FRUTAS Y VERDURAS

Comprar, conservar y consumir

FRUTAS_Book.indb 3 15/06/2017 16:56:27

ÍNDICE

3 INTRODUCCIÓN

5 PRODUCCIÓN Y CONSUMO

6 Por qué comer vegetales
8 Sanos y maduros
10 Después de la recogida
12 Requisitos para la venta
14 El momento de la compra
17 Después de la compra

25 FRUTAS FRESCAS

26 Aguacate
27 Albaricoque
30 Arándano
31 Caqui o Kaki
32 Carambola
33 Cereza
36 Chirimoya
38 Ciruela
40 Coco
41 Frambuesa
43 Fresa y fresón
45 Granada
47 Grosella
48 Grosella espinosa
48 Higo
51 Kiwi
52 Lichi
54 Lima
55 Limón
57 Mandarina
59 Mango
60 Mangostán
61 Manzana
64 Maracuyá o Fruta de la pasión
65 Melocotón
68 Melón
70 Membrillo
72 Moras y zarzamoras
73 Naranja
75 Níspero
78 Papaya
79 Paraguaya
80 Pera
82 Piña
84 Pitahaya
85 Plátano

87 Pomelo
89 Sandía
91 Uva

95 VERDURAS

97 HORTALIZAS

98 Acelga
99 Achicoria
100 Ajo
103 Alcachofa
105 Apio
106 Berenjena
108 Berros
109 Calabacín
110 Calabaza
112 Canónigos
113 Cebolla
115 Endibia
116 Escarola
117 Espárrago
119 Espinacas
120 Guisantes
122 Hinojo
123 Judías verdes
125 Lechuga
128 Nabo
129 Patata
133 Pepino
134 Pimiento
137 Puerro
138 Rábano
141 Remolacha
142 Rúcula
143 Tomate
145 Zanahoria

149 COLES

150 Berza o col gallega
151 Brócoli
153 Coles de Bruselas
154 Coliflor
155 Col lombarda
157 Grelos
158 Repollo de hoja lisa y de hoja rizada

INTRODUCCIÓN

La fruta y la verdura son alimentos fundamentales en la dieta diaria, una fuente insospechada de preciadas sustancias que ayudan a prevenir molestias y graves enfermedades. Para aprovechar sus beneficios hay que elegir, no solo la variedad deseada, sino un producto sano y de calidad.

Esta guía, al recoger los productos hortofrutícolas más conocidos y extendidos comercialmente en España, pretende proporcionar los instrumentos para aprender a realizar compras reconociendo, al primer vistazo, si el producto está en buenas condiciones o no, incluso aunque aparentemente tenga buen aspecto.

En el primer capítulo se profundiza en los aspectos nutricionales en general de las frutas y hortalizas, se habla de los tipos de cultivo y conservación, y los requisitos exigidos por ley para poder ser comercializados. Conocer las reglas para valorar la estacionalidad de los productos, su procedencia, la categoría comercial, la coloración y eventuales alteraciones, le ayudará a proteger su salud y su bolsillo.

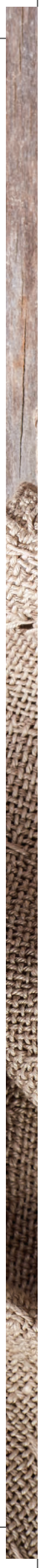
Los siguientes capítulos se dedican a distintas frutas y verduras, que se relacionan por orden alfabético para hacer más sencilla y rápida la consulta. Por un criterio práctico, hemos distinguido, por un lado, frutas frescas, y por otro, hortalizas y coles, con el fin de evitar repeticiones innecesarias.

De cada especie se ofrece una descripción morfológica, una lista de las variedades más comunes en nuestros comercios y los principios nutricionales del producto, siempre acompañado de varias imágenes ilustrativas. Cada ficha incluye datos sobre su consumo: periodo de comercialización, requisitos comerciales, consejos de conservación y recomendaciones de uso.

Completan el panorama numerosas informaciones y curiosidades sobre el origen de los vegetales, incluso los más corrientes en nuestra mesa, que a veces provienen de países lejanos, así como llamadas de atención sobre distintos aspectos que hay que tener en cuenta para un consumo seguro. Y para animarle a introducir en su dieta una mayor proporción de vegetales, hemos incluido algunas recetas originales que no son más que la muestra de las que puede encontrar visitando nuestra web.

En definitiva, todo aquello que le puede ayudar para comprar, conservar y consumir frutas y verduras.

