, con rúcula u otros cereales como la quinoa o el arroz.

## COCINADO

Los higos frescos, asados o a la parrilla, pueden ser utilizados en una gran variedad de platos como guarnición. Para asarlos, es suficiente cortar los higos por la mitad a lo largo y colocarlos, del lado carnoso, en una bandeja para hornear. En la parrilla los higos se colocan cortados y boca abajo, con un poco de aceite, hasta que se vean las marcas de la parrilla. Se pueden utilizar para hacer dulces: en tartas, hojaldres... y también para hacer mermelada.

¡¡ A COCINAR!!  
HIGOS RELLENOS  
de queso de cabra,  
espinacas y nueces



### INGREDIENTES para 4 personas

- 3 Higos.
- 180 gr Queso de cabra.
- 120 gr de espinacas.
- Nueces.

### PREPARACIÓN

- Escaldar las espinacas 30 segundos y refrescar en agua fría.
- Abrir el higo por la parte de arriba y ahuecar con la cuchara para rellenar con espinacas, queso y nueces.
- Hornear a 180°C el tiempo suficiente para derretir el queso.



# manzana

« La más sana »

## origen de la palabra

La palabra manzana proviene del latín "mattiāna", una especie catalogada por un botánico romano en el s.I a.C., llamado Caio Matus.

## En otros idiomas se llama

Inglés: Apple

francés: Pomme

alemán: Apfel

portugués: Maçã

catarián: Poma

vasco: Sagarra

galego: Mazá



## Familia

Fruta > Pomo



## Temporada

La manzana es un fruto que encontramos todo el año en el mercado por la cantidad de variedades que existen y lo bien que se conserva el fruto. No obstante, la manzana es la reina del otoño.

## VALOR NUTRICIONAL ¿qué tiene de sano esta fruta?

Las sustancias que contiene la manzana la convierte en un verdadero "Alimento medicina". Rica en pectina, una fibra que nos ayuda a eliminar tóxicos de nuestro cuerpo y protege nuestro sistema digestivo. Esta fruta también cuida de nuestro corazón regulando el colesterol, el azúcar y la hipertensión. Una manzana al día puede ayudar a mejorar los síntomas del asma. También cuida de la salud de nuestro pelo y uñas. Sin lugar a dudas, la manzana es una de las frutas ¡¡más sanas!!

## ..... MINERALES Y VITAMINAS QUE CONTIENE .....



## VARIETADES CULTIVADAS

MANZANA REINETA DEL BIERZO

MANZANA REINETA

GRANNY SMITH

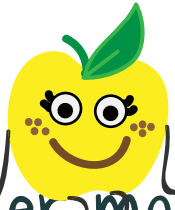
GOLDEN

VERDE DONCELLA

ROYAL GALA

STARKING





## CÓMO ESCOGER MANZANAS

La mejor época para comprar manzanas crujientes y sabrosas es durante los meses de septiembre y octubre. A lo largo del año a la hora de elegir manzanas hay que fijarse en su color, a veces tienen un aspecto muy brillante no obstante, más que en el brillo hay que fijarse en que no presenten golpes o manchas, que tengan la piel lisa y que conserven algo de aroma. Por lo general tienen más sabor las pequeñas y con forma irregular a las de mayor tamaño y con aspecto regular.

### marca de garantía



La Manzana reineta de El Bierzo (León) cuenta con Denominación de Origen.

## ♥ SUS AMIGOS EN EL HUERTO ♥

El arándano, el grosellero negro, la vid y el acerolo son amigos del manzano.



# manzana

¡ A COMPRARLA, COCINARLA Y SABOREARLA!!



NO SE PUEDE DECIR  
otra cosa de la manzana,  
sin lugar a dudas  
es una de las más sanas

## CRUDA

Si la comemos cruda lo mejor es bien lavada con piel, si la pelamos, debemos dejar que se active la pectina, es un efecto mágico que se produce por oxidación, la exposición de la manzana cruda al oxígeno hace que adquiera un color marrón, esto quiere decir que la pectina se ha activado y podemos comerla junto con otras frutas, en ensalada, con yogur o batido.

## COCINADA

La mejor manera de cocinar la manzana es asada, las que mejor quedan son las manzanas reineta. También podemos hervirla, hacer salsa de acompañamiento para carnes y pescados, elaborar cremas vegetales. Se pueden rellenar o hacer dulces tartaletas o bizcochos de manzana.



## ¡¡ A COCINAR!!

### CREPS CON MANZANA CARAMELIZADA

**INGREDIENTES** para 4 personas

- 2 Huevos.
- 5-6 Cucharadas de harina.
- Una pizca de sal.
- 1 Taza de leche.
- 1 Nuez de mantequilla con sal.
- Aceite virgen extra.



**Para el relleno de manzanas caramelizadas**

- 6 Manzanas.
- 2 Cucharadas. de zumo de limón.
- 1 Cucharada. de ralladura de limón.
- ½ Cucharadita. de canela en polvo.
- 2 Cucharadas. de mantequilla.
- 6 Cucharadas. de azúcar moreno.

**PREPARACIÓN**

• Colocamos en una jarra los huevos, la harina, la sal, la mantequilla con sal y la leche. Batimos bien con una batidora eléctrica.

Ponemos un poco de aceite en una sartén, calentamos y retiramos el exceso de grasa. Echamos un poco de masa con un cucharón, extendiéndola bien. Cuando empiece a cuajar, le damos la vuelta. Repetimos el proceso hasta terminar toda la masa. Reservamos los panqueques en un plato.

**Hacemos las manzanas caramelizadas**

Para el relleno cortamos las manzanas en cubos pequeños. Colocamos en un bol y añadimos el zumo de limón, la ralladura y la canela. Mezclamos todo bien. En una sartén grande, derretimos la mantequilla con el azúcar y removemos hasta que se derrita. Cocinamos unos minutos hasta que se caramelicé el azúcar. Echamos las manzanas en la sartén y mezclamos bien para caramelizarlas.

Rellenamos los creps con la manzana.

# origen de la palabra

Del latín "malum cotoneum", donde "malum" significa 'manzana' y "cotoneum", 'membrillo'. Literalmente significa 'manzana de membrillo'. Ya que en un principio se cultivó injertándolo en el árbol del membrillo.

# En otros idiomas se llama

Inglés: Pech

francés: Pêche

Alemán: Pfirsich

Portugués: Peseço

Catalán: Préssec

Vasco: Mertzika

Gallego: Pexego

# Familia

Fruta > **Drupa**



# Temporada

# MELOCOTÓN



## VALOR NUTRICIONAL ¿qué tiene esta particular 'manzana'?

El melocotón está considerado uno de los veinte alimentos esenciales para una vida sana. Procede de China, donde era emblema del árbol de la vida y sus frutos símbolo de longevidad. Destaca especialmente por su alto contenido en betacarotenos (vitamina A) además de vitamina C y E en altas cantidades. Es diurético, digestivo, protege nuestra vista, la salud de nuestra piel, ayuda a eliminar toxinas y previene enfermedades degenerativas como el cáncer de colon, de pulmones y de próstata. En definitiva, es una fruta ¡redonda!.

## ..... MINERALES Y VITAMINAS QUE CONTIENE .....



## VARIETADES CULTIVADAS

melocotón DE CALANDA

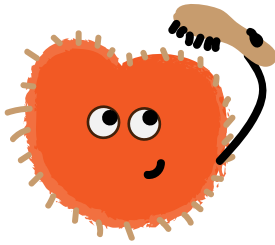
catherine

melocotón ROJO

NECTARINA

PARAGUAYO ping-tzu-tao en chino (melocotón de plato)





## Cómo elegir un melocotón

En el mercado elegiremos piezas con la piel bien llena de pelitos y caso de las nectarinas que la piel brille y sin arrugas. Que no tengan zonas oscuras ni golpes. Las piezas pequeñas siempre maduran mejor en el árbol y comeremos una fruta mucho más vitaminada.

