

# VERDURAS

## Tipos y Variedades

### RAÍCES Y TUBÉRCULOS

 <b>Nabo</b>  Su consumo se reduce a la preparación de caldos y algunas guarniciones. Deben adquirirse muy blancos y pesados en relación a su tamaño.	 <b>Patata</b>  Es un producto tan habitual que ha merecido capítulo aparte en esta sección.
 <b>Puerro</b>  La temporada va de octubre a abril, pero se encuentra en el mercado durante todo el año. Se emplea en muchas recetas, ya sea como ingrediente principal, combinado con la cebolla o sustituyéndola.	 <b>Rábano</b>  Su mejor momento es de abril a septiembre. En España suele utilizarse crudo, pelado en forma de flor, como entremés. Rallado sirve para hacer una salsa fuerte y sabrosa que acompaña a las carnes.
 <b>Remolacha</b>  Existen varios tipos, pero la que se consume habitualmente es la roja. Se encuentra en el mercado todo el año. Necesita una cocción prolongada, por lo que se suele adquirir ya cocida y	 <b>Zanahoria</b>  Las mejores son las que se cultivan en mayo y junio, pequeñas y muy tiernas, ideales para tomar crudas. As de invierno son más gruesas y precisan

<p>enlatada o envasada al vacío. Se debe cocer con los tallos, para que no se desangre por el corte y pierda color. Resulta más sabrosa asada, porque las cocidas dejan parte de su sabor en el líquido de cocción.</p>	<p>cocción. Se utilizan en los refritos de muchos platos y en los estofados, marinados y caldos. Sirven como guarnición, para hacer purés e incluso se hacen pasteles dulces de zanahorias.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## HOJAS Y HERBÁCEAS

 <p><b>Acelga</b></p>	 <p><b>Borraja</b></p>
<p>Pertenece a la familia de las espinacas. Se consume principalmente en primavera y otoño. Se prepara hervida y rehogada, en guisos o como ingrediente del potaje. Las pencas se pueden rebozar y freír solas o rellenas, y servir tal cual o con una salsa rubia y gratinadas.</p>	<p>Verdura muy fina de las que se consumen, principalmente los tallos. Estos van recubiertos de unos pelillos que deben retirarse antes de cocerlos, lo que se consigue fácilmente frotándolos con un estropajo destinado exclusivamente para este uso o con las manos cubiertas con guantes de goma. Se pueden adquirir los tallos de borraja limpios y troceados en bolsas de celofán y también cocidos al natural -envasados en tarros de cristal-, que resultan excelentes. Si los tallos de borraja son frescos, se preparan cocidos y rehogados después, en salsa o en menestra.</p>
 <p><b>Brécol o Brócoli</b></p>	<p><b>Cardo</b></p>

<p>Pertenece a la misma familia que la coliflor, pero tiene un sabor más suave y color verde. La variedad más fina se encuentra en el mercado de julio a septiembre. Admite las mismas preparaciones que la coliflor.</p>	<p>Es un pariente silvestre de la alcachofa. La variedad cultivada alcanza su mejor momento en el mes de diciembre, por lo que tradicionalmente se toma en Navidad. Se encuentra en el mercado en forma de grandes pencas. Resulta excelente gratinado con besamel o en salsa rubia con almendras, nueces o avellanas. En la cocina moderna se prepara con almejas.</p>
<p><b>Coles de Bruselas</b></p> <p>Son una variedad enana de las coles. Su temporada va de octubre a marzo. Se pueden tomar cocidas y aliñadas con aceite, o salteadas después con ajo o cebolla y jamón. Constituyen una excelente guarnición para el rosbif.</p>	 <p><b>Coliflor</b></p> <p>Se puede adquirir en el mercado durante todo el año, aunque su mejor momento es de enero a mayo. Resulta estupenda cocida y en ajada, o gratinada con besamel y queso. También se toma cocida y aliñada o con mayonesa.</p>
 <p><b>Endibia</b></p> <p>Se trata de una hortaliza que crece en las raíces de la achicoria, en sitios cálidos sin luz. Se encuentra en el mercado todo el año. No tiene ninguna relación ni con la lechuga ni con la escarola. Se toma en ensalada o cocida.</p>	 <p><b>Espinaca</b></p> <p>Es famosa por su alto contenido en hierro. Tiene dos temporadas: de febrero a mayo y de septiembre a noviembre. Los brotes tiernos resultan perfectos para ensalada, mientras que las hojas más grandes se toman cocidas. Como esta verdura suelta mucha agua, es suficiente lavarla y, sin escurrirla demasiado, ponerla a cocer.</p>



**Grelo**

Verdura de invierno cuyo consumo se circscribe mayoritariamente a Galicia. Se utiliza en famosos platos de la gastronomía gallega, como el lacón con grelos o el caldo gallego.



