

A wicker basket overflowing with a variety of fresh produce. In the upper left, there is a bunch of green grapes, a head of cauliflower, and a bunch of green leafy vegetables. To the right, several red radishes are visible. The middle section contains yellow and red bell peppers, several ripe peaches, and a bunch of green bananas. On the right side, there are several bright orange oranges. In the foreground, a large head of green broccoli is prominent, along with a bunch of asparagus and several red cherry tomatoes. A bunch of white onions with their roots is also visible in the lower right. The basket is set against a dark background, and the overall scene is vibrant and fresh.

Otras frutas, verduras y  
hortalizas de interés





## FRUTAS

### HIGO Y BREVA

*Ficus carica*



- Las brevas y los higos son las infrutescencias de la higuera, árbol rústico, típico de secano de los países mediterráneos, perteneciente a la familia de las moráceas.
- Hay dos tipos de árboles: de un lado, las “Higueras bíferas o reflorecientes”, donde la breva es el fruto que da anualmente el árbol en la primera cosecha, siendo el higo el fruto de la segunda. También conocidas como “brevales”, “breveras” o “bacoreras” dan brevas en junio y julio e higos desde agosto hasta octubre. Son las más apreciadas y las únicas cuyo cultivo se va extendiendo. De otro, las “Higueras comunes” que solo dan una cosecha de higos al año, desde agosto hasta finales de octubre. Los frutos tienen consistencia blanda y son de forma redonda, ovalada o de pera, con base achatada, según variedad. Normalmente, son de pequeño tamaño, de 60-70 mm de largo y 45-55 mm de diámetro y pesan entre unos 28-40 gr. Su piel puede ser verde, negra o morada, según la especie. Es comes-

tible, aunque por lo general no se consume. La pulpa, blanquecina, rosa pálido o morada, de sabor exquisito, perfumado y dulce, esconde cientos de diminutas semillas que no molestan al comer el fruto. El tamaño de las brevas es superior al de los higos.

- Origen: Mediterráneo, posiblemente de Asia Menor, sus frutos han sido siempre muy apreciados por las diferentes culturas que se han asentado en las orillas de este mar a lo largo de los años.
- Los principales países productores son: España, Italia, Grecia, Turquía, Israel, Francia, Estados Unidos y Brasil. Dentro del territorio español destaca su cultivo en Alicante, Ávila, Lérida, Sevilla, Murcia, Cáceres y Huesca (Fraga). Todas estas provincias, en conjunto, abastecen más del 95% de la demanda interior (Red de MERCAS). En cuanto a importaciones, los volúmenes más representativos provienen de Turquía.
- Se pueden clasificar en tres grupos dependiendo del color de su piel. Las variedades blancas, de color blanquecino, amarillento o verde cuando están maduros; las coloreadas, incluyen los frutos de color azulado más o menos claro; y las variedades negras, de color rojo oscuro o negro. Entre las más apreciadas:
  - “Breva colar” (10%): variedad breval o brevera de fruto grande color negro, sus estrías longitudinales características indican su grado de madurez comercial.
  - “Verdal” (85%): verde con forma de péndulo, de gran calidad y muy cotizados, es delicado y tiende a deteriorarse y agriarse con las lluvias de otoño. Tardío, hasta noviembre.
  - “Cuello de dama”, higo negro (5%): frutos achatados, piel más gruesa que la de los higos blancos y con una pulpa muy dulce de atractivo color morado.
  - Existen otras variedades de carácter local y cada vez más escasas: en brevas, “Goína”, parecida a la colar y “Ñoral”, verdosas tirando a blanco, menor calidad que las anteriores, algo más temprana. Ya no se planta. En higos, “Cuello de dama”, higo blanco de higuera común, los frutos son reconocidos por su piel fina e intenso dul-



zor, propio de la zona del Valle del Tiétar (Sierra de Gredos). Muy apreciados para secos.

- Contienen gran cantidad de agua y son ricos en azúcares (sacarosa, glucosa, fructosa), por lo que su valor calórico es elevado. Por su alto contenido en fibra se trata de un producto muy laxante y digestivo que mejora el tránsito intestinal además de proteger ante el cáncer de colon. También existen notables cantidades de ácidos orgánicos. Fuente de minerales, potasio, magnesio, hierro y sobre todo, calcio, poseen además niveles moderados de vitamina A, de acción antioxidante, y algunas del grupo B (B1 y B2 especialmente). Son un alimento muy adecuado para personas con elevados índices de colesterol.
- Frescas y maduras, son la mejor manera de consumir estas frutas para poder apreciar su exquisito sabor y dulzor. Higos y brevas se utilizan en repostería, en forma de puré, para rellenos y adornos o confeccionar mermeladas. Delicioso complemento añadido a platos de caza o de aves, también se consumen, y mucho, secos\*. En helado, resultan exquisitos. A la hora de comprar, se deben elegir los de color agradable, buena consistencia, textura relativamente suave y que cedan a una leve presión con los dedos cuando están maduros. A diferencia de otras frutas, las arrugas y aberturas que presenta la piel de higos y brevas evidencian que están en sazón. Muy delicados y perecederos, guardados en la parte menos fría del frigorífico, se conservan tan sólo unos 2 días.

\* El higo seco se obtiene por medio de un proceso (industrial o doméstico) de desecación del fresco. Tras el proceso de desecado o deshidratación, la reducción del agua contenida en el fruto hace que el periodo de conservación aumente y de la misma manera el aporte calórico llega a multiplicarse por cuatro, transformándose en un alimento altamente energético. En el mercado tiene aspecto aplastado, flexible, de color gris violeta o pardo y con una pulpa viscosa amarillenta.

#### COMERCIALIZACIÓN MAYORISTA

- Categorías: I
- Calibre: no hay calibre específico.
- Formatos: en cajas de cartón de unos 2-2,5 kg, colocación vertical (con el rabo hacia arriba) en un manto. El higo de la Sierra de Gredos, a granel colocado de cabeza.
- Transporte y Conservación: el transporte se realiza en camión frigorífico a 4-6° C y la conservación en cámara a la misma temperatura para no interrumpir la cadena de frío.
- Rotación: en Merca 1 día
- Las ventas: en Red de Mercas del orden de unas 6.700 toneladas en 2006.
- Hasta la llegada del azúcar, los higos se utilizaban como sustituto del pan de cereal. Las brevas son de mayor interés comercial que los higos. A partir de agosto, la higuera da una segunda cosecha, los higos. En Andalucía se elabora un dulce tradicional que es el pan de higo, torta redondeada y plana, elaborada con higos secos picados finamente junto con diversos frutos secos. Tostados y molidos dan lugar a un polvo que se emplea en la industria como sucedáneo del café, por lo general, combinado con otros ingre-

dientes (malta, cebada, achicoria, etc.). En licorería, los higos frescos conservados en alcohol son otra alternativa. Sirve para elaborar la cuajada casera, por su contenido enzimático.

Como curiosidad exótica, el “Higo chumbo” (*Opuntia ficus-indica*): de la familia de las Cactáceas. Origen: México. En Europa está naturalizada en la Cuenca del Mediterráneo, Canarias y Norte de África. La planta es un cactus de 4 m o más, en forma de matorral o arbórea. Los frutos son los higos chumbos, higos picos o higos tunos que se venden maduros. Drupa con numerosas semillas en su interior y con una piel dura repleta de espinas. Las variedades más cultivadas son las que dan los frutos más jugosos y con menos semillas. En la composición química del higo chumbo destaca la escasez de lípidos y el contenido moderado de azúcares. Las semillas son astringentes. Consumo y distribución de mercado carácter local, durante 2006 las ventas de este producto en la Red de MERCAS, ascendieron a unas 500 toneladas. Más del 50% comercializado en las MERCAS insulares de Tenerife y Las Palmas, donde se abastecen del producto autóctono. Otras partidas con incidencia dentro del conjunto de la oferta son las provenientes de las provincias Almería, Granada, Sevilla o Murcia. El 95% de las ventas se concentra de Julio a Noviembre, en especial durante los meses de verano.

