

Especial Verduras 2006

SEPTIEMBRE MES DE LAS VERDURAS



Elaborado en base al Boletín Especial SUHF Septiembre 2004: Jorge Doglio, Alverico Banquerque y Betty Mandl.
Revisión 2006: Ruben Barboza, Virginia Natero, Laura Estable, Mery Bolla y Mirian Silva.
Edición: Sergio Carballo scarball@inia.org.uy

Dentro de esta denominación consideramos varias especies de **hortalizas** de las cuales se consume la hoja, tallo, flor o inflorescencia (conjunto de flores). Las más consumidas

son acelga, espinaca y lechuga pero también están el repollo, coliflor, brócoli, repollito de Bruselas, puerro, perejil, apio, alcaucil, y espárrago.

Sus orígenes

Los orígenes son variados y algunos inciertos. Aristóteles hace mención de la **Acelga** en el siglo IV A.C., y los primeros informes la ubican en la región del Mediterráneo y en las Islas Canarias. Sobre la **Lechuga** hay diversas opiniones, algunos investigadores la ubican en la India y otros en todas las zonas templadas. Esta hortaliza ya era conocida por griegos y romanos en la forma de hojas sueltas. Las primeras referencias de tipo repolladas se encuentran en Europa en el siglo XVI. La **Espinaca** fue introducida en Europa alrededor del año 1000 procedente de regiones

asiáticas, probablemente de Persia, pero recién a partir del siglo XVIII comenzó a difundirse por Europa y se establecen cultivos en Holanda, Francia e Inglaterra, y más tarde entra en América. El **Coliflor** se cultivó intensamente en la Península italiana durante el Imperio romano y desde allí se difundió durante los siglos XVI y XVIII, llegando a América en el siglo XIX. Actualmente India y China son grandes productores, y se consume tanto en fresco como industrializado. Por su parte, el **Brócoli** es originario de Asia Menor, Líbano y Siria.

Nutrición y Salud

Las verduras son especialmente recomendadas por su aporte de agua, vitaminas, minerales y fibras. Las fibras son el esqueleto de las verduras, no son digeribles por el ser humano pero cumplen una importante función en la eliminación de tóxicos a nivel intestinal.

Otra característica es su bajo aporte en grasas y calorías, un beneficio para el control de la obesidad. Esta ventaja se puede aprovechar muy bien

consumiendo al inicio de cualquier comida una ensalada de vegetales verdes, lo que saca el hambre consumiendo pocas calorías.

Además, estos vegetales protegen la vista y nos mantienen en un riesgo mínimo de algunos tipos de cáncer. Por otro lado, se caracterizan por un alto contenido en carotenos y ácido fólico. Este último tiene gran importancia en la reproducción celular y el embarazo.



Composición de las principales especies de las "Hortalizas Verdes" (cada 100 grs)

PRODUCTO	Agua (g)	Energía (cal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Glúcidos (g)	Fibra total (g)	Hierro (mg)	Fósforo (mg)	Potasio (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mg)
ACELGA	91	25	2,4	0,3	4,6	0,8	3,2	39	550	32	1970
ESPINACA	91	26	3,2	0,3	4,3	0,6	3,1	51	470	51	2432
LECHUGA	94	18	1,3	0,3	3,5	0,7	1,4	25	264	18	570
REPOLLO	92	24	1,3	0,2	5,4	0,8	0,4	29	233	47	39
BROCOLI	89	32	3,6	0,3	5,9	1,5	1,1	78	382	113	750
COLIFLOR	91	27	2,7	0,2	5,2	1,0	1,1	56	295	78	18

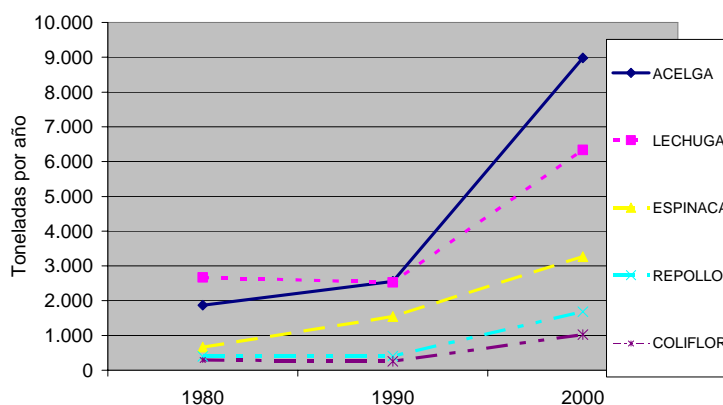
Fuente: Handbook N8

Producción en Uruguay

En Uruguay, se producen aproximadamente 26.000 toneladas por año, de las cuales casi el total se destina al abastecimiento del consumo interno. La superficie dedicada a la producción de estas hortalizas es de aproximadamente 3.500 hectáreas, y según el Censo del 2.000 mas de 1.500 predios se dedican a este tipo de cultivos.

