

*de la Huerta
a la
Mesa*

FRUTILLA
RÚCULA
SALVIA



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
GOBIERNO

Frutilla

Descripción

Son plantas herbáceas, con tallos simples y hojas que se agrupan en falsas rosetas.

El fruto puede alcanzar hasta 6 cm, de color rojo fuerte, sabor dulce y aroma característico.

Es la única fruta que tiene las semillas en su exterior y puede llegar a tener hasta 200 pepitas.

Frutilla Rosácea

Nombre Familia

Fragaria Vesca

Nombre científico

Primavera - Verano

Estacionalidad



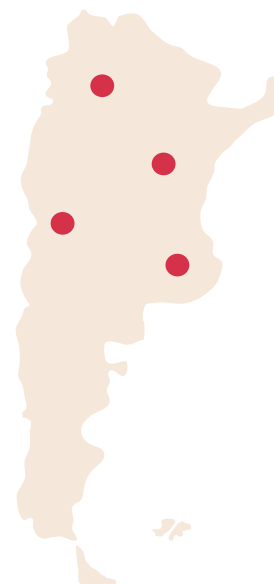
Es una planta originaria de América del Norte, pero las aves migratorias la trajeron hace miles de años hacia el sur.

Los primeros en cultivarla fueron los mapuches en el actual territorio del centro y sur de Chile.

Sabías que...

100 g de frutillas contienen 60 ml de vitamina C, valor 10 veces mayor a lo que contiene la naranja.

Zonas de cultivo



Mendoza es productora en viveros certificados de plantines. Los centros de producción más importantes son Santa Fé (casi un 50%), Tucumán (35%) y Buenos Aires. 1.300 a 1.500 ha se cultivan en la Argentina. 40.000 tn de producción.



Cómo conservarlas

Sin lavar, en un envase hermético en la heladera duran hasta diez días. Al momento de consumir lavarlas enteras y con el cabo, no dejar mucho tiempo en el agua porque pierden sabor y nutrientes. Una vez lavadas quitarles el cabo, prepararlas y servir las enseguida. Para congelarlas se lavan con el cabo, se dejan orear, se espolvorean con azúcar y se guardan en cajas herméticas. Pueden durar varios meses.

Cómo prepararlas

Su sabor varía desde dulce hasta ácido dependiendo de la variedad. Solas en ensaladas de frutas o mezcladas con azúcar y vino o crema, son deliciosas. Es, además, un excelente ingrediente para elaborar mermeladas, helados, tartas postres, jugos y licuados.

Forman parte de distintos tragos o cócteles y acompañadas con champagne resultan increíbles.

Duran hasta 10 días en la heladera.

Propiedades nutricionales

Es una de las frutas que contiene mayor cantidad de antioxidantes.

Posee elevados porcentajes de vitamina C, minerales, potasio, hierro, magnesio, fibras y agua.

Ayuda a controlar el tránsito intestinal. Son muy bajas en calorías y sodio.

Cómo elegir las

Comprarlas firmes y sin manchas.

El color es otro factor importante porque garantiza el buen sabor de la fruta.

El tallo debe ser verde y estar entero, factores que denotan buena calidad.

Helado de frutillas

Ingredientes

1 kg de frutillas

1/2 taza de jugo de naranja

Preparación

Quitarles el cabo a las frutillas y cortarlas en rodajas. Colocar el jugo y revolver. Llevar al freezer hasta congelar. Dejar a temperatura ambiente, mixear y servir.



Tarta de frutilla fácil

Ingredientes

Para la masa:

300 g de harina 0000

1 pizca de sal

100 g de azúcar impalpable

150 g de manteca

3 yemas

Para el relleno:

3 cucharadas de fécula de maíz

3 cucharadas de azúcar

2 huevos

500 ml de leche

Cubierta:

3 cucharadas de mermelada de frutillas

50 ml de agua

7 g de gelatina sin sabor

500 g de frutillas frescas fileteadas

Preparación

Para la masa, tamizar la harina, la sal y el azúcar. Agregar la manteca fría y por último las yemas. Si hiciera falta, agregar 2 cucharadas de crema o agua helada. Unir.