**Lombarda**

Pertenece a la familia de las coles y, al igual que el repollo, es una verdura e invierno con muchas vitaminas, aunque algo indigesta debido a la celulosa que contiene. Se prepara cocida y rehogada o estofada con cebolla y manzanas.

---

## FRUTOS, VAINAS Y SEMILLAS

---



**Alcachofa**

La temporada es de marzo a noviembre. Tiene hojas apretadas y duras, de las que hay que eliminar una buena parte antes de cocerla. Se consumen cocidas y rehogadas, rellenas, en puré y en salsa. Las que son muy jóvenes se pueden preparar cortadas en láminas finas y fritas, salteadas o a la plancha.



**Berenjena**

Las mejores tienen forma de pera y se encuentran en el mercado en mayo y junio, aunque la temporada se prolonga hasta principios de otoño. Resulta muy bien asada, rellena, rebozada, frita y en crema. Da una melosidad exquisita a las menestras y es una guarnición perfecta.



**Calabacín**

Aunque se puede adquirir durante todo



**Calabaza**

Es una verdura de invierno que se

<p>el año, es una verdura de verano. El pisto y la crema son las recetas más emblemáticas. Se usa mucho como guarnición.</p>	<p>emplea principalmente para preparar caldos, cremas y purés, a los que aporta cremosidad. La nuez moscada y la pimienta realzan su sabor.</p>
<p><b>Tirabeques</b></p> <p>Son una variedad de guisantes que se cultiva para consumir con la vaina. Se preparan como cualquier receta de guisantes.</p>	 <p><b>Espárragos</b></p> <p>La temporada va de abril a junio. Hay ejemplares blancos y verdes, según se hayan cultivado bajo tierra o al aire. Los espárragos silvestres, llamados trigueros, son verdes, finos y con un sabor ligeramente amargo. Si son de buena calidad, se sirven cocidos y tibios. También se pueden emplear en menestras y revueltos.</p>
 <p><b>Guisantes</b></p> <p>La temporada discurre de mayo a julio. Deben elegirse muy frescos, ya que los viejos resultan harinosos. Cuando son de buena calidad no precisan más compañía que una cucharada de aceite o una bolita de mantequilla.</p>	 <p><b>Habas</b></p> <p>Su mejor momento es a principios de año y durante el mes de junio. Las más tiernas se pueden cocer con vaina. Se preparan rehogadas con cebolla y jamón, con butifarra, en menestra, en tortilla...</p>
 <p><b>Judias Verdes</b></p> <p>Su temporada natural va de mayo a octubre, aunque se encuentran en el mercado durante todo el año. Se preparan hervidas, rehogadas, en menestra, gratinadas con besamel, en crema...</p>	 <p><b>Pepino</b></p> <p>Se trata de una verdura típica del verano -en esta época está en su mejor momento-, aunque su temporada va de marzo a octubre. Se prepara relleno, en ensaladas y cremas frías, y es un ingrediente</p>

	indispensable del gazpacho andaluz.
 <p><b>Pimiento</b></p> <p>Existen muchas variedades. Los verdes son los que no han madurado todavía. Los rojos, antes de su maduración, fueron verdes. Los amarillos o gallos son más comunes en Levante. Se encuentran todo el año en el mercado. A cada preparación le conviene un pimiento diferente: los alargados y finos van bien para freír, y los carnosos para asar o rellenar.</p>	 <p><b>Tomate</b></p> <p>Necesita sol para madurar, por eso su mejor momento es a finales del verano. Los verdes, salvo los de una variedad especial procedente de México, resultan indigestos. Admiten multitud de preparaciones y su salsa es una de las más utilizadas en la cocina diaria.</p>

## BULBOS

 <p><b>Apio</b></p> <p>Se consume en rama y en bulbo. En rama tiene su mejor momento de junio a noviembre, y en bulbo, de septiembre a marzo. Se utiliza en purés, sopas, cremas y ensaladas. Las ramas de apio deben pelarse con un cuchillo o con el pelapatatas para eliminar los hilos. Rellenas de crema de queso azul resultan un aperitivo estupendo.</p>	 <p><b>Cebolla</b></p> <p>Existen dos grupos importantes: la cebolla fresca o cebolleta, que se encuentra en el mercado durante la primavera, y la seca, que existe todo el año gracias a sus varias cosechas y distintas variedades. Es un ingrediente básico en la cocina española e interviene en la mayoría de los guisos. Las cebolletas se toman preferentemente en ensalada o asadas a la parrilla, formando parte de la</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		popular escalibada.	
	<b>Charlota</b>		<b>Hinojo</b>

Pariente de la cebolla, tiene los mismos usos. Es un bulbo pequeño, cubierto de capas como la cebolla pero separado en dientes como los ajos. Tiene su mejor momento en otoño, pero se encuentra todo el año. Su sabor es una mezcla suave entre el ajo y la cebolla mezclados.