#### Estacionalidad de las ventas (Red de Mercas)

Porcentaje sobre total del año

E	F	M	A	M	J	Jl	A	S	O	N	D
1	1	1	1	4	25	13	27	15	7	3	2

## NÍSPERO

(*Eriobotrya japonica*)

- Fruto del níspero, árbol de la familia de las Rosáceas. De porte elegante y vistoso, florece en otoño e invierno y se encuentra en muchos jardines como planta ornamental. También llamado “Níspero del Japón”.
- Fruto de forma ovalada y color amarillo o anaranjado, con la parte apical en forma de ombligo. Pulpa firme y jugosa, anaranjada, contiene en su interior entre 3 y 7 semillas de gran tamaño y color marrón brillante. Sabor entre acidulado y dulce. Suelen medir entre 30 y 50 mm de longitud y pesar entre los 50 y 75 gr.
- Aunque es originario del Sudeste de China, llegó a Europa procedente de Japón en el siglo XVII como árbol ornamental. En el siglo XIX se inició el consumo de los frutos en toda el área mediterránea en donde empieza a cultivarse como frutal en las zonas más calidas. En España, su cultivo se extiende por el sureste de la península.
- Los principales países productores, se encuentran en Asia, Japón y países de clima templado o cálido del Mediterráneo, entre ellos España, y de América, en especial, Brasil. En el caso del mercado interior, la práctica totalidad del



producto comercializado es español con la Comunidad Valenciana y Andalucía (sobre todo las provincias de Granada y Málaga) como principales y casi únicos abastecedores del mercado, 90% del total (Red de MERCAS).

- Entre los cultivares se pueden distinguir dos tipologías; “japonés” (menor número de semillas, maduración más temprana (con una coloración de los frutos más clara, tanto de la piel como de la pulpa) y “chino” (características opuestas). Las variedades más comerciales en nuestro mercado son:

Más generalizadas:

- “Algerie o argelino”: el de mayor venta, ocupa toda la temporada. Constituyen entre el 80 y 90% de la producción de Alicante. También son cultivados en Almería, en busca de precocidad. Bastante temprana, tiene un fruto vistoso, con forma ovalada o de pera, una piel fina amarillo-anaranjada y pulpa color crema, de sabor agridulce y agradable que lo hace ser muy apreciado. La variedad más cultivada en la zona Callosa d’én Sarria con D.O se introdujo desde Argel.
- “Tanaka”: maduración tardía y mayor exposición al sol. Frutos de buen calibre y sabor extraordinario, con piel color naranja vivo y pulpa amarilla anaranjada, dulce y aromática.

Reciente aparición

- “Magdall”: muy precoz, cultivado en la zona de Málaga y Granada. Forma alargada y tamaño medio. Piel amarilla clara y pulpa jugosa de color blanquecino. Sabor un tanto ácido. “Golden Nuger”: algo más tardía que la Algerie, frutos grandes y redondeados. Tanto la piel como la pulpa son de un color naranja intenso, que los distingue de otras variedades. Bastante ácido. “Peluche”: variedad local, también de reciente aparición, pero cada vez más conocida y demandada. Frutos de gran tamaño, forma alargada y curva, con piel rugosa en amarillo pálido. Pulpa carnosa, jugosa y dulce, aunque un poco sosa.
- Contienen gran cantidad de agua. Ricos en azúcares (glucosa y fructosa), aunque con un moderado valor calórico. Su alto contenido en vitamina C y provitamina A (betacaroteno) le conceden una gran acción antioxidante. Buen diurético, con abundante potasio y pobre en sodio. Elevado, uno de los mayores, contenido en fibra (pectina y taninos), que mejoran el flujo intestinal, siendo moderadamente astringente y antidiarreico. Buen nivel de ácidos orgánicos,

cítrico, tartárico y málico, que actúan como potentes desinfectantes.

- La mejor manera de consumir esta fruta es en fresco y en su grado óptimo de madurez. Verde resulta muy ácido e indigesto. En cocina, por su punto de acidez, da mucho juego como guarnición de carnes y pescados. En almíbar, que también se puede utilizar en repostería, en zumo, mermeladas o licores, son otras alternativas para disfrutar. A la hora de comprar deben elegirse maduros con la carne firme y bien coloreada. En casa conviene guardarlos en el frigorífico a una temperatura 10-12° C. En cualquier caso, no se aconseja una conservación larga, unos 3-4 días, porque pierde sabor.

### COMERCIALIZACIÓN MAYORISTA

- Categorías: Extra y I, los de denominación de origen deberán ser como mínimo de 32 mm. de diámetro de sección ecuatorial.
- Calibre:  
G: 39-45 mm  
GG: 46-52 mm  
GGG: 53 ó + mm.
- Formatos: calibres G y GG en cajas de madera (no retornable) con tapa y un plástico foam bajo tapa, de 6-7 kg colocado en posición horizontal. Calibre GGG en caja de madera (no retornable) de 3 kg, en un manto.
- Transporte y Conservación: el transporte se realiza en camión frigorífico a 4-6°C y la conservación en cámara a la misma temperatura.
- Rotación: en Merca hasta 3-4 días.
- Las ventas: en Red de Mercas del orden de unas 5.500 toneladas en 2006.

Es la primera fruta de hueso de la campaña que llega al mercado. Para conseguir que los nísperos tengan un buen tamaño comercial, durante el invierno se procede al aclareo de los frutos, reduciendo su número por racimo. Muy útil en dietas para personas con sobrepeso e hipertensión, ayuda a disminuir los niveles de colesterol en sangre. Para que maduren antes en casa, se les puede envolver en papel de aluminio y colocar en el congelador. Al día siguiente, la fruta ya estará lista para comer. Después, se ha de consumir lo antes posible y mientras se puede conservar en la parte menos fría del frigorífico. A título de curiosidad, apuntar la existencia de un níspero denominado “Níspero Europeo” (Mespilus Germánica), de otra especie diferente al “Níspero Japonés”, es de cultivo residual y con escasa presencia en los mercados. Con origen en el Caúcaso, está adaptado a climas más fríos y los frutos son pequeños, de forma redondeada y color marrón verdosa, que se va oscureciendo según madura. En la parte inferior, formando una cavidad en forma de corona, tiene restos del cáliz.

### Estacionalidad de las ventas (Red de Mercas)

Porcentaje sobre total del año

Abril	Mayo	Junio
20	55	25



## VERDURAS Y HORTALIZAS

### APIO

(*Apium graveolens L. var. dulce*)