Para el relleno, hacer una crema pastelera batiendo en un bol la harina, el azúcar y el huevo. Incorporar la leche hirviendo a la mezcla y remover bien. Verter en una olla, llevar al fuego y mantener la ebullición durante unos minutos, removiendo constantemente para impedir que la crema se pegue al fondo. Una vez lista, rellenar la tarta junto con las frutillas.

Para la cobertura, mezclar en una olla la mermelada con el agua, entibiar. Hidratar la gelatina con 3 cucharadas de agua y agregarla ya tibia. Cuando la preparación esté a temperatura ambiente verter sobre las frutillas. Llevar a la heladera hasta que solidifique.

Mermelada de frutilla

Ingredientes

1 kg de frutillas, 700 g de azúcar, jugo de 1/2 limón

Preparación

Macerar las frutillas con el azúcar durante una noche en la heladera.

Colocar en una olla y agregar el limón, cocinar e ir revolviendo con cuchara de madera y sacando la espuma con una espumadera. Al espesar probar sobre un plato y dejar enfriar para saber bien si ya está en su punto. Envasar.

Ensalada de espinacas, frutillas y palmitos

Ingredientes

Para el aderezo: 1/3 taza de vinagre, 3/4 taza de azúcar, 2 cucharadas de jugo de limón, 1 cucharadita de sal, 1 taza de aceite, 1/2 cebolla colorada rallada, 1 y 1/2 cucharadas de semillas de amapola (opcional), 1 cucharada de mostaza, 1/2 cucharada de pimentón, 1 lata de palmitos escurridos y cortados en rodajas, 2 tazas de frutillas cortadas en rodajas, 1 taza de nueces picadas y espinaca en trozos c/n

Preparación

Para el aderezo, mezclar el vinagre, el azúcar, el jugo de limón y la sal en una olla a fuego medio hasta que el azúcar se disuelva, revolviendo frecuentemente.

Retirar del fuego y enfriar. Incorporar el aceite, la cebolla, las semillas, la mostaza y el pimentón. Mezclar y reservar.

En un bol combinar las espinacas, los palmitos, las frutillas y las nueces. Aderezar y servir.

Cocinemos
con lo nuestro

Rúcula

Es una hortaliza con gran contenido de vitamina A y flavonoides. Beneficiosa para el sistema cardiovascular, posee propiedades anticancerígenas.

Descripción

Planta de pequeño tamaño, con hojas alargadas, dentadas y de un llamativo color verde intenso.

Es fácil de cultivar, requiere pocos cuidados y resiste muy bien el calor. Puede incluso cultivarse en pequeñas macetas.



Rúcula Brassicaceae Brassicaceas o Crucíferas

Nombre Familia

Eruca sativa

Nombre científico

Todo el año

Estacionalidad

Historia

Es una planta comestible originaria de la región mediterránea. Los antiguos romanos la consumían como ensalada y le atribuían propiedades afrodisíacas pero con el tiempo esta creencia se diluyó. Afortunadamente investigaciones realizadas en la década del 90 lograron que su cultivo se valorara nuevamente. Hoy es muy apreciada y popular en las cocinas francesa, italiana, griega y española. También en la gastronomía de nuestro país.

La rúcula invade la cocina gourmet

Se puede sumar a una tortilla o incluirla en un sandwich. Si se prepara como guarnición se saltea con un poco de aceite de oliva, sazonar con pimienta y queso parmesano rallado.

Variedades

Bajo el nombre de rúcula se incluyen tres especies diferentes: la roqueta silvestre, la roqueta y la rúcula.

También la llaman rúcola, oruga, roqueta ruca y jaramago.

Se utiliza sobre todo en ensaladas pero puede añadirse a guisos, pastas y salsas. Debido a su sabor picante, combina bien con otras verduras, como el berro, la lechuga y la achicoria.

Tarta de rúcula

Ingredientes

2 cebollas medianas picadas, 2 atados de rúcula, 3/4 taza de queso rallado, 2 huevos, 1 cucharada de hierbas picadas, 80 g de queso cuartirolo, 1 cucharada de aceite de oliva, 1 masa de tarta, 2 cucharadas de semillas de sésamo (opcional) y aceite de oliva, sal y pimienta c/n.

