

# El Libro Negro de Vegetales Paleo

UNA GUÍA COMPRENSIBLE PARA  
COCINAR, PREPARAR Y ALMACENAR  
VEGETALES PALEO AMIGABLES



**P A L E O**  
LIBROS DE COCINA

#### **AVISO DE DERECHOS DE AUTOR:**

Copyright © 2010. Todos los derechos reservados.

[paleocookbook.com](http://paleocookbook.com) conserva el 100% de los derechos de este material y no se puede publicar, modificar ni redistribuir para ningún propósito en absoluto sin el consentimiento expreso por escrito de los propietarios de [paleocookbook.com](http://paleocookbook.com)

#### **Descargo de responsabilidad**

Todo el contenido de este libro electrónico es para propósitos informativos solamente y no proporciona ningún consejo médico. Las declaraciones contenidas en este libro electrónico no han sido evaluadas por la Food and Drug Administration y no están destinadas a diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

Este libro electrónico está diseñado solamente para ser usado por individuos adultos sanos. Específicamente se advierte a todas las personas que busquen consejo médico profesional antes de iniciar cualquier forma de ejercicio para la pérdida de peso o programa nutricional.

El uso de la información contenida en este libro electrónico es a su propio riesgo. El autor no acepta ninguna responsabilidad ni obligación por daños y perjuicios de cualquier tipo resultantes de cualquier acción que tome a partir de esta información.



# Contenido

Introducción	Pág. 4
Alcachofas	Pág. 5
Verduras asiáticas	Pág. 7
Espárragos	Pág. 10
Aguacate	Pág. 12
Frijoles	Pág. 14
Remolacha (Betabel)	Pág. 17
Brócoli y Broccolini	Pág. 19
Coles de Bruselas	Pág. 21
Col	Pág. 23
Pimientos	Pág. 26
Zanahorias	Pág. 28
Coliflor	Pág. 30
Apio	Pág. 32
Pepino	Pág. 34
Berenjena	Pág. 36
Hinojo	Pág. 38
Cebolla y Ajo	Pág. 40
Alcachofas de Jerusalén	Pág. 43
Puerros	Pág. 45
Hongos	Pág. 47
Guisantes (Chícharos)	Pág. 50
Zapallo o Calabaza	Pág. 52
Rábanos	Pág. 55
Ruibarbo	Pág. 57
Verduras para ensalada	Pág. 59
Camotes	Pág. 62
Tomates	Pág. 64
Calabacín	Pág. 67
Términos culinarios	Pág. 69

# INTRODUCCIÓN

Las verduras son, sin duda, el regalo de la Madre Naturaleza a la humanidad. Antes consideradas un lujo debido a su alto contenido de agua y su valor relativamente bajo de energía, muchas verduras y hortalizas son cada vez más reconocidas fuentes de vitaminas, minerales y fibra. Las verduras adquieren su propia nutrición de las fuentes fundamentales de vitaminas y minerales, la tierra y el sol. Luego nosotros la adquirimos comiéndolas.

Las porciones comestibles de las verduras varían, desde la raíz, tallo, hoja, estructura floral, frutos carnosos, semillas o una combinación de esas partes. Las verduras también pueden tener partes no comestibles que deben eliminarse o desecharse antes de comerlas.

Aparte de su valor nutritivo, las verduras son alimentos apreciados por muchas razones. Por su color, forma, textura, consistencia, sabor y aroma, las verduras apelan al sentido humano del gusto, olfato, visión y tacto y aumentan el placer de comer una rica y variada dieta nutritiva. El sabor, aroma y sabores varían desde los sutiles hasta los abrumadores, con algunas verduras muy apreciadas por ser “crujientes” y tener un sabor único y otras por la forma en que se combinan con otros alimentos o los complementan. Al usar este libro, experimentarás una íntima conexión con la comida como nunca antes - una amplia gama de sabores diferentes y saludables, sabores que te regalan los inmensos y delicados placeres humanos y la alegría de comer.

La preparación de verduras no es confusa en absoluto. Aunque se conocen más de 200 tipos de verduras, la mayoría requiere poco o nada de preparación especial para una comida. La mayoría de las verduras tiene un alto contenido de agua y generalmente no requiere preparación especial ni procesamiento antes de cocinarla o servirla cruda. Esto hace que su preparación sea más útil, práctica y divertida. Para mayor conveniencia, las verduras citadas en este libro se clasifican según las variedades, partes de la planta que se consumen, preparación y uso culinario. También se cita en este libro un glosario de términos culinarios que te guiará para que descubras formas más plenas, más sanas y más agradables de comer.

¡Que lo disfrutes!

# ALCACHOFAS



Las alcachofas son plantas altas con hierbas comestibles gruesas, robustas, parecidas a cardos. Tienen hojas espinosas coriáceas y las flores generalmente son azules o blancas. Las partes comestibles de la planta de alcachofa son sus hojas escamosas y gruesas y la parte inferior o el corazón de las cabezas florales inmaduras. Estas cabezas florales se comen crudas en ensaladas, conservadas en vinagre o cocinadas como la coliflor. La alcachofa globo es la más común y se produce extensiva y comercialmente.

### **Cocción y preparación de alcachofas**

- **Usa** cabezas compactas, bien cerradas con gruesas hojas verdes. Evita las alcachofas decoloradas, dañadas, marrones, secas y las de hojas sueltas. En invierno, debido a la congelación, las hojas de alcachofa adquieren un color bronce en las hojas sin perder el sabor.
- **Prepara las alcachofas** quitando la suciedad que hay entre las hojas, sumergiéndolas en una solución de agua salada caliente durante una hora. Corta los tallos con un cuchillo para poderlas rebanar fácilmente paradas y/o planas en la tabla de picar. Desecha las hojas exteriores gruesas. Corta unos dos centímetros de la parte superior de las alcachofas con un cuchillo de chef. Corta las puntas de las hojas restantes con tijeras.
- **Los corazones de alcachofa** crudos pueden cortarse en rodajas y usarse en ensaladas.
- **Hierve las alcachofas** en una olla adecuada como para colocar una sola capa. El agua debe ser de aproximadamente 10 cm de profundidad. Agrega limón al agua para darle sabor, a tu gusto. Pon las alcachofas en la olla y asegúrate de que las bases queden en el fondo de la olla. Baja el fuego, tapa la cacerola y cocina a fuego lento por unos 30 a 40 minutos hasta que las hojas se pueden desprender fácilmente de las bases y puedas pinchar fácilmente los corazones o fondos con un tenedor. Escurre las alcachofas boca abajo en un colador hasta que se enfríen.
- **Rellena y hornea** alcachofas ya cocidas separando cuidadosamente las hojas exteriores a mano. Quita el corazón de la alcachofa torciéndolo y agarrándolo firme pero suavemente. Retira el corazón velloso del alcachofa con una cuchara.
- **Fríe** los corazones de alcachofa cocidos en aceite hasta que estén crujientes y dorados.
- **Asa** los corazones de alcachofa cocidos en una fuente poco profunda, a fuego lento, hasta que estén crujientes y dorados.
- **Marina** los corazones de alcachofa cocidos en finas hierbas, ajo, otras especias y aceite de oliva. Combinan bien con pechugas de pollo marinadas y rebanadas.

# VERDURAS ASIÁTICAS



Las verduras orientales o asiáticas son conocidas por darles a los platos de ensaladas y comidas “verdes” un toque exótico y crujiente. Los aromas y texturas de estas verduras enriquecen el sabor de cualquier plato.

### **Variedades de verduras asiáticas**

- **El bok choy** es una especie de col oriental, preparada y comida en sus formas madura y joven: el bok choy maduro es conocido por sus hojas verde oscuro y tallos color blanco marfil.
  - **El bok choy bebé** presenta una tonalidad más ligera de verde.
  - **El bok choy, tanto en su forma madura como bebé**, es mejor salteado, rehogado y en sopas. También suele prepararse al vapor.
  - **Tatsoi** es una col oriental muy similar al bok choy, excepto por sus hojas redondeadas. Los tatsois también se saltean, se hierven o se cocinan al vapor como el bok choy.
- **Gai Lan o brócoli chino** es una hortaliza de hojas color verde oscuro y pecíolo brillante muy similar a su contraparte occidental pero más amargo. Puede ser salteado, al vapor o servido con tus condimentos preferidos.
- **El choy sum** también es parte de la familia de la col oriental y es de apariencia muy parecida al bok choy, excepto por sus tallos mucho más delgados color marfil y hojas verde oscuro. Cuando se cocina en su forma madura y bebé, el choy sum se saltea, se hiervे y también se cocina al vapor como el bok choy.
- **Mizuna** es una verdura japonesa frondosa verde utilizada en el plato japonés nabemono. La sopa es picante y de sabor amargo. Las hojas de la mizuna son serradas y de color verde oscuro. Los tallos de la mizuna son blancos y estrechos. Los tallos y las hojas son comestibles y pueden conservarse en vinagre, saltearse y comerse en ensaladas.
- **Las hojas de taro** son grandes, con forma de oreja de elefante y color verde oscuro y son predominantes del sudeste asiático, sobre todo en platos filipinos. Las hojas de taro se cocinan en una mezcla de hojas de coco y pescado para hacer un plato llamado “laing”. En el norte de la India y Pakistán, las hojas se enrollan, se empanizan, se condimentan y se fríen. En cambio, en el sur de la India, las hojas se preparan en escabeche y al vapor.
- **Kang Kong** es otra espinaca de agua frondosa, común en el sudeste asiático. Tiene unas hojas verde oscuro muy notables en forma de flecha con tallos verdes largos, crujientes. El kang kong se cocina al vapor o hervido y se utiliza a menudo en salteados con otros vegetales de hojas verdes, chiles y ajo.