### marca de garantía



En España destacan los melocotones de Calanda (Teruel) con Denominación de Origen D.O.

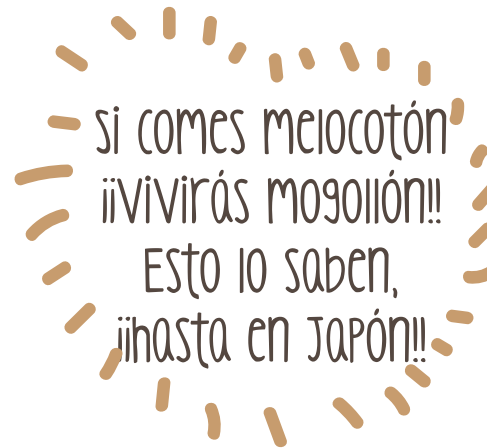
## ♥ SUS AMIGOS EN EL HUERTO ♥

Los ajos, el níspero, grosella, fresa, espárrago son buenos compañeros.



# MELOCOTÓN

¡¡ A COMPRARLO, COCINARLO Y SABOREARLO!!



## CRUDO

La mejor forma de comer un melocotón es crudo. Los que no tienen vellosidades los podremos comer con la piel una vez bien lavados. Es aconsejable aprovechar toda la pulpa que se pueda quedar pegada a su semilla / hueso.

También en crudo se pueden hacer batidos, cremas frías, para la elaboración de polos y también podemos preparar una vinagreta para aderezar ensaladas triturándolo con aceite y vinagre.

## COCINADO

Se puede hacer a la plancha para acompañar parrilladas de hortalizas, al vapor para compotas, cocido para mermeladas, en almíbar y elaboración de helados.



## ¡¡ A COCINAR!!

### MELOCOTONES con arroz y espinacas con yogur

**INGREDIENTES** para 4 personas

- 4 Melocotones rojos.
- 60gr de arroz integral.
- 2 Cebolletas.
- 40 Hojas de espinacas frescas.
- 1 Yogur natural sin azúcar.
- Una cucharada de aceite de oliva.
- Sal y pimienta.



### PREPARACIÓN

- Lavar bien el arroz integral y ponerlo a remojo durante 2h. Escurrir y hervir desde agua hirviendo nos 40´.
- Lavar las cebolletas y cortar en daditos pequeños y poner en una sartén a rehogar. Lavar bien las espinacas, cortar muy picaditas y añadirlas a la cebolleta. Salpimentar. Añadir el arroz y remover. Dejar enfriar un poco y mezclar con el yogur.
- Pelar y cortar los melocotones en daditos y mezclarlo todo.

Podemos servir en vasitos de cristal o tacitas. Como primer plato, o una cena refrescante.

## origen de la palabra

La palabra melón viene del latín "melo". La palabra latina es una abreviación del griego "melopepon", 'manzana madura'.

## En otros idiomas se llama

Inglés: Melon

francés: Melon

alemán: Melone

portugués: Melão

cataián: Melon

vasco: Mahatsa

gallego: Melón

## Familia

> Bayas pepónide



## Temporada

# MELÓN

« Manzana madura »



## VALOR NUTRICIONAL. Abriendo el melón

El melón es una de las frutas del verano, dulce y refrescante. Sus beneficios son muchos y alguno de ellos sorprendentes. **EL MELÓN TIENE ALTO CONTENIDO EN COLÁGENO**, una proteína que ayuda a regenerar la piel y los tejidos. Es la proteína de la juventud. También nos aporta una cantidad importante de Calcio para mantener nuestros huesos fuertes. Cuida de nuestro corazón, riñones y visión debido a la cantidad de sustancias antioxidantes y vasodilatadoras que contiene. Por último, tiene fibra, fundamental para la salud de nuestro sistema digestivo.

## MINERALES Y VITAMINAS QUE CONTIENE



## VARIETADES CULTIVADAS

MELÓN (PIEL DE SAPO)  
IGP DE LA MANCHA



MELÓN  
PIEL DE SAPO



MELÓN  
DE ORO



MELÓN  
GALIA



MELÓN  
CANTALUPO

## CÓMO elegir un melón

Cuando vayas al mercado a comprar un melón tienes que fijarte bien la textura y color de la piel, tiene que ser firme y dura y en los extremos ligeramente flexible. Las variedades verdes no deben presentar zonas de color amarillento. Puedes olerlo en los extremos y si el aroma es dulce está listo para comer. El peso también es importante, si pesa quiere decir que tiene carne y jugo, si al cogerlo tienes la sensación de ligereza es que ese melón está un poco seco.

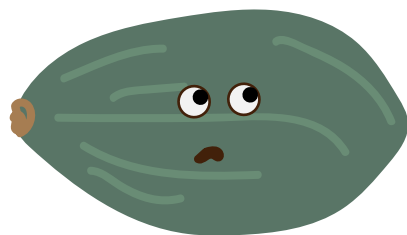
### marca de garantía



En Castilla la Mancha se produce una variedad de melón de piel de sapo con IGP, Indicación Geográfica Protegida Melón de La Mancha.

## ♥ SUS AMIGOS EN EL HUERTO ♥

El melón es de las pocas frutas que debe cultivarse solo puesto que requiere de mucho espacio de terreno para su cultivo.



# MELÓN

¡¡ A COMPRARLO, COCINARLO Y SABOREARLO!!

comer melón  
no solo refresca,  
también a nuestro cerebro  
alimenta

## CRUDO

Esta fruta de verano no solo se puede comer de postre o de merienda sino puede refrescar nuestros entrantes de la comida añadiéndolo en ensaladas, sopas frías como el gazpacho o el ajoblanco... También en cremas fría, con puerro está riquísimo. Su sabor combina muy bien con alimentos salados: melón con jamón, con salmón, con anchoas...

## COCINADO

El melón,  
¡¡mejor fresco y de temporada!!

## ¡¡ A COCINAR!!

### SOPA fría DE MELÓN Y ALMENDRA



#### INGREDIENTES para 4 personas

- 900 gr de melón Galia.
- 6 tomates cherry.
- 120 gr de almendras.
- 2 Dientes de ajo.
- 6 Hojas de menta (o 10-12 de hierbabuena).
- Pimienta negra y sal.
- 40 gr de aceite de oliva virgen extra.

#### PREPARACIÓN

- Pelar los ajos quitando el germen y triturar en la batidora.
- Pelar el melón, añadir al vaso y seguir triturando.
- Añadir las almendras y triturar si es necesario.
- Incorporar la menta, sal, pimienta, aceite de oliva y terminar de batir todo junto.
- Servir con unos cherrys cortados de guarnición.
- Tomar bien frío.

# MEMBRILLO

« Manzana dulce »

## origen de la palabra

Viene del latín «melimelum», 'manzana dulce'.

## En otros idiomas se llama

Inglés: Quince

francés: Coing

alemán: Quitte

portugués: Marmelo

catarián: Codony

vasco: Irasagarra

gallego: Marmelo

## Familia

Fruta > Pommo



Temporada



## VALOR NUTRICIONAL ¿qué tiene esta particular 'manzana'?

Es muy rico en fibra y taninos, sustancias que le confieren la propiedad de suavizar la digestión y previene los trastornos gastrointestinales. Rico en mucílagos y pectina ayuda a cortar la diarrea y a evitar la deshidratación provocada por vómitos. También reducen la absorción intestinal del colesterol y potencian la acción depurativa del hígado. Contiene vitamina A, necesaria para fortalecer piel, cabello y mucosas y vitamina C .

