



de la Huerta
a la
Mesa



HINOJO
CÍTRICOS
TOMILLO



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
GOBIERNO

Hinojo



Descripción

Planta herbácea de color verde intenso, estrechamente relacionada con el perejil, la zanahoria, el eneldo y el cilantro. Puede alcanzar una altura de 1,5 m. Se reproduce espontáneamente y se encuentra en forma silvestre a la orilla de los cauces de riego. Muy similar en su forma al apio pero con un sabor similar al anís.

Hinojo Umbelíferas

Nombre Familia

Foeniculum vulgare

Nombre científico

Otoño - Invierno

Estacionalidad



Si querés un sandwich rico y diferente, sumale hinojo a los ingredientes tradicionales como lechuga y tomate.

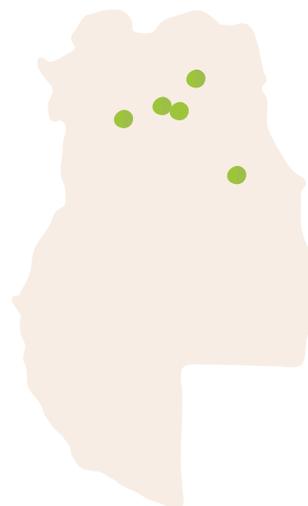
Su origen se ubica a orillas del Mar Mediterráneo donde crece en forma silvestre.

Hoy, debido a su cada vez más importante uso en gastronomía, su cultivo se ha expandido a América.

Sabías que...

se puede comer crudo, asado, al vapor o en guiso. En nuestro país se aprovecha el bulbo, agregado en rodajas a la ensalada. También incorporándolo a jugos de vegetales se obtiene un sabor diferente y muy sabroso.

Zonas de cultivo



Se cultiva en pequeñas parcelas del Cinturón Verde de Mendoza: Guaymallén, Maipú, Lavalle, Las Heras y Luján. Se destina a consumo en fresco.

Hinojo asado

Ingredientes

1 hinojo
Jugo de 1/2 limón
3 cucharadas de aceite de oliva
1 copita de vino blanco
1 cucharadita de semillas de cilantro
1 diente de ajo
4 cucharadas de pan rallado
Pimienta negra y sal c/n

Preparación

Retirar del hinojo las hojas y reservarlas, desechar los talos. Trozar en cuartos el bulbo y cocinarlo durante ocho minutos hasta tiernizar. Escurrir y reservar.
Enmantecar una fuente y colocar el hinojo, rociarlo con aceite, jugo de limón, vino y dorar en horno precalentado durante 30 minutos.
Rehogar a fuego medio en una sartén las especias para que empiecen a soltar sus aromas junto al pan rallado, sin dejar de remover.
Salpimentar y añadir las hojas reservadas, una cucharada de aceite y servir sobre el hinojo.
Hornear durante 10 minutos y servir caliente.

► Cómo conservarlos

En la heladera durante 5 días



PROPIEDADES

Su alto contenido en fibras facilita el equilibrio de las funciones del sistema digestivo.

Aporta potasio, calcio, manganeso y magnesio, entre otros minerales.

Posee ácido fólico y por su escaso valor energético es recomendado en dietas.

Cómo elegirlos

Los bulbos deben ser firmes y sólidos de color verde blanquecino o amarillo pálido.

Que no presenten manchas.

Observar que los tallos sean rígidos y firmes.

Los de menor tamaño son los más tiernos.

En ambos casos el color verde intenso es indicativo de buena calidad.

Si es fresco, tiene aroma y sabor a anís.

Gratín de hinojos

Ingredientes

4 hinojos
1 diente de ajo picado
200 ml de crema de leche
50 g de queso parmesano
Sal, nuez moscada y pimienta c/n

Preparación

Hervir los bulbos durante unos minutos y escurrir. Disponerlos en una fuente para horno, salpimentar y espolvorear con nuez moscada. Mezclar el ajo con la crema y verter sobre el hinojo. Gratinar con el parmesano en el horno durante 20 minutos.

Tarta de hinojo

Ingredientes

100 g de queso crema
200 g de queso cuartirolo
1 cebolla picada
4 huevos
1 masa de tarta
1 zucchini laminado
1 hinojo laminado
Aceite, sal y pimienta c/n

Preparación

Saltear la cebolla, agregar el hinojo, cocinar durante 5 minutos más y añadir el zucchini, salpimentar y cocinar hasta tiernizar. Mezclar los huevos con los quesos. Unir las preparaciones, rellenar la tarta y llevar a horno durante 40 minutos.

Hinojos salteados

Ingredientes

1 hinojo
Aceite de oliva, sal, pimienta, tomillo y orégano c/n

Preparación

Cortar el bulbo en anillos de 1 cm de ancho aproximadamente. Condimentar y dorarlo durante 5 minutos.

Hinojo parmesano

Ingredientes

1 hinojo cortado en juliana
50 g de queso parmesano cortado en láminas
Semillas de sésamo c/n
Para el aliño
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de mostaza
1 cucharada de almendras picadas
Jugo de 1/2 limón
1 cucharadita de miel

Preparación

Para el aliño mezclar todos los ingredientes y reservar. Dorar el hinojo en una sartén y emplatarlo. Aliñar. Añadir el parmesano y las semillas de sésamo tostadas. Servir tibio.

Cítricos

Su existencia data de hace millones de años en el sudeste Asiático. Debido a los movimientos migratorios se extendieron por todo el mundo.