### **Preparación y cocción del Bok Choy**

- **Quita** la parte inferior del bok choy con un cuchillo de chef para que las hojas se separen. Enjuaga las hojas con agua fría para quitar la suciedad. Corta los tallos de las hojas y corta las hojas en trozos pequeños. Hierve o cocina al vapor los tallos por separado y durante más tiempo que las hojas. Luego puedes servirlo y comerlo. También puedes saltear o freír el bok choy en un poco de aceite de tres a cinco minutos para conservar su color verde y su crujiente textura.
- **La col china o col de Napa** debe tener hojas y tallos intactos y debe cortarse transversalmente.
- **Corta** en cubos las hojas y los tallos de bok choy y úsalos en una ensalada. Agrega vinagre, cebollín, aceite de oliva o ajonjolí.
- **Saltea o fríe** el bok choy con champiñones, aceite de ajonjolí y salsa de ostras o salsa de soja (no-paleo) hasta que los bordes estén crujientes, suaves y dorados.
- **Cocina** el bok choy o bok choy bebé al vapor sobre agua hirviendo hasta que esté tierno-crujiente.
- **Hierve** el bok choy en una cacerola 7-9 minutos hasta que esté tierno.
- **Refresca o enfriá** el bok choy hervido o al vapor en agua fría durante cinco minutos.

### **Preparación y cocción del bok choy bebé**

- **Lava** el bok choy bebé en agua fría para quitar la suciedad. Cótalo longitudinalmente o cocínalo entero.
- **Calienta** una sartén grande o wok sobre fuego medio-alto y agrega algún aceite vegetal, de semilla de uva o de ajonjolí. Cuando el aceite ya esté caliente, mezcla para que el bok choy se cubra de aceite, agrega sal y pimienta, especias y sazona a tu gusto.

# ESPÁRRAGOS



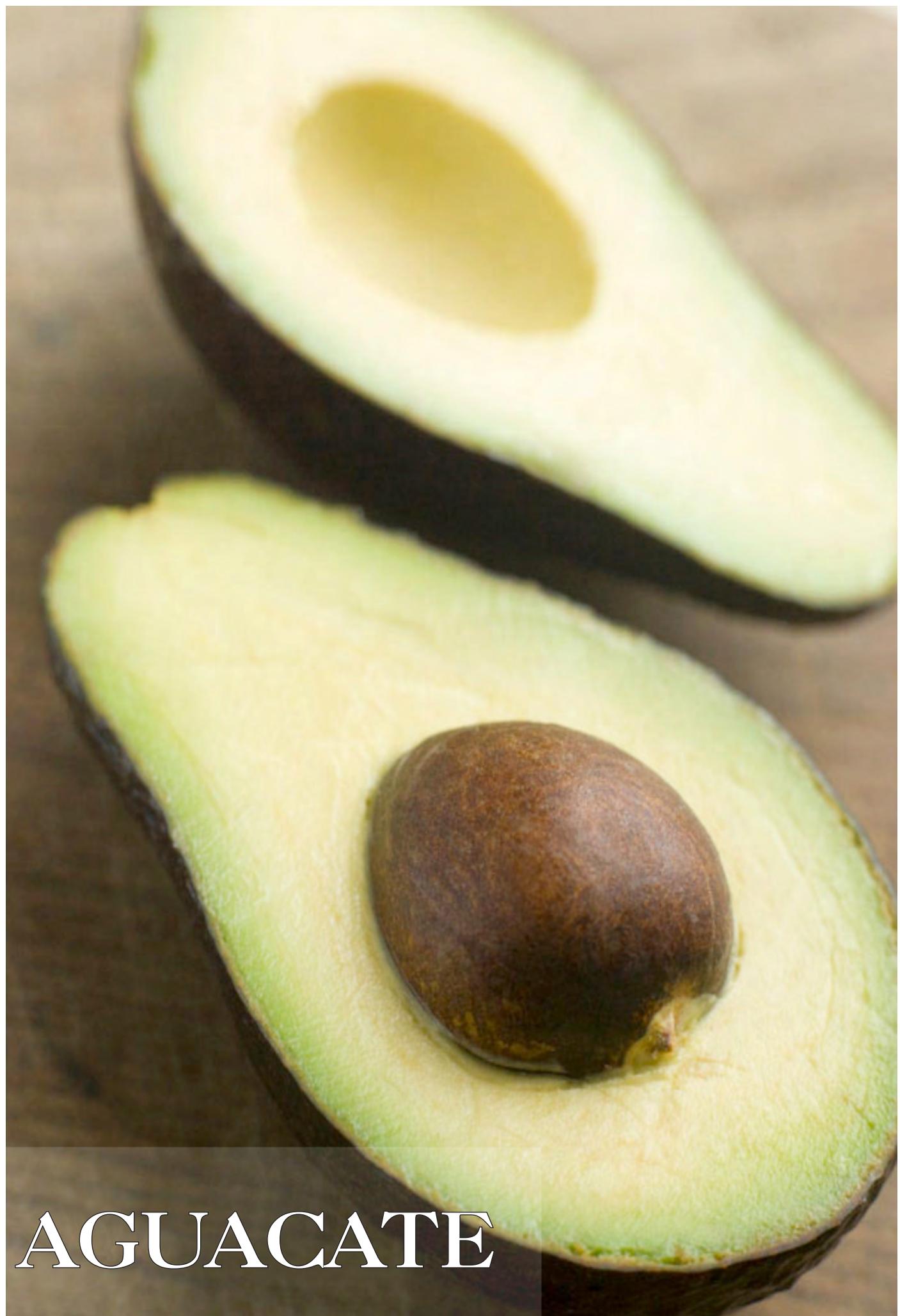
Los espárragos de jardín son los más conocidos por sus firmes y tiernos brotes. Su sabor suave, crujiente y consistencia suave siempre son una adición bienvenida a cualquier ensalada o comida.

### **Variedades de espárragos**

- **Los brotes de espárragos verdes** son más populares en América del Norte. Se dice que los espárragos verdes son aromáticos, y le dan sabor y aroma a hierbas al plato.
- **Los espárragos blancos** son los preferidos generalmente en Europa y no son tan comunes como la variedad verde. Los espárragos blancos tienen un sabor mucho más suave, más delicado que los verdes.
- **Los espárragos púrpura** añaden novedad a cualquier plato con su vibrante color y dulzura.

### **Cocción y preparación de los espárragos**

- **Prepáralos** enjuagándolos con agua desde el tallo hasta la punta.
- **Cocínalos** hasta que estén tiernos y al dente – una combinación de suave, blando y crujiente.
- **Fríelos al vapor, fríelos o saltéalos** en aceite hasta que estén dorados y crujientes.
- **Blanquea, hierva o escalda** los espárragos con agua caliente o vapor por un corto período hasta que estén tiernos y al dente.
- **Blanquea** los tallos pequeños durante dos minutos; los medianos, tres minutos y los más grandes y maduros, cuatro minutos. El blanqueado hace surgir los verdaderos pigmentos, aromas y texturas de los espárragos, incluso de los congelados por largos períodos.
- **Refresca o enfriá** los espárragos recién hervidos o escaldados con agua fría.
- **Mezcla** con aderezos picantes, almendras blanqueadas, vinagreta o salsa blanca, romero y finas hierbas o en ensaladas.



AGUACATE

Los aguacates verdes, rojos y púrpuras o peras cocodrilo son conocidos por su pulpa suelta y cremosa color verde amarillento. La pulpa del aguacate es una adición ideal a las ensaladas y el aceite extraído de la fruta también se utiliza como un aceite de ensalada común. El aguacate es muy merecedor de su título como “fruta de ensalada” debido a su flexibilidad y utilidad como ingrediente. Los aguacates no sólo son ideales para las ensaladas. ¡También pueden ser deliciosos postres saludables!

### ***Variedades de aguacate***

- **Los aguacates Hass son los más populares debido a su capacidad de almacenamiento y sabor.** Esta variedad tiene forma de pera con una excelente consistencia cremosa y pulpa con sabor a nuez. Los aguacates Hass no tienen fibras ni semillas dentro de su núcleo. Su curtida piel púrpura oscura se convierte en negro cuando madura.
- **Los aguacates Shepard son medianos y en forma de pera.** Cuando se cortan, los aguacates Shepard no se ponen marrones. También tienen un contenido medio de aceite y un sabor excelente.

### ***Preparación del aguacate***

- **Corta las cabezas de los aguacates y quita la menor cantidad posible de pulpa.** Corta los aguacates longitudinalmente y todo alrededor manteniendo el aguacate en la mano y cortando a través de la piel, la pulpa y el hueso. Girar las mitades en direcciones opuestas. Retira el hueso con una cuchara o con un cuchillo afilado, y gira las mitades del aguacate en direcciones opuestas. El hueso saldrá fácilmente con la hoja del cuchillo. Retira la pulpa con una cuchara.
- **Córtalo en rebanadas o haz un puré.** Sostén una mitad del aguacate rebanado con la piel hacia abajo. Corta al través y a lo largo sin cortar la piel. Retira la pulpa ya cortada en cubos con una cuchara.

# FRIJOLES



Los frijoles son una amplia variedad de hortalizas de diferente forma, tamaño, color, texturas y sabores. Los frijoles, si se cosechan antes de madurar y secar, son suaves, crujientes, tiernos y pueden comerse crudos o cocidos.

### **Variedades de frijoles**

- **Los ejotes**, comúnmente conocidos como judías, habas, o habichuelas, tienen vainas planas, crujientes y delgadas que requieren menos cocción. A menudo se cocinan hervidos y al vapor, al horno o fritos.
- **Los frijoles serpiente y ejotes** son muy similares en sus extremos alargados, sorprendentemente largos y cónicos. Para prepararlos, lávalos y enjuágalos; corta los extremos y retira las partes fibrosas.
- **Los frijoles planos o judías helda** se llaman así debido a su forma plana. Generalmente se cocinan al vapor, se hierven o se saltean. Prepara los frijoles planos como los serpiente, lavándolos y enjuagándolos; cortando los extremos y retirando las porciones fibrosas.
- **Los frijoles Borlotti o romanos** tienen pieles más gruesas que los demás. Son variedades muy populares en Italia, Turquía y Portugal.
- **Las alubias blancas** son famosas en los Estados Unidos y Gran Bretaña y a menudo se cocinan al horno y se usan en tartas.
- **Los frijoles amarillos** son ovalados, pequeños, de color amarillo a naranja y piel gruesa con una consistencia cremosa cuando se cocinan.