Rico en minerales y otras sustancias como ácido málico, que forma parte del pigmento vegetal amarillo, da sabor a la fruta y con propiedades desinfectantes .

SI OPTAMOS POR EL DULCE DE MEMBRILLO, ENTONCES DESAPARECEN LA MAYOR PARTE DE LOS NUTRIENTES .

## ..... MINERALES Y VITAMINAS QUE CONTIENE .....



## VARIEDADES CULTIVADAS

Membrillo común



Membrillo ANGERS

Membrillo WRANJA



## CÓMO elegir un membrillo

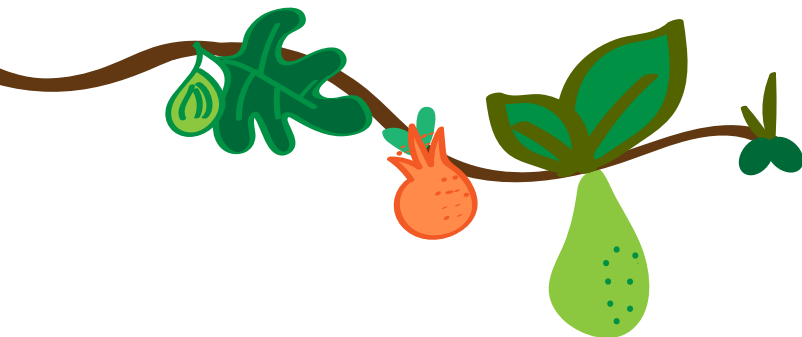
Los primeros membrillos aparecen en el mercado desde principios de otoño, manteniéndose hasta principios de invierno.

Hay que elegir los que presenten aspecto carnoso, con la piel totalmente intacta y en algunas variedades recubiertos por una suave pelusilla también, si tiene zonas sin pelusilla, quiere decir que están más maduros. Tienen que estar totalmente amarillos.

Los membrillos muy maduros suelen presentar manchas, que no tienen importancia si se los va a cocinar inmediatamente. Hay que rechazar los membrillos duros y verdes, es decir, inmaduros. Si los compramos en octubre podemos tenerlos en una despensa fresca y duraran todo el otoño y parte del invierno fresco.

## ♥ SUS AMIGOS EN EL HUERTO ♥

Se lleva genial con la higuera, el granado, el peral, y el olivo.



# MEMBRILLO

¡¡ A COMPRARLO, COCINARLO Y SABOREARLO!!



El membrillo  
hace de las digestiones  
un grato paseillo

## CRUDO

El membrillo es una fruta que no se puede consumir al natural ya que es una fruta dura y agria. También tiene una textura muy astringente, por lo cual da la sensación de quedarse pegado al paladar.

## COCINADO

La mejor manera para aprovechar sus propiedades es cocinarlo asado entero al horno, hervido, al vapor, salteado con cualquier hortaliza. Podemos combinarlo con arroz, quinoa, espelta y con cualquier cereal.

No va muy bien con legumbre ni con tubérculos como patata o boniato.

Acompaña muy bien pescados y aves.

Excelente: para elaborar el dulce de membrillo, compotas y mermeladas. Elaboración de bizcochos y galletas. En estos últimos casos tenemos que ser conscientes de que perderemos la mayoría de sus beneficios.



## ¡¡ A COCINAR!!

### MEMBRILLOS RELLENOS al horno



**INGREDIENTES** para 4 personas

· 2 Membrillos no muy grandes.

#### RELLENO

· Uvas pasas, arándanos deshidratados, nueces ,almendras una cucharadita de canela en polvo y semillas de anís verde . Trituramos todo el conjunto.

#### PREPARACIÓN

- Lavamos y frotamos los membrillos con piel.
- Los cortamos por la mitad y extraemos el corazón. Ponemos las mitades sobre una bandeja de horno forrada con papel de hornear. Rellenamos el hueco del corazón que ha quedado con una cucharada del triturado del relleno.
- Regamos cada mitad de membrillo con un hilo de agua.
- Cubrimos las mitades con papel de horno. · Horneamos a 180º unos 40' en la parte media del horno y con calor arriba y abajo.
- Al menos un par de veces se va regando con el almíbar de la bandeja, añadiendo más agua si es necesario. Se pinchan para ver si están tiernos y se sirven templados, regados con su almíbar.



# origen de la palabra

La palabra naranja viene del sánscrito "narangah", donde se relaciona con "veneno para elefantes". En una leyenda sánscrita, un elefante muere de glotonería comiendo naranjas.

# En otros idiomas se llama

Inglés: Orange

francés: Orange

Alemán: Orange

Portugués: Laranja

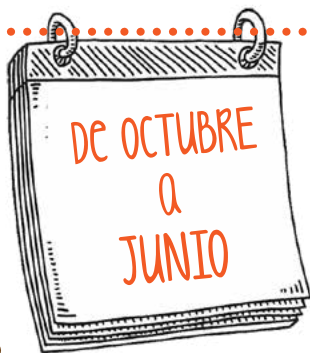
Catalán: Taronja

Vasco: Laranja

Gallego: Laraxa

# Familia

Fruta > Hespérido



# Temporada

# NARANJA

« Veneno para elefantes »



# VALOR NUTRICIONAL ¿qué tienen sus gajos?

La naranja es sin duda una de las frutas por excelencia del invierno y una de las más consumidas del planeta. Destaca por ser una excelente fuente de vitamina C, flavonoides, ácido fólico y minerales como el Potasio y Magnesio lo que la convierten en una fruta que fortalece y protege nuestro sistema inmunitario, nos ayuda a prevenir anemias —ya que ayuda a fijar el Hierro—, **MEJORA NUESTRO TRÁNSITO INTESTINAL, REGULA NUESTRO SISTEMA NERVIOSO Y NOS HIDRATA.**

# ..... MINERALES Y VITAMINAS QUE CONTIENE .....



# VARIEDADES CULTIVADAS

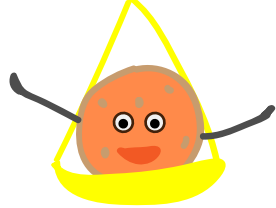


Naranja común o Navel\*

Naranja Blanca (de zumo)

Naranja Sanguina

\* También es conocida como "naranja ombliguda". "Navel" es ombligo en inglés.



## cómo elegir una naranja

Las naranjas son frutas no climatéricas, es decir, una vez recogidas se interrumpe su maduración, por eso es preciso hacerlo en el momento óptimo. Si al ir a la frutería vemos que tienen un tono algo más verdoso, lo mejor es que las dejemos y nos decidamos por otras.

Debes evitar aquellas naranjas que suenen a hueco, tengan golpes o huelan a rancio.

Las naranjas, como todos los cítricos, son pesadas cuando están maduras, ya que están llenas de jugo. Por ello, es importante sostener el fruto en la mano para elegir la más pesada en relación a su tamaño.

## marca de garantía



Los cítricos valencianos tienen IGP, entre ellos la naranja valenciana, la mejor del mundo y la naranja sanguina



## SUS AMIGOS EN EL HUERTO

Se lleva fenomenal con el mango, olivo, roble, limonero, la lechuga y la escarola.

# NARANJA

¡¡ A COMPRARLA, COCINARLA Y SABOREARLA!!

La naranja resulta "energizante", e incluso electrizante, si la comes al instante

## CRUDA

A estas alturas ya sabes que la a mejor manera de comer una naranja es cruda y entera, así aprovecharemos todos sus propiedades: en ensaladas con frutos secos, con cualquier otra hortaliza y fruta, con legumbres (con esta combinación aprovecharemos todo el contenido de Hierro que tienen las legumbres), en una ensalada de arroz...

En zumos, en batidos con toda su pulpa y podemos añadir parte de su piel.