Preparación

Saltear las cebollas con sal hasta que se transparenten y agregar la rúcula. Revolver y cocinar unos minutos. Sacar del fuego y dejar enfriar. Mezclar con el queso rallado, los huevos, las hierbas y salpimentar. Reservar. Extender la masa de tarta, cubrir con el queso cuartirolo en fetas y volcar la preparación de rúcula. Espolvorear con las semillas y dorar en el horno durante 20 minutos.



Pesto de rúcula

Es una variante de la salsa pesto tradicional. Mixear cantidades necesarias de rúcula, sal, pimienta molida y aceite de oliva.

Sorrentinos caseros de calabaza, nuez y rúcula

Ingredientes

50 g de harina, 2 huevos, 1/4 taza de aceite, 1/4 de calabaza, 100 g de nueces molidas, 100 g de rúcula y sal c/n

Preparación

Hacer la masa con la harina, los huevos, una cucharada de aceite y sal. Agregar agua tibia hasta lograr una masa homogénea. Amasar durante 15 minutos y cortar en tiras hasta formar una fina capa. Cortar los discos usando un vaso. Para el relleno hervir la calabaza, sacar la cáscara y pisar la pulpa hasta obtener un puré. Agregar las nueces y la rúcula trozada a mano (no con cuchillo). Mezclar y agregar aceite. En cada disco, colocar una cucharada de relleno y tapar.

Opcional: Salsa de quesos

Mezclar 1 pote de queso crema con 1/2 taza de leche, agregar queso gruyere, azul y parmesano (cortado en cubos) revolviendo hasta espesar. Dejarlo reposar unos minutos y servir.

Zona de ensaladas

Marina: 4 tazas de rúcula, 2 tomates, 1 lata de sardinas
Para aderezar: sal, aceite de oliva y limón.

Exótica: 2 atados de rúcula, 1 cucharada sopera de nueces, compota de 2 peras, queso azul c/n. Para aderezar: aceto, aceite de oliva, limón y sal c/n.

Mix: 2 atados de rúcula, 1 lechuga, 1 achicoria, 6 tomates desecados, 10 aceitunas negras, queso parmesano en láminas o en hebras c/n.

Ensalada de rúcula
y granada con
almendras



Salvia

Incorporala a tu plato

Tanto fresca como seca acompaña carnes como el cordero o el cerdo (sobre todo en embutidos) además de quesos y pescados también grasos.

Proviene de la palabra latina “salvare” que significa “curar”, en referencia a las propiedades curativas de esta hierba medicinal-aromática. Antiséptica, antibiótica y antiinflamatoria, su infusión es digestiva y antiemética. Contiene vitaminas A y C y alivia problemas respiratorios y digestivos. De origen mediterráneo, pertenece a la familia de la menta y crece en forma de arbusto. Sus hojas son verdes, ovaladas y las flores rojas, rosas y blancas. Por su aroma se puede utilizar en lociones y cremas para cuidar la piel y el cabello.

Un buen complemento

Aromatiza muy bien aceites y mantecas. Se puede utilizar en sopas y arroces. Los especialistas recomiendan añadir salvia a las legumbres para hacerlas más digestivas.

Cómo conservar las aromáticas

Elegir la hierba fresca con hojas firmes y gruesas, cortarlas finamente o dejando las hojas más gruesas. Tomar una cubetera de hielo y rellenar cada espacio con las hierbas picadas hasta la mitad de su capacidad; cubrir con aceite de oliva hasta el borde. Para finalizar, cubrir con film y llevar al freezer. Retirar los cubos y conservarlos en bolsas tipo ziploc en el freezer. Al momento de cocinar, aromatizar con los cubos distintas preparaciones: salteados, guisos, purés, sopas, estofados y carnes al horno, entre otras.

“365”, Programa multipremiado por la Nación

Cuatro premios nacionales otorgados por la Fundación ArgenINTA obtuvo el programa “365 Tentaciones” durante los últimos ocho años. En el 2010 se lo distinguió por la creación de la propuesta de promoción e incentivo del consumo de los productos de la economía regional. En 2013 y 2015 se premiaron trabajos orientados a poner en valor alimentos poco conocidos y contribuir, así, a ampliar la matriz productiva provincial. En 2017, y acorde con la evolución en los objetivos de “365”, se reconoció el plan de desarrollo turístico sobre el Cinturón Verde, una de las áreas productivas más importantes de Mendoza.

