



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 AGOSTO DE 2009

## HORTALIZAS I

AUTORÍA <b>MIGUEL ALEJANDRO MESA LOPEZ</b>
TEMÁTICA <b>HORTALIZAS</b>
ETAPA <b>CICLO FORMATIVO DE GRADO SUPERIOR DE RESTAURACIÓN CICLO DE GRADO MEDIO DE COCINA.</b>

### RESUMEN

En este artículo hablamos sobre 1 parte de las hortalizas que todos podemos encontrar en las cocinas de nuestras casas, la parte que hemos tratado en este artículo se trata de la que se dividen las hortalizas según la parte que se come, como es el caso de las raíces como son los casos de zanahoria, nabos o remolacha, además también hemos tratado los que se comprenden en el apartado de las hojas, como son los casos de acelgas, lechugas, espinacas o cebollinos.

### PALABRAS CLAVES

- **HORTALIZAS:** Planta comestible que se cultiva en las huertas.
- **RAIZ:** Órgano de las plantas que crece en dirección inversa a la del tallo, carece de hojas e, introducido en tierra o en otros cuerpos, absorbe de estos o de aquella las materias necesarias para el crecimiento y desarrollo del vegetal y le sirve de sostén.
- **HOJAS:** Cada una de las láminas, generalmente verdes, planas y delgadas, de que se visten los vegetales, unidas al tallo o a las ramas

por el pecíolo o, a veces, por una parte basal alargada, en las que principalmente se realizan las funciones de transpiración y fotosíntesis.

### 1 INTRODUCCIÓN



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 AGOSTO DE 2009

La palabra hortalizas viene del latín “hortalis” relativo al huerto, plantas herbáceas cultivadas en los huertos y destinada a la alimentación humana. Hoy en día podemos encontrarlas en los mercados con distintos métodos de presentación, en bruto, en conserva, congeladas, deshidratadas y hortalizas de la 4º generación.

## **1.2 IDENTIFICACIÓN Y CARACTERÍSTICAS DE LAS HORTALIZAS**

Este grupo de alimentos es de los mas diversos y variados. Botánicamente son muy difíciles de agrupar, pero nosotros lo agruparemos en función de la parte comestible de la planta.

Gracias a la situación geográfica y al clima España produce gran cantidad de hortalizas todo el año. En épocas determinadas del año ciertas variedades son producidas con mayor cantidad. Es durante estos periodos cuando la relación calidad precio es mas interesante. De cualquier manera los intercambios comunitarios y la importación de otros países hacen posible que permanentemente que encontremos en los mercados todo tipo de hortalizas independientemente de la época del año.

La comercialización esta reglamentada desde nuestra entrada en la comunidad europea y poco a poco son mas las hortalizas que son objeto de una normalización comunitaria. Esta normalización hace que el etiquetado de las hortalizas sea obligatoria debiendo aparecer en estas:

- El nombre del producto y sus variedades.
- La procedencia.
- La categoría de calidad.
- Su calibre.
- La cantidad en unidades o peso.
- En algunos casos en embalador.

Opcionalmente pueden utilizarse colores en las etiquetas en las figurará lo anteriormente expuesto.

- Rojo, categoría extra.
- Verde, categoría 1.
- Amarillo, categoría 2.
- Blanco categoría 3.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 21 AGOSTO DE 2009

La venta en detalle distribuida por los minoristas puede presentarse en envases de origen en los que se deberá encontrar las siguientes especificaciones:

- Denominación del producto.
- Categoría comercial.
- Variedad y calibre.
- Peso neto.
- Precio por kilo.

Si la venta se realiza fuera de envases esta deberá reunir las siguientes condiciones:

- Las mercancías estarán separadas y organizadas por categorías, variedades y calibre.
- Cartel bien visible en el que se indicara.
  - Denominación del producto.
  - Categoría comercial.
  - Variedad y calibre.
  - Precio de venta.

Desde el punto de vista nutricional, todas poseen características similares, son alimentos reguladores, que carecen de valor calórico y contenidos proteicos, tienen un contenido en agua de entre los componentes sólidos podemos hablar de almidones, azúcares y celulosa las grasas casi no se aprecian pero si tienen importantes aportes vitamínicos y minerales especialmente las vitaminas A y C.

Las vitaminas A se encuentran en forma de sus precursores los carotenos y la C en ácido ascórbico. La mayor o menor riqueza en vitamina C y en A viene marcada por la mayor o menor intensidad del color rojo o amarillo que se traduce en carotenos o el verde intenso que se traduce en vitamina C.

Las pérdidas en sustancias nutritivas que se producen al cocinar los vegetales son debidos tanto a la oxidación, a las altas temperaturas y a los largos tiempos de cocción.

A las hortalizas se les pueden realizar las siguientes aplicaciones:

- Condimentos
- Guarniciones



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 AGOSTO DE 2009

- Elemento acompañante
- Plato principal

## 2 CLASIFICACIÓN

Podemos clasificar las hortalizas dependiendo de la parte comestible de la planta.

### Las raíces:

#### **Zanahoria:**

De la familia de las “umbelíferas” es una raíz gruesa y alargada de forma cónica de mayor o menor longitud dependiendo de la variedad que se trate. De color rojizo amarillento es igual fuera que en su interior. La zanahoria esta formada por la pulpa y el corazón, que es la parte central que va del cuello hasta la raíz. La calidad del fruto viene marcado por el volumen de su interior que a veces llega a ser incomedible por su dureza debiendo ser retirado.

La zanahoria se encuentra en nuestros mercados durante todo el año procediendo de distintas regiones dependiendo de la época del año. El periodo de siembra varía dependiendo de la región: en las meridionales se siembra de enero a febrero para cosechar en verano; en las centrales y nórdicas en marzo – abril para cosechar a finales de verano.

Las zanahorias pueden consumirse tanto en crudo como bien cocinadas. La utilización en crudo es como parte de una ensalada o bien como elemento aromático para marinadas en crudo.

Cocinada su utilización puede ser como elemento de una guarnición o como guarnición única, como elemento aromático en salsas y fondos, en cremas o purés y pasteles.

#### **Nabos:**

De la familia de las crucíferas, son originarios de Europa, es de forma alargada o redonda de color amarillo pálido o blanco dependiendo de las especies. Su consumo a decaído con los años aunque con alguna parte de España forma parte de platos regionales como en el cocido canario o sus hojas en el caldo gallego. El cultivo del nabo esta generalizado en toda España existiendo grandes plantaciones en Galicia y Asturias, valencia, Cataluña y Murcia.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 AGOSTO DE 2009

El nabo se encuentra en el mercado durante todo el año y los periodos de siembra son dos, desde marzo a abril, para cosechar de mayo a agosto y de julio a septiembre para cosechar en invierno.

Se utiliza fundamentalmente como elemento de guarniciones y como elemento de sopas y potajes.

### **Remolacha:**

La remolacha es una raíz de forma esférica, la carne es de color carmesí muy oscuro con círculos concéntricos en su interior y un sabor muy dulce. El cultivo mas importante de la remolacha de mesa se encuentra en Francia e Italia. La remolacha se encuentra todo el año en el mercado ya que en invierno tenemos las que vienen del norte, centro y levante y en verano las que proceden de Andalucía. Se puede utilizar de forma cruda en juliana muy fina y en ensaladas compuestas, cocidas en ensaladas compuestas, en entremeses, sopas y en purés como guarnición de para platos de caza.

### **Rábanos:**

Los rábanos son una hortaliza que se come cruda. Se empezó a consumir en china hace 3000 años. Su piel es de color rojo brillante en toda su superficie y su carne es de color blanco junto con el verde de sus hojas lo hacen muy atractivo para decoraciones y resaltes de algunos platos su sabor es ligeramente picante y muy fresco ideal para aperitivos ya que estimula el apetito. Las variedades consumidas en Europa son de raíz redonda de pequeño tamaño o redondo rojo de punta blanca.

El periodo optimo de compra es de noviembre a junio. Los mas frescos presentan las hojas mas verdes, su aspecto debe ser limpio y sin arrugas. Es aconsejable su consumo el día de su compra. Se debe tener en la cámara de 6 a 8 °C.

### **Las hojas:**

### **Acedera:**

Pertenece a la familia de las poligonáceas, es originaria de Asia y de Europa. Es una planta de hojas lanceoladas, verde y de gusto ácido puede encontrarse en los mercados todo el año aunque en España su consumo no esta muy generalizado.

La variedad que se cultiva en España es la larga de belleville que se distingue de la silvestre en un color verde mas pálido y las hojas son de mayor tamaño.

Sus principales aplicación es cruda en ensaladas cuando son muy jóvenes y tiernas. Cocinadas sirve de guarniciones de sopas, potajes, huevos y pescados.

Cualquiera que sea el método de cocinado de cocinado de las acederas, no deben utilizarse recipientes de hierro o aluminio, pueden reaccionar químicamente con estos metales y se vuelven agrias.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 AGOSTO DE 2009

### **Acelga:**

Es una planta compuesta por una gruesa penca de color blanco y numerosos tallos con grandes hojas verdes.

Se cultivan las de tipo de penca mas desarrollado, la verde de penca blanca.

Se encuentra en los mercados todo el año. Se cultiva en el norte, este y centro de la península.

Se conserva en cámaras entre 6 y 8°C con un pañuelo húmedo por encima.

Las acelgas las podemos utilizar en crudo o como guarnición de platos de carne y aves a la parrilla, o cocinadas en purés o en salsas.

### **Borraja:**

Se trata de una hortaliza poco conocida en España a excepción del norte. Se compone de tallos unidos a un pedúnculo, con hojas de forma oval, peludas y de color verde oscuro. La planta esta cubierta por unos pelillos ásperos que es necesario retirar para su consumo.

Se encuentra en tiendas especializadas entre los meses de septiembre a diciembre.

Se debe limitar su adquisición a lo estrictamente necesario ya que esta hortaliza enseguida se vuelve elástica, pierde textura y su consumo se hace imposible.

Las podemos consumir, cocidas, salteadas o rehogadas.

### **Canónigo:**

Se trata de una planta muy similar al berro, sus hojas son mayores que las de este, de color verde oscuro y hojas redondeadas, se presenta normalmente limpio y al vacío, su sabor es dulce y algo picante.

Aunque se encuentra en estado silvestre, el canónigo normalmente se consume cultivado. Existen diferentes variedades entre la que cabe destacar: semilla gruesa y verde de estampes.

### **Escarola:**

Aunque la escarola es una hortaliza de invierno la podemos encontrar todo el año ya que existen numerosas variedades que van apareciendo a lo largo del año. Su época es de noviembre a julio.

La primera diferencia entre las variedades sería que una son de hoja ancha y las otras de hoja rizada

Las de hoja ancha tienen un cogollo bastante voluminoso, las hojas de fuera son verdes y las del cogollo amarillas siendo sus tallos bastantes tiernos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 AGOSTO DE 2009

Las de hoja rizada, sus hojas son muy rizadas con tallos finos de color verde claro y un corazón muy apretado de color amarillo.

Se consumen crudas como elemento de decoración o como ensaladas simples o compuestas.

### **Espinacas:**

Las espinacas son originarias de Persia pero su consumo en Europa data del siglo XIX, es una hortaliza de invierno aunque la podemos encontrar en los mercados todo el año, pero sobre todo de octubre a marzo.

Las hojas de color verde salen de un tallo ramificado de una raíz de color morado. No se puede hablar de unas características únicas ya que dependiendo de la variedad estas cambian completamente. Unas de hojas grandes y lisas, otras rizadas, otras estrechas y arrugas.

En España el cultivo de espinacas esta muy difundido en todas las regiones.

Se pueden consumir crudas en ensaladas, las espinacas jóvenes.

Cocidas, como relleno o como guarnición.

### **Lechugas:**

Se trata de la hortaliza mas difundida y conocida de las plantas que se comen en ensaladas, toma su nombre de la raíz latina que significa leche por la presencia de latex en sus tejidos, esto le da a la planta la propiedad de calmante.

Existen dos variedades características, la de hoja larga como la romana y de hoja corta como la botavia.

La romana de hoja larga y verde en su exterior y mas clara en la parte del cogollo que no es muy apretado. Las de hoja corta como la batavia en forma de col con las hojas muy blandas y con un cogollo de color amarillo claro.

Su principal aplicación es cruda en ensaladas aunque se puede bresear y en chifonada, que apreciada sobre guisos y asados aporta sabor a los restantes ingredientes, mientras que el plato se va cocinando.

Todas las lechugas son muy ricas en agua por lo que se considera un importante depurativo. Es rica sobre todo en las hojas mas verdes, por lo que no es conveniente despreciarlas si no están en mal estado.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 21 AGOSTO DE 2009

### BIOGRAFIA

- Ediciones susaeta (biblioteca de cocina española).
- Ediciones danae( el libro de la cocina española).
- Larousse gastronomique.

### **Autoría**

---

- Nombre y Apellidos: Miguel Alejandro Mesa López
- Centro, localidad, provincia: I.E.S. La Rosaleda. Málaga
- E-mail: miguel\_mesa\_lopez@hotmail.com

C/ Recogidas N° 45 - 6ºA 18005 Granada [csifrevistad@gmail.com](mailto:csifrevistad@gmail.com)