La temporada va de noviembre a mayo. Tiene un sabor ligeramente anisado. Se utilizan tanto el bulbo como las hojas. Los bulbos se preparan en purés, ensaladas, a la parrilla o salteados, y las hojas se emplean para aromatizar guisos.

## Técnicas

### Hervidas:

Se introducen las verduras -limpias y troceadas según la receta- en agua que hierva a borbotones, para que no se oscurezcan. En cuanto estén cocidas, se escurren inmediatamente sin dejarlas nunca en el agua sin hervir. Se refrescan al chorro del agua fría o se sumergen unos instantes en agua helada, poniéndolas enseguida a escurrir. Las **raíces** y los **tubérculos** se pueden hervir en agua fría. Conviene, aunque estén pelados, conservar la parte que les une a la planta, para que no se desangren, razón por la que a veces la zanahoria y la remolacha se quedan descoloridas. Las **hojas** y **herbáceas** se cuecen en agua hirviendo con sal. Las verdes a fuego vivo y destapadas, y las blancas a fuego más lento, para que no se deshagan, y tapadas. Al cardo es conveniente añadirle 1 cucharada de harina en el agua, para que salga más blanco. Los **espárragos** se cuecen atados en manojos, al vapor o en olla alta tapada, puestos de pie como si fueran flores en un florero, con el tallo sumergido en el agua hirviendo.

### Al Vapor:

Este sistema conserva la mayor parte de los nutrientes además de realzar el sabor. Se precisa un recipiente perforado en el que se ponen las verduras y se coloca sobre otro que contiene agua hirviendo. Existen cazuelas especiales pero, en caso de emergencia, se puede utilizar un colador normal que encaje en una olla y ajustar la tapa de ésta para que el vapor no se escape.

#### **Al Horno:**

Las verduras se pueden asar con resultados excelentes. Se engrasan por fuera o se rocían con aceite. El horno debe estar entre 120 y 150 °C, y tardan en hacerse, según tamaño, unos 45-60 minutos, dándoles la vuelta de vez en cuando con unas pinzas largas. Esta técnica resulta muy adecuada para pimientos, cebollas, berenjenas, calabacines, ajos, puerros...

#### **Estofadas:**

Las verduras se cuecen en el propio jugo que van soltando, dentro de un recipiente tapado, a fuego muy lento. Es conveniente añadir algo de aceite antes de iniciar la cocción, y sazonarlas de forma que al estar hechas estén también aliñadas.

#### **A la Parrilla:**

Se ponen las verduras limpias y secas en la parrilla situada sobre las brasas, tanto más alejada cuanto más grandes sean, para que un calor más liviano dé lugar a que se hagan por dentro. Una vez asadas, se rocían con un hilillo de aceite de oliva y se espolvorean con unos granos de sal gorda.

#### **Glaseadas:**

Esta técnica se utiliza para abrillantar verduras y darles un aspecto más apetitoso. Las verduras, limpias y troceadas, se cubren con agua fría a la que se le añade 1 cucharada de azúcar, 1 de mantequilla y 1 de vinagre. Se lleva el agua a ebullición, se baja el fuego y, cuando las verduras estén tiernas, se termina el glaseado a fuego lento muy vivo y con la cazuela destapada, hasta que se evapore todo el líquido de cocción y se caramelicen un poco. Hay ocasiones en las que no interesa que las verduras se doren, en cuyo caso se evita el caramelizado.

**Salteadas:**

Son muchas las verduras que resultan riquísimas preparadas con esta técnica: los espárragos, las alcachofas, las berenjenas, el apio, las setas, el repollo, la coliflor, el brécol, los pimientos, los guisantes y los tirabeques. Una vez limpias y troceadas las verduras, se hacen saltar en la sartén con un poco de aceite sobre la llama viva. Es el método que se utiliza en la cocina china con el *wok*, recipiente similar a una sartén de asas con base cónica en el que, por su forma característica, el calor se mantiene por igual en el fondo y en las paredes. Así, los alimentos se hacen de modo uniforme con sólo mover el *wok*.

**Fritas:**

Si se dispone de freidora con termostato, se regula éste a 180 °C. Una vez limpias, peladas y troceadas, se fríen las verduras por tandas. Luego, se escurren sobre papel absorbente y se cubren con papel de aluminio, para que mantengan el calor hasta que se termine la fritura.

**En el Microondas:**

Es una manera moderna de estofar verduras sin pérdida de jugos. Se introducen tapadas, con unas gotas de aceite y sazonadas, al 100% de potencia durante una cuarta parte del tiempo que se emplearía en cazuela. Después, se debe consumir el exceso de líquido a fuego vivo durante unos minutos.

**Rebozadas:**

Hay que preparar una pasta con la consistencia de una papilla, en la que se mezclan harina, agua y levadura o cerveza y se envuelven las verduras en la masa antes de freírlas.

---