### **Preparación de variedades de frijol fresco**

- **Lava y enjuaga** los frijoles con agua fría y cuélgalos.
- **Quita** los extremos de las vainas y jala de las fibras o hilos de las vainas más maduras. La más jóvenes no tienen fibras o hilos.
- **Corta** una forma de “V” en el otro extremo con un cuchillo de chef.
- **Separa** los frijoles de sus vainas presionando entre tus dedos índices y pulgares para abrir las vainas.
- **Coloca** los frijoles en un tazón o colador y desecha las vainas o cocínalos con las vainas.

### ***Cocción de los frijoles***

- **Hierve** los frijoles en una cacerola. Deben quedar sumergidos en agua y ésta debe sobrepasar al menos 2.5 cm los frijoles. Agrega dos o tres cucharaditas de aceite para evitar que el agua hierva de más. Agrega más agua caliente para mantener los frijoles cubiertos de líquido. Cuélalos cuando estén suaves y tiernos. No recocines los frijoles ya que tienen una consistencia blanda y pueden deshacerse.
- **Cocina los frijoles en ollas a presión** de aluminio o acero inoxidable. Es casi como cocinar sobre la estufa, pero con el elemento de presión añadido. Así probablemente reducirás a la mitad el tiempo de cocción.
- **Cocina** los frijoles al vapor con una vaporera o una cesta vaporera encima de una olla de agua hirviendo. Tapa la vaporera y cocina en agua hirviendo durante cinco a diez minutos hasta que estén verdes, suaves y crujientes-tiernos. Sazona a gusto y sirve.

# REMOLACHA (BETABEL)



La remolacha o betabel es una planta con raíces grandes; hojas verdes carnosas o de color rojo oscuro o amarillo; tallos delgados y hojas de forma ovalada o en punta. Los frutos naturalmente rojos de la remolacha se comen hervidos, cocidos en una comida o añadidos crudos a cualquier ensalada.

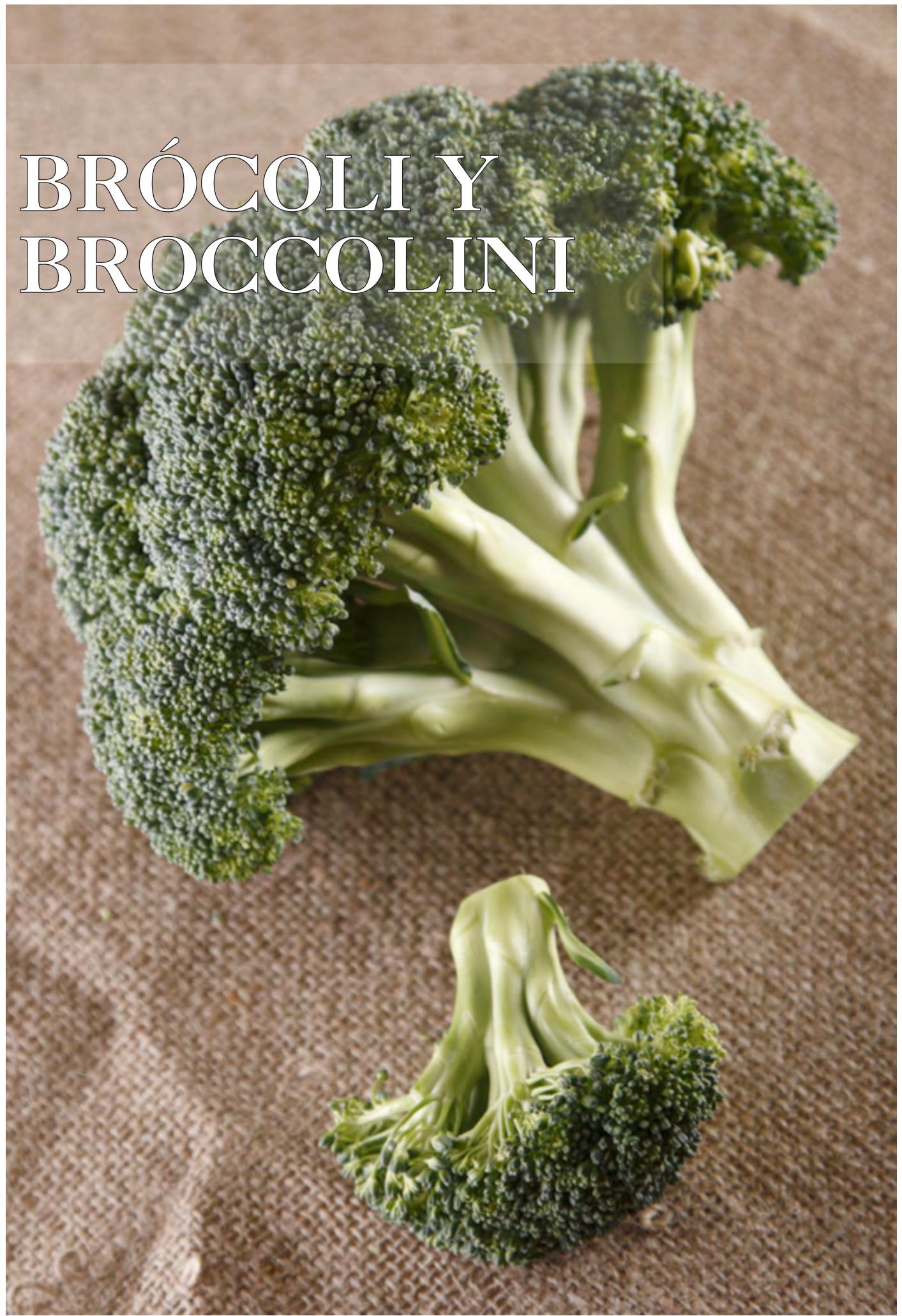
### **Variedades de remolacha**

- **La remolacha**, en general, es la remolacha común y madura con una parte de hojas verdes y un color rojo oscuro. Los frutos de la remolacha pueden ser hervidos, al horno o al vapor.
- **Las remolachas bebé** jóvenes son más dulces, crujientes y tiernas que sus versiones maduras. También pueden hervirse, hornearse y cocinarse al vapor como las remolachas maduras.
- **Las hojas de las remolachas** bebé tienen un exquisito color verde profundo y generalmente se cocinan por separado del fruto. Las hojas son suaves y crujientes cuando se cuecen al vapor, se hierven o se saltean. Se suele usar las hojas de remolacha bebé en lugar de las hojas maduras debido a su sabor más ligero y menos amargo.
- **Las remolachas bebé doradas** son conocidas por su color amarillo-anaranjado que añade un toque agradable a muchas ensaladas y comidas con verduras. Se preparan como las versiones más pequeñas de las remolachas maduras.

### **Cocción y preparación de las remolachas**

- **Usa** remolachas con las raíces intactas y sin divisiones.
- **Prepara y sirve** la remolacha lavándola con agua fría.
- **Corta** los tallos de la remolacha dejando unos tres centímetros para que la remolacha no “sangre”. Usa un pelador de verdura o un cuchillo para eliminar la cáscara. Puedes manipularla con guantes para no mancharte las manos y los dedos.
- **Corta en cubos, ralla o corta en juliana** las remolachas y agrégalas a la ensalada con cítricos, semilla de mostaza, tomillo, laurel, clavo, pimienta inglesa o eneldo.
- **Hierve** remolachas de tamaño uniforme sin pelar en una olla. Agrega una cucharada de vinagre para reducir el olor y conservar el color de la remolacha.
- **Cocínalas en papillote** envueltas en un papel de aluminio y hornea a fuego medio.
- **Agrega sal** a las remolachas más maduras para reavivar su color y dulzura. Para las remolachas más jóvenes, no hay que agregar sal porque ya tiene un contenido moderado de sodio.
- **Cocina** al vapor las hojas de remolachas alrededor de tres a cinco minutos.
- **Hierve** las hojas de remolacha en una olla durante siete a diez minutos.
- **Saltea** las hojas de remolachas hasta que estén crujientes y tiernas.

# BRÓCOLI Y BROCCOLINI



El brócoli es una verdura de tallo carnoso, de color verde con una cabeza de floretes verdes. En los Estados Unidos, Las variedades “verdes” son las más cultivadas, mientras que las variedades tipo coliflor se cultivan en Europa. Esta hortaliza es un ingrediente muy versátil y flexible en cualquier comida y puede ser al horno, al vapor, hervida, salteada o cruda.

### ***Preparación y cocción del brócoli***

- **Lava** el brócoli, tallo, hojas y floretes minuciosamente bajo un chorro de agua fría. Sacude el exceso de agua. Corta el extremo de los tallos y la piel exterior dura de los tallos. Deséchalo.
- **Corta** el brócoli en mitades longitudinalmente; vuelve a cortar las mitades para tener cuatro partes de brócoli para hacer al vapor y hervir.
- **Prepara** el brócoli para platos pequeños usando las flores o floretes. Separa los floretes del tallo.
- **Hierve** los floretes de brócoli en agua con sal durante cuatro a siete minutos hasta que estén crujientes y tiernos.
- **Cocínalo al vapor** sobre agua hirviendo durante tres a cinco minutos, para conservar el color verde y consistencia carnosa al-dente.
- **Saltéalo** en aceite de oliva, ajo, pimiento rojo y alguna otra especia durante cinco minutos.
- **Fríe** los floretes con jengibre y ajo de tres a cinco minutos.
- **Sirve** el brócoli crudo con jugo de limón, vinagre y otras verduras.

El broccolini es una verdura verde muy similar al brócoli, excepto por sus tallos largos, delgados y pequeños floretes. El broccolini no es brócoli joven, sino una crusa entre la hierba oriental kai-lan y el brócoli más común. El broccolini tiene un sabor más dulce que el brócoli y es más crujiente.