FRUTAS_Book.indb 3 15/06/2017 16:56:35



FRUTAS FRESCAS

Pocas calorías, mucha agua, vitaminas, minerales, ácidos orgánicos, fibra y azúcares son los componentes de la fruta, una fuente primordial de nutrientes que tiene la capacidad de alimentar, hidratar y proteger el organismo. La fruta, en general, está compuesta por una capa externa, la piel o cáscara, que la protege; una parte intermedia, "la carne" del fruto que nos comemos; y la capa más interna que recubre la semilla.

Dentro de los frutos comestibles encontramos distintos tipos de fruta de pulpa: bayas (kiwi, papaya, uva, plátano), drupas (melocotón, ciruela, aguacate), pomos (manzana, pera, membrillo) y hesperidios (cítricos).

También debemos hacer mención de la fruta exótica, que aparece en las mesas españolas desde la época colonial. El plátano fue el primero en llegar, abriendo el camino a la piña y más tarde a muchas otras especialidades que fueron llegando de países cada vez más lejanos.

Los viajes al extranjero permiten conocer nuevos frutos y satisfacer el deseo de encontrar gustos y aromas diferentes; además, un mercado multicultural cada vez más amplio y variado, favorecido por la inmigración, y el conocimiento tan extendido sobre las virtudes nutricionales de las frutas exóticas han aumentado la demanda, haciendo que cada vez sea más fácil encontrar en el mercado especies nuevas cada año. A las frutas más conocidas, como el aguacate, el plátano y el kiwi, que también se cultivan en España, se añaden piñas, lichis, mangos, papayas y algunas más procedentes de distintos países. No obstante, cada vez más, hay cultivos de mangos, papaya, piña, e incluso lichis, en España.

En general, las frutas procedentes de climas tropicales y subtropicales son muy susceptibles al frío y deben conservarse fuera de la nevera, pues las bajas temperaturas debilitan sus tejidos e impiden que continúen desarrollando los procesos metabólicos normales que las caracterizan.

Aguacate

Persea americana

DESCRIPCIÓN

Características técnicas

Originario de América Central, era conocido ya en época precolombina. El fruto es una drupa de forma variable y color verde o violáceo. La piel puede ser lisa o más rugosa según la variedad. La pulpa es de color blanco verdoso o amarillo tenue, mantecosa y blanda al tacto, rica en grasas. Tiene una única semilla de gran tamaño.

Principales variedades

El color del aguacate depende de la variedad y no del grado de maduración de esta fruta. Las variedades más comercializadas son:

- *Fuerte*: de forma alargada (de pera), tiene la piel delgada y áspera, y un sabor muy agradable.
- *Hass*: con piel rugosa que se pone verde oscura cuando madura, se considera el más sabroso (tiene un ligero sabor a avellana).
- *Pinkerton*: de forma alargada (de pera), con la piel rugosa y de sabor agradable.

Principios nutricionales

Si se compara con la media de las frutas, resulta especialmente energética debido a su alto contenido en grasas (un 14%). Lo bueno es que se trata de las del tipo cardiosaludable, ya que es muy rica en ácido oleico. Además, el aguacate aporta a la dieta fibra, potasio, vitamina E, carotenos y ácido fólico.

CONSUMO

Periodo de comercialización

Aunque se comercializa todo el año, la mejor época de esta fruta es la que va de octubre a julio.

FRUTAS_Book.indb 26 15/06/2017 16:57:31

Requisitos comerciales
El fruto debe estar entero, limpio y sano. Si falta el pedúnculo, el punto donde tenía que estar pegado debe estar completamente cicatrizado. No puede estar dañado por el frío o parásitos y debe recolectarse en su punto justo de maduración.

Conservación
Para reconocer cuándo está maduro un aguacate hay que presionar ligeramente el fruto con el dedo: debe parecer blando. Si no se va a consumir inmediatamente, se puede comprar más duro y dejarlo madurar a temperatura ambiente.

Gastronomía
Debe consumirse maduro. Es un fruto que se oxida fácilmente: para evitar que se ponga negro una vez cortado, conviene conservar la mitad con el hueso y rociar la pulpa con zumo de limón.

Es adecuado para entrantes y ensaladas, se consume fresco o aderezado con una vinagreta a base de mostaza, vinagre y aceite, o combinado con gambas y salsa rosa, o también en ensalada con lechuga, manzana y crustáceos. En Suramérica es el ingrediente principal del guacamole, una salsa picante con cebolla, tomates y especias, servida con tortillas de maíz, tostadas de pan o patatas hervidas.

Albaricoque

Prunus armeniaca

DESCRIPCIÓN

Características técnicas
El fruto es una drupa ovalada o redondeada, atravesada por un surco longitudinal más o menos profundo. La piel es aterciopelada y muy pegada a la pulpa. El color varía del amarillo claro al naranja. La parte comestible es el fruto y la semilla, que tiene forma de almendra, está encerrada en una cáscara de consistencia leñosa.