- Planta de la misma familia a la que pertenecen el perejil o el hinojo.
- Hierba bienal (Tallo crece al segundo año de desarrollo) de raíz pivotante de la cual emergen tallos que pueden llegar a alcanzar entre 50 y 80 cm de altura. Con hojas basales verdes de gran tamaño y menores en las del tallo, compuestas, parecidas al perejil, dispuestas en forma de corona, muy aromáticas. Tiene flores de unos 3 mm, color blanco-verdosas. El pecíolo es una penca de notable grosor, más ensanchado en la base, cilíndrico, de color blanco a verde intenso, carnoso, compuesto de estrías que lo recorren longitudinalmente.
- Origen: Mediterráneo
- Los principales países productores se encuentran situados en las zonas de clima más templado de Europa y Norteamérica. En España, las regiones principalmente abastecedoras del mercado son Cataluña, la Comunidad Valenciana, Murcia y Andalucía, con más del 95% de la oferta (Red de MERCAS). La incidencia de las importaciones es prácticamente irrelevante y se concentra básicamente en las partidas procedentes de Bélgica, Irlanda o Francia.
- De escasa diversidad, se pueden distinguir las variedades según distintos criterios; longitud/grosor pecíolo, floración prematura, precocidad etc. Pero el rasgo más específico para catalogarlos es el color:
  - Apio verde (20%): pecíolo de color verde intenso casi hasta el centro de la planta, fuerte desarrollo y sencillo de cultivar, si se quieren obtener pencas blancas requieren de un proceso de blanqueo. Destacan “Pascal”, “Florida” y “Utah”, entre otras.
  - Apio amarillento (80%): penca más clara, de blanco a un amarillo verdoso, con una producción más delicada y de gran interés en el mercado europeo. Esta variedad se blanquea por sí sola. Algunas: “Celebrity”, “Avon Pearl”, “Golden”.
- Con un alto contenido en agua (95%) y aceites esenciales como apinol y limoneno. Escaso valor energético, baja cantidad de hidratos de carbono, lípidos y proteínas. Es una gran fuente de vitaminas A, C, E y del grupo B (B1, B2 y B6) y minerales, sodio, potasio, magnesio, calcio, fósforo o hierro entre otros.
- Se puede consumir fresco u hervido. Adecuado para ensaladas, zumos, salsas o sopas, e incluso con sus semillas se pueden elaborar infusiones. Muy crujiente, sabor fuerte, amargo con cierto deje anisado que se puede debilitar y adquirir cierta dulzura con un proceso de blanqueado. A la hora de comprar conviene elegir los más frescos, sin desperfectos, compactos, gruesos, crujientes y de color verde claro, además de sus hojas verdes frescas. Conservación en el frigorífico, a 5° C durante 2 ó 3 días, y envuelto con un papel húmedo. Admite congelación previamente escaldado aunque al descongelarlo pierde su textura crujiente. También se venden en conserva en agua y sal, en vinagre o deshidratado.

### COMERCIALIZACIÓN

- Los más comercializados:
  - Grandes: + 800 gr
  - Medianos: de 500 a 800 gr (los más representativos de la venta)
  - Pequeños: de 150 a 500 gr
- Categorías: I
- Formatos: en manojos con un mismo número de unidades, unas 14, en cajas de cartón de unos 5-6 kg. En las grandes superficies se puede presentar en bandejas de poliespán filmadas, alineados de unos 100 gr., pequeños y troceados. También en bolsas de polietileno translúcido y perforado.
- Transporte y Conservación: El transporte se realiza en camión frigorífico a 4-6° C y la conservación en cámara a la misma temperatura.
- Rotación: en Merca hasta 3-4 días.
- Las ventas: en Red de Mercas del orden de unas 11.000 toneladas en 2006.
- Aunque se puede encontrar todo el año las mejores en otoño e invierno. Existe otra variedad llamada “apio-nabo” (*apium graveolens var. rapaceum*), distinta del apio ordinario, es una gran raíz de gran grosor (aproximadamente 1 kg), esférica con raíces secundarias, de color marrón y carne dura y compacta blanco amarillento. De sabor más dulce y perfumado que el apio, muy empleado en ensaladas, escaldado, al vapor, en puré, como guarnición para platos de carne y pescados, en guisos y encurtidos. Con gran valor culinario en la gastronomía francesa.
- El apio inicialmente fue empleado con fines medicinales, sobre todo en la cultura oriental, por sus propiedades diuréticas, antibacterianas, carminativas y purificantes. Adecuado para dietas de adelgazamiento, elimina exceso de ácido úrico, depurativo, laxante, con efectos tranquilizantes, reductor de colesterol, es ideal para el tratamiento de problemas cardiovasculares, digestivos, reumáticos o hipertensos. Ayuda también a la formación del esmalte dentario. Al apio se le considera como un alimento afrodisíaco por aumentar el de-



seo sexual. No obstante, a pesar de sus efectos beneficiosos para la salud, no es recomendable un excesivo consumo en aquellas personas que padezcan lesiones renales, inflamaciones de vejiga y embarazadas, en este último caso sobre todo por su contenido en apiina ya que puede llegar a producir abortos por ser un estimulante uterino.

#### Estacionalidad de las ventas (Red de Mercas)

Porcentaje sobre total del año

E	F	M	A	M	J	Jl	A	S	O	N	D
10	10	10	9	8	7	6	5	7	9	9	10

## BERRO

(*Nasturtium officinale*)



- Conocido como “berro de fuente” o “de agua”. Pertenecer a la familia de las brassicáceas, antiguamente llamadas crucíferas. Tiene un leve olor picante que hace fruncir la nariz, de ahí su nombre que deriva del latín “nasus tortus” (nariz torcida). Es un producto consumido desde tiempos remotos tanto como verdura como condimento.
- Oriundo de Europa y Rusia, actualmente se ha extendido su cultivo por todo el mundo, sobre todo en zonas pantanosas o con arroyos.
- Es una planta que se agrupa formando grandes colonias, con hojas de color verde, pecioladas, carnosas, de 15 a 20 cm de largo, con cuatro pares de lóbulos de borde ondulado, alargado o redondeado y limbo ancho.
- Principales procedencias: El mercado interior se abastece principalmente (casi en un 85%) del producto suministrado desde Canarias, seguida por Cataluña. En conjunto, más del 90% de la oferta. En cuanto al exterior, las partidas más representativas proceden fundamentalmente de Francia.

- De escaso valor calórico, es una gran fuente de fibra, vitaminas A, C, ácido fólico, y minerales (calcio, hierro, magnesio). Estimulante y diurético. Su zumo es muy empleado para el tratamiento de trastornos renales o hepáticos. Además, se considera en la medicina popular como un buen remedio para aliviar la bronquitis y ciertas afecciones cutáneas. Muy perecedero, por lo que se recomienda conservarlo húmedo y consumirlo lo antes posible. De sabor y aroma ligeramente picante pero con un sutil matiz dulce, similar al de la mostaza. Cuanto más grande es la hoja mayor paladar picante. Muy valorado para la elaboración de ensaladas o como acompañamiento de carnes, pescados, sopas o platos de pasta. Aunque la mejor manera de no perder su aporte nutricional es consumirlo en crudo.

#### COMERCIALIZACIÓN MAYORISTA

- Formatos tarrinas filmadas de 200 gr, en caja de cartón de 5 uds.
- Transporte y Conservación: el transporte se realiza en camión frigorífico a 4-6° C y la conservación en cámara a la misma temperatura.
- Rotación: en Merca 1 día. Desde origen, por logística, la caducidad es de una semana.
- Las ventas: en Red de Mercas del orden de aproximadamente unas 2.000 toneladas en 2006.
- Podemos encontrar todo el año, fresco y envasado.

#### Estacionalidad de las ventas (Red de Mercas)

Porcentaje sobre total del año

E	F	M	A	M	J	Jl	A	S	O	N	D
7	9	10	10	10	9	9	5	8	8	8	7

## BORRAJAS

(*Borago officinalis*)

- Pertenecer a la familia Boraginaceae.
- Planta robusta que puede alcanzar hasta 60 cm de altura, con tallos erectos, huecos, gruesos y mucilaginosos, sujetos a un pedúnculo adquiriendo forma de penca, cubiertos todos ellos de cerdas o pelillos largos, erizados que dan una sensación de aspereza. También sus hojas verdes y largas, se caracterizan por estar recubiertas de numerosos pelillos blancos. Las inferiores pecioladas, de forma oval y las hojas superiores sésiles. Posee flores de color azul o blanco según variedad, divididas en 5 pétalos que al abrirse nos recuerda a una estrella de mar, muy empleadas como elemento decorativo.
- Origen: Europa y Norte de África. Se consume como verdura desde la Edad Media.
- Introducida en España por los árabes, de ahí su nombre, “bou – rasch” (padre del sudor), que alude a las propiedades sudoríficas de sus flores. Aunque también puede deri-



var del latín “borra”, cuyo término significa pelo, muy característico en este tipo de planta.