El broccolini puede prepararse de muchas maneras, hervido y al vapor, hasta salteado o frito.

### ***Preparación y conservación del broccolini***

- **Usar** broccolinis frescos, verdes y crujientes. Evita aquellos con manchas, golpes, magulladuras o color amarillento.
- **Retira y separa** el tercio inferior de los tallos. Si los tallos son demasiado gruesos, córtalos por la mitad longitudinalmente.
- **Guarda** el broccolini cortado o entero envuelto en un papel limpio o bolsa de plástico sellada en el compartimento de las verduras de tu refrigerador o el último estante.

# COLES DE BRUSELAS



Las coles de Bruselas son verduras verdes con cabezas pequeñas o brotes. Son coles en miniatura. Fieles a su homónimo, son originarias de la ciudad belga de Bruselas, donde se cree que fueron cultivadas por primera vez. Es una hortaliza común en Europa.

### ***Cocción y preparación de las coles de Bruselas***

- **Usa** cabezas impecables verde brillante con hojas compactas. Evita las que tengan hojas sueltas amarillas ya que estos son señales de deterioro de la frescura y valor nutritivo bajo.
- **Separa** los brotes del tallo para preparar las coles de Bruselas. Corta los tallos y quita las hojas externas magulladas.
- Para cocinarlas más rápido haz un **corte profundo x** en el extremo del tallo de cada col con un pequeño cuchillo de cocina. Hiérvelas y luego colócalas en un colador bajo el agua fría durante cinco minutos. Cuéllalas.
- **Para cocinar** las coles grandes, córtalas en mitades para cocinarlas bien junto con las más pequeñas.
- **Cocina** las coles de Bruselas en una cacerola. Vierte caldo o agua en la cacerola. Rehoga las coles con los extremos hacia abajo. Hierve a fuego alto y luego reduce a medio bajo. Tapa la cacerola y deja cocer a fuego lento durante cinco minutos hasta que estén verde brillante y crujientes. Quita la tapa y deja cocer a fuego lento hasta que el líquido se haya evaporado. Cuéllalas.
- **Cocínalas al vapor** con una vaporera o canastilla sobre una olla con agua hirviendo.
- **Coloca** las coles en la cesta sobre una olla con agua hirviendo. Tapa la cesta, asegurándote de que no se escape el agua por los orificios y cocina durante diez o doce minutos hasta que estén tiernas. Sírvelas calientes.
- **Hierve** las coles de Bruselas en agua durante seis a diez minutos. No las recocines. Sírvelas cuando estén tiernas y calientes.

COL



Las coles son robustas y forman una cabeza con hojas grandes, brillantes, espaciadas pero que crecen firmemente apretadas como una pelota cuando maduran. Las coles vienen en muchas formas, tamaños y colores y agregan variedad a cualquier plato de ensalada o verdura.

### **Variedades de col**

- Las coles se clasifican a menudo según la forma de la cabeza (oval, puntiaguda, redonda, parche de tambor) así como por su color y ciclo de crecimiento.
- Las variedades más comunes son el parche de tambor o col verde. La col verde es conocida por su sabor crujiente y parecido al del apio. Las hojas de estas coles se hierven, se cocinan al vapor o se saltean. Las coles verdes bebé jóvenes e inmaduras también pueden ser hervidas o cocidas enteras al vapor.
- **Las coles saladas** son muy similares a las verdes y parche de tambor, casi con el mismo color y textura. Las hojas de la cabeza también pueden ser hervidas, al vapor o salteadas como uno lo deseé.
- **La variedad Saboya** de hojas rizadas incluye las Perfección y **las Híbridas Rey de Saboya** resistentes al calor.
- Otras variedades de cultivos o especies o incluyen **las coles de Bruselas, brócoli y coliflor**.
- **La col China**, también llamada col apio incluye la pai-ts'ai con una cabeza compacta de hojas verdes claro y la pakchoi con una cabeza de hojas sueltas verde oscuro.
- **Las coles rojas** tienen hojas color púrpura oscuro y se hierven en agua salada con vinagre o jugo ácido para conservar el color.
- **La wombok**, también conocida como **col de Napa**, es diferente de sus parientes occidentales. Las hojas son dulces y picantes, mientras que los tallos son jugosos y dulces. Las wombok son muy tiernas y suculentas y son los ingredientes principales del kimchi y bolas de masa hervidas.
- **La col rizada** es una planta frondosa, comestible que también se llama **colewort, borecole, berza y col de vaca**. En lugar de tener una cabeza como las demás coles, la col rizada tiene grandes verticilos de hojas crujientes, ricas, color gris verdoso o verde azulado.

### **Cocción y preparación de las coles**

- **Prepara** las coles retirando las hojas exteriores marchitas, magulladas y descoloridas. Límpialas con agua corriente fría y luego córtalas o pícalas según tu preferencia. Separa y desecha los tallos gruesos de las cabezas. Cuando los trozos estén preparados, rebáñalos como deseas.

- **La col china** o col de Napa debe tener hojas y tallos intactos y debe cortarse transversalmente.
- **Hierve** las coles ralladas en agua en una cacerola sin tapar. Hierve el agua
- **primero** antes de agregar la col. Deja que hierva a fuego lento de tres a cinco minutos. Cuando cocines trozos picados, hierve de diez a quince minutos hasta que estén tiernos.
- **Prepara** las coles al vapor utilizando una olla con agua hirviendo y una cesta vaporera encima. Llevar el agua a ebullición y coloca las coles ralladas en la cesta vaporera. Coloca la cesta encima de la cacerola de agua hirviendo. Tapa la vaporera con col rallada y vaporiza durante cinco a ocho minutos; los trozos de col de diez a doce minutos. Vaporiza hasta que estén crujientes.
- **Saltea** las coles calentando el aceite en una sartén o un wok hasta que empiece a humear. Agrega la col al aceite caliente a fuego medio. Saltea la col durante dos o tres minutos. Sazónalas con especias a tu gusto, sal y pimienta. Revuelve hasta que esté tierna y crujiente.

### ***Cocción de la col rizada***

- **Lava y enjuaga** la col rizada en un tazón grande con agua tibia; luego cuélala.
- **Separa y desecha** las hojas sueltas descoloridas, amarillentas, magulladas y marchitas.
- **Recorta** los extremos duros del tallo haciendo una “v” corta en el extremo; desecha los tallos leñosos y duros.
- **Prepara** un rollo con las hojas de la col rizada haciéndolas rodar entre el pulgar y los dedos y córtalo transversalmente con un cuchillo.
- **Saltea** la col rizada en un wok o sartén grande en aceite caliente, a fuego medio alto dos o tres minutos hasta que esté parcialmente marchita y tierna.

# PIMIENTOS



Los pimientos son bien conocidos por sus frutos brillantes y de variados colores de rojo, naranja, amarillo y verde. En general, los pimientos se consumen mejor crudos y frescos pero se pueden usar hervidos, al vapor, salteados, horneados y asados. Los pimientos tienen un delicado aroma y un sabor picante suave. Los colores son señales de su dulzura, madurez y frescura.

