



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

HORTALIZAS II

AUTORÍA MIGUEL ALEJANDRO MESA LOPEZ
TEMÁTICA HORTALIZAS
ETAPA CICLO FORMATIVO DE GRADO MEDIO DE COCINA CICLO FORMATIVO DE GRADO SUPERIOR DE RESTAURACIÓN

Resumen

En este artículo podemos observar la segunda parte del artículo de hortalizas primero, en este artículo se puede observar la forma en la que están encuadradas el resto de las hortalizas que podemos observar en cualquier mercado o incluso en nuestras casas, además en este artículo también podemos observar la utilización de estas hortalizas en la cocina.

Palabras clave

- **Vainas:** Cáscara tierna y larga en que están encerradas las semillas de algunas plantas.
- **Pedúnculo:** Pezón de la hoja, flor o fruto.
- **Hoja:** 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.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° – MES DE
2008

INTRODUCCIÓN

Las hortalizas son , las plantas herbáceas, anuales, bianuales o perennes que sirven parcial o totalmente para la alimentación, al estado tierno o verde maduro, utilizándose algunas de ellas únicamente para la condimentación por su buen gusto, sabor y aroma. Hortalizas, son plantas anuales cultivadas en campos y huertos al aire libre y en invernaderos, utilizados casi exclusivamente como alimento; se incluye en este grupo aquellas plantas clasificadas como cereales o legumbres (con o sin vaina), cuyos productos se cosechen en estado verde (tiernos, inmaduros). También se incluye en este grupo a los melones y sandías por su comportamiento hortícola en el cultivo y por ser cultivos temporales como las demás hortalizas.

Es importante indicar que cuando hablamos de granos-hortalizas, nos estamos refiriendo a todas aquellas partes comestibles de las plantas que las utilizamos en la alimentación pero al estado tierno.

Beneficios generales

- Las hortalizas juegan un papel importante en la alimentación humana, constituyen un grupo especial de alimentos por su alto contenido vitamínico (vitaminas A, B, C, D, E, K y P) y mineralógico (calcio, fósforo, potasio, sodio, cloro, azufre, magnesio, hierro, yodo, etc).
- Son cultivos que demandan bastante mano de obra y por lo tanto en parte es la solución para la falta de empleo en las áreas rurales.
- En los procesos productivos rurales, permite la utilización de mano de obra familiar.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº – MES DE
2008

- Cultivados adecuadamente, son altamente rentables en pequeñas superficies.
- Son cultivos adecuados para la producción orgánica de sus productos.
- Sus ciclos de cultivo son cortos, desde los 45 días en adelante, lo cual permite tener varias cosechas en el año.

Las hortalizas se pueden clasificar según su uso y aplicación:

- 1- **Semillas-granos:** fréjol, haba, arveja, vainita, choclo (maíz suave y duro).
- 2- **Frutos:** tomate, pimiento, pepinillo, berenjena, pepino, zapallo.
- 3- **Hojas:** coles, lechugas, acelga, espinaca, col, nabo, berro.
- 4- **Flores:** coliflor, brócoli, alcachofa.
- 5- **Tallos:** espárragos, apio.
- 6- **Raíces:** rábano, remolacha, zanahoria.
- 7- **Bulbos:** cebollas, puerros, ajo.

En el artículo anterior que fue la primera parte hablamos de las hortalizas que se clasifican por raíces (rábano, remolacha, zanahoria) y las clasificadas como hojas (coles, lechugas, acelgas) en este nuevo artículo, trataremos las clasificaciones como: semilla o grano, frutos, flores, tallos y bulbos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° – MES DE
2008

Bulbos:

Ajo:

El ajo se considera mas un condimento que una planta alimenticia. Es un bulbo redondeado formado por varios dientes superpuestos con una piel de un tono grisáceo que se retira dejando al descubierto los dientes de un color blanco marfil. La utilización del ajo se remonta hacia el 3000 AC situandose su origen en Asia. La producción española es muy importante, su consumo es en seco encontrándose así en los mercados todo el año. El cultivo esta muy repartido por toda la geografía pero los mas famosos son los de Pedroñeras en la provincia de Albacete.