FRUTAS_Book.indb 27 15/06/2017 16:57:31

Principales variedades

Dentro de las variedades más apreciadas de albaricoques se encuentran:

- *Bulida:* se trata de las variedades más tempranas. El fruto es de tamaño medio grande, amarillo, jugoso, aromático aunque un poco ácido.
- *Galta roja*: su piel es amarilla rojiza y la pulpa algo anaranjada. Es un fruto muy apreciado por su sabor.
- *Mauricio*: este albaricoque es de buen tamaño, aunque algo achatado. Su piel es de color amarillo claro y su pulpa es dulce y de buen sabor.
- *Moniquí*: el fruto es de forma oval y aplastada. La piel es muy clara (casi blanca). Tiene mucha carne y esta es de sabor dulce.
- *Paviot:* albaricoque tardío con la piel de color rojo anaranjado y la pulpa amarilla. Esta variedad está desapareciendo del mercado.
- *Pepito*: es un fruto de buen tamaño. La piel es de color amarillo con chapa roja. La pulpa es muy aromática y sabrosa.

¡ATENCIÓN!

La semilla del albaricoque, contenida en el hueso, tiene forma de almendra. Se utiliza en repostería para aromatizar *amarettos*, jarabes y licores. Pero cuidado, contiene amigdalina, un derivado tóxico del ácido cianhídrico. Evite su consumo, sobre todo por parte de los niños.

Principios nutricionales

Contiene elevadas dosis de potasio y betacaroteno, precursor de la vitamina A (responsable de su color). Son suficientes 200 gramos de albaricoques para satisfacer las necesidades diarias de vitamina A de una persona adulta. Con respecto a su contenido en minerales, no es nada desdeñable la cantidad de potasio (muy superior a la media de las frutas).

En el caso de los albaricoques deshidratados, conocidos como orejones, el contenido en vitaminas y minerales aumenta considerablemente, pero también lo hace el aporte calórico.

CONSUMO

Periodo de comercialización

La mejor época para comprar estas frutas es de mayo a agosto, pues es cuando están en su mejor época de consumo; no obstante, también se encuentran frutos tempranos en abril o más tardíos hasta septiembre.

FRUTAS_Book.indb 28 15/06/2017 16:57:31

Requisitos comerciales

El fruto debe estar entero, limpio, sin defectos y sano. El color es homogéneo, pero puede presentar tonos rojizos. Se admite algún defecto de forma, coloración o una leve magulladura.

Conservación

El albaricoque se estropea fácilmente; se conserva durante 3 o 4 días a una temperatura entre 4 y 5 °C, con una humedad relativa del 80 - 90%.

Al principio de la temporada de recolección encontramos albaricoques inmaduros. Con una coloración verde claro, tienen un tamaño inferior a la media y resultan duros al tacto. Su pulpa es poco jugosa y el color es más claro que el típico de la variedad. Las semillas están gelatinosas y su sabor es ácido por su bajo contenido en azúcar.

Los frutos adquieren sabor si se conservan durante 3 o 4 días a una temperatura adecuada (unos 20 °C) y a una humedad relativa de entre el 80 y 90%. Si se les añaden manzanas, se acelera el proceso de maduración por el contenido en etileno de estas.

Puede sufrir agusanamiento provocado por el ataque de la *Ceratitis capitata*, una larva que se desarrolla durante la maduración y que puede estar presente en el proceso de comercialización. Los frutos afectados presentan un pequeño orificio cerca del pedúnculo que puede contener restos de excrementos de la larva. Es importante eliminar estos frutos porque el proceso de podredumbre afecta a los frutos sanos.

Son muy difíciles de conservar, por lo que se utilizan mucho en la elaboración de mermeladas o se desecan.

HISTORIA

El albaricoquero debe su nombre a un error histórico: con la definición *Prunus armeniaca* se pretendía aludir a su procedencia de Armenia. El origen de esta planta de la familia de las Rosáceas (género *prunas*) en realidad es chino y se remonta a más de 5.000 años. Después, atravesando Asia, llegó a Europa. Hoy, el albaricoquero se cultiva en más de 60 países de clima templado o cálido.

¡ATENCIÓN!

Durante el proceso de desecado, las frutas suelen tratarse con anhídrido sulfuroso (E220) que puede producir molestias y reacciones alérgicas. Antes de comprarlos, compruebe los ingredientes en la etiqueta.

Gastronomía

En fresco, el albaricoque es muy aromático y dulce (cuando está maduro) y cómodo de consumir: una vez lavado se puede comer a mordiscos y es muy manejable para los niños.