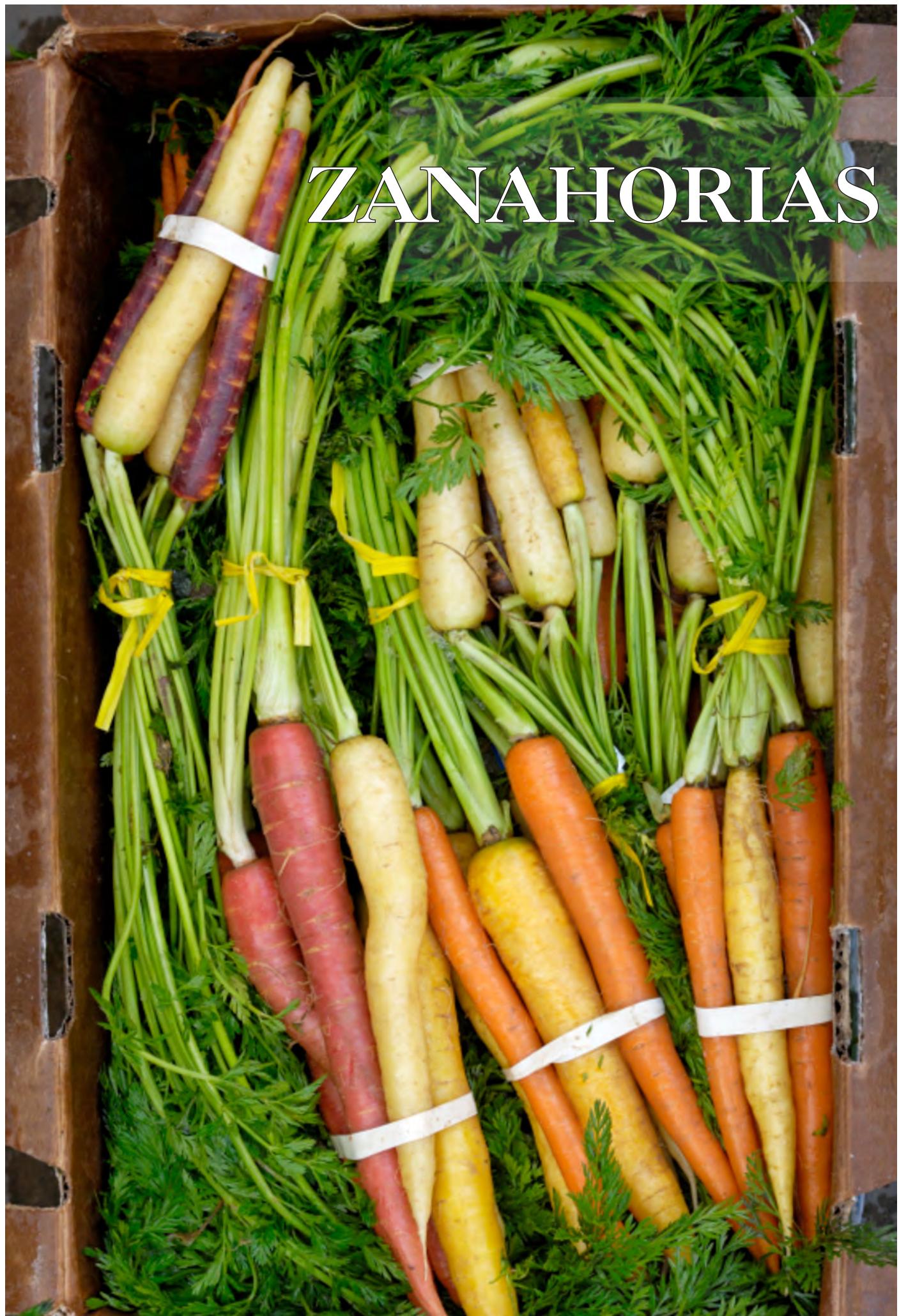
### **Variedades de pimientos**

- **Los pimientos verdes** son los más inmaduros y crujientes. Generalmente se sirven crudos en ensaladas. Debido a su frescura y su inmadurez, también generalmente son los más resistentes para hornear y asar.
- **Los pimientos anaranjados y amarillos** están a medio camino de los pimientos verdes y rojos en cuanto a sabor y textura. Estos pimientos jugosos y dulces se agregan a ensaladas y a otros platos de verduras por su color y su ligera dulzura.
- **Los pimientos rojos** se dejan madurar en la planta para que adquieran su sabor dulce y crujiente.
- **Los pimientos rojos bebés** son más pequeños, inmaduros, más compactos; son las **versiones más portables** ideales para usar en aperitivos y ensaladas.
- **Los minicaps** son variedades pequeñas que han logrado su sabor dulce al quedarse en la vid para madurar y secarse al sol naturalmente.
- **Los chiles banana** dan variedad a las ensaladas con su variados colores. Generalmente son más alargados, cilíndricos y curvos. Los chiles banana tienen una piel lisa con extremos cónicos. Se conocen por ser dulces, jugosos y ligeramente picantes.

### **Asar los pimientos con una estufa a gas**

- **Asa** los pimientos a fuego medio en la estufa, usando unas pinzas. Dalos vuelta hasta que la piel esté chamuscada y ampollada por todos lados.
- **Déjalos** enfriar durante 20 minutos.
- **Pélalos** bajo un chorro de agua corriente y retira la piel carbonizada y ampollada.
- **Corta los pimientos** longitudinalmente con un cuchillo o un par de tijeras y cuidadosamente retira las venas y semillas.

# ZANAHORIAS



Las zanahorias son hortalizas naranja, aromáticas, carnosas y resistentes, que se usan para agregar un distintivo aroma y sabor dulce a un plato. La planta produce una roseta de hojas finamente divididas en un tallo compacto. Después produce un brote de floración. Las raíces de la zanahoria pueden comerse crudas o cocidas.

### **Variedades de zanahorias**

- **Las zanahorias maduras** tienen aromas fragantes y singulares y son crujientes y dulces. Las zanahorias maduras son ingredientes aromáticos que le dan un sabor y aroma característico a muchos guisos y caldos. Las zanahorias en cubos o picadas pueden espesar las salsas y sopas. Generalmente se usan hervidas, al vapor, salteadas, en jugo y puré, horneadas, asadas o se sirven crudas.
- **Las zanahorias bebé** son las versiones más pequeñas, jóvenes e inmaduras. Tienen un sabor puro, rico, suave y dulce especialmente cuando se comen crudas en ensaladas o como aperitivo. Simplemente retira la parte superior de la zanahoria y frota la piel con agua fría o pélalas ligeramente con un pelador.
- **Las zanahorias** también vienen en muchos colores intensos que enriquecen los elementos decorativos, la presentación y el atractivo de ensaladas y comidas. Esto se debe a varios tipos de sustancias químicas llamados carotenos. El licopeno añade color a la **variedad roja** que se encuentra principalmente en China y la India. Los xantofilos le dan el **color amarillo** a las variedades del Medio Oriente. **La zanahoria blanca** carece de este pigmento pero es rica en fibra y agua. Estos tipos son comunes en Irán, Afganistán y Pakistán. La preparación de estas zanahorias es igual que la de cualquier zanahoria madura. Simplemente corta las puntas; lava y enjuaga con agua fría; separa las partes leñosas y rebáñalas, córtalas en cubitos o pícalas.

### **Preparación y cocción de las zanahorias**

- **Usa zanahorias frescas, firmes, brillantes, sin grietas ni imperfecciones.** Las zanahorias “bebé” son más dulces, mientras que las zanahorias más maduras son más leñosas.
- **Revive las zanahorias** medio marchitas colocándolas en un recipiente de agua con hielo durante 30 minutos.
- **Lava las zanahorias con agua corriente fría.** Hay que raspar o pelar las zanahorias más viejas según la extensión de sus partes leñosas. En la medida de lo posible, no las raspes ni las peles para mantenerlas crujientes y conservar el sabor, color, textura y valor nutricional.
- **Recorta las hojas de las zanahorias.** Las zanahorias se pueden comer crudas y enteras, troceadas, picadas, en juliana en tiras o rodajas; o cocinadas como deseas.
- **Asa las zanahoria en un horno precalentado.** Envuélvelas en papel de aluminio, colócalas en una bandeja para hornear y hornéalas. Hornéalas durante unos 45 minutos o hasta que estén doradas y tiernas.
- **Hiérvelas** en agua con sal durante unos cinco a siete minutos.
- **Cocínalas** al vapor de diez a doce minutos.

# COLIFLOR



Las coliflores son gruesas, carnosas, con una cabeza compacta blanca o a veces púrpura. Se puede comer cruda o hervida, al vapor, frita o salteada.

### **Variedades de coliflor**

- **Las coliflores maduras** son las comunes de cabeza densa y compacta formada por floretes. La coliflor común es una buena adición a cualquier comida debido a su sabor dulce, carnosos y textura.
- **La brocoliflor** es una coliflor con floretes de colores verde lima y verde profundo. La brocoliflor tiene un sabor más suave y más dulce que la coliflor madura común. Se preparan de la misma manera que la coliflor madura.
- **La coliflor romanesca** es la variante puntiaguda de la variedad de brocoliflor con una cabeza color verde densa y compacta. Otras variedades verdes de la romanesca son la Victoria y Minarete.
- El color de la **coliflor Jacaranda** o **coliflor púrpura** se debe a la antocianina, un pigmento púrpura presente en las coles rojas y vinos tintos. La preparación de las atractivas Jacarandas es similar a la de las coliflores maduras.

### **Preparación y cocción de la coliflor**

- **Usa** coliflores con cabezas color blanco cremoso y floretes compactos, apretados y crujientes. Evita las que tengan manchas marrones y hojas secas.
- **Prepara** la coliflor cortando primero las hojas con un cuchillo. Retira las hojas y deséchalas. Corta alrededor de la base con un cuchillo de cocina, con cuidado, y evita cortar los floretes.
- **Hierve** la coliflor entera en una olla grande tapada, con el tallo hacia abajo, alrededor de diez a doce minutos hasta que esté tierna.
- **Cocina** al vapor los floretes durante unos cuatro minutos.

APIO

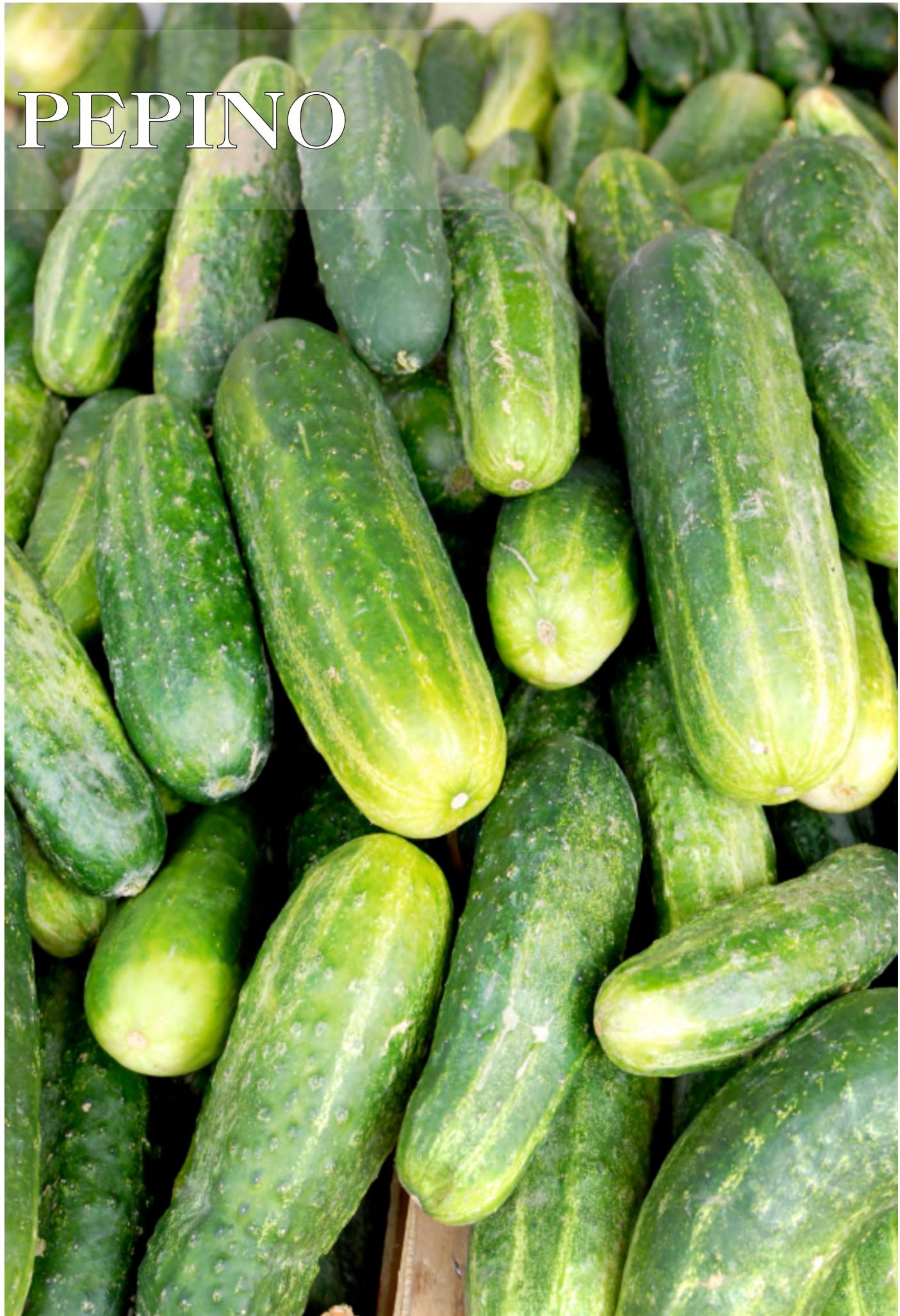


El apio es un vegetal aromático relacionado con las zanahorias, la pastinaca y el perejil. El apio cultivado tiene una raíz gruesa y un tallo compacto y hojas divididas. Generalmente se come crudo o cocido, y se usa para dar sabor a caldos y sopas.