## COCINADA

Da un sabor espectacular a bizcochos, galletas, mermeladas, o como salsa de acompañamiento de hortalizas y pescados.

## SU PIEL ¡¡SE COME!!

Si nos comemos la piel estamos desaprovechando muchos nutrientes. Lo importante es lavarla muy muy muy bien. Una forma muy fácil de comerla es rallada en yogures, ensaladas, salsas...

## ¡¡ A COCINAR!!

### Ensalada de naranja con lentejas y palomitas de maíz



#### INGREDIENTES

para 4 personas

- 4 Naranjas.
- 100gr de lentejas verdinas cocidas.
- 6 Nueces.
- 1 Zanahoria rallada.
- Palomitas de maíz.

**Salsa:** Aceite, vinagre, sal y una cucharadita de mostaza. Otra opción: salsa mahonesa sin huevo (veganesa).

#### PREPARACIÓN

- Cortamos la naranja por la mitad y extraemos su pulpa (se puede rallar un poco de la piel blanca de su interior) con ayuda de una cuchara y la troceamos en pedazos pequeños. Guardamos la cáscara.
- Troceamos las nueces y mezclamos con las lentejas ya cocidas. Y mezclamos con la naranja.
- Mezclamos las palomitas.
- Rallamos la zanahoria para decorar.
- Rellenamos las dos mitades de cáscara de naranja (por ración) y rellenamos con la mezcla anterior, decoramos con la zanahoria rallada y salseamos.

# origen de la palabra

Del Griego "platanos" significa "ancho" (por la forma de la hoja de la platanera) y a través del latín nos llegó la palabra "platanus".  
En realidad el plátano es una variedad de la familia de las bananas.

# En otros idiomas se llama

- Inglés: Banana
- francés: Banane
- alemán: Banana
- portugués: Banan
- catarián: Plátan
- vasco: Plátano
- gallego: Banana

# Familia

Fruta > Baya



.....

TEMPORADA

# PLÁTANO

« Ancho »



# VALOR NUTRICIONAL. Plátano versus Banana

El plátano posee más almidón y la banana más azúcar. El plátano contiene hidratos de carbono, compuestos principalmente por almidones, así como también aporta mayor cantidad de proteínas, fibra, Potasio y Sodio. La banana posee hidratos de carbono compuestos mayormente por azúcares, le gana en calorías al plátano, contiene mayor cantidad de microminerales (Hierro, Cobre, Zinc, Manganeso...) y mayor cantidad de vitamina C. El plátano, al llegar a nuestros mercados de un lugar más cercano no tiene un punto de maduración más óptimo que la banana, por eso nos resulta más dulce que la banana.

# ..... MINERALES Y VITAMINAS QUE CONTIENE .....

K POTASIO   Na SODIO   Mn MANGANESO   Fe HIERRO   B1   B3

# ALGUNAS VARIEDADES

Plátano DE CANARIAS

Plátano MACHO

Plátano ROJO

Plátano MANZANO



## CÓMO elegir un plátano

La mejor calidad en el mercado es el que tiene el distintivo IGP “Plátano de Canarias”.

Las pintas negras son el signo distintivo de la calidad del Plátano de Canarias. Se caracteriza por su mayor grado de madurez debido a que pasa mucho más tiempo madurando en la planta —6 meses frente a los 3 de la banana—. Contiene más agua y resulta mucho más jugoso y sabroso que la banana tradicional.

### marca de garantía



El plátano de Canarias cuenta con IGP Indicación Geográfica Protegida que nos garantiza su origen y calidad.

### ♥ SUS AMIGOS EN EL HUERTO ♥

La higuera y el laurel son buenos compañeros de este arbusto gigante.



# PLÁTANO

¡¡ A COMPRARLO, COCINARLO Y SABOREARLO!!

El plátano  
es fundamental  
para tener  
vitalidad

menudo  
escándalo  
que produzca  
risa  
y felicidad

CRUDO

La mejor manera de comer el Plátano de Canarias es crudo, solo o combinado con cualquier fruta con yougurt o en forma de batido o smoothie incluso en ensaladas.

El plátano macho sin embargo es necesario cocinarlo.

COCINADO

El plátano macho va con cualquier fruta, verdura, hortaliza, legumbre o cereal excepto con la patata, ya que son igual de harinosos.

Se puede utilizar para hacer cremas y mousses sin agregar natas, en galletas, bizcochos... Y sobre todo, la forma más saludable, es el snack horneado.

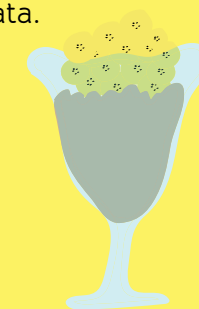


## ¡¡ A COCINAR!!

### COPA DE PLÁTANO DE CANARIAS CON arroz y horchata

**INGREDIENTES** para 4 personas

- 2 Plátanos de Canarias.
- 400 ml de bebida de horchata.
- 60gr de arroz.
- Una ramita de canela.



**PREPARACIÓN**

- Lavamos bien el arroz bajo el grifo hasta que el agua salga bastante clarita.
- Ponemos a hervir la horchata con la canela. Cuando esté hirviendo añadimos el arroz. Dejamos cocinar 40´ sin dejar de remover. Y dejamos enfriar.
- Cortamos el plátano en dados y lo ponemos a macerar en el zumo de la naranja.
- Montamos nuestra copa: ponemos una porción de arroz con horchata y añadimos el plátano. Podemos acompañarlo con nueces.

# UVAS

« Baya »

## origen de la palabra

Del latín "uva", del protoindoeuropeo oiwa, quizás originalmente Hóiwēh, significaba 'baya'.

## En otros idiomas se llama

- Inglés: Greips
- francés: Raisin
- alemán: Traube
- portugués: Uva

- catarián: Raïm
- vasco: Mahatsa
- galego: Uva

## Familia

Fruta > Bayas de árbol



## Temporada



## VALOR NUTRICIONAL ¿qué tiene esta frutilla?

Las uvas son las protagonistas en la fiesta de fin de año en algunos países. Este fruto pequeño y dulce tiene propiedades muy importantes para nuestro organismo. Mejoran el ánimo, nos ayudan a reponer energías, gracias a su contenido en carbohidratos y vitaminas del grupo B. Equilibran la glucosa, porque estimulan el páncreas y la producción de insulina. Son un laxante suave. Este efecto depurativo se ha usado desde antiguo para realizar curas de otoño. Es adecuada también en trastornos renales, de piel, retención de líquidos, artritis o gota. Mejoran el funcionamiento del riñón y son potentes antioxidantes, sobre todo las de color morado.

## MINERALES Y VITAMINAS QUE CONTIENE



## VARIETADES CULTIVADAS

España es el tercer país a nivel mundial en producción de uvas. Se cultivan en casi la totalidad de la península gran diversidad de variedades autóctonas.

### UVAS TINTAS



- TINTA DE TORO
- GARNACHA
- MENCIÓN
- TEMPRANILLO

### UVAS BLANCAS



- ALBARIÑO
- VERDEJO
- SULTANINA

- MOSCATEL
- UVAS DE VINALOPÓ



LA SULTANINA ES LA QUE SE SUELE UTILIZAR PARA UVAS PASAS

### LA TRIADA DEL CAVA



- MACABEO
- PARELLADA
- XARELLO

## CÓMO elegir un racimo

A la hora de elegir un racimo de uvas tenemos que fijarnos bien en que tengan la piel tersa, no estén golpeadas o de color oscuro. Que no tengan golpes o cortes. Comprarlas envasadas sin semillas es la forma menos saludable para el medioambiente y para nosotros. Las uvas hay que comprarlas ¡frescas!

### marca de garantía



Las uvas de Vinalopó (Alicante) tienen Denominación de Origen Protegida. Son las que solemos tomar en Noche Vieja.