El albaricoque acepta bien los tratamientos térmicos, por lo que es adecuado para hacer tartas e, incluso en forma de puré, puede servir de guarnición para platos de carne.

FRUTAS_Book.indb 29 15/06/2017 16:57:31

Arándano

Vaccinium myrtillus y Vaccinium macrocarpon

DESCRIPCIÓN

Características técnicas

La planta del arándano (*Vaccinium myrtillus*) es un arbusto de la familia de las Ericáceas muy extendido en los bosques entre los 900 y los 1500 m de altitud. El fruto, que madura en agosto, es una pequeña baya redonda que desde el verde del fruto inmaduro se vuelve de un azul violáceo, casi negro, y está cubierta de pruina. La pulpa es jugosa y de sabor ácido por la presencia de ácido málico.

Principales variedades

Las variedades de arándanos más apreciadas son las de gran tamaño. Las más extendidas son:

- *Arándano negro o mirtilo* (*Vaccinium myrtillus*): Crece en bosques de Europa, Norteamérica y Asia. Tienen un color negro-azulado y un sabor agradable agridulce.

- *Arándano rojo o arándano rojo americano* (*Vaccinium macrocarpon*). Ácidos y jugosos, son más adecuados para mermeladas y conservas que para su consumo en fresco.

CONSUMO

Es muy adecuado para consumir fresco y se utiliza para la preparación de mermeladas y jugos y en la elaboración y decoración de postres.

LA CONSERVACIÓN

Las bayas de los frutos del bosque se pueden conservar durante mucho tiempo si se congelan. Los frutos duros y no excesivamente maduros, deben estar limpios y no tener hojitas ni impurezas. Es mejor congelar las bayas con azúcar: ayuda a conservar el color, el sabor y la vitamina C. Conviene colocar las bayas en un recipiente adecuado para congelación y alternar frutos y azúcar.

FRUTAS_Book.indb 30 15/06/2017 16:57:32

Caqui o Kaki

Diospyros kaki

DESCRIPCIÓN

Características técnicas

Es una baya de forma globular con tamaño variable. La piel es fina, lisa y transparente, de color naranja uniforme. La pulpa es amarilla, jugosa, gelatinosa, casi líquida y muy dulce. Las semillas tienen forma de almendra, pero algunas variedades no tienen.

Principales variedades

- *Persimón*: variedad más comercializada; de piel fina, muy dulce y gelatinoso cuando está maduro, pero es astringente y casi incomible antes de madurar.

- *Sharoni*: es una variedad no astringente, debido a una serie de tratamientos que eliminan los taninos; de sabor dulce, su pulpa es más firme y recuerda a la manzana.

Principios nutricionales

Como casi todas las frutas, el caqui es rico en azúcares y su aporte es de 65 kcal por 100 g de producto. Contiene vitaminas A y C, y minerales como potasio y zinc.

CONSUMO

Periodo de comercialización

Los caquis se pueden comprar entre octubre y diciembre.

Requisitos comerciales

El fruto debe ser firme, naranja brillante, sin arañazos y carentes de defectos.

Conservación

Pueden conservarse durante 2 o 3 días a 3 o 4 °C, con una humedad relativa entorno al 80 - 90%. Si necesita acelerar el proceso de maduración, puede colocar manzanas entre los caquis. Para una buena maduración, han de conservarse entre 5 y 8 días a más de 20 °C, con una humedad relativa del 90% o más.

FRUTAS_Book.indb 31 15/06/2017 16:57:32

Gastronomía
Se puede congelar entero o solo la pulpa (en este caso es aconsejable añadir unas gotas de limón).

Carambola

Averrhoa carambola

DESCRIPCIÓN

Características técnicas
Se llama también fruta estrella por la característica forma de estrella que tiene cuando se corta. Originaria del Sudeste asiático, tiene una piel delgada, amarilla translúcida y es hueca en su interior.

Principales variedades
Se comercializan distintas variedades, entre ellas:

- *Arkin*: de sabor dulce.
- *Miss*: más achatada y con pliegues más gruesos.

Principios nutricionales
La carambola es una fruta que aporta pocas calorías, es rica en vitamina C, provitamina A, potasio y fibra soluble en forma de pectina.

CONSUMO
Se comercializa todo el año, aunque está más presente en nuestros mercados entre los meses de octubre y diciembre. Cuando no está madura, resulta ácida, después se vuelve dulce. Lavada y cortada en rodajas transversales, por su especial forma de estrella, se utiliza parar decorar cócteles y dulces. Se puede consumir cruda en macedonia o como ingrediente para el *chutney*, la salsa agridulce india.

FRUTAS_Book.indb 32 15/06/2017 16:57:32