- Los principales países productores: son europeos mediterráneos y Portugal. Su cultivo es muy apreciado en Francia e Italia, se la considera una verdura de lujo. En España, la mayor parte de la producción se encuentra concentrada en la ribera media del río Ebro, Aragón, Navarra y La Rioja, abasteciendo en más del 95% el mercado interior (Red de MERCAS).
- Podemos distinguir dos variedades botánicas según el color de su flor:
  - Borraja de Flor blanca: exentas de pecíolos alados, recolectada antes de la elongación de los pedúnculos florales. De tallos largos (30-40 cm), muy tiernos y sabrosos. Suele sembrarse en otoño para ser consumida en invierno y primavera. Dentro de esta variedad se encuentra la “borraja movera”, más gruesa y larga de tallos, con mayor resistencia a la subida de la flor, es muy apreciada por su excelente sabor.
  - Borraja de Flor azul: también tienen un importante papel en la cocina, sobre todo de vanguardia, el azul eléctrico de sus pétalos dan un contraste de color en ensaladas, con un fino sabor vegetal. Pero es en la repostería donde es la estrella (yogures, cremas, helados, pasteles...).
- Por su forma de producción, a nivel comercial se distinguen en:
  - Borraja de invernadero (80%): fina y blanca.
  - Borraja de superficie o cultivo a cielo abierto (20%): a finales de febrero, es más corta, basta y áspera que la anterior.
- Entre su composición el alto contenido en agua (93%) le confiere un escaso valor energético. Destaca la presencia de ácidos grasos (Omega 3 y Omega 6), y los ácidos oleico, linoleico o palmítico. Importante cantidad de mucílagos (fibra) y de flavonoides o taninos. Su aporte vitamínico se concentra en grandes proporciones de C y Provitamina A. En cuanto a su aporte mineral resaltan las cantidades de hierro, magnesio, calcio y potasio, en menor cantidad de zinc y fósforo.

- De gran interés en la cocina de vanguardia, se puede aprovechar toda la planta. En crudo o hervida, adecuada para todo tipo de comidas, sopas, menestras, tortillas, salsas, etc. El sabor fresco y dulce de sus flores las hacen idóneas como ingrediente de ensaladas e infusiones, así como en el adorno de pasteles o cócteles con ginebra. Con sus hojas se pueden realizar zumos, caldos o mezclarse con otras hortalizas, por su sabor y aroma similar al pepino. En Alicante se elabora un postre muy peculiar con borrajas rebozadas, fritas y aderezadas con azúcar. Asimismo, las raíces se pueden preparar en confitura o escarchadas. A la hora de comprar se recomienda elegir las más frescas, con tallos tiernos, verdes brillantes y uniformes. Al tratarse de un alimento muy perecedero es conveniente su conservación en el frigorífico, a una temperatura de 5°C, durante 2 ó 3 días, dentro de una bolsa de plástico perforada. Antes de lavar (recomendable hacerlo en el momento de su consumo y durante un tiempo escaso para no perder su gran aporte vitamínico) es pertinente eliminar la pelusa o pelillos para un paladar más agradable. Una manera fácil es introducir la borraja en un recipiente con sal gorda y frotarla lo más fuerte posible. Además de frescas se pueden encontrar en conserva, limpias y preparadas para cocinar.

#### COMERCIALIZACIÓN MAYORISTA

- Categorías: I.
- Formatos: a granel, en caja de madera (envase perdido) o en caja de plástico (retornable), de 7-8 kg.
- Transporte y Conservación: el transporte se realiza en camión frigorífico a 4-6° C y la conservación en cámara a la misma temperatura.
- Rotación: en Merca 3 días.
- Las ventas: en Red de Mercas del orden de unas 4.000 toneladas en 2006.
- Aunque se puede encontrar todo el año las mejores en invierno. La borraja es un potente diurético (elimina toxinas del cuerpo) y laxante por su riqueza en potasio, flavonoides o taninos, además de un eficaz sudorífico e incluso antihipertensivo, beneficioso para las infecciones respiratorias como resfriados, catarros, anginas, bronquitis, etc. al facilitar la expectoración y minimizar sus síntomas específicos. Su aporte vitamínico potencia nuestro sistema inmunológico, actúa como agente preventivo de enfermedades degenerativas, cardiovasculares o cancerígenas. Es un eficaz emoliente y tonificante, útil para las afecciones de la piel (granos, herpes, pústulas...). De las semillas se obtiene el aceite de borraja, puro o en emulsión, rico en ácidos grasos esenciales (Omega3 y Omega 6) que, salvo en el pescado azul, es difícil encontrar en otros alimentos. Muy útil para la regulación del sistema hormonal y del metabolismo en general, indicado en hipercolesterolemia, prevención aterosclerosis, síndrome premenstrual o trastornos del climaterio. Tradicionalmente se ha empleado para tener una piel sana y prevenir la formación de arrugas porque aporta elasticidad y revitaliza, al preservar las fibras de colágeno. Además, mejora las estrías y refuerza las uñas frágiles. Conveniente para casos de dermatitis, psoriasis, sequedad, enve-



jecimiento cutáneo y otras afecciones de la piel. Su consumo es contraproducente en caso de embarazo, problemas hepáticos o con posibles formaciones tumorales. También con las flores de la borraja se puede preparar un vino delicioso y junto con los tallos, puede emplearse como saborizante de bebidas o para jarabes. Como curiosidad, mencionar que la corola al entrar en contacto con ácidos se vuelve azul, por lo que es muy utilizada para dar un toque de color al vinagre.

#### Estacionalidad de las ventas (Red de Mercas)

Porcentaje sobre total del año

E	F	M	A	M	J	JI	A	S	O	N	D
9	9	9	9	9	8	6	6	8	9	9	9

## CARDO

(*Cynara cardunculus*)



- Planta perteneciente, al igual que la alcachofa, a la familia de las Compuestas.
- Es una hortaliza procedente del Mediterráneo, Noroeste de África e Islas Canarias. Conocido desde la antigüedad clásica, los griegos se referían a él con la palabra "kinara", de la que deriva el término "cynara", para mencionar a las plantas de naturaleza espinosa como ésta.
- Es un vegetal muy resistente y de gran tamaño, puede llegar a los 2 m de altura. Caracterizado por la presencia de espinas en hojas, gruesas o carnosas, y en tallo. Éste puede ser de un color verde más o menos oscuro. Con los de cultivo se procede a técnicas específicas de blanqueo para aclararlas. Consistentes en cubrir la planta de tal manera que no reciban ningún rayo de luz para que no oscurezcan.
- Principales procedencias: Italia, Francia y España. Del conjunto de la comercialización (Red de MERCAS), casi todo es producto del país con Aragón, Andalucía (Córdoba), Co-

munidad Valenciana, Navarra y Murcia, como principales abastecedores.