En la última década, la producción y la superficie sembrada en el país, muestran un incremento muy importante, lo cual pauta el importante crecimiento del consumo en nuestra población. Dicho incremento es particularmente relevante en especies como acelga, lechuga y en el grupo de las crucíferas, donde se incluyen productos como coliflor, repollo y repollito de Bruselas.

Producción de Verduras en Uruguay



Fuente: FAO (TCP URU 2903) en base a información de Censos del MGAP (DIEA).

La mayor parte de la producción se concentra en la región sur, principalmente en los departamentos de Canelones y Montevideo. Por su parte, más del 90% de la producción se realiza a campo, con un incremento significativo de la producción protegida (invernáculo o túneles) en especies como lechuga y

espinaca, y en menor grado apio, perejil y acelga.

La producción de verduras requiere alta intensidad de mano de obra, principalmente el trabajo familiar. Los predios dedicados a la horticultura poseen en promedio unas 5 hectáreas.

Consejos para el hogar

Para conservarlos

- ✓ No exponerlos al sol y/o corrientes de aire ya que se marchitan muy rápido.
- ✓ Almacenarlos lo antes posible en heladera (2 a 5°C) sin mojarlos y dentro de bolsas plásticas para favorecer la conservación. No poner en freezer porque se producirá quemado.
- ✓ Evitar guardarlos en contacto directo con productos como tomate, manzana, banana, pera o duraznos ya que éstos generan una sustancia (etileno) que acelera el deterioro.

Para prepararlos

- ✓ Lavarse las manos antes de tocarlos.
- ✓ Lavar las verduras con abundante agua potable.
- ✓ Si se sumerge en una pileta se debe agregar 1 cta. de té por litro de agua lavandina (hipoclorito de sodio) y luego enjuagar.



RECETAS

Panqueques de espinacas

INGREDIENTES

3 huevos
 $\frac{1}{2}$ l. de leche
1 cta. polvo de hornear
200 g. de espinaca cocida u otra verdura
5 cdas. de aceite
Harina cantidad necesaria

PROCEDIMIENTO

1. Batir en un bols los huevos con el polvo de hornear y la leche.
2. Agregar las espinacas.
3. Incorporar harina poco a poco y revolver hasta formar una pasta blanda semi-espesa.
4. Agregar por último el aceite y condimentar a gusto.
5. Calentar una panquequera con una cta. de aceite y deslizar una porción de masa que cubra todo el fondo.
6. Cocinar de ambos lados.
7. Se aconseja servir rellenos de ricotta y champiñones salteados con cebolla y salseados con una salsa blanca o salsa blanca con pulpa de tomate, gratinado y bien calientes.

Arrollado de Verdura Relleno

INGREDIENTES

$\frac{1}{2}$ kg. espinaca ó acelga
4 huevos
1 cucharada de harina por cada huevo
1 cta. manteca
3 cdas. queso rallado magro y sin sal
pimienta
1 cebolla
1 morrón rojo
1 cdas. de aceite
1 cta. azúcar

150 cc. de caldo

1 diente de ajo molido

350 g. de ricota

$\frac{1}{4}$ taza de leche

papel sulfito y manteca

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y cocinar sin agua las verduras de hoja.
2. Escurrir y procesar.
3. Poner en un bols, agregar las 4 yemas, 2cuch de queso rallado magro y sin sal, y pimienta.
4. Batir las claras a nieve sin pasarlas de punto y agregar suavemente a las espinacas.
5. Colocar en molde de pionono forrado de papel enmantecado, hornear, desmoldar y arrollar.
6. Para el relleno: rehogar la cebolla picada en aceite caliente y agregarle luego el morrón rojo picado, el azúcar y el caldo, dejando destapado para evaporar y tiernizar las verduras.
7. Procesar y dejar enfriar, para luego agregarle;
8. Batir el queso crema con un poco de leche, el diente de ajo y un poco de morrón rojo picado.
9. Rellenar el arrollado con el queso. Llevar a enfriar y cuando se sirva acompañar con la salsa.

OBSERVACIONES: Es aconsejable agregar después del batir los huevos 1 cucharada de harina por cada huevo, para que el pionono obtenga un poco de resistencia debido que al agregar la acelga se le incorpora mucho líquido. Si baja la mezcla agregar una cta. de polvo de hornear.