



ZANAHORIA
HIGOS
MENTA



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
GOBIERNO

Zanahoria

Descripción

Es una raíz gruesa y alargada por lo general cónica, de longitud variable según la variedad a la que corresponda. Su color generalmente es naranja aunque existen blancas, rojas y amarillas.

Zanahoria

Nombre común

Daucus Carota

Nombre científico

Sativus Umbelíferas

Familia

Siembra

De abril a agosto y se cosechan entre cinco a seis meses después de sembradas.
Estacionalidad todo el año.



Zonas de cultivo

Tupungato y San Carlos (Valle de Uco) y Maipú y Luján de Cuyo (cinturón verde). Son 2.500 hectáreas.



Historia

Especie originaria de Asia Central, particularmente de Afganistán. En su origen, era de raíz blanca. Aunque conocida por griegos y romanos, no fue hasta el siglo XVII en que aparecieron las primeras zanahorias naranjas.

Sabías que...

...contiene un 80% de agua, por lo que ayuda a regular el intestino y tiene un efecto depurativo en el organismo.

Se recomienda mantenerlas en un lugar fresco y aireado. En la heladera se conservan de 2 a 3 semanas.

Seleccionar las de piel más suave, color vivo y tamaño pequeño o mediano, sin brotes laterales.

Bastoncitos de zanahorias

Ingredientes

1 cebolla rallada

250 g de zanahoria rallada

300 ml de leche

50 g de harina integral

Aceite de oliva, nuez moscada, huevo batido, pan rallado y sal c/n

Preparación:

En una sartén rehogar durante cinco minutos la cebolla con un poco de sal. Agregar la zanahoria y mezclar.

Incorporar la harina y cocinar durante cinco minutos.

Apartar del fuego, añadir la leche y mezclar bien. Agregar nuez moscada y llevar al fuego hasta que la preparación quede uniforme.

Verterla en una fuente y taparla con un papel film. Dejar que se enfríe a temperatura ambiente y luego llevar a la heladera.

Una vez fría, armar los bastoncitos, rebozarlos y freírlos. Servir calientes.

Propiedades nutricionales

Es rica en carotenos, entre ellos el betacaroteno, principal fuente de vitamina A y B que le otorga el tradicional color naranja. Fuente de vitaminas E, antioxidante protector de las células y vitaminas que preservan la piel y los sistemas nervioso y digestivo.

Cómo prepararlas

Al ser raíces antes de utilizarlas, se deben limpiar muy bien con un cepillo y evitar pelarlas porque en la piel se encuentran todos los nutrientes. Se consumen ralladas, en jugos, licuados, guisos, sopas, ensaladas e incluso en preparaciones dulces.



Jugos y licuados

Multicolor

Preparación

Licuar 2 tomates, 1 zanahoria, 1 tallo de apio, 2 hojas de lechuga y 4 hojas de espinaca. Agregar hielo y servir.

Zanahorias estivales

Preparación

Rallar 4 zanahorias y licuar junto con 3 cucharadas de miel. Servir en vasos altos agregando hielo triturado.

Dulce innovador

Ingredientes

1 kg de zanahorias, 750 g de azúcar, ralladura de 1 naranja, 100 g de nueces picadas, canela, esencia de vainilla y clavos de olor c/n

Preparación

Pelar y procesar las zanahorias, ubicarlas en una olla y agregar el azúcar gradualmente.

Llevar a fuego mínimo y tener en cuenta que durante la cocción el dulce cambiará de color de naranja a marrón.

Agregar la ralladura, la canela, el clavo de olor y la esencia.

Pasadas dos horas de cocción lenta, retirar del fuego y envasar.

Apto para microondas.

Ensaladas diferentes

Mendocina

Zanahoria cruda rallada, pasas de uva y salsa golf.

Tradicional rusa

Papas y zanahorias hervidas en cubitos, arvejas y mayonesa.

Pickles policromáticos

Colocar rodajas de zanahoria, cebollitas peladas y enteras y coliflor en un frasco.

Cubrir con vinagre. Colocar pimienta en grano y laurel.

Dejar reposar durante 10 días y consumir.

Una vez abierto mantener en la heladera.

Higo o breva

Descripción

El higo (*Ficus carica*) es el fruto de la higuera, árbol mediano, de hojas ásperas que crece en zonas de escasez hídrica y suelos salinos.

Se trata de una baya en forma de pera, con la piel dura y de distintas tonalidades según la variedad (blanco, amarillo-verdoso, café o morado).

El interior es de color claro conteniendo una masa de semillas numerosas, limitadas por una masa jugosa.

Algunas higueras producen dos cosechas, la primera de brevas en primavera y la segunda de higos en otoño.

Higo

Nombre común

Ficus carica

Nombre científico

Moráceas

Familia

Para disfrutarlos todo el año

Realizar un almíbar ligero para cubrir los higos colocados en un frasco. Cerrar al vacío y conservar hasta la temporada siguiente en un lugar fresco, seco y protegido de la luz.

Se pueden secar al aire libre de seis a nueve días. Este proceso es recomendado para regiones muy soleadas como es el caso de Mendoza y permite conservar todo el sabor y las cualidades de la fruta.

No conservar en bolsas de plástico, ya que pierde todas sus propiedades dejando de ser apto para su consumo.

