



RABANITO  
TUNA  
CIBOULETTE



Ministerio de Economía,  
Infraestructura y Energía



**MENDOZA**  
**GOBIERNO**

# Rabanito

*Se pueden cocinar y elaborar salsas para acompañar carnes.*

## Descripción

Planta herbácea de hojas ásperas y grandes con flores blancas, amarillas o moradas. La parte comestible es la raíz, que tiene forma redondeada y carnosa, de color blanco por dentro y rojo por fuera. El sabor es ligeramente picante.

## Historia

Originario de Asia concretamente de China. Los romanos llevaron su cultivo a España y de allí se extendió a toda Europa.

## Cómo conservarlos

Se deben eliminar las hojas verdes, ya que son las causantes de que se sequen antes de tiempo. Guardando la raíz en bolsas perforadas en la heladera, se mantienen durante diez días.

Rabanito

Nombre común

Raphanus sativus

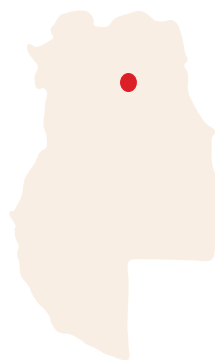
Nombre científico

Brassicaceae

Familia



## Zona de cultivo



4 hectáreas de pequeñas parcelas se ubican en el Cinturón Verde de Guaymallén. Se destinan a consumo en fresco.

## Cómo prepararlos

Por lo general, los rabanitos se consumen crudos o en ensaladas combinados con otros ingredientes. También es rico como aperitivo con aceite, sal y pimienta o, al modo francés, con manteca.

## Salsa roja

### Ingredientes

200 g de queso crema  
250 ml de crema de leche  
2 cucharadas de mayonesa  
2 cucharadas de perejil picado  
Sal y pimienta c/n

### Preparación

Mixear todos los ingredientes.  
Servir sobre tostadas o como acompañamiento de carnes.

### Propiedades nutricionales

En un 95% está compuesto por agua, por lo que su valor calórico es muy bajo. Contiene vitamina C, antioxidante y ácido fólico. Importante presencia de iodo, necesario para el buen funcionamiento de la glándula tiroides. También otros minerales como calcio y fósforo.

### Cómo elegirlos

A la hora de comprar hay que tener en cuenta que la raíz sea tersa, firme y sin magulladuras. Su piel puede ser roja, rosada, morada o blanca-roja mientras que su carne siempre es blanca. Evitar los de gran tamaño y que sean de colores fuera de lo normal, su sabor puede ser picantes.

## Canapés

### Ingredientes

1 atado de rabanitos, queso crema, pan lactal integral, aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta c/n

### Preparación

Picar y reservar los rabanitos. Preparar la vinagreta con aceite de oliva, 1 cucharada de vinagre, sal y pimienta. Untar con queso crema el pan y esparcir los rabanitos con el perejil. Rociar con la vinagreta. Servir.



## Con pepinos

### **Ingredientes**

2 pepinos, 2 atados de rabanitos, 1/2 taza de perejil picado, 1 paquete de cebolla de verdeo, 1 cucharada de jugo de limón, 1 cucharada de vinagre, 3 cucharadas de aceite de oliva, 6 tomates deshidratados, 100 g de aceitunas negras, hojas de menta, sal y pimienta negra molida c/n

### **Preparación**

En un bol colocar los pepinos pelados y cortados en rebanadas delgadas, los rabanitos sin la parte verde y rebanados finamente, las hierbas picadas, las cebollas de verdeo cortadas en rodajas finas y por último los tomates hidratados en agua.

Para la vinagreta: mezclar el vinagre, el limón, el aceite y salpimentar.

Rociar sobre la ensalada.

## Con espinacas

### **Ingredientes**

1 atado de rabanitos, 1 atado de espinacas, 50 g de semillas de girasol, nueces, salsa de soja, aceto, aceite de oliva y sal c/n

### **Preparación**

Picar la espinaca y reservar. Cortar los rabanitos en rodajas y ponerlos a macerar durante una hora en abundante salsa de soja con aceto y sal, junto con las semillas y las nueces. Emplatar, sirviendo un colchón de espinaca y rociarla con los rabanitos y su salsa.

## Con yogur

### **Ingredientes**

1/2 planta de lechuga, 1/2 paquete de rabanitos, 2 ramas de apio, 2 pimientos,  
Para la salsa: 1 yogur natural, 1/2 cucharada de aceite de oliva, jugo de limón y sal c/n

### **Preparación**

Cortar los ingredientes, colocarlos en una ensaladera y condimentar con la salsa.

## A la francesa

### **Ingredientes**

1 atado de rabanitos, 100 g de manteca, sal y pimienta c/n

### **Preparación**

Cortar por la mitad los rabanitos sin pelar. Untar con la manteca. Salpimentar a gusto. Ideal como entrada.

# Tuna

Es el fruto del Nopal (pencas - hojas de tuna).  
Crece en diversos climas y terrenos, siendo muy resistentes a la sequía.  
Produce un promedio de 200 frutos al año que alcanzan la madurez a partir de los cuatro o cinco meses de floración.

## Descripción

El fruto comestible es carnoso, tiene forma esférica, un tamaño de 5 a 6 cm, con una piel gruesa y espinosa color verde que se torna rojiza o anaranjada al madurar y es amarilla o blanca en ciertas variedades. La pulpa es color carmín, amarillo o verde, abundante en semillas y ofrece un sabor agradable y refrescante cuando está bien madura.