## ♥ SUS AMIGOS EN EL HUERTO ♥

Las fresas y la higuera aguantan bien la sombra de las parras.



¡¡ A COMPRARLAS, COCINARLAS Y SABOREARLAS!!



si comes uvas sin semilla  
habrás comido solo agüilla  
mastica su simiente  
con los dientes  
y tu salud  
será potente

## CRUDO

Comiendo las uvas frescas podemos apreciar su sabor dulce y su textura crujiente. **ES MUY IMPORTANTE COMER LAS UVAS CON SEMILLAS** pues la semilla es la que tiene la mayoría de las propiedades antioxidantes, flavonoides y resveratroles que protegen nuestras células del envejecimiento. Puedes combinarlas con queso, en ensaladas, combinarlas con otras frutas en una brocheta, con aguacate están riquísimas.

## COCINADO

Las uvas también se pueden preparar cocinadas: en salsa, bizcochos —utilizando uvas pasas—, como relleno de carnes, las podemos escarchar o calentar levemente para añadir a unos creppes.

## ¡¡ A COCINAR!!

### quinoa integral con UVAS Y SEMILLAS



#### INGREDIENTES para 4 personas

- 80 gr de quinoa integral.
- 35 gr de uvas de Vinalopó.
- Medio pimiento rojo, medio pimiento verde, 1 Cebolleta grande, medio calabacín, 1 Berenjena, 2 Zanahorias.
- Semillas al gusto (girasol, calabaza, sésamo...)
- Perejil, 1 hebra de azafrán sal y pimienta.
- 60 ml de aceite de oliva.
- Zumo de limón.

#### PREPARACIÓN

- Pre calentamos el horno.
- Lavamos todas las hortalizas y las cortamos en rodajas excepto la berenjena que la cortamos por la mitad y hacemos unos cortes en su carne.
- Colocamos en una bandeja de horno las hortalizas, añadimos aceite, sal pimienta y lo mezclamos bien antes de hornear 30 minutos.
- Por otra parte ponemos la quinoa en una sartén con un poco de aceite, el azafrán y le añadimos el agua. La cocemos según las instrucciones del fabricante.
- En un tarro ponemos el jugo de las verduras horneadas, zumo de limón, sal y aceite de oliva. Lo mezclamos bien.
- Juntamos las verduras, la quinoa, uvas en mitades junto a las semillas y la vinagreta.

# MÁS RIMAS VEGETALES PARA NO OLVIDAR LAS COSAS IMPORTANTES

Si quieres cuidar el planeta  
sueta la chuleta.

Los cereales integrales  
en todos los lugares.

Cocinar en vaporera  
alarga la vida entera.

Compra las frutas desnudas  
esos envoltorios no son obligatorios  
es más, resultan horrorosos.

Para que la coliflor  
no te produzca pedorreta  
existe una receta  
olvidate de la tapadera  
cuando hierva.

A las verduras dales un fuerte y cortito hervor  
si no quieres perder su verdor.  
¡¡Y no las tapes, por favor!!!



# ANEXOS





COLOREA según la  
CLASIFICACIÓN  
de hortalizas  
de acuerdo a  
la parte de la  
planta que nos  
comemos y pon  
al lado de cada  
flecha el nombre  
correspondiente.



# El Jardín de las Hespérides

La mitología griega nos habla de un bello jardín, un huerto propiedad de la diosa Hera —mujer de Zeus— en un lejano rincón del occidente. Este jardín contaba con un árbol de manzanas de oro que, según se decían, proporcionaban la inmortalidad; este era el Jardín de las Hespérides que veis representado en la pintura de la izquierda.

El árbol había sido un regalo de bodas de parte de Gea, la Tierra, para Hera, quien los plantó y encargó a las hespérides, tres ninfas (Hesperetusta, Egle y Eritia), hijas del titán Atlas, que cuidaran de todo el jardín. Pero el Jardín de las Hespérides se volvió algo muy preciado por Hera, tanto que no confiaba en las ninfas para protegerlo bien por lo que envió otra custodia: Ladón, un dragón de cien cabezas que enroscaba su cola en el tronco y que jamás dormía.

Cuando Heracles fue castigado por Hera y obligado a realizar los diez trabajos (que terminaron por ser doce) que le encomendara Euristeo, el trabajo número once fue robar las manzanas del Jardín de las Hespérides. Luego de una serie de travesías, Heracles se encontró con Atlas, el titán condenado a cargar el peso de los cielos, quien dijo saber dónde encontrar el jardín y que él mismo le traería las manzanas a cambio de sostener los cielos mientras tanto.

Atlas logró matar a Ladón, el dragón guardián, pero siguió viviendo en sus hijos, los árboles llamados dragos. Según el mito, la sangre que brotaba de las heridas de Ladón cayó sobre el jardín y cada gota dio vida a un dragón. Estos árboles-dragón tienen un grueso tronco del cual surge de pronto un racimo de ramas retorcidas que recuerdan las cien cabezas de Ladón.



EL DRAGÓN LADÓN ¡¡DE 100 CABEZAS!!! GUARDANDO EL ÁRBOL DE MANZANAS DE ORO.



ATLAS MATANDO A LADÓN Y LLEVÁNDOSE LAS MANZANAS.

LA SANGRE DE LADÓN DERRAMADA HIZO QUE BROTARA ESTE BELLO ÁRBOL LLAMADO 'DRAGO' QUE SIGNIFICA 'DRAGÓN' Y CUYA COPA RECUERDA A LAS 100 CABEZAS DE LADÓN. ADEMÁS CUANDO LO TALÁN DE SU INTERIOR MANA UNA SUSTANCIA VISCOSA COLOR ROJO QUE PARECE SANGRE.



## SOLUCIONES.

### LA RUETA DE LAS SEMILLAS

1. Es pequeñísima y da una energía grandísima.

**QUINOA / QUINOA**

2. Dice el diccionario que es una planta de la especie del ajonjolí y la alegría. Tiene alto contenido en Calcio.

**SÉSAMO / SESAME**

3. Cuando comienzas a comerlas no puedes parar. Tiene alto contenido en Omega3.

**PIPAS DE GIRASOL / SUNFLOWER SEED**

4. Blanca por fuera, verde por dentro. Comiéndola no te fallará la memoria.

**SEMILLAS DE CALABAZA / PUMPKIN SEED**

Podemos preguntar a los alumnos si se saben alguna semilla más y que la describan a ver si sus compañeros adivinan a qué semilla se refiere.

## EXPERIMENTANDO CON LA 'SOLUBILIDAD'



Para hacer los experimentos vais a necesitar vasos o botes transparentes, pueden ser de reciclaje, con que traiga cada alumno un envase de cristal será suficiente y luego se puede hacer excursión al contenedor verde :).

Agua.

Aceite.

Sustancias para disolver.

Palitos de madera o de otro material sostenible que no sea plástico.

Lo primero es preguntar a los niños si saben qué significa que una sustancia sea soluble. Les propondremos que ellos elijan lo que quieren disolver: azúcar, sal, harina, algún cereal, fruta, especia... tiene que haber de diferentes grados de solubilidad para que vean la comparativa de las diferentes sustancias y que prueben en agua y en aceite.



## EMPAREJANDO MINERALES

Para que se familiaricen con el nombre de los minerales, su símbolo y propiedades así como descubrir qué alimentos los contienen os proponemos que hagáis dos columnas una de minerales y otra de frutas, semillas y vegetales y todos juntos en clase juguéis a emparejarlos. Una vez encontrada la conexión se puede contar alguna propiedad tanto del mineral como de la hortaliza o alimento.

Aquí os ofrecemos alguna posibilidad de emparejamiento sin ponerlo desordenado solo la solución para que luego vosotros elijáis los que os gusten, los desordenéis o incluso añadáis nuevas frutas y vegetales.