- Son múltiples las variedades de cardo que podemos encontrar según su precocidad, tamaño, características de los tallos o pecíolos (verdes o plateados, huecos o llenos, con o sin espinas). Algunas variedades: "Inerme blanca" (tallos casi sin espinas y altura menor a la mayoría de las variedades, blanquecina, muy resistente), "Cardo de Benicarló" (variedad de la costa levantina española con una ternura y conservación muy elevada), "Cardo de el Burgo de Osma o Lleno blanco" (procedente de la localidad de Soria, suave y de color gris marrón). Navarra es una zona de gran tradición en la producción de cardo, entre las muchas variedades existentes, destacan: "Verde de Tafalla", "Blanco de Peralta", "Verde de Peralta", "Rojo de Corella o Lleno de España". La presencia de espinas la hacen muy laboriosa, a parte de ser molestas, a la hora de prepararlas, por este motivo la tendencia actual es cultivar un cardo sin espinas, de tamaño pequeño y pecíolo ancho plateado.
- La parte comestible son los tallos, crudos o cocinados, aunque también se puede consumir la raíz, hervida, como cualquier verdura. Las pencas poseen un sabor suave con un ligero toque amargo muy característico. Para ensaladas, sopas o guisos. Antes de su consumo hay que deshacerse de las partes más duras con un cuchillo y cortarlo hasta llegar a la parte más jugosa y de un color verde blanquecino, posteriormente se puede trocear y para que no se oxide o se degrade su aspecto en la cocción conviene añadir sal y un zumo de limón. Contiene elevada cantidad de agua y es una gran fuente de fibra. De escaso aporte calórico, con pocos lípidos y proteínas. Rico en calcio y, en menor proporción, vitaminas C, B1, B2 y B3. Además de favorecer la digestión es muy beneficiosa para dietas de adelgazamiento, apenas tiene calorías. Por sus propiedades ayuda a disminuir los niveles de colesterol y estimula la síntesis de ácidos biliares del hígado.
- A la hora de comprar hay que elegir los ejemplares que presenten tallos resistentes y macizos, así como hojas frescas. Podemos conservarlas en el frigorífico o en un lugar fresco, durante 1 ó 2 semanas, envueltas en una bolsa de plástico perforada para que transpire. En fresco la podemos encontrar desde finales de otoño a principios de primavera o durante todo el año en conserva. En algunos países del continente americano consideran al cardo una verdura típica de las fiestas navideñas.

#### COMERCIALIZACIÓN MAYORISTA

- Categorías: I
- Formatos: caja de plástico retornable colocados por uds. para grandes tamaños y en caja de cartón o madera (envase perdido), entre 6 y 7 kg, para tamaños inferiores.
- Transporte y Conservación: el transporte se realiza en camión frigorífico o de caja y con una conservación que proteja del aire ya que deteriora el producto.
- Rotación: en Merca 3 días.
- Las ventas: en Red de Mercas del orden de unas 1.200 toneladas en 2006.



- El cardo además de tener un gran valor alimenticio, de sobra conocido en el mundo de la restauración, también presenta un importante papel en el terreno de la decoración en jardines por su gran resistencia y vistosidad. Una de las variedades más empleadas para este fin es la italiana "Violetto di Chioggia" con flores de color púrpura muy atractivas. Como curiosidad encontramos entre la composición del cardo una sustancia, la quimosina, capaz de coagular la leche, por esta propiedad sus flores desecadas son muy empleadas a modo de cuajo vegetal en distintas aplicaciones culinarias, entre ellas la elaboración de quesos extremeños con D.O como "Torta del Casar" y "La Serena".

#### Estacionalidad de las ventas (Red de Mercas)

Porcentaje sobre total del año

E	F	M	A	M	J	JI	A	S	O	N	D
15	12	9	6	3	2	1	1	2	9	15	25

## COLES DE BRUSELAS

(*Brassica oleracea var. gemmifera*)



- Pertenece a la familia de las brassicáceas, antiguamente llamadas crucíferas.
- Originarias de Bélgica, de ahí su nombre, se extendieron con rapidez por el resto del mundo, sobre todo por Europa, Asia y América.
- Planta bianual, con un tallo que termina en una roseta de hojas ovales o redondeadas. En las axilas de éstas se desarrollan unas yemas formando pequeños cogollos, de aproximadamente 2-4 cm de diámetro, que son las coles de Bruselas. Cada planta puede llegar a producir unas 32 coles.
- Países productores: destacan entre los países europeos Bélgica, Reino Unido, Holanda, Italia y Francia, entre otros. Fuera de este continente, EE.UU. y China. En conjunto, en España, un 70% de la comercialización (Red de MERCAS) está cubierto por las producciones que se extienden desde el delta del Ebro hasta Badajoz, pasando por Madrid, León, Logroño y otras como Andalucía y Murcia. Dentro del apartado de las importaciones resaltan las procedentes de Bélgica, Francia y Holanda.
- Existen múltiples variedades de coles de Bruselas. Las tradicionales, entre las que cabe destacar "Early Half Tall",

"Berdford" o "Noisette", están siendo sustituidas por nuevas variedades, clasificadas según la duración del ciclo del cultivo:

- Precoces: recolectadas entre septiembre y noviembre, con un ciclo entre 155 y 175 días. Se encuentra entre éstas la variedad "Peer Gynt" (coles de tamaño medio).
  - Media estación: recolectadas entre noviembre y diciembre, con un ciclo entre 175 y 200 días. Se encuentra en este grupo las "Welland" (de mayor tamaño) y "Citadel" (verde oscura, no muy grande).
  - Tardías: recolectadas entre diciembre y marzo, con un ciclo entre 200 y 250 días. Encontramos las variedades "Rampart" (coles grandes de buen sabor), "Fortress" (color verde oscuro, gran resistencia a las bajas temperaturas) y "Zid Fasolt" (más compacta, de menor tamaño).
- Con escaso valor calórico. Contienen gran cantidad de agua, hidratos de carbono y proteínas, éstas son bastante elevadas para tratarse de una verdura. Escasa fibra, ricas en vitamina C y en menor proporción E, provitamina A y del grupo B (B1, B2 y B6). En minerales destacan hierro, potasio, fósforo y yodo, seguidos de pequeñas dosis de calcio, magnesio o sodio. Alto contenido en azufre responsable del intenso aroma que desprenden. Muy adecuadas para estimular las defensas del organismo, protege contra enfermedades cardiovasculares o cáncer. Indicado su consumo en embarazadas, personas con dietas hipocalóricas o con trastornos intestinales.
  - Para una elección acertada, debemos escoger aquellas que presenten cabezas lisas, apretadas y un peso que no corresponde con su tamaño. Las pequeñas, verdes y duras son de excelente sabor. Cocinadas, rehogadas o hervidas, son una estupenda guarnición para platos de carne, menestras o ensaladas. Un truco para lograr una mejor cocción y en menor tiempo, es realizar unos cortes en forma de cruz a cada una de las coles que se vaya a preparar. Se pueden conservar en el verdulero del frigorífico, durante 2 ó 3 días.

#### COMERCIALIZACIÓN MAYORISTA

- Categorías: I
- Calibre: mínimo, entre 10 y 15 mm de diámetro.
- Formatos: bolsas de plástico de 5 kg., a granel.
- Transporte y Conservación: el transporte se realiza en camión frigorífico a 4-6° C y la conservación en cámara a la misma temperatura.
- Rotación: en Merca 2-3 días.
- Las ventas: en Red de Mercas del orden de unas 2.000 toneladas en 2006.
- Se pueden encontrar en el mercado en otoño e invierno, y durante el resto del año en conserva o congeladas.

#### Estacionalidad de las ventas (Red de Mercas)

Porcentaje sobre total del año

E	F	M	A	M	J	JI	A	S	O	N	D
13	12	10	7	3	2	1	1	2	13	16	20



## GUISANTE

(*Pisum sativum*)



- Planta de ciclo anual de la familia de las leguminosas. Trepadora, está provista de unos zarcillos que le permite asirse a un tutor.
- El fruto es una vaina alargada, de 5 a 10 cm de largo, color verde que contiene en su interior semillas, de 4 a 10, unidas a la vaina mediante una sutura dorsal y además son la parte comestible. La vaina tiene forma redondeada y los granos, por lo general, son verdes y ligeramente dulces. Los hay lisos, para conserva, o rugosos para consumo en fresco. En alguna variedad verde, sobre todo de grano muy pequeño, también se consume la piel o vaina, en este caso reciben el nombre de “tirabeques” o “bisaltos” (*pisum arvense*). El resto de las variedades son para desgranar.
- Origen: Oriente próximo, su uso es más reciente en Europa. Hasta el siglo XVI se utilizaba más como grano seco y forraje. A partir de entonces es cuando comienza a usarse el grano fresco. En la actualidad India es el mayor productor mundial de este producto.
- Principales procedencias: España se encuentra entre los 10 primeros países productores, donde la Comunidad de Andalucía es la principal abastecedora del mercado (Red de MERCAS) con casi el 60% del total de la oferta. A nivel de importaciones, un 10% del total, tan solo señalar algunas partidas algo más representativas de Marruecos, Francia y América.
- Se clasifican según distintos criterios, precocidad (temprana, media o tardía), tamaño o altura de la planta (“enano”: < 40cm, “semitrepador/semienano”: hasta 100 cm o “trepador/enrame”: 100/200 cm) o forma y color de la semilla (redondo u ovalado, liso o arrugado y predominantemente verde). Entre las variedades de guisante verde más conocidas están:
  - “Tirabeque o bisalto”: trepador, medio tardío, de origen español. Con vaina muy curvada y aplanada, que marca

las semillas, de color verde claro, muy larga (hasta 15 cm), de grano ovalado, liso y con hoyuelos. Para verdeo y su vaina se puede ingerir. También llamado “capuchino”, se puede preparar igual que la judía verde.