Descripción

Conjunto de frutas de sabor ácido o agridulce, que incluye naranjas, pomelos, limas, limones y mandarinas. Se caracterizan por su gran contenido en vitamina C, que se aloja en la jugosa pulpa, resguardada por una capa esponjosa, llamada médula. Todo está envuelto por la cáscara, de color amarillo o anaranjado, que hace de piel protectora.

Cítricos Citrus

Nombre

Familia

Rutaceas

Nombre científico

Todo el año

Estacionalidad



Sabías que...

Uno de los principales usos de los cítricos en la cocina es como acompañante de carnes. Una reducción de naranja, canela y azúcar, por ejemplo, es una salsa excelente para carnes fuertes como el pollo o el cerdo.

Las ensaladas también pueden beneficiarse de los sabores cítricos. Siendo los más habituales la mandarina y el pomelo.

Cómo elegirlos

Seleccionar las piezas que tengan mayor peso, ya que son las que contienen más jugo. Otra característica es la dulzura e intensidad del olor cuanto más madura está la fruta. Observar también que no presenten golpes.

Naranjas: deben estar firmes y no deben tener zonas blandas.

Mandarinas: las de mayor calidad son las que tienen piel blanda sin arrugas y adherida a los gajos.

Limones: seleccionar los que tienen corteza fina.

Mermelada fresca de naranja

Ingredientes

1 kg de naranjas, 700 g de azúcar

Preparación

Cocinar las naranjas con cáscara durante 10 minutos. Sacarlas con una espumadera, ponerlas en agua fría y pincharlas para tiernizarlas. Volver a hervirlas, sacarlas y sumergirlas de nuevo en agua fría, escurrirlas. Cortarlas en trozos pequeños, quitarle las semillas y cocinarlos con el azúcar durante 20 minutos.

Para comprobar si está lista, se debe formar una bolita de mermelada en agua fría y debe continuar manteniendo la forma. Envasar y llevar a baño María durante unos 15 minutos.

Ensalada de cítricos

Ingredientes

200 g de escarola, 1 naranja, 1 pomelo, 1/2 cebolla morada picada, 8 anchoas, aceite de oliva, jengibre y sal c/n

Preparación

Pelar los cítricos, sacando la parte blanca de la cáscara para eliminar el sabor amargo y cortarlos en gajos.

Colocar todos los ingredientes en una ensaladera y condimentar.

Helado de limón

Ingredientes

1 lata de leche condensada
250 g de crema chantilly
Jugo de 6 limones
Ralladura de limón c/n

Preparación

Colocar el jugo en un recipiente, agregar la leche y batir bien. Añadir de a poco la crema hasta que quede una mezcla homogénea.

Verter la preparación en un molde y espolvorear con la ralladura. Llevar al freezer hasta lograr la consistencia deseada.



Mouse de yogur y naranja

Ingredientes

4 yogures naturales
4 huevos
Jugo de 2 naranjas
500 ml de crema de leche
150 g de azúcar
Ralladura de 1 naranja

Preparación

Mezclar la crema con el azúcar hasta obtener el punto chantilly. Añadir los yogures, las yemas, el jugo y la ralladura. Aparte montar las claras a punto nieve y mezclarlas con la preparación anterior, batiendo suavemente para que no se corte. Llevar al freezer hasta solidificar.

Zona de coctails

Garibaldi

Ingredientes

50 ml de Campari, jugo de naranja, rodajas de naranja y hielo triturado c/n

Preparación

Llenar un vaso con hielo, agregar Campari y completar con el jugo.

Decorar el borde del vaso con media rodaja de naranja.

Destornillador

Ingredientes

Vodka, jugo de naranja y hielo triturado c/n

Preparación

Colocar el hielo en un vaso, agregar vodka y el jugo lentamente para lograr el degrade de colores.



Tomillo

Incorporalo a tu plato

Champiñones al tomillo

Ingredientes

300 g de champiñones
Jugo de 1/2 limón
1 diente de ajo
1 cucharadita de tomillo
25 g de queso parmesano
Aceite, sal y pimienta c/n

Preparación

Limpiar los champiñones, cortarlos en láminas finas y colocarlos en una fuente previamente humedecida con aceite. Añadir la ralladura y el jugo.
Picar el ajo e incorporarlo junto a la cucharadita de tomillo. Salpimentar y servir.



PROPIEDADES

Las hierbas aromáticas hay que conocerlas y aprender a usarlas. Reemplazan gradualmente a la sal, cuyo consumo debe ser moderado dentro de una buena alimentación. El tomillo mejora notablemente las salsas y es un muy buen condimento de verduras asada o rellenas, guisos, arroces, caldos y distintas carnes de aves, cerdo, cordero, conejo y pescados.

Es reconocido por sus propiedades nutricionales ya que contiene vitaminas y minerales como potasio, hierro, calcio, manganeso, magnesio y selenio.

Cómo elegirlo

Las hojas y tallos deben tener un aspecto fresco. Una vez cortado, se recomienda envolverlo en papel de cocina húmedo y guardarlo en una bolsa perforada en la heladera; así se mantiene hasta 6 días. Respecto a su cultivo, el tomillo se adapta muy bien al sol. Es muy resistente, tanto al calor como al frío y no requiere demasiada agua.

Puede mantenerse a la intemperie en invierno, salvo en caso de temperaturas extremas que conviene resguardarlo en un sitio cerrado bien iluminado.

“365 Tentaciones” es un programa de promoción e investigación de los productos de la economía regional de la provincia de Mendoza. Pone en valor e incentiva el consumo de frutas y hortalizas frescas, frutos secos y desecados, aromáticas, miel, aceite de oliva, enlatados y carnes magras. Se creó en el 2009 como una política de apoyo al productor. Depende del Ministerio de Economía, Infraestructura y Energía de la Provincia de Mendoza.