



*de la Huerta
a la
Mesa*

COLES
ALCAYOTA
ORÉGANO



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
GOBIERNO

Coles

A la hora de comprar verificar que tengan buen color, sin manchas amarillas en las hojas externas, deben ser crujientes y con una buena consistencia.

Una vez cocidas o escaldadas pueden ser congeladas.

Conviene conservarlas en la parte superior de la heladera.



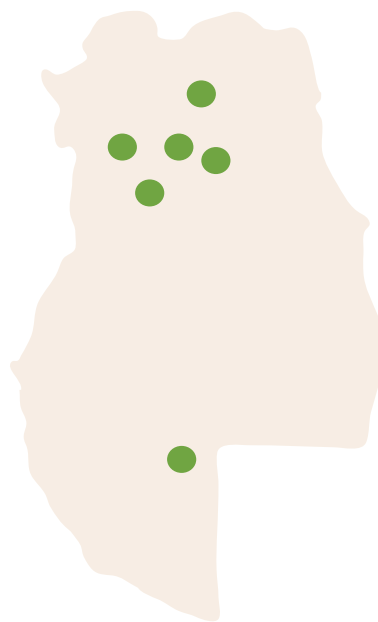
Descripción

Se encuentran entre las clásicas hortalizas de invierno aunque las nuevas variedades permiten ampliar el período de producción y consumo local.

Caracterizadas por un fuerte aroma y sabor se trata de uno de los alimentos vegetales más sanos de los que disponemos.

En nuestra Provincia, los más difundidos son el repollo, el brócoli y el coliflor.

Zonas de cultivo



Repollo: Maipú, Guaymallén, San Carlos, Lavalle, Junín y San Rafael. Existen 250 ha cultivadas

Brócoli: Maipú y Guaymallén. Con 60 a 100 ha cultivadas

Coliflor: Maipú, Guaymallén, Junín y San Rafael. Con 90 ha cultivadas

Sabías que...

todas las coles son flores y como inflorescencias tienen diversos colores: verde intenso, blancos, rojos y violetas o morados.

Historia

Son una de las hortalizas más antiguas que se conocen; se sabe que eran cultivadas por los egipcios en 2.500 A.C.

Se ignora exactamente su origen aunque algunos autores las ubican en las zonas litorales y costeras del Mediterráneo, mientras que otros creen que provienen de Asia Menor desde donde las llevaron a Europa.

Los griegos y romanos las consumían y le atribuían propiedades medicinales.

Propiedades nutricionales

Las coles son alimentos con pocas calorías, mucha fibra y un 92% de agua por lo se recomiendan para quienes buscan bajar de peso.

Fuente de minerales como el potasio, calcio y magnesio, nutrientes indispensables para el cuidado de músculos y huesos.

Posee vitaminas, entre ellas B y C, presente en cantidades superiores a la de los cítricos, siendo una de las más importantes el ácido fólico.

Su sabor y aroma intensos se debe a que son fuente de compuestos sulfurados, con función antioxidante, antimicrobiana y antiinflamatoria, que protegen al organismo incluso de patologías degenerativas como el cáncer.



Cómo prepararlas

Si bien son importantes para nuestra salud son poco consumidas, porque se desconoce cómo prepararlos o incorporarlos a distintos platos.

- Agregar a una ensalada: suman volumen, textura y color al plato.
- Como parte de un salteado: por ejemplo, rollos de repollo rellenos de carne.
- Elaborar una salsa: puede ser de coliflor para acompañar pastas.
- Al horno como ingrediente de un gratinado: coliflor al horno, brócoli con queso o tarta de brócoli.



Chucrut casero

Ingredientes

1 repollo blanco grande cortado en juliana

1 manzana verde rallada

Vino blanco, aceite de oliva, vinagre, sal gruesa y pimienta negra en grano c/n

Preparación

Poner a calentar aceite en una olla a fuego medio y añadir la col y la manzana. Salpimentar. Antes de dorar, añadir el vino, el vinagre y el agua. Cocinar durante 15 minutos hasta que la mezcla se consuma y el repollo este tierno. Es ideal para acompañar salchichas alemanas, rociadas con una buena cerveza.