- “Negret”: planta enana, temprana, de origen inglés. Con vaina curvada, color verde oscuro, de unos 8 cm, estrecha, de grano tamaño medio, redondo, grueso y liso con hoyuelos. Para verdeo e industria.
- “Voluntario”: altura media o semienano, temprano, de origen francés. Con vaina ligeramente curvada, color verde oscuro en estado de verdeo, entre 9 y 10 cm, anchura media, de grano ovalado, liso y con hoyuelos. Para verdeo.
- “Teléfono”: semitardío, de origen norteamericano. La planta puede ser trepadora o de bajo porte, estas últimas dan unas vainas muy desarrolladas. Vaina recta o ligeramente curvada en la punta, color verde medio en estado de verdeo, entre 10 y 11 cm, de grano ovalado, rugoso y grande. Para verdeo.
- “Televisión”: semienano, semitardío, de origen francés. Con vaina ligeramente curvada, color verde oscuro, de unos 11 cm, de grano irregular alargado y piel rugosa. Para verdeo y congelación.
- “Lincoln o guisante gancho”: altura media o semienano, de ciclo medio. Vaina curvada, puntiaguda, con grano cilíndrico rugoso. Para verdeo, industria conservera y congelación.
- Otras variedades: “Aureola” (liso), “Allegro” (liso), “Asterix” (rugoso), etc., además de otras muy específicas para la industria como “Zenit”, “Juwel”, “Monopol”, etc.

Los guisantes tienen un alto valor energético. Son considerados un alimento muy reconstituyente por su notable contenido de hidratos de carbono así como de proteínas, como todas las legumbres. Su riqueza mineral de hierro, potasio y zinc los hacen óptimos para mantener un sistema inmunitario sano. Buena fuente de vitamina C y ácido fólico. Su consumo, como el resto de las legumbres, es beneficioso para personas diabéticas ya que la producción de glucosa y su incorporación al flujo sanguíneo es de manera gradual.

Aunque se pueden consumir crudos, se recomienda cocinarlos porque su contenido en proteínas de “lectina”, puede hacerlos indigestos. Hervidos, preparados en puré, como crema, en guisos o estofados de carnes o pescados, rehogados con aceite o mantequilla y, por supuesto, salteados con jamón son algunas de las formas más tradicionales y suculentas para degustarlos. Las vainas se pueden aprovechar para elaborar cremas junto a otras hortalizas y verduras, o parte de éstas como sus hojas (rábanos, trigueros, cebollas, etc.). En fresco, provistos de su vaina se conservan bien en el frigorífico a una temperatura de unos 4-5° C, durante unos 10-12 días y sin ella, de 2 a 3 días. Aparte de fresco, actualmente para consumo se presenta, sobre todo, en congelado o en conserva mediante técnica de apertización. Proceso de conservación que se basa en la esterilización, mediante la aplicación de calor, sobre el producto contenido en un recipiente cerrado herméticamente (latas o botes de conserva) y posterior enfriamiento. Se debe realizar en plazos muy cortos después de la cosecha.



### COMERCIALIZACIÓN MAYORISTA

- Categorías: I
- Calibrado: no es obligatorio.
- Formatos: en cajas de distintos materiales (madera, cartón, plástico, etc.) de 4-5 kg, a granel.
- Transporte y Conservación: el transporte se realiza en camión frigorífico 4-6° C y la conservación en cámara a la misma temperatura.
- Rotación: en Merca 3 días.
- Las ventas: en Red de Mercas del orden de unas 1.300 toneladas en 2006.
- Mejor temporada, noviembre-julio. Las variedades de guisantes redondeados y lisos son resistentes y se suelen sembrar en otoño o a finales de invierno, mientras que las variedades rugosas, más duras, se siembran a partir de primavera. Protegidos, se pueden cultivar en invernadero. En general, se recolectan antes de que las vainas se hagan fibrosas. Coloquial y tradicionalmente, en la venta se les ha distinguido como “bomba” al gordo o de gran tamaño y como “normal” al pequeño.

#### Estacionalidad de las ventas (Red de Mercas)

Porcentaje sobre total del año

E	F	M	A	M	J	JI	A	S	O	N	D
9	15	20	20	12	5	2	1	2	3	5	6

### HABA O HABICHUELA

(*Vicia faba*)



- Planta anual de la familia de las leguminosas. De tallo erecto, presenta inflorescencias y puede llegar a medir hasta 1,5 m.
- Los frutos son legumbres formadas por una vaina de 10 a 30 cm en cuyo interior alberga varios granos o semillas, en número que oscila entre 2 y 9, de forma aplanada y color verde amarillento, aunque los hay en tonos más oscuros, crema tostada, etc.

- Es de origen típicamente Mediterráneo. Conocida en Europa desde tiempos arcaicos, posteriormente su cultivo se extendió a China y de manera más contemporánea, en la época del descubrimiento, fue llevada a América por los españoles.
- Principales procedencias: entre los primeros productores a nivel mundial se encuentra España, donde las Comunidades de Andalucía (sobre todo en las comarcas de Almería, Málaga, Granada y Sevilla), Murcia, Cataluña, Aragón y Levante (en especial la provincia de Alicante) suman, en conjunto, más del 95% de las ventas (Red de MERCAS). A nivel de importaciones, las partidas con origen en Marruecos, otro importante productor, son las más representativas.
- Existen numerosas variedades clasificadas según el tamaño de la vaina (larga, intermedia y enana). Las habas españolas son mundialmente conocidas por su calidad e incluso, se emplean como productoras de semillas, así destacan:
  - “Muchamiel”: procede de Alicante. Una de las más cultivadas en el Mediterráneo., es muy temprana y las primeras cosechas se dan a principio de invierno. No muy largas, entre 15- 20 cm, y de unos 3 a 7 granos por vaina. En Muchamiel (Alicante), también se las conoce como “cuarentenas”, ya que sembradas a mediados de septiembre y transcurridos cuarenta días están aptas para el consumo.
  - “Aguadulce o Sevillana”: semitemprana, algo mayor que la Muchamiel (unos 30 cm de longitud) y de 5 a 9 granos por vaina.
  - “Valenciana”: más larga que las anteriores y de color verde claro.
  - “Granadina”: destinada para consumo en verde y también para grano, gran tamaño, coloración clara, muy resistente a las bajas temperaturas. Producción más limitada que el resto de las cultivadas en España.
- Con un alto valor nutritivo por su contenido proteico y calórico, característico de las legumbres. Posee notables cantidades de fibra (facilita el tránsito intestinal y protege las paredes del intestino grueso) además de vitaminas y minerales. Sobre todo C, E y del grupo B (B1 y B2), potasio, magnesio o fósforo. Su consumo es beneficioso para reducir los niveles de colesterol en sangre y, como todas las legumbres, para personas diabéticas ya que la producción de glucosa y su incorporación al flujo sanguíneo es gradual. Algunas sustancias presentes en las habas crudas (vicina o covicina) son perjudiciales y pueden provocar un trastorno conocido como “favismo”. Característico en personas predispuestas (causas genéticas) derivado del déficit de una enzima implicada en la eliminación de toxinas. Por este motivo no es recomendable en caso de padecer hiperuricemia o gota, ya que las purinas contenidas en las habas se transforman en ácido úrico aumentando los niveles en el organismo.
- Pueden ser consumidas en crudo las más pequeñas y cocinadas las más gruesas, cuya piel puede resultar dura e indigesta. En fresco; como aperitivo o cocinadas; rehogadas, salteadas, en tortilla, en menestra además de ser una bue-



na guarnición de carnes, pescados y salazones, son algunas de sus aplicaciones culinarias para degustar. En algunas zonas se consumen en “calzón”, es decir, con su vaina. Las verdes o frescas, se conservan bien en sitio fresco y protegido de la luz, dentro de una bolsa de plástico por un plazo de 3-4 días, más recomendable a temperatura ambiente. También en la parte menos fría del frigorífico durante unos 7 días.