Calcio (**Ca**) > sésamo, membrillo, granada

Fósforo (**P**) > melón, granada

Sodio (**Na**) > melón

Potasio (**K**) > plátano

Cloro (**Cl**) > espinaca, col

Magnesio (**Mg**) > naranja

Azufre (**S**) > uvas, melocotón

Hierro (**Fe**) > pimiento, melocotón

Flúor (**F**) > cebolla

Zinc (**Zn**) > aguacate, remolacha roja

Cobre (**Cu**) > higo, arándanos

Yodo (**I**) > zanahoria, alcachofa

Cobalto (**Cb**) > espinacas, acelgas

Manganeso (**Mn**) > plátano, arándanos

Silicio (**Si**) > judías verdes

Níquel (**Ni**) > espárragos, judía verde

Cromo (**Cr**) > patata, dátiles

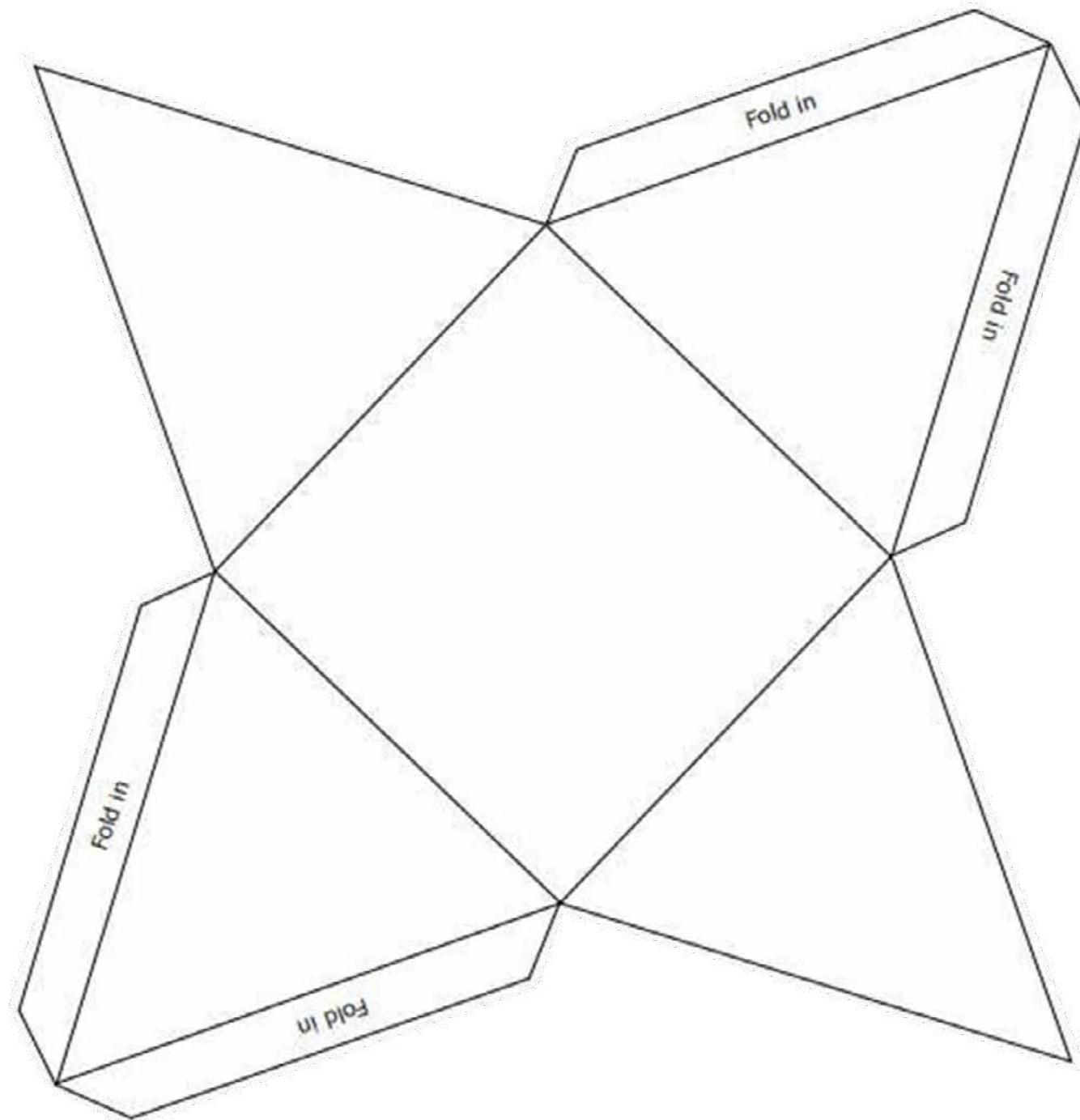
Litio (**Li**) > garbanzos, lentejas

Molibdeno (**Mo**) > guisantes, habas

Selenio (**Se**) > uvas, arándanos

# CONSTRUYENDO PIRÁMIDES

1. Dibuja y colorea
2. Recorta
3. Dobla por las zonas indicadas y construye tu pirámide



# VEGETALES HASTA EN LA SOPA

Encuentra 6 FRUTAS

E A R A N D A N O  
M P U V A C A N E M  
E A G U A C A T E W  
L D U A C K U T A M  
O A G O H C A T R P  
N L G I A C A T E S  
E A E T A M O T P M

Encuentra 6 HORTALIZAS/FRUTAS ROJAS O NARANJAS

C A R A N D A N O F  
A P C A Q U I N E R  
L A G U A C A T E E  
A G R A N A D A T S  
B A G O H C A T R A  
A O T N E I M I P  
Z A N A H O R I A  
A A E T A M O T P M

Encuentra 6 VERDURAS

C A R A N D A E O E  
A P C A Q U I S E S  
L E C H U G A P E C  
A P I O N A D I T A  
B K G O H C A N R R  
P A C E L G A I O  
Z A N A H O C C L P  
C O L T A M O A P A

SOLUCIONES.....

E A R A N D A N O  
M P U V A C A N E M  
E A G U A C A T E W  
L D U A C K U T A M  
O A G O H C A T R P  
N L G I A C A T E S  
E A E T A M O T P M

C A R A N D A N O F  
A P C A Q U I N E R  
L A G U A C A T E E  
A G R A N A D A T S  
B A G O H C A T R A  
A O T N E I M I P  
Z A N A H O R I A  
A A E T A M O T P M

C A R A N D A E O E  
A P C A Q U I S E S  
L E C H U G A P E C  
A P I O N A D I T A  
B K G O H C A N R R  
P A C E L G A I O  
Z A N A H O C C L P  
C O L T A M O A P A

# JUEGO DE LAS PAREJAS

Este conocido juego desarrolla la memoria visual y también puede ayudar a enriquecer el vocabulario. Se puede hacer uno en clase cuya temática sean a alumno dos piezas cuadradas de cartulina blanca y se le pide que haga el mismo dibujo en las dos. Luego se juntan las piezas que han hecho todos y se comienza a jugar.

# RIMAS VEGETALES PARA SER RAPEROS FRUTALES

La creación de rimas fomenta la riqueza lingüística, la expresión oral además de mejorar la memoria, la dicción y los conceptos se fijan mejor. Proponemos intentar crear rimas sencillas con los nombres de frutas y hortalizas. Podeis inspiraros en las que aparecen en la guía y buscar apoyo en la red:

<https://www.cosasque.com/>

**Recomendamos *Versos vegetales* de Antonio Rubio publicado en Anaya**

## CALENDARIO 1 DE MERIENDAS FRUTALES

La educación alimentaria y del gusto parte por ofrecer variedad de alimentos a los niños huyendo de la “comodidad” ultraprocesada y megaenvasada, que son perjudiciales para la salud y el medioambiente.