Cocinemos
con lo nuestro

Ensalada diferente

Ingredientes

1 repollo cortado en tiras finas

2 zanahorias medianas peladas cortadas en tiras finas

1 y 1/2 taza de mayonesa

200 g de yogur natural

1 cucharadita de mostaza

1 cucharadita de azúcar

1 pizca de sal

Preparación

Ubicar en un bol el repollo y cubrirlo con agua. Dejar remojar toda la noche, escurrir bien y colocar en una ensaladera. Añadir las zanahorias y reservar. Mezclar la mayonesa, el yogur, la mostaza y agregar el azúcar y la sal. Incorporar a la ensaladera mezclando para que las verduras se impregnen. Refrigerar antes de servir.

Crema o paté de brócoli

Ingredientes

70 g de zanahoria rallada

70 g de brócoli crudo

1 cucharada de cebolla

1 diente de ajo

1 pote de queso crema

Sal c/n

Preparación

Licuar los ingredientes menos el queso hasta obtener una consistencia cremosa. Mezclar con el queso. Ideal para untar con galletitas o pan casero.

Alcayota

Descripción

Es de forma redonda-alargada, de cáscara color verde claro y pulpa blanca - amarillenta, muy fibrosa como hebras y con semillas grandes. Se consume exclusivamente cocida.

Alcayota

Nombre

Cucurbita ficifolia

Nombre común

Cucurbitácea

Familia

Historia

El origen se sitúa en México.

Esta especie era cultivada por los aztecas hace más de 4.000 años, la denominaban "tzilicayotli". Con la llegada de los españoles, el nombre derivó a alcayota. Se cultiva desde Chile y Argentina hasta el sur de Estados Unidos.

En algunos países de Asia se utiliza para injertar melones debido a su resistencia a las enfermedades.

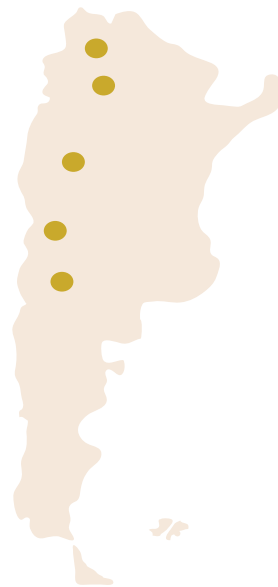
Cómo obtener la pulpa

Pelarla es sencillo pero lleva su tiempo. Se cocina entera en el horno durante 30 minutos, lo que secará la cáscara y resultará más fácil despegarla. Estará lista cuando con una leve presión se pueda introducir un cuchillo. Se corta en mitades y con un tenedor, se extrae la pulpa en forma de hilachas, quitando las semillas y el resto de cáscara.

La alcayota o cayote es una cucurbitácea, familia a la que también pertenecen también el zapallo, el pepino, el melón y la sandía.



Zonas de cultivo



Es uno de los productos más tradicionales de Salta, Jujuy, Catamarca, San Juan y Mendoza.

Peso

Promedio de 2,5-5kg.

Una curiosidad

Puede contener hasta 500 semillas.

Empanadas de alcayota

Para la masa

3 huevos, 300 g de harina, 200 g de fécula de maíz, 200 g de manteca y sal c/n

Para el relleno

150 g de azúcar, ralladura de 1 limón, 500 g de dulce de alcayota y azúcar impalpable c/n

Preparación

Mezclar la manteca a punto pomada con el azúcar. Añadir los huevos y la sal.

Colocar la harina, la fécula y agregar la ralladura. Dejar reposar durante una hora en un lugar fresco. Estirar la masa y cortar los discos. Rellenarlos con el dulce y cerrarlos.

Dorar en el horno y espolvorear con azúcar impalpable.

Dulce de alcayota

Ingredientes

1 alcayota, 600 g de azúcar por cada kilo de pulpa obtenida, cascarita de limón, jengibre, canela, queso parmesano y nueces picadas c/n

Preparación

Elaborar un puré de alcayota y pesarlo para saber la cantidad de azúcar necesaria. Dejarlo en reposo durante la noche. Añadir cáscaras de limón en tiritas y canela.

En una olla, cocinar primero a fuego medio, revolviendo cada tanto.

Bajar el fuego y seguir el procedimiento durante 1 hora y media hasta que las hebras se cristalicen. Para saber si alcanzó el punto justo, hacer un surco sobre el plato. Si se ve el fondo, está listo.