### COMERCIALIZACIÓN MAYORISTA

- Categorías: Extra, I
- Formatos: en cajas de distintos materiales (madera, cartón, plástico, etc.) de 4-5 kg, a granel.
- Transporte y Conservación: el transporte se realiza en camión frigorífico 4-6° C y la conservación en cámara a la misma temperatura.
- Rotación: en Merca 3 días.
- Las ventas: en Red de Mercas del orden de unas 6.800 toneladas en 2006.
- Fáciles de cultivar y de buenos rendimientos, algunas son lo bastante resistentes para sembrarlas en otoño y obtener cosechas tempranas. Se pueden tomar desgranadas o con vainas.

### Estacionalidad de las ventas (Red de Mercas)

Porcentaje sobre total del año

E	F	M	A	M	J	JI	A	S	O	N	D
13	15	22	20	11	2	1	1	1	1	6	7

## NABO

(*Brassica rapa*)

- Planta herbácea bianual de la familia de las brassicáceas, la misma de coles y berros. Propio de zonas frías y templadas del hemisferio norte. La parte comestible, raíz, es blanca, gruesa y cilíndrica. Distinguiéndose tres tipos: Uno, de raíz engrosada, aptas para la mesa, con forma cilíndrica, esférica o cónica, piel generalmente blanca y carne de color blanco o crema; una segunda oleaginosa, como por ejemplo la conocida como colza de donde se extrae el aceite y por último forrajera o del tipo grelo, de la cual se aprovecha la hoja. Es el cultivado en Galicia para consumo como verdura cuando inicia la subida de la flor.



- Aunque su origen no se sabe a ciencia cierta, los historiadores coinciden en situarlo en el área mediterránea o Asia Menor. Conocido en la antigua China, Grecia y Roma. En Europa se difundió hacia la Edad Media. Antes de la extensión y explotación de la patata, los nabos eran una de las bases alimentarias de las clases más humildes y modestas de la población, sobre todo en las zonas más frías y propicias para su cultivo, donde se aprovechaba todo desde las raíces a las hojas. Hoy día, salvo en el caso de los grelos, solo se consume la raíz.
- Países productores: Alemania, países mediterráneos del sur de Europa y, en menor proporción, de EE UU. El mercado interior se abastece en más del 95% del producto nacional, con las zonas de Andalucía, Castilla- León, Comunidad Valenciana y La Rioja a la cabeza (Red de MERCAS). En importaciones las partidas más relevantes provienen de Francia.
- Existen múltiples variedades entre las que caben destacar:
  - “Virtudes”: de color muy blanco, forma cilíndrica y el extremo acabado en punta algo redondeada. De unos 15 cm de longitud y carne dulce.
  - “Virtudes Martillo”: mayor longitud que el “Virtudes”, es de forma más atípica, alargado y curvo. Suculento y sabroso, muy adecuado para cocer y asar. Es la variedad de mejor calidad.
  - “Bola de Nieve”: temprano, redondo, de unos 8 cm de diámetro, terminado en punta fina de color blanco. Sabor dulce.
  - “Blanco de Lugo y de Santiago”: son variedades cultivadas en Galicia para grelos.
  - “Nabo Daikon o Rábano japonés” de origen oriental, literalmente “raíz grande”. En algunos manuales aparece clasificado como rábano (*Raphanus sativus*). Es de gran tamaño, color blanco, excelente sabor y paladar ligero, no pica. Alargado de gran resistencia, el más común tiene forma de zanahoria gigante. Es una parte esencial de la comida japonesa siendo usado como aderezo para muchos platos como sushi o como vegetal cocido. También es empleado como aderezo para acentuar el sabor en las sopas, tempuras, etc. Se puede encontrar de múltiples maneras y preparados en tiendas especializadas.
- *Otros similares al nabo:*
  - “Nabicol”: muy parecido pero se diferencia de los anteriores en sus hojas más azuladas y mayor envergadura de planta.
  - “Colinabo”: también conocido como “rutabaga o nabo de Suecia”. Gran tamaño, piel de color verde o púrpura y carne amarillenta, con forma de peonza. Para asado o cocido, frito e incluso crudo.
- No tiene un gran aporte nutricional. Bajo en hidratos de carbono, pocas calorías (un tercio que las patatas), con un notable contenido en compuestos de azufre de alto poder antioxidante, contiene provitamina A o betacaroteno y ácido fólico. Muy adecuado para dietas de adelgazamiento. Tiene muy buena conservación en el verdulero del frigorífico, hasta cerca de un mes. También se puede conservar a temperatura ambiente por un plazo de unos 8-10 días. Ge-



neralmente se consumen en cocidos, potajes y arroces. En el caso de los grelos los usos tradicionales y conocidos de la cocina gallega, como por ejemplo el lacón con grelos y cachelos. Al nabo podemos encontrarlo envasado con otras hortalizas básicas para realización del “cocido” (plato típico de nuestro país).

### COMERCIALIZACIÓN MAYORISTA

- Formatos: con hojas por uds., en cajas de madera o cartón, envase perdido, de 12 kg. Peso de la ud., entre 400-500 gr.
- Transporte y Conservación: no tiene un tratamiento especial por lo que se puede transportar en camiones normales, aunque hoy día todo el transporte se realiza en camión frigorífico a 4-6° C y la conservación en cámara a la misma temperatura.
- Rotación: en Merca, los nabos hasta unos 8 días. Nabicol y Colinabo, al ser más perecederos, unos 2 días.
- Las ventas: en Red de Mercas del orden de unas 5.000 toneladas en 2006.
- Se puede encontrar todo el año. Existen nabos de primavera, en el mercado de mayo a julio, y nabos de otoño, cuya siembra se produce en verano y recolecta a partir del otoño. Estos últimos de mayor tamaño y sabor que los primeros. Como curiosidad, en tiendas especializadas o de gourmets podemos adquirir una variedad exótica, “nabo japonés” o “kabu”, de sabor más intenso que el resto.

#### Estacionalidad de las ventas (Red de Mercas)

Porcentaje sobre total del año

E	F	M	A	M	J	JI	A	S	O	N	D
9	9	9	9	8	7	6	6	7	10	10	10

## RÁBANO

(*Raphanus sativus L.*)



- Planta herbácea que pertenece a la familia de las brassicas, de rápido crecimiento, se recolecta antes de que el tallo crezca y la raíz se ponga fibrosa. La parte comestible es de forma esférica o alargada según variedades, piel externa de color roja o blanca, con carne muy blanca en su interior. Sabor ligeramente amargo y picante. En el mercado se presenta a la venta entero con raíz y hojas.
- Oriunda de Asia, posiblemente China, con rápida difusión por el Mediterráneo y Europa. Actualmente, los países del lejano Oriente son algunos de sus principales consumidores.
- Principales procedencias: El mercado interior se abastece

principalmente (casi en un 50%) del producto suministrado desde Cataluña, una de las principales zonas productoras. Andalucía y Murcia serían algunas otras áreas proveedoras. En conjunto más del 90% de la oferta se nutre del producto nacional, quedando un pequeño hueco para las importaciones de Bélgica, Holanda e Italia como las de mayor volumen (Red de MERCAS).