### ***Preparación del apio***

- **Usa** apios medianos, de color verde pálido, y hojas frescas con nervaduras firmes. El apio más oscuro generalmente es muy fibroso. Evita los de tallos amarillentos y marchitos o magullados.
- **Prepáralo** lavándolo primero con agua fría para quitarle la suciedad. Corta las hojas; blanquéalas y sécalas. Sírvelo crudo o picado y cortado en cubos para saborizar sopas, guisos y caldos.
- **Retira** las partes flojas y fibrosas del apio más oscuro con un pelador de verduras. Corta el extremo más estrecho de la ramita del apio con las manos.
- **Revive** el apio medio marchito sumergiéndolo en agua fría con hielo de 30 minutos a dos horas.
- **Pica** el apio grande en trocitos más chicos.
- **Si lo quieres rebanar rápido**, usa un rebanador de huevos. Primero, recorta los extremos; abre el rebanador de huevo y córtalo longitudinalmente.
- **Córtalo** en juliana con el rebanador, primero a lo largo, luego transversalmente. Vuelve a cortar tiras de 4 cm.

# PEPINO



Los pepinos son plantas rastreras y enredaderas cultivados por su fruto carnoso, que se come en ensalada o se conserva en vinagre. Se relacionan con la calabaza y el melón reticulado, con "frutos" ásperos, cilíndricos y alargados. Estas frutas se pueden comer verdes, maduras e inmaduras. Los pepinos amarillos, más maduros, son más amargos. Es refrescante comer pepinos por su frescura y porque son crujientes. Se componen de 90% de agua.

### **Variedades de pepinos**

- **Los pepinos grandes ingleses** cultivados en invernadero se distinguen por sus frutos lisos y delgados.
- **Los pepinillos** son pequeños pepinos inmaduros que se usan principalmente para conservar en vinagre.
- **Los pepinos verdes o pepinos caballete** o de invernadero son las variedades más comunes y delgadas.
- **Los pepinos Continental o telégrafo** son las variedades más largas y más finas de pepinos verdes y son conocidos por sus extremos puntiagudos casi cónicos.
- **Los pepinos libaneses** son de color verde oscuro, más redondos y más cortos que el pepino verde común.
- **Los pepinos manzana** son la variedad menos disponible comercialmente. Son una variedad verde-blanca, de redondos a ovales como los pepinos libaneses, pero un poco más grandes.

### **Preparación de los pepinos**

- **Lavar** los pepinos con agua fría.
- **Corta** el extremo del tallo y el extremo inferior.
- **Pélalo** como deseas. Para conservar lo crujiente, no lo peles.
- **Corta** los pepinos en tiras transversales del espesor deseado.
- **Sírvelos** crudos y frescos.

# BERENJENAS



Las berenjenas son conocidas por sus frutos suaves y brillantes, de color púrpura. Las berenjenas son de la familia de la calabaza. Su textura carnosa, semi-mantecosa, cremosa y su sabor complementan muchos tipos de ensaladas y comidas.

### **Variedades de berenjenas**

- **Las berenjenas comunes** son las variedades lisas, brillantes y púrpuras generalmente disponibles. Prepáralas lavándolas y enjuagándolas bajo el chorro de agua fría y cortándoles los extremos, luego rebánalas como quieras.
- **Las berenjenas bebé** son las versiones más jóvenes e inmaduras, conocidas por su sabor más dulce y 'puro'. Prepáralas de la misma manera que las berenjenas comunes, lavándolas, cortándoles los extremos y rebanándolas como quieras.
- **Las berenjenas manzana y las berenjenas guisante tailandesas** son redondas con un color blanco o dorado. Las berenjenas tailandesas más jóvenes tienen casquetes más chicos. Las berenjenas verdes se comen frescas o se usan en platos con chile y curry. La pulpa externa de las berenjenas maduras se usa en platos con chile pero no en curry. Para preparar las berenjenas tailandesas maduras, córtalas en cuartos y quítale las semillas marrones del centro.
- **Las berenjenas guisante tailandesas verdes y blancas** forman racimos de diez a quince y son del tamaño de los tomates cherry. Son un poco más amargas que las berenjenas manzana y las maduras comunes.

### **Cocción y preparación de las berenjenas**

- **Prepara** las berenjenas recortando el extremo del tallo o el casquete..
- **Asa** las berenjenas colocando las rodajas en una bandeja de horno forrada con papel de hornear; pincela ligeramente ambos lados de con aceite y hornéalas alrededor de una hora.
- **Hornea** las berenjenas durante diez minutos o hasta que estén ligeramente doradas. Voltea las rodajas de berenjena con unas pinzas; ásalas durante cinco minutos o hasta que estén ligeramente doradas y blandas.
- **Saltea** o fríe las berenjenas con aceite hasta que estén crujientes, doradas y tiernas.

# HINOJO



El bulbo de hinojo tiene un sabor a anís dulce y puede comerse crudo o cocido. Todas las partes del hinojo son aromáticas y pueden usarse de varias maneras. Las hojas jóvenes y las “semillas” se utilizan como hierba culinaria para darle un sabor anisado a salsas, sopas, sopas y otros platos. Los tallos gruesos de la variedad finocchio, o Florencia, se blanquean y se usan como el apio. Los tallos y hojas plumosas del hinojo pueden utilizarse en platos de pescado. Las flores se usan para ensaladas y vinagres herbales.

### ***Cocción y preparación del hinojo***

- **Usa** el hinojo con bulbos pesados, blancos y firmes que están libres de grietas, manchas marrones o magulladuras. Los tallos deben ser verde brillante y plumosos.
- **Prepara** el bulbo quitándole los tallos y recorta el extremo de la raíz de la parte inferior. Lávalo y córtalo verticalmente como una cebolla, a tu gusto.
- **Rebana, corta en cuartos o mitades** el bulbo cuando lo sirvas crudo en ensaladas o para cocinarlo. Para usarlo en ensaladas, quita la base con un cuchillo o rebanador y córtalo transversalmente en rebanadas finas.
- **Corta** en cubos las partes verdes brillante y agrégalos a platos de ensalada o para saborizar otras comidas.
- **Escálfalo o cocínalo** al vapor con pescado o úsalos en el caldo casero.
- **Espolvorea** las partes plumosas en platos de carne.

# CEBOLLA Y AJO



El ajo es ampliamente conocido por sus bulbos y dientes de sabor picante, usados como base para saborizar carnes, guisos, salsas, sopas, salsas de tomate y aderezos.

Las cebollas son un sabroso vegetal bulboso que enriquece el sabor de carnes y ensaladas y sirve como ingrediente de muchas salsas básicas y aderezos. Las cebollas vienen en diversos tamaños, formas y colores y varían en sabor de suave a fuerte. Las cebollas suaves se comen crudas, mientras que las de sabor fuerte se usan para cocinar.

### **Variedades de cebollas**

- **La cebolla española** es grande y suave con una piel de color marrón claro.
- **Las cebollas prizetaker** son más oscuras que cebollas españolas importadas y tienen un sabor suave, para rebanar y comer frescas.
- **La cebolla Bermuda** es una cebolla grande con una piel roja, amarilla o blanca. La Bermuda blanca destaca por su sabor suave, dulce.
- **La cebolla roja italiana** es suave y dulce.
- **Las cebollas globo** incluyen las **blancas, amarillas y rojas**. La globo amarilla es fuerte, y las otras dos variedades tienen un sabor más fuerte.
- **Las cebollas perla** son versiones más pequeñas de las globo.
- **Las cebollas verdes o cebollas de verdeo** son cebollas jóvenes que se cosechan cuando el bulbo es pequeño. La cebolla de verdeo se envía y se comercializa en racimos con sus partes verdes y generalmente se come cruda.
- **Los echalotes** son hierbas bulbosas relacionadas con las cebollas y el ajo, con pequeñas hojas huecas utilizadas en ensaladas y aderezos o para comer solos. Las hojas pueden cortarse, secarse y guardarse en un lugar fresco y seco.
- **El cebollino** es una planta cuyas hojas parecidas al pasto, mechones gruesos y pequeños bulbos ovalados se utilizan para aromatizar ensaladas, sopas y tortilla.

### **Preparación del ajo para ensaladas y para cocinar**

- **Usa** ajo firme que esté intacto, con dientes apretados y una piel fina, limpia similar al papel.
- **Guarda** el ajo pelado y picado en pequeños frascos con aceite de oliva; tapa el frasco y guárdalo en el refrigerador. La vida de almacenamiento es de una semana.
- **Rompe** el bulbo quitando la fina capa de piel exterior.
- **Separa** los dientes presionando el ajo boca abajo con la palma de la mano. De esta manera separas los dientes.