Se puede servir con láminas de queso parmesano y nueces.



Curiosidades

En México, la confitura se emplea para la confección de cabello de ángel, un dulce que se elabora acaramelando las hebras de la pulpa con canela o cáscara de limón.

Las semillas, ricas en lípidos y proteínas, son el ingrediente principal de un típico postre de la región mexicana de Chiapas, llamado Palanquetas. En diversas regiones de país, también se comen saladas y tostadas.

Cómo elegirlas

Una alcayota de buena calidad es compacta, sin perforaciones ni magullones.

Una vez cocida el indicador es la fibra gruesa y blanca.

Propiedades nutricionales

Fuente de antioxidantes, contiene vitaminas A, B, C y E.

Alto contenido en fibras, minerales, potasio, hierro, calcio y fósforo.

El valor nutritivo más importante se encuentra en las semillas cuyo consumo representa un aporte considerable de proteínas.

Cómo prepararlas

Por su importante concentración de azúcares, el fruto maduro es ideal para preparar un dulce, que se consume solo, untado en pan casero o en tostadas.

Se recomienda consumirlo con el agregado de nueces o en combinación con quesos frescos.

Además se puede utilizar en la elaboración de bombones, pasteles, helados y en preparaciones saladas.

Una de las bondades de este fruto es que mantiene sus propiedades aún mucho tiempo después de cosechado.

Muchos nombres, un mismo fruto

Argentina: alcayota (en Mendoza y San Juan) o cayote (en Salta y Jujuy)

Bolivia: blanca, lacayote. **Brasil:** gila-caiota

Chile: alcayota. **Colombia:** victoria.

Costa Rica: chiverre. **Ecuador:** sambo.

España: cidra cayote, pantana (en Canarias)

Guatemala: ayote, chilacayote, cidracayote

México: chilacayote, chilaca, kan

Perú: calabaza blanca, lacayote, Chiclayo

Portugal: chila, chila-caiota Náhuatl (idioma indígena de México) tzilicayotli

(chili-kaiotli). **Venezuela:** cabello de ángel.



Orégano

Incorporala a tu plato

Etimología

Origanum vulgare, nombre científico que proviene del griego “oros” que significa ‘montaña’ y “ganos”, alegría haciendo referencia al aspecto y olor agradable de la planta. Del latín viene el término *vulgare* que significa vulgar.



Origanum vulgare

Nombre científico

Es una planta aromática utilizada fundamentalmente en la cocina mediterránea, principalmente seca que es cuando alcanza la máxima expresión olfativa. También se puede consumir fresca, en este caso debe incorporarse mayor cantidad para percibir su aroma.

Su sabor combina con carnes, pollos, verduras frescas o asadas, quesos, escabeches, salsas, pastas y pizzas. También se emplea como aromatizante de aceites, mantecas y conservas.

Contiene antioxidantes del grupo de los polifenoles que previenen el daño celular. Posee propiedades digestivas, antiinflamatorias y antisépticas de las vías respiratorias.

Mendoza es la principal productora de orégano del país siendo Chilecito y Pareditas, ambos distritos de San Carlos, donde se concentra el 90% de esta aromática. También se encuentra en San Rafael y Luján de Cuyo.

Veinte hoteles mendocinos promocionaron el consumo de productos mendocinos en vacaciones de invierno

Estas actividades se realizan desde hace ocho años en verano, fines de semana largos y Vendimia. Como parte de las actividades desarrolladas durante estas vacaciones de invierno, “365 Tentaciones”, realizó acciones de promoción en veinte hoteles del Gran Mendoza y Valle de Uco.

Se entregó folletería orientada a informar al turista sobre el potencial productivo de la Provincia. Además recetas para realizar con ingredientes de la huerta y la finca mendocina y material sobre maridaje con Malbec.

Princess, Carollo, Ritz, Castelar, Soltigua, Malbec Plaza, Crillon, Montañas Azules, Villaggio, Executive Hotel, Aconcagua, Argentino y San Martín fueron los hoteles que adhirieron a esta propuesta en Capital. En Tunuyán y Tupungato se visitaron establecimientos en sitios turísticos como Vista Fores, Manzano Histórico y Los Cerrillos.