- Se pueden clasificar en función de su forma, color y tamaño. Los de mayor interés comercial son los de tamaño pequeño o “rabanitos” que pueden ser alargados o esféricos. Estos últimos completamente rojos como el “Cherry Belle” o con la punta blanca “Sparkler”. Los alargados pueden ser rojiblancos, como el tipo francés, o totalmente blancos. Todos ellos de carne blanca. Otra forma de clasificación es por el momento de la temporada diferenciándose: Rábanos de primavera (esféricos y de tamaño pequeño), verano (alargados y de mayor tamaño) y otoño (los más grandes). Los primeros se suelen consumir crudos y los últimos, cocidos.
- No son de un gran aporte nutricional. Contiene cantidades notables de compuestos de azufre, con alto poder antioxidante. Muy indicado para combatir afecciones de las vías respiratorias y catarros. No obstante, las personas con problemas de flatulencia deben moderar su consumo. Alto contenido en agua y bajo en calorías, aconsejable para dietas de adelgazamiento. Interesante aporte de Vitamina C y folatos, además de minerales potasio y yodo, este último para prevenir el desarrollo de bocio. Buen diurético y depurativo.
- Para una buena conservación se recomienda cortar las hojas y guardar en el frigorífico sin lavar. También en el plazo de unos 4 ó 5 días antes de empiecen a germinar. Se suelen tomar crudos, después de lavados, cortando la punta de la raíz y troceando desde la base. En ensalada o como aperitivo. También para la elaboración de salsas. Si se quiere suavizar su sabor se pueden pelar. Las hojas pueden ser cocinadas de forma similar a las acelgas.

### COMERCIALIZACIÓN MAYORISTA

- Formatos: en manojos de unas 12-14 uds., envasados en caja de madera o bolsa de celofán perforada. Peso del manojo unos 80 gr.
- Transporte y Conservación: el transporte se realiza en camión frigorífico a 4-6° C y la conservación en cámara a la misma temperatura.
- Rotación: en Merca 3 días.
- Las ventas: en Red de Mercas del orden de unas 6.500 toneladas en 2006.
- Se puede encontrar todo el año por el apoyo de los invernaderos, aunque su mejor temporada entre primavera y verano. Como curiosidad mencionar que también nos podemos encontrar en el mercado un producto de aspecto parecido al rábano, el “colirrábano” (*Brassica oleracea var. Gongyloides*), que poco o nada tiene que ver con éste salvo su apariencia, ya que incluso su sabor es más parecido al del nabo. Pertenece a la familia de las crucíferas, la misma que las coles, muy poco conocido en general y cultivado princi-



palmente en Centroeuropa, en países de clima riguroso por tratarse de una planta muy rústica y adaptada al frío. A diferencia del rábano, la parte comestible es la base del tallo, engrosado a modo de tubérculo, que se cosecha inmaduro y tierno (al madurar se pone fibroso e inadecuado para el consumo), cuando alcanza un tamaño de unos 7 cm de diámetro. Puede ser blanco, verde o púrpura. Se emplea cocido (pelado y cortado), para sopas, etc. y en ensaladas, a las que aporta un toque picante. Las hojas también pueden consumirse cocinadas como una col. Entre otras propiedades, es bajo en calorías, aporta vitaminas y minerales, muy apropiado para dietas de adelgazamiento y para personas hipertensas por su escaso contenido en sodio.

#### Estacionalidad de las ventas (Red de Mercas)

Porcentaje sobre total del año

E	F	M	A	M	J	JI	A	S	O	N	D
9	9	11	10	10	8	7	5	6	8	8	9

### REMOLACHA

(*Beta vulgaris ssp. vulgaris*)

- Planta herbácea de la misma familia (Chenopodiaceae) que la espinaca o la acelga, aunque a diferencia de éstas la parte comestible es la raíz engrosada, que contiene azúcares similares a los de la caña de azúcar.
- La raíz es generalmente redonda, aunque hay variedades aplanadas y cilíndricas. Tiene un color rojo púrpura característico y el corte transversal de la pieza presenta en su interior varios anillos concéntricos de color blanco que deben ser homogéneos si el producto es de buena calidad. Carne jugosa y suave, de sabor dulce, muy apreciada para consumo en fresco y en ensaladas. También transformada en usos industriales.
- Origen: Mediterráneo.
- Principales procedencias: a nivel interior destacan las Comunidades de Castilla-León (Segovia) y Andalucía como principales productoras y abastecedoras del mercado, más del 70% de la oferta (Red de MERCAS). En el exterior Bélgica, Francia e Italia, entre otros.
- Dentro de la remolacha la destinada a consumo es la “Remolacha común o “roja” (var. conditiva), donde se distinguen distintas variedades en función de la forma de sus raíces, alargada o redondas y aplastadas, siendo éstas últi-



mas las más comerciales, destacando la “Roja de Egipto” o la “Roja Globo” como las de mayor demanda. Existen además otras, la “Remolacha forrajera” (var. alba) utilizada en la alimentación animal y la “Remolacha azucarera” (var. altissima), blanquecina y destinada a la industria azucarera.

- Gran fuente de carbohidratos, con buenas aportaciones de fibra y ácido fólico. Respecto a su contenido vitamínico destaca por la presencia de vitaminas de grupo B y a diferencia de otras verduras u hortalizas poseen pequeñas cantidades de C y provitamina A. En cuanto a minerales es portadora de potasio, sodio, yodo, fósforo, cobre y zinc. Además, la remolacha contiene abundante sacarosa de ahí su utilización en la industria azucarera. Su peculiar color intenso se debe a la presencia de pigmentos, antocianinas, que le otorgan al mismo tiempo cualidades antioxidantes. Las personas con propensión a la formación de cálculos en el riñón de “oxalato de calcio” deben restringir su consumo por su alto contenido en ácido oxálico.
- Para fresco, puede ser consumida cruda o cocida en ensalada, cortada en finas rebanadas o en juliana. Si se emplea cocida, hay que hervir, pelar y trocear. Se suele vender en manojos y se aconseja elegir los ejemplares firmes, redondos, carnosos, de color intenso y, en su caso, de hojas verdes y tiernas, síntoma de que la raíz es joven. No se recomienda congelar, aunque de llevarlo a la práctica tienen que ser de pequeño tamaño previo escaldado en agua salada, enfriado, pelado y envasado en recipientes herméticos. En crudo, se pueden conservar en la parte más fría del frigorífico durante unos 4 días. Cada vez es más habitual adquirir las cocidas y envasadas al vacío, con una mayor caducidad. El producto fresco, queda para algunas pequeñas partidas autóctonas comercializadas en manojos.

#### COMERCIALIZACIÓN MAYORISTA

- Formatos: bandejas de poliespán envasadas al vacío de unos 500 gr (2 a 5 uds.), embaladas en caja de cartón, unas 10 uds/caja. La fresca, sin un empaquetado específico, en cajas de huerta de distintos materiales con unas 8-12 pzas.
- Transporte y Conservación: el transporte se realiza en camión frigorífico 4-6° C y la conservación en cámara a temperatura fresca con un adecuado grado de humedad.
- Rotación: en Merca, si es cocida, de 2 a 3 meses. Fresca, 2-3 días.
- Las ventas: en Red de Mercas del orden de unas 2.500 toneladas en 2006.
- En el siglo XVIII se desarrolla el proceso para la obtención de azúcar, siendo hoy día la principal materia prima de este producto. También se obtienen colorantes alimentarios a partir de los pigmentos responsables de su color.

#### Estacionalidad de las ventas (Red de Mercas)

Porcentaje sobre total del año

E	F	M	A	M	J	JI	A	S	O	N	D
8	8	8	8	8	12	9	8	7	8	8	8