Proponemos aquí dos calendarios de meriendas variadas y fáciles de hacer. Invitamos a que sean los propios niños, junto con sus padres quienes preparen sus meriendas del cole.

Al final incluimos un calendario en blanco para que sean los propios niños quienes en casa elaboren con sus padres un calendario y utilizar uno diferente cada semana en el aula, puede llevar el título: «Las meriendas de ‘nombre del alumn@’ ». En caso de haber algún tipo de diversidad, alumnos con circunstancias familiares adversas será el educador el que puede ayudarle a elaborarlo y así evitar que se sienta excluido o que lo hagan en clase por grupos.

Lo hemos diseñado en blanco y negro para que se pueda fotocopiar y así invitar a los niños que lo colorean.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Brochetas de vegetales de temporada y queso tierno de cabra . Palitos de pan integral. Botella de agua.</p> <p><b>OPCIÓN RÁPIDA</b> Taquitos de fruta y vegetales, queso tierno de cabra. Palitos de pan integral. Botella de agua</p> <p><b>Composición de las brochetas:</b> <b>Brocheta 1:</b> Un taco de manzana, una rodaja de zanahoria, taquito de queso cabra , dos uvas y un tomate cherry y aceituna. <b>Brocheta 2:</b> uva, rodaja gruesa de plátano, taco de queso, rodaja gruesa de zanahoria, tomate cherry y aceituna. Con los trocitos restantes podemos triturar con leche y hacer un batido para la merienda.</p>	<p>Tarrito de humus case-ro de lenteja y garbanzos con bastones de zanahoria y palitos integral. una mandarina. Botella de agua</p> <p><b>OPCIÓN RÁPIDA</b> Humus comprado ( lo más artesanal posible; sin conservantes ) minizanáhorias. Una mandarina. Botella de agua</p> <p><b>Elaboración del humus:</b> Triturar: una cucharada de garbanzos cocidos y una de lentejas cocidas ( sirven de restos del cocido) y media cucharadita de sésamo tostado. Agregar un chorrito de limón y una cucharadita de aceite de oliva, mezclar bien. Se puede guardar en nevera durante 4 días. Comerlo con bastones de hortalizas (zanahoria, pepino, manzana, pimiento, etc.)</p>	<p>Huevo duro relleno de crema de aguacate con aceituna verde. 5 tomatitos cherry. Torta de maíz. una botella de agua</p> <p><b>OPCIÓN RÁPIDA</b> Un huevo duro con 5 tomatitos cherry y 5 aceitunas. 2 Tortas de maíz untadas con aguacate aplastado y un chorrito de limón. Poner la crema resultante entre las dos tortas. Una botella de agua</p> <p><b>Elaboración de Crema de aguacate y aceituna:</b> Cortar el huevo a la mitad extraer la yema. En un plato aplastar con un tenedor, medio aguacate maduro, añadir un chorro de limón , las aceitunas muy picaditas y media yema de huevo. Mezclar bien. Ha de quedar consistente. Rellenar el huevo cocido con la crema.</p>	<p>Tacos de fruta fresca rebozados en triturado de mix de semillas y dátiles. Torta de arroz integral. una botella de agua .</p> <p><b>OPCIÓN RÁPIDA</b> Taquitos de fruta fresca , dátiles . Torta de arroz integral. Una botella de agua</p> <p><b>Composición de los tacos de fruta:</b> Cortar tacos de fruta( plátano, pera, manzana, kiwi ..) Bañarlos en zumo de naranja. Triturar mix de semillas y dátiles(sésamo, calabaza, girasol) pasar cada taquito de fruta por el triturado hasta que queden bien cubiertas. Acompañar de tortas de arroz integral.</p>	<p>Bocadillo de pan integral con crema casera de plátano, queso fresco y chocolate (con más de 70% de cacao) rallado. una botella de agua</p> <p><b>OPCIÓN RÁPIDA</b> Un plátano . Una rebanada de pan integral con queso fresco. Dos onzas de chocolate con al menos 70% de cacao. Una botella de agua</p> <p><b>Crema de plátano:</b> En un plato aplastar medio plátano con 50gr de queso fresco (tipo Burgos). Untar el pan del bocadillo , generosamente, con esta mezcla. Rallar por encima de esta mezcla con chocolate con alto contenido en cacao. Podemos triturar con leche y hacer un batido para la merienda.</p>

## CALENDARIO 2 DE MERIENDAS FRUTALES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Smoothie de frutas Botella de agua.</p> <p><b>Smoothie 1:</b> 1 Naranja 1 Melocotón 1 Zanahoria ½ Vaso de bebida de almendras</p> <p><b>Smoothie 2:</b> 1 Kiwi 1 Vaso de espinacas ½ Vaso de leche de coco</p> <p><b>Smoothie 3:</b> ½ Vaso de fresas o frambuesas 50 gr Remolacha cocida ½ Vaso de bebida de nuez</p>	<p>Pan de arándanos Botella de agua</p> <p><b>INGREDIENTES</b> 3 Huevos (Eco o camperos) 80 ml Aceite de oliva Aroma de vainilla 60 ml. Bebida vegetal que más te guste (almendra, nuez, de coco...) 230gr Harina integral 1 sobre de levadura química 75 gr Panela o azúcar de caña 100 gr Arándanos</p> <p><b>Elaboración:</b> Mezclar con vainilla los huevos con el aroma en un bol Añadir el aceite y la bebida vegetal y mezclarlo. En otro bol juntar la levadura, la panela y la harina integral y mezclar bien. Añadir esto último al bol del huevo y mezclar con espátula. Forrar un molde con papel de horno, echar la masa y hornear a 180º, 25 minutos. Tapar con papel de aluminio y hornear otros 15 minutos.</p>	<p>queso, mandarina, zanahoria y dátiles una botella de agua</p> <p><b>INGREDIENTES</b> 250 gr Queso semicurado 4 Dátiles 1 Mandarina 2 Zanahorias</p> <p><b>Elaboración:</b> Pelar la zanahoria y cortar en bastones. Pelar la mandarina y sacar los gajos. Quitar el hueso a los dátiles y cortar en cuartos. Cortar en dados el queso. Mezclarlo todo. Se puede comer con palitos integrales de pan.</p>	<p>BOCADILLO de pan de centeno con paté de calabaza y aguacate una botella de agua</p> <p><b>INGREDIENTES</b> 100 gr de pipas de calabaza 100 gr de calabaza 1 aguacate Sal marina Pimienta 1 Ramita de hierbabuena o menta Zumo de 1 limón</p> <p><b>Elaboración:</b> Pica muy fina la hierbabuena y mézclala con el zumo de limón, una pizca de sal y la pimienta. Ralla la calabaza y déjala macerar en la mezcla durante 30 minutos. Pela el aguacate y lo trituras con las pipas de calabaza. Agrega la calabaza macerada y su jugo. Vuelve a triturar hasta lograr un paté cremoso.</p>	<p>Rocas de maíz y chocolate negro una botella de agua</p> <p><b>INGREDIENTES</b> 150 gr Frutos secos 50 gr Palomitas de maíz infladas 75 gr Coco rallado y ralladura de naranja 250 gr Chocolate negro</p> <p><b>Crema de plátano:</b> Juntar los frutos secos y las palomitas de maíz. Los frutos secos mejor en trozos grandes y mezclar. Derretir el chocolate al baño maría. Es decir, colocar el chocolate troceado en un bol y ese bol en una cazuela con agua. Poner al fuego medio y dar vueltas cada poco. Añadir el chocolate a la mezcla de frutos secos y juntar. Ir haciendo montoncitos con cucharas sobre un papel de horno y meter a la nevera a enfriar hasta que endurezca.</p>

PLANTILLA  
MERIENDAS  
FRUTALES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES



# CÓMO COCINAR LOS VEGETALES PARA NO PERDER PROPIEDADES

## MODOS DE ELABORACIÓN

### ANTES DE COCINAR

comprar vegetales frescos, de temporada y de cercanía en el mercado o tienda de nuestro barrio.

Así tomaremos lo que nuestro cuerpo necesita en cada estación, reduciremos residuos, contaminaremos menos y mejoraremos la economía del lugar donde vivimos.

#### comprar lo necesario

Así evitaremos tirar comida.

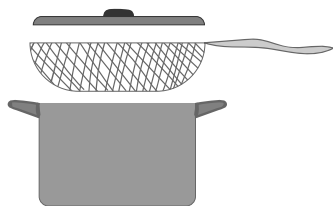
#### La fruta mejor comerla entera

Conseguiremos obtener más fibra y menos azúcares.

#### Lava, corta en trozos grandes y pela (si es necesario) el alimento, justo antes de consumirlo.

La pérdida más grande de nutrientes se pierde en el tiempo que transcurre desde que lavamos, pelamos y cortamos el alimento hasta que se cocina.

## AL VAPOR



### ES LA MEJOR FORMA PARA ATRAPAR LOS NUTRIENTES.

Esta técnica aumenta la biodisponibilidad de algunas sustancias como la luteína, el betacaroteno, los tocoferoles y el Hierro. También gracias al vapor retendremos muchos minerales.

### TODOS LOS VEGETALES SE PUEDEN COCINAR AL VAPOR EXCEPTO

Aquellos más pesados de digerir como **laberza, el repollo, la coliflor, el brócoli** ya que si los cocinamos al vapor no eliminarán su exceso de Azufre.

#### ¿CÓMO SE COCINA AL VAPOR?

En una vaporera eléctrica (barato y muy cómodo) o poniendo una cacerola con agua a hervir y colocando un colador encima que ajuste al diámetro de la cacerola, en el que pondremos nuestros vegetales y cubriremos con una tapadera que ajuste. Siempre tendremos precaución que no les toque el agua.

## HERVIDO



### A LA HORA DE HERVIR ¡¡EL COLOR IMPORTA!!

#### LOS DE COLOR VERDE:

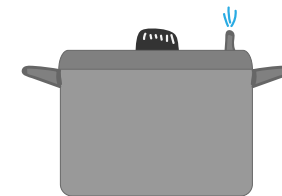
A partir de agua hirviendo a borbotones, en abundante agua y durante muy poco tiempo. ¡¡Y con la cacerola destapada!! Menos las alcachofas que se cocinan desde agua fría y con vinagre y un poco de harina y con la cacerola tapada. **DEBEN QUEDAR CRUJIENTES.**

**LOS DE COLOR ROJO, NARANJA, AMARILLO Y LOS TUBÉRCULOS:** Desde agua fría y poca cantidad.

Muchos minerales quedan en el agua por ello se recomienda su consumo ¡Atención! En el caso de acelgas, remolacha roja y acelgas hay que tener precaución. Sobre todo en caso de niños menores de 3 años.

**AÑADIR ZUMO DE LIMÓN O VINA-  
GRE AL AGUA DE COCCIÓN, AYUDA  
A QUE LAS VITAMINAS NO ESCA-  
PEN DE LOS VEGETALES.**

## COCCIÓN EN OLLA

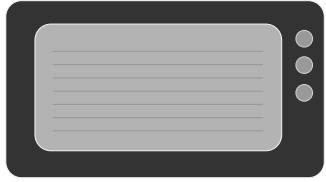


### DEBEMOS TENER EN CUENTA TODO LO QUE HEMOS DICHO SOBRE LAS REGLAS DEL CO- LOR DE LOS VEGETALES EN EL HERVIDO.

No cocinar en olla a presión hortalizas muy flatulentas: coles principalmente.

Añadir muy poca agua para la cocción. No pasarnos de tiempo de cocinado ya que estas ollas cocinan a muy altas temperaturas, por lo que podemos eliminar muchos de sus nutrientes. Recuerda tus vegetales deben quedar crujientes.

## HORNEADO

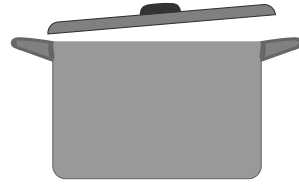


A través de los jugos se desprenden algunas vitaminas y la pérdida de vitamina C en este tipo de cocinado es muy elevado.

### DEBEMOS TENER EN CUENTA ESTOS PASOS Y CONSEGUIREMOS QUE LOS NUTRIENTES DE LOS VEGETALES NO SE ESCAPEN:

- Poner piezas enteras y con su piel.
- Añadiremos muy poca grasa (AOVE).
- Evitaremos que se tuesten mucho por la parte exterior.
- Lo ideal es cocinarlos sobre una bandeja de horno cubierta con otra bandeja para que haga efecto vapor (*cocotte*). O envueltos con doble capa de papel de horno (*papillote*) y aprovecharemos los jugos y los nutrientes.
- Hornearlos durante poco tiempo.

## GUISADO



También hay riesgo de pérdida de vitamina C en este tipo de cocinado por lo que los cocinaremos durante poco tiempo y cortados en trozos grandes o medianos.

- En lugar de agua añadiremos un caldo de verduras que hayamos hecho con anterioridad.

-Agregaremos muy poca grasa y siempre AOVE.

Si sigues estos pasos tendrás un guiso ligero, nutritivo y nada grasiento.

## SALTEADO



Es un cocinado a alta temperatura pero durante muy poco tiempo. Los vegetales tienen que quedar crujientes y poco hechos.

Siempre cortar en tiras gruesas y con piel. Las hojas verdes pueden ir enteras o en tiras gruesas y sin previo hervido.

Cuando se añaden a la sartén se remueven y se hacen saltar constantemente para hacer que salgan los jugos, por lo cual debemos añadir poca grasa (AOVE).

Siguiendo estos pasos tendrás un salteado saludable y habrás podido conservar muchos nutrientes.

## FRITURAS Y SOFRITOS



### COMER ASÍ COCINADAS LAS HORTALIZAS OCASIONALMENTE. NO ES EL COCINADO MÁS RECOMENDABLE.

- Se recomienda freír a una temperatura de 180 °C con abundante aceite, preferiblemente aceite de oliva. Y tener mucho cuidado que no la veamos humear.

- Las hortalizas deben cortarse en trozos grandes y pasarlas por agua y harina para que tengan una protección. Deben quedar muy crujientes y medio crudas en su interior. Y asegurarnos que no hayan absorbido grasa.

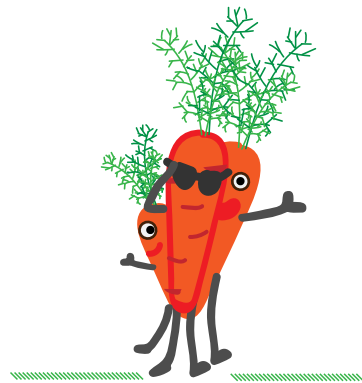
- Comerlas siempre calientes.

-No pierden muchos nutrientes, pero nos aportan demasiadas grasas y azúcares.

Sofrito se utiliza aceite y hortalizas, principalmente cebolla y tomate y se someten a temperaturas relativamente bajas por lo que se aprovechan mejor sus nutrientes, pero si se realiza durante un periodo largo de tiempo se pierden las vitaminas más sensibles.



SI HAS LLEGADO  
HASTA AQUÍ,  
ERES UN EXPERTO  
!! FRUTAL !!





Programa escolar de consumo de  
*frutas y hortalizas*



  
Junta de  
Castilla y León

ISBN: 978-84-9718-718-3



9 788497 1187183