

HORTALIZAS Y VERDURAS



La mayor parte de las verduras y hortalizas que se consumen en Europa proceden de Asia y de Extremo Oriente. Fueron los árabes los que las introdujeron en España. En la Edad Media su consumo estaba destinado a alimentar a las clases más pobres. Los viajes a América, a partir del siglo XV, trajeron cultivos como el tomate, la patata, el pimiento, la calabaza o la berenjena.

SABER MÁS

Aragón ocupa los primeros puestos de la producción nacional de hortalizas y verduras de temporada.

El sector del frutal junto al de las hortalizas, ocupan una posición importante en la Producción Final Agraria (PFA) aragonesa. Los sectores de hortalizas y frutas ocupan solamente el 3,2% de la superficie total de Aragón y el 10% de la del regadío y sin embargo, dichas superficies producen el 28% de la producción final agrícola aragonesa. Las principales variedades de verdura con las que contamos en Aragón serían la borraja, la col, el cardo, la alcachofa, la acelga, la escarola, la endivia, el espárrago, el bisalto, la cebolla, la patata, la judía verde, el pimiento y el brócoli.

Las prácticas de labranza deben ser respetuosas con el suelo.

Se debe llevar a cabo una rotación bienal de cultivos y usar abono con materia orgánica de origen animal, vegetal o compost orgánico. No se pueden utilizar fertilizantes nitrogenados ni cualquier otro que no haya sido expresamente autorizado para la producción ecológica.

Para prevenir plagas o enfermedades únicamente se podrán utilizar medios naturales, semillas y materiales de reproducción producidos ecológicamente.

Se debe usar racionalmente el agua para evitar aguas que contengan residuos químicos o productos no permitidos que pudieran pasar a la planta. Para su limpieza únicamente se podrán utilizar productos autorizados como ecológicos.

PROPIEDADES

Estos alimentos son esenciales en la prevención de muchas y extendidas enfermedades crónicas tales como la obesidad, muy especialmente entre la población infantil. Además de ayudar a mantener el peso ideal, consumir 5 raciones entre frutas y verduras supone un refuerzo para prevenir la diabetes, el cáncer y las enfermedades cardiovasculares. Así lo reconoce la Organización Mundial de la Salud cuando recomienda aumentar el consumo de frutas y verduras para reducir el riesgo de enfermedades. Las verduras aportan vitaminas y minerales específicos.

Junto a las frutas, son los alimentos que más agua proporcionan al cuerpo. También poseen un alto contenido en fibra y contienen antioxidantes que protegen frente a ciertas enfermedades cardiovasculares y relacionadas con la degeneración del sistema nervioso. Son alimentos que carecen de grasas, lo que se traduce en menos colesterol y triglicéridos en sangre y lo que favorece la salud cardiovascular.

Su consumo también puede ser beneficioso para la densidad ósea y, por lo tanto, en la prevención de la osteoporosis.





Tomate rosa de Barbastro, migas de aceitunas y blanco de Teruel



4 PERSONAS



20 HORAS



ALTA

Ingredientes

- 2 tomates rosas de Barbastro
- 50 gr. de aceitunas negras de Aragón
- 50 gr. de aceitunas verdes de Aragón
- 200 gr. de presa de Jamón de Teruel
- Pimentón
- Hinojo
- Aceite de oliva Virgen Extra
- Sal gorda
- Ajo
- 2 pepinos
- 1 manojo de rábanos
- Vinagre



Elaboración

1. Deshidratar las aceitunas en el horno, una vez retirado el hueso. Triturar y reservar por separado las verdes y las negras.
2. Poner a salar la presa durante 8 horas con la sal Maldon, una vez salado, trabajar con las manos con el aceite, ajo, pimentón e hinojo, marinar otras 8 horas, congelar en forma de rulo.
3. Congelar los rábanos cubiertos de agua.
4. Una vez congelado, triturar todo hasta obtener un polvo. Reservar.
5. Cortar en dados los tomates.
6. Asar los pepinos con aceite, sal, pimienta en el horno.

Presentación

Cortar finamente la presa y colocar en el fondo del plato, alrededor colocar los dos tipos de migas de aceitunas, en el centro el taco de tomate, unas tiras de pepino asado, aliñar el plato y terminar decorando con unas flores sobre el polvo de rábano que colocamos en último momento.