Existen dos variedades de uso mas frecuente: el ajo blanco común que es facil de conservar en seco y el ajo rosa que es muy apto para el consumo en fresco.

Según el periodo del año el ajo se puede encontrar fresco o seco. Los bulbos mas gordos con los dientes mas apretados, secos y brillantes no deben estar sueltos. Deben conservarse a temperatura ambiente de 15 a 18C° sobre todo en primavera no se debe almacenar gran cantidad ya que el riesgo de germinación es mayor.

Tiene una gran importancia en la cocina española. Consumido en fresco se utiliza en fresco para perfumar ensaladas asi como algunas salsas como el ali oli. Como elemento cocinado y dado a su gran contenido en pectina sirve de elemento de ligazón de algunas salsas como por ejemplo el pil pil, como elemento indispensable en la sopa castellana, en todas las denominadas al ajillo y en las denominadas bilbaínas.

El ajo se puede considerar con grandes propiedades medicinales y estimulantes, disminuye la tensión arterial , así como un gran poder desinfectante.

Cebolla:

Es una planta originaria del norte de Asia y de Palestina. La cebolla se cultiva desde 5000 años su hace forma es globosa, de color blanco, amarillo o rojizo

C/ Recogidas N° 45 - 6ªA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº – MES DE
2008

en su exterior, siendo en su interior de un color blanco traslucido o con vetas rojizas, se dispone en capas concéntricas que se separan con gran facilidad. Se utiliza bien como parte de la condimentación o como ingrediente. Es un fruto de sabor picante con un toque dulce, su esencia provoca un lacrimo y un sabor persistente en el aliento después de ser consumida.

Se debe mencionar una variedad de pequeño tamaño que se conoce en España con el nombre de cebollita francesa de forma aplastada y de un color exterior muy dorado que se suelen utilizar enteras tanto como guarnición o en vinagre. La cebolla debe estar bien seca, brillante, prieta y sin golpear.

Se deben conservar en un lugar seco y se debe tener cuidado especialmente en primavera pues no se debe almacenar gran cantidad por el peligro de germinación. La cebolla se puede consumir en crudo para ensaladas, como guarnición frita, como puré, como elemento de salsas, como elemento de fondos o como guarnición aromática.

Cebolleta:

Botánicamente es distinta de la cebolla, su bulbo es alargado y recubierto por una envoltura membranosa de la que surgen unas hojas estrechas y de color verde.

Aunque es posible cocinarlas su aplicación gastronómica es en crudo y sobre todo utilizada en ensaladas, es de sabor mas fino que la cebolla y un poco mas dulce, la temporada optima de consumo es de octubre a marzo.

Cebollino:

Al igual que la cebolleta existe gran confusión, en España se encuentra en los pirineos y en la sierra de gredos, sus hojas se utilizan como condimentos y como decoración.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº – MES DE
2008

Chalota:

Es un bulbo de forma similar a la cebolla pero de menor tamaño y dientes como el ajo, su sabor es mucho mas fino y suave. Se encuentra en los mercados de abril a julio fresca y el resto del año seca.

Espárragos:

La planta esta compuesta de un tallo subterráneo o rizoma del que parten raíces y yemas llamadas garras, de estas salen los tallos que son la parte comestible, existen tres variedades de espárragos, los blancos, los morados y los verdes, el espárrago se comercializa fresco y en conserva al natural.

Los mayores productores en España son: Navarra, Logroño, Zaragoza, Huesca y Madrid.

Existen otro tipo que se denomina trigueros o amargos que crecen en estado salvaje y se les conoce también como negro de un sabor amargo y muy apreciados, aparece entre los meses de noviembre a marzo según el color los espárragos deben presentar un aspecto fresco, limpio y brillante, los tallos deben estar rectos y sin imperfecciones, las yemas prietas y sin síntomas de germinación.

Se utilizan cocidos enteros al vapor o a la inglesa sin introducir nunca las puntas en el agua, y servirlos después con salsa, las puntas forman parte de muchos platos como guarnición y también son utilizadas en ensaladas y tortillas.

Endibias:

También se conoce como achicoria , la endibia de forma cilíndrica y a veces acorazonada la componen una serie de hojas superpuestas de color blanco en la base y amarillo en las puntas, de sabor dulce, en algunas variaciones algo amargo. La endibia es de forma obolonga con hojas prietas y cerrada, sobre

C/ Recogidas Nº 45 - 6ºA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº – MES DE
2008

todo en el extremo superior, tiene un color uniforme y blanco que indica que no han estado expuestas a la luz. Es conveniente que esté mucho tiempo a la luz porque sus hojas pierden texturas, se arrugan y adquieren un color verdoso y un sabor amargo. La endibia se puede consumir cruda en ensaladas, cocinadas enteras tanto breseadas, en graten, como guarnición y troceadas.

Brotes y Flores:

Alcachofa:

La alcachofa consta de una cabeza redonda alargada o achatada según la variedad compuesta por hojas superpuestas de color verde claro reciente y mas oscuro con el tiempo. En su interior posee un corazón tierno y en su interior unos pelillos que son el germen de la flor.

Se encuentran en el mercado tanto secas como en conservas.

La alcachofa debe estar cerrada de color verde brillante o violáceo dependiendo de la variedad, el pedúnculo debe estar terso.

Los corazones de las alcachofas se pueden comer crudos con zumo de limón y sal. Cocinadas enteras, ya sea hervidas con caldo blanco, rellenas o con vinagreta, Como guarnición, en purés o en ensaladas.

Coliflor:

Es una cabeza blanca formada por múltiples ramificaciones y envueltas en fuertes hojas verdes, se encuentra en los mercados casi todo el año, pero su mejor época es en invierno, en España los principales puntos de producción son: Logroño, valencia, Castellón, Murcia, Navarra y Toledo.

La coliflor tiene un aspecto muy fresca, prieta, blanca y sin golpes con las hojas exteriores firmes y verdes.

La coliflor la podemos consumir cocinada en bouquets o enteras, ya sea gratinada, rehogada, rebozada, se utiliza también como guarnición y en puré.

C/ Recogidas Nº 45 - 6ºA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº – MES DE
2008

Brócoli:

Es una verdura de poco interés fuera de la región. Se forma por unos pedúnculos verdes que acaban en buquets verdes redondeados de hojas. Su sabor es muy parecido al de la coliflor.

Es una hortaliza de invierno y primavera, la podemos consumir cocinados a la inglesa o al vapor, rehogados, en cremas o como guarnición de carne y pescados, en purés o en tarrinas de verduras.

Repollo:

El repollo es redondo en ciertas variedades o en forma oblonga con hojas superpuestas y muy apretadas. Se consume en las cuatro estaciones del año, se produce en todas las regiones, pero las mas importantes son: valencia, Barcelona, y Murcia.

El repollo debe tener un aspecto fresco, la punta debe ser redonda, voluminosa y apretada con las hojas verdes. La forma mas común de consumir repollo es cocido o guisado como parte de potajes, relleno o como guarnición o en ensaladas compuestas.

Frutos:

Berenjenas:

Es originaria de la india, de forma cilíndrica o ovalada con una piel brillante de color morado o violeta, su interior es carnoso con semillas blandas. Los mas importantes cultivos se encuentra a lo largo de todo el litoral mediterráneo. Se encuentra en los mercados todo el año aunque su época optima es de mayo a enero.

La berenjena la podemos consumir cocinada entera, en rodajas, rellena, fritas o como guarnición.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº – MES DE
2008

Pepinos:

Su origen pudo ser de la india de forma alargada y redondeado en la punta con una corteza de color verde oscuro que va aclarándose hacia la punta, su piel no es lisa, sino que esta salpicada de pequeños bultitos, aunque su temporada es la de verano se pueden encontrar todo el año. las principales producciones se encuentran en la comunidad andaluza y en la valenciana.

Su sabor se asemeja a la del melón sin azúcar, jugoso y con sensación de frescor, su olor es muy fuerte. Aunque generalmente se consume crudo se encuentra también en vinagre y en salmuera. Se utiliza fundamentalmente en ensaladas, aunque también en cremas o como guarnición de carnes o pescados.

Calabacines:

Es un fruto de forma cilíndrica de 15 a 20 cm en su tamaño ideal, pero puede adquirir tamaños muchos mas grandes, su piel es de color verde claro, a veces con estrias, su pulpa es jugosa y clara con pepitas blandas que casi no se notan.

Las principales producciones se encuentran en levante y en la costa sur y el cultivo de invernaderos en Almería.

El calabacín se cocina como la berenjena, hervido, frito y relleno sobre todo con guarniciones de carne o pescado.

Tomates:

Es un fruto de forma circular, aplastado y muy ancho o totalmente redondo en algunas variedades. Su color es rojo intenso cuando esta maduro y en su interior tiene varios compartimentos rellenos de semillas, con una pulpa muy jugosa. La producción se extiende por toda España pero sobre todo por el litoral mediterráneo.

C/ Recogidas Nº 45 - 6ºA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº – MES DE
2008

La piel del tomate debe estar tersa, carente de manchas, dependiendo de su utilización mas maduros o menos. Se utiliza en crudo para aperitivos, ensaladas, alimentos de decoración, cocinados enteros, rellenos, al horno como guarnición o en salsas como numerosas elaboraciones.

Pimientos:

Su forma es cuadrada o rectangular con cuatro partes bien delimitadas y color verde brillante. Otras formas son alargadas y con forma de cuerno y con un color verde mucho mas oscuro. Todos son huecos en su interior con semillas y al madurar se vuelven rojos o amarillos.

También existen variedades picantes como la guindilla, los chiles y en el momento que se secan se muelen para obtener la cayena y la pimienta roja.

Se encuentra en los mercados todo el año debido a los cultivos de invernaderos. Los pimientos de consumen en crudos para ensaladas compuestas y en entremeses, cocinados asados, rellenos, fritos o troceados para ciertos guisos.

Calabaza:

Hay muchos tipos de variedades. De forma esférica con una corteza muy gruesa y una carne pulposa y un corazón lleno de pipas. El color de la corteza varia mucho pero el interior es generalmente amarillo o naranja.

El cultivo es muy difundido en España y se encuentra en los mercados todo el año. su mejor época es de abril a diciembre, los principales productores son de Valencia, Murcia y Alicante.

Su utilización en cocinas es principalmente en potajes y cremas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº – MES DE
2008

Tallos:

Cardo:

Esta formado por una serie de hojas cóncavas sujetas por una base y en su interior se encuentran las hojas mas tiernas y blancas. Las hojas poseen una serie de pinchos que hay que limpiar o de lo contrario resultaría incomedible. Su producción se extiende a la mayoría de las regiones españolas. En algunas partes de España se considera una hortaliza típica de las fiestas navideñas y su cocinado es igual que al de cualquier otra verdura, teniendo en cuenta que se oxida con gran facilidad y que hay que cocerlos en caldo blanco.

Granos:

Guisantes:

Hay dos tipos los cultivados para consumir en grano que son los llamados guisantes y los cultivados para comer incluso con vainas llamados tirabeques. El guisante se encuentra dentro de la vaina de forma cilíndrica con las puntas puntiagudas de color verde en el que en su interior se encuentra las semillas que son unas bolitas de color verde. La comercialización en fresco es mínima esta se encuentra en los mercados de noviembre a mayo. El guisante se encuentra mayormente en conservas o cocinado. Se utiliza en cocina, mayormente como guarnición aunque también en cremas salteados o estofados.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N^o – MES DE
2008

Tubérculos:

Patata:

La patata es de forma redondeada, carnosa, su piel es fina y de color marrón claro y en algunas rojizo, su interior es desde el blanco al amarillo. Las mas tempranas provienen de Andalucía oriental, mientras que las mas tardías de otras provincias de Andalucía, la Coruña, castilla león, la rioja o Cataluña.

La patata la podemos utilizar en cocina en potajes, cremas, tortillas, rellenas, como guarnición etc.

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^o 45 - 6^oA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com