La tuna posee raíces fibrosas y un tallo con ramas aplanadas denominadas pencas (cladiolos) que conforman básicamente el cuerpo de la planta y donde se ubican las espinitas y las espinas.



## Historia

Originaria de América, fue llevada por los españoles a Europa. Esta dispersión geográfica determinó muchos ecotipos con características locales propias.

Los principales productores son México, Italia, España, el norte de África, Chile y Brasil, país donde se la cultiva sólo para forraje.

El país azteca con más de 20 especies es el que tiene más variedades. De ellas, doce son comestibles y comerciales.

Tuna

Nombre común

Opuntia ficus Indica

Nombre científico

Cactáceas

Familia

## Zonas de cultivo

Se ubican en la zona del desierto mendocino, en los departamentos de Lavalle, Santa Rosa y La Paz (Norte).

En Rivadavia se ubica un importante tunal a la orilla de la Ruta Nacional N°7, que presenta excelentes posibilidades de producción.

# Sabías que...

los dulces no tienen tiempos exactos de preparación. Cuando comienzan a espesarse y se forma una espuma en la superficie hay que ir probando el punto de la siguiente manera: poner dulce en un plato, soplar para enfriarlo y hacerle una huella con el dedo; si no vuelve a unirse, está listo.

Para retirar las espinitas se debe sumergir el fruto en agua hirviendo, lo que facilitará el trabajo al momento de pelarlo.

## Ensalada de pencas

### Ingredientes

1/2 kg de pencas (hojas de tuna), 1 cebolla pequeña, 2 tomates perita, jugo de 1 limón, perejil picado, aceite de oliva, orégano, sal y pimienta c/n

### Preparación

Cortar en juliana las pencas y cocinarlas en agua con sal. Cortar de igual manera la cebolla y los tomates, previo haberles quitado las semillas. Colocar la cebolla en un tazón y agregar el jugo de limón, aceite, sal, pimienta y orégano. Dejar macerar. Colar las pencas cocidas y enjuagarlas en agua fría. Escurrirlas y colocarlas en una ensaladera. Mezclar con la cebolla macerada, los tomates y el perejil.

## Mermelada de tuna

### Ingredientes

8 tunas peladas y cortadas en trozos pequeños, 2 tazas de agua y 2 tazas de azúcar

### Preparación

Hervir las tunas sin dejar de revolver con una cuchara de madera. Añadir el azúcar gradualmente y mezclar hasta espesar y lograr deshacer las tunas. Colar de manera que pase toda la pulpa pero que queden las semillas. Regresar al fuego y dejar hervir hasta que tome color oscuro.

### Propiedades nutricionales

Las tunas son altamente nutritivas, rica en vitamina C, calcio y fósforo.

### Cómo prepararlas

Se aprovecha en forma integral. Tanto el fruto como las pencas son comestibles y posibilitan distintas aplicaciones. el fruto, además de su consumo en fresco, puede ser procesado y comercializado de distintas formas: mermeladas, arropes, caramelo líquido, conservas en almibar, frutas brillantadas o glaseadas. pulpa para helados, yogur, nectar, bebidas alcohólicas, vinagres y jugos.



# Ciboulette o cebollín

## *Incorporalo a tu plato*

Conocido popularmente como ciboulette, cebollín o cebollino, es una hierba aromática originaria del norte de Europa.

Allium schoenoprasum

Nombre científico



Su cultivo con fines culinarios se ha extendido a casi todo el mundo, gracias a la facilidad de su producción, resistencia a heladas y plagas. Sus hojas muy aromáticas se usan mucho en la cocina. Los trocitos de ciboulette otorgan un sabor de cebolla en muchos platos, desde los huevos revueltos hasta el soufflé de queso.

Excelente para incluirlo en ensaladas verdes y de tomates, en sopas o en bocaditos.

El ciboulette es el ejemplar más tierno y suave de la familia de las cebollas. También forman parte del selecto grupo de “fines herbes” típicas de la cocina francesa. Se puede cultivar directamente en la tierra o en macetas. Esta especie prefiere la sombra y se desarrolla muy bien en suelos húmedos y ricos en humus.

## INDUSTRIALIZACIÓN DE LA TUNA, DESAFÍO “365”

“365 Tentaciones” ha ampliado su competencia profesional y al área de promoción le ha sumado la investigación académica. Así se ha trabajado en la puesta en valor de productos de la agricultura primaria poco difundidos, y en muchos casos, poco consumidos. Esto orientado a la ampliación de la matriz productiva provincial. En ese contexto se realizó un trabajo de puesta en valor de la tuna, cactácea de la zona del secano que no es utilizada en Mendoza para la elaboración de dulces y conservas, a diferencia de otros países donde este producto es aprovechado integralmente, incluidas sus hojas. Se identificaron y se realizaron visitas a tunales, se dialogó con autoridades de los municipios del desierto, se diseñó un marketing promocional que incluyó afiches, tarjetas, manteles, vajilla, delantales, entre otros. A ello se sumó la elaboración de dulce de tuna por parte de emprendedoras de Lavalle bajo la supervisión del área industria de la Facultad de Ciencias Agrarias y del Cricyt. El trabajo ha sido puesto a disposición de organismos competentes.