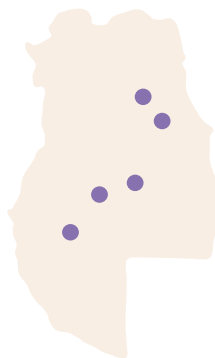
Pueden ser ingredientes de tartas, postres, tortas, pan u otros productos de confitería y se añaden a la mezcla de los helados.

Son muy ricos en almíbar o en mermeladas. Otras opciones son los higos confitados y el licor.

Sabías que...

...posee una cantidad de azúcares naturales superior al resto de las frutas, por lo que su valor calórico es muy parecido al de la banana y la uva.

Zonas de cultivo



Se ubican principalmente en las zonas Sur y Este. En la primera son parcelas pequeñas y plantas en trincheras mientras que, en el oasis Este, se observan superficies mayores.

Son cultivos jóvenes de hasta 10 años.

El producto se orienta al abastecimiento de dulceras artesanales.

Son 40 ha de plantaciones pequeñas.



Dulce de higos

Ingredientes

1 kg de higos maduros, 1 rama de canela,
3 tazas de azúcar morena y 3 clavos de olor

Preparación

Cocinar los ingredientes hasta que se consuma el agua.
Una vez que se obtenga la consistencia deseada,
mixear o dejar en piezas.

Apagar el fuego, enfriar y llevar a la heladera.

Para hacer mermelada se debe cortar en trozos y
colocar con azúcar dentro de un recipiente profundo.

Dejar de la noche a la mañana (la proporción es 800 g
de azúcar por 1 kg de higos). Cocinar a fuego medio
hasta lograr el punto y envasar en caliente.

Leche de higos con frutos secos

Ingredientes

1/2 litro de leche de soja, 10 higos, 1 ramita de canela y
100 g de frutos secos picados.

Preparación

Hervir la leche con la canela a fuego fuerte. Cuando entre
en ebullición, apagar y apartar del fuego. Sacarle los cabitos
de los higos, cortarlos en tiras bien finas y colocarlos en un
bol, formando capas.

Agregar la leche, retirando previamente la nata y la canela.
Terminar la preparación espolvoreando por encima los
frutos secos. Servir frío.

Propiedades nutricionales

Fresco está compuesto por un
80% de agua y un 12% de azúcares naturales.

Una vez seco, estas proporciones
varían fuertemente a menos de un
20% y más de un 48%, respectivamente.

Sus características nutricionales se
potencian una vez secos.

Tiene un alto contenido en fibra, es altamente
energético y ayuda a eliminar el colesterol.

Son considerados antioxidantes por ser ricos en
vitamina C.

Cómo elegirlos

Los higos deben estar firmes al tacto y
desprender una agradable fragancia.

Evitar los que posean una textura blanda o que
tengan manchas marrones.

Ensalada con jamón

Ingredientes

1 rúcula, 2 higos maduros, 2 fetas de jamón crudo,
1 rebanada de pan lactal y queso rallado c/n

Aliño:

3 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharada de
vinagre, 1/2 cucharadita de miel, pimienta y sal c/n

Preparación

Colocar la rúcula en una ensaladera, el jamón
en tiras y agregar el queso. Fetear los higos
e incorporarlos. Tostar, cubetear el pan y
espolvorearlo. Aliñar y servir.

Recordar que los higos se conservan más de tres
días en la heladera, de ahí la importancia de
secarlos o elaborar conservas.



Mentha piperita

Nombre científico

Lamiacea

Familia

Menta

Incorporalo a tu plato

Planta herbácea perenne de crecimiento rápido que alcanza una altura máxima de 120 cm.

De origen milenario, su aparición se ubica en la antigua Mesopotamia y Egipto. Hay numerosas especies y variedades, con hojas verde oscuro, gris plateado, amarillas o jaspeadas.

Enjuague casero

Se colocan cuatro cucharadas de hojas de menta fresca picadas en cuatro tazas de agua hirviendo. Dejar enfriar, colar y guardar en la heladera. Otra opción es masticar unas hojitas de menta después de las comidas o tomarse un té de menta.

Menta en tu huerta

Si se busca un cultivo sencillo y sin mayores exigencias, la menta es una buena opción porque se adapta a todo tipo de suelos aunque los prefiere húmedos.

No necesita mucho sol y puede cultivarse en balcones o terrazas con pocas horas de luz natural.

Al momento de plantarla, lo mejor es tener un ejemplar a partir de esquejes de otra planta.



PROPUESTA DIGITAL

A fin de lograr una mayor masividad, integrantes de "365" están digitalizando los contenidos del Programa. Así el material impreso que contiene valiosa información sobre áreas productivas (zonas de cultivo, hectáreas cultivadas, variedades), propiedades nutricionales y recetas se sube a la página del Ministerio de Economía, Infraestructura y Energía y a la del Gobierno de la Provincia. Material relacionado a frutas y hortalizas frescas, frutos secos y desecados, enlatados, aceitunas y aceite de oliva, miel, aromáticas y carnes magras puede consultarse en los dominios, www.economía.mendoza.gov.ar y www.prensa.mendoza.gov.ar.

También se visualiza información específica acerca de variedades de frutas y hortalizas que se busca promocionar, en tanto hacen a la ampliación de la matriz productiva provincial. Es el caso de alcayota, membrillo, tuna, rabanito, hinojo, higo, granada, entre otros.