- **Pela** el diente de ajo cortando el extremo de la raíz y apretándolo con los dedos para quitar la piel y desecharla. Si el ajo es nuevo y fresco, puede resultar difícil quitarle la piel.
- **Usa** dientes de ajo enteros, rebanados o triturados para saborizar ensaladas y platos cocidos.

### **Para pelar cebollas**

- **Retira** la capa exterior o la piel de la cebolla.
- **Córtala** por la mitad.
- **Rebánala** transversalmente o como deseas.
- **Trocea o picar** cebolla en cubos cortándola primero longitudinalmente y luego transversalmente, o colócala en un procesador de alimentos o una licuadora. Los cortes transversales a menudo se cocinan más rápido. Las rebanadas longitudinales son más firmes y con textura.

### **Limpiar y preparar cebollas verdes**

- **Lava** las cebollas en agua fría corriente para quitar la suciedad, y capas secas y marchitas.
- **Corta** los extremos verdes dañados con un cuchillo.
- **Corta** las raíces y los extremos. Luego podrás cortarlas en cubos y usarlas en ensaladas o para cocinarlas en otros platos.

### **Preparación de cebollas pequeñas**

- **Coloca** las variedades de cebollas pequeñas como las perla en una olla con agua hirviendo. Lleva a ebullición y cocina durante dos minutos.
- **Escurre** el agua y deja enfriar. Usa agua fría para enfriar la cebolla perla ya cocida.
- **Recorta** los extremos de las raíces cuando esté fría.
- **Usa** el pulgar para apretar el extremo del tallo y extraer la cebolla. Así saldrá suavemente de la piel.
- **Haz cortes** en cruz en la raíz para evitar que se rompan las capas al cocinarlas.

### **Preparación de las cebollas**

- **Recorta** el extremo del tallo de la cebolla. Deja el extremo de la raíz para que no se separen las capas.
- **Separa** la piel y retírala después de quitar la primera capa.
- **Quita** la primera capa haciendo cortes poco profundos a los lados de la cebolla y retírala.
- **Recorta** el extremo del tallo para cortar o picar la cebolla. Para cortarla en cuartos, recorta los dos extremos.

# PATACA (ALCACHOFA DE JERUSALÉN)



Las alcachofas de Jerusalén son girasoles silvestres con hojas grandes, amarillas, como las de las margaritas. Estos tubérculos parecen papas alargadas. Las alcachofas de Jerusalén generalmente se hierven o se asan.

#### ***Preparación y cocción de las alcachofas de Jerusalén***

- **Usa** alcachofas de Jerusalén firmes. Evita las húmedas con signos de crecimiento de moho y magulladuras.
- **Cocínalas** pelándolas primero (aunque no es necesario) y luego hirviéndolas o al vapor de quince a veinte minutos.
- **Hierve** rodajas en jugo e limón para detener la descoloración. Cocina de cinco a diez minutos.

#### ***Preparación y cocción de las alcachofas de Jerusalén***

- **Usa** alcachofas de Jerusalén firmes. Evita las húmedas con signos de crecimiento de moho y magulladuras.
- **Cocínalas** pelándolas primero (aunque no es necesario) y luego hirviéndolas o al vapor de quince a veinte minutos. Puedes cocinarlas en rodajas o enteras. Los tiempos de cocción varían dependiendo de la preparación.
- **Rebana** las alcachofas de Jerusalén y agrega jugo de limón al agua hirviendo para detener la descoloración, cocina de cinco a diez minutos.
- **Hornea o asa** la alcachofa de Jerusalén en trozos en aceite en el horno durante veinte minutos hasta que estén tiernos y dorados.
- **Hiérvelas** enteras durante quince a veinte minutos. Hiérvelas en rodajas de cinco a ocho minutos hasta que estén tiernas.
- **Saltéalas o fríelas** en cubos o rodajas de cinco a siete minutos en un poco de aceite, finas hierbas y tus condimentos favoritos.
- **Cocina al vapor** la alcachofa entera o en rodajas en una vaporera o cesta, de veinte a veinticinco minutos para las enteras, y de diez a quince para las rebanadas, hasta que estén tiernas.

# PUERROS



Los puerros son plantas con largos tallos de hoja que están estrechamente relacionadas con las cebollas y ajos. Los tallos generalmente se blanquean y los tallos y hojas se utilizan para condimentar sopas, caldos y guisos. Los tallos también se comen crudos en ensaladas o hervidos. Las partes comestibles son el tallo verde claro y la base blanca de cebolla. A medida que crece, la parte verde oscura se pone muy fibrosa y leñosa. Las partes oscuras de las hojas de puerro se usan en caldos por su sabor amargo. Las hojas también se agregan a un manojo de hierbas aromáticas para hacer un bouquet garni.

#### ***Preparación y cocción del puerro***

- **Corta** el puerro en rebanadas de cinco a diez milímetros.
- **Hiérvelos** hasta que estén suaves y tiernos.
- **Saltéalos o fríelos** en un poco de aceite hasta que estén crujientes.
- Se pueden agregar **puerros crudos** para condimentar una ensalada o como ingredientes principales.

#### ***Preparación y cocción del puerro***

- **Usa** puerros con hojas verdes sin muestras de manchas de decoloración, coloración amarillenta o marrón. Los tallos carnosos blancos de puerros no deben tener signos de decoloración como magulladuras o manchas marrones.
- **Prepáralos** descartando las hojas leñosas externas. Reserva los tallos blancos carnosos.
- **Usa** los tallos para cocinar caldos, sopas y guisos. Pequeñas porciones de las hojas leñosas pueden usarse para aromatizar sopas, guisos y caldos. Luego se retiran del plato preparado y se descartan.
- **Corta** el puerro en rebanadas de cinco a diez milímetros.
- **Hierve** los puerros hasta que estén tiernos para liberar su sabor suave parecido al de la cebolla de verdeo. Este método es mejor en sopas, guisos y caldos.
- **Saltéalos o fríelos** en un poco de aceite hasta que estén crujientes. Los puerros pueden servirse como plato principal o simplemente como un complemento de otro plato.
- Se pueden agregar **puerros crudos** para condimentar una ensalada o como ingredientes principales.

# HONGOS



Los deliciosos hongos carnosos se desarrollan de una masa amplia de anclas filiformes del sustrato nutritivo en el suelo. Algunas variedades más domésticas de hongos son comestibles, mientras que sus contrapartes silvestres son venenosas. Los tipos comestibles pueden venir en su botón, inmaduros o bebé mientras que la forma común madura generalmente tiene una tapa con escamas finas, un tallo carnoso y un fondo redondeado.

### **Variedades de hongos**

- **Los hongos Agaricus** son conocidos por sus tapas blancas, tallo robusto y un anillo en la parte superior. Cuando maduran, se ponen marrones. Los hongos botón, tipo champiñón, más comerciales, generalmente se venden frescos y pertenecen a esta variedad.
- **Las morillas o setas colmenilla** son muy apreciadas por su rico sabor carnoso. Tienen tapas blanquecinas cónicas o cilíndricas, con una tonalidad marrón grisácea a naranja y son alveoladas.
- **Los boletes** comestibles tienen tallos reticulados y un casquillo pardusco con una capa separable debajo.
- **Los níscalos o setas chanterelle** son un manjar francés. Los cuerpos fructíferos son en forma de embudo y amarillos, con crestas bifurcadas que se extiende hacia abajo del tallo.
- **Las setas ostra**, así llamadas debido a su sabor son de color blanco a gris ceniciento con branquias debajo.
- **El agárico de miel** es una de las setas de mejor sabor. Tiene un color bronceado ligero, amarillo-castaño. Las agallas se extienden hacia abajo del tallo anillado.
- **Las setas casquete** se llaman así por su casquete cilíndrico. Deben cocinarse inmediatamente se ponen negras y se convierten gradualmente en un líquido de color oscuro.
- **El agárico real o amanita del César** es una de las más deliciosas de todas las setas. Es sorprendentemente hermosa y fácil de reconocer. Tiene un casquete grande y liso, rojo anaranjado, que se pone de color más ligero y un delgado tallo con un anillo amarillo arriba y una taza blanca conspicua en la base. Se llaman así porque han sido tradicionalmente servidos en los platos más selectos para los emperadores y la realeza.
- La cocina japonesa incluye el uso de **hongos shiitake, enoki, shimeji y matsutake, shooro**. Estos hongos crecen en la corteza de troncos y a veces, de restos húmedos en el suelo y están disponibles frescos y secos.

**Nota:** Ten cuidado con algunos tipos de estos hongos (morel, amanita y otros “agáricos”) que son venenosos. No te alarmes, porque las verdulerías y las secciones de verduras de los supermercados y centros comerciales ofrecen las mejores setas comestibles y seguras. Es más seguro comprar setas comerciales, naturales, cultivadas orgánicamente que recogerlas por tu cuenta.

### ***Preparación y cocción de los hongos***

- **Corta** los extremos secos y duros, los tallos y raíces. Cualquier hongo se puede cortar en rodajas fina o gruesas, en cuartos, picado grueso o picado finamente con un cuchillo afilado. Se puede usar un procesador de alimentos para rebanar o picar grandes cantidades. Si sólo necesitas los casquetes, simplemente retuerce el tallo con la mano o usa un cuchillo.
- **Saltea** los hongos en aceite en una sartén grande. Calienta el aceite y luego agrega los hongos. Saltéalos durante cinco minutos hasta que estén crujientes y dorados. No llenes mucho la sartén porque si lo haces, se cocinarán al vapor en vez de freírse.
- **Asa** los champiñones en una bandeja para hornear poco profunda. Agrega un poco de aceite en la bandeja y hornea a 450 grados Fahrenheit (230°C) durante veinte minutos. Recuerda dorarlos de ambos lados, dándolos vuelta de vez en cuando. Usa una cucharada de aceite por cada 250 g de hongos.
- **Asa a la parrilla o a la plancha** los hongos más grandes como los Portobello y Shiitake. Pincela ligeramente los casquetes y tallos con aceite para conservar la humedad. Sazona con una pizca de sal y pimienta. Ásalos en la parrilla a unos quince cm de la fuente de calor, de cuatro a seis minutos por lado.
- **Sazona** los hongos con tu elección de hierbas finas y especias.



# GUISANTES (CHÍCHAROS)

Los guisantes son variedades de dulces y tiernas plantas leguminosas utilizadas en varias formas de preparación y cocción.

### **Variedades de guisantes**

- **Los chícharos o guisantes** son la variedad más común, conocida por sus vainas curvas ligeramente redondeadas y de color verde vibrante. Los guisantes tienen un sabor dulce y harinoso. Generalmente, se extraen los chícharos de la vaina y se hierven antes de servir.
- **Los chícharos bebé** son las versiones jóvenes e inmaduras. Son más dulces y crujientes que los chícharos adultos. A veces se separan los chícharos de la vaina y otras veces se comen con la vaina.
- **El guisante azucarado**, una variedad de cultivo con vainas comestibles, son planos, dulces y crujientes. Las vainas se comen cuando los guisantes todavía son jóvenes e inmaduros. Son crujientes y crujen al partirlos, de ahí su nombre. Estas variedades pueden cocinarse al vapor, hervirse o saltearse después de cortarles los extremos.
- **Los guisantes chinos** son más planos, menos opacos que los azucarados. Sabes que están frescos cuando puedes ver las sombras de los guisantes planos dentro de su vaina. Estas variedades pueden cocinarse al vapor, hervirse o saltearse después de cortarles los extremos.
- **Los guisantes chinos** tienen brotes tiernos e inmaduros. Generalmente se saltean o se fríen ligeramente condimentados con un poco de aceite, hierbas y especias o se usan crudos en ensaladas.

### **Preparación y cocción de los guisantes o guisantes ingleses**

- **Quita** los extremos de las vainas y jala de las fibras o hilos de las vainas más maduras. Las más jóvenes no tienen fibras o hilos.
- **Separa** los guisantes de sus vainas presionando entre tus dedos índices y pulgares para abrir las vainas.
- **Lava y enjuaga** los guisantes con agua fría y cuéllalos.
- **Saltéalos** durante cinco minutos hasta que estén tiernos y crujientes. Saltéalos calentando el aceite en una sartén o un wok a fuego fuerte. Agrega el aceite y mueve la sartén o wok para cubrir los lados.
- **Calienta el aceite** durante treinta segundos y saltea los guisantes moviéndolos con una espátula o cuchara durante cuatro minutos hasta que estén crujientes y de color verde brillante.



# ZAPALLO O CALABAZA

El zapallo es una hortaliza grande y globular, muy común y popular, disponible todo el año. Sus tallos son más firmes, más rugosos y rectos que los de la calabaza que son generalmente más redondeados, suaves y acampanados La pulpa es comestible y se usa generalmente en sopas y currys.

### **Variedades de zapallos y calabazas**

- **EL zapallo** Jarrahdale se destaca por su deliciosa carne, aroma parecido al melón y sabor suave. La pulpa anaranjada brillante de la calabaza de Jarrahdale es muy firme con muy poca fibrosidad. La variedad es muy común en Jarrahdale, Nueva Zelanda.
- **Los zapallos azucarados** se consideran como los mejores para cocinar.
- **Las calabazas de invierno** incluyen a la calabacita y **calabaza tipo spaghetti** que se cosecha en su madurez. Las pieles de la calabaza y calabaza espagueti son gruesas y resistentes. La deliciosa carne es color naranja, fibrosa y llena de semillas.
- **La calabaza japonesa o kabocha** es corta y tiene una piel opaca de profundo color verde con rayas blancas y pulpa amarillo-anaranjado brillante. La kabocha es naturalmente dulce con una textura blanda suave similar a la de la combinación de calabaza y camote.
- **La calabaza de pepita de oro de color naranja brillante** tiene pulpa de color amarillo dorado y se suele comer con su piel. Su color amarillo naranja brillante aumenta el atractivo de muchas comidas diferentes con verduras.

### **Preparación de la calabaza**

- **Quita** la piel de la calabaza utilizando un cuchillo o un pelador de verduras. Haz pasadas cortas y fuertes para penetrar en la piel cerosa y resistente de la calabaza.
- **Corta** el tallo con un cuchillo.
- **Corta** la calabaza por la mitad a lo largo, las mitades de tamaño casi igual.
- **Retira** las semillas con una cuchara y deséchalas.
- **Córtala** en trozos de 4 cm.
- **Hiérvela** en agua durante unos ocho minutos.

### **Preparación de la calabaza espagueti**

- **Pincha** la calabaza en varios lugares para permitir la circulación del vapor antes de hornearla.
- **Hornéala** en una fuente de 40 a 60 minutos hasta que esté lo suficientemente tierna como para presionarla fácilmente con un dedo. Córtala por la mitad para detener el proceso de cocción.

- Retira las semillas con una cuchara y deséchalas.
- Con un tenedor, retira la pulpa.

### ***Preparación y cocción de las calabazas***

- **Cocínalas** al vapor y antes córtalas por la mitad; retira las semillas, las partes correosas, las fibras y la pulpa. Pélalas y córtalas en trozos pequeños. Coloca la calabaza en la vaporera sobre una olla con agua hirviendo, tapa la vaporera y déjala cocinar al vapor durante unos cincuenta minutos hasta que esté tierna y suave.
- **Hiérvela**, primero cortándola por la mitad y quitando las semillas, las porciones fibrosas y la pulpa. Pélala y córtala en trozos pequeños. Hiérvela en agua con sal durante veinte a treinta minutos hasta que esté tierna.
- **Haz un puré de calabaza al vapor o hervida** usando un procesador de alimentos o licuadora. Se debe usar un ajuste más fino, a mayor velocidad, para preparar el puré de calabaza.



RÁBANOS

Los rábanos tienen raíces picantes que, cuando se comen crudas, son una excelente adición a las ensaladas y aperitivos. Las hojas jóvenes y vainas también se utilizan en ensaladas. Los rábanos se pueden comer crudos, cocidos o en escabeche.

### **Variedades de rábanos**

- **Los rábanos rojo globo** son la variedad más común y popular y generalmente se sirven en aperitivos, ensaladas y sándwiches o se usan como guarnición para su sabor picante.
- **Los rábanos huevos de Pascua** son pequeñas variedades del globo rojo con el mismo sabor picante. El color puede variar de rosa a rojo brillante. Estas variedades también se sirven como aperitivos, en ensaladas y sándwiches o como guarnición.
- **Los rábanos negros** tienen una piel negra con una carne blanca que puede tener un sabor desde picante caliente hasta un leve gusto amargo. Normalmente se le quita la piel antes de cocinarlo en guisos o sopas, o antes de servirlo en ensaladas y aperitivos.
- **El rábano carámbano** es blanco y pequeño, conocido también por su sabor caliente picante. Tiene un exterior en forma de zanahoria blanca con un sabor jugoso y crujiente y se usa generalmente en ensaladas y aperitivos.
- **El Daikon** es un rábano blanco largo, carámbano o en forma de zanahoria conocido por su sabor crujiente y jugoso. El daikon puede ser rallado o rebanado para cocinar, usar en ensaladas o preparar escabeche.

### **Preparación y cocción de los rábanos**

- **Usa** rábanos con hojas intactas, crujientes y hojas verdes frondosas; las raíces rojas o blancas deben estar intactas y lisas sin signos de deterioro, agrietamiento ni magulladuras. Los daikons deben ser translúcidos, brillantes-firmes y uniformes.
- **Prepáralos** cepillándolos y cortándolos la punta y el extremo del tallo. Los rábanos pueden pelarse o prepararse con la piel. La piel del rábano les da a los platos un sabor picante.
- **Pica** los rábanos pequeños o sírvelos crudos y enteros como las zanahorias.
- **Espolvorea** o decora un plato con rábanos para darle un sabor picante. Las ensaladas son atractivas, con textura y sabrosas con rábano.
- **Agresa rábanos** a sopas, guisos y caldos. Lleva el agua a hervir. Cocina a fuego lento los rábanos durante diez a treinta minutos hasta que estén tiernos.
- **Cocinalos** enteros al vapor de cinco a quince minutos.
- **Cocinalos envueltos** en papel de aluminio en el horno precalentado. Rocíalos con aceite de oliva, finas hierbas y especias. Hornéalos de treinta a cuarenta y cinco minutos hasta que estén dorados y tiernos.



RUIBARBO

El ruibarbo se conoce porque sus tallos jugosos, largos y carnosos que se usan para preparar pasteles, salsas, conservas y vino. Solo los tallos son comestibles. Los grandes racimos de flores blanco verdoso, semillas planas y las hojas deben cortarse apenas se forman para mantener el sabor del ruibarbo.

### ***Variedades de ruibarbo***

- **Variedades de tallo rojo:** **Macdonald, Valentín, Ruby y Cherry** son las variedades más comúnmente disponibles. El ruibarbo con tallo rojo, cuando se hierve, se hace al vapor o al horno, es un endulzante natural para una comida.
- El delicioso suculento **ruibarbo de tallo verde, Victoria**, también es un edulcorante natural que es mejor después de hervirlo y hacerlo al vapor, con platos de ensaladas y otras comidas.

### ***Preparación y cocción del ruibarbo***

**NOTA:** No comas las hojas de los ruibarbos porque contienen tóxicas y altas cantidades de ácido oxálico.

- **Recorta y corta** los extremos de la hoja y las raíces con un cuchillo; quita las fibras de los tallos jalándolas.
- **Usa** tallos crujientes y sin manchas. Evita los que tengan magulladuras y signos de deterioro.
- **Lava y enjuaga** los tallos con agua corriente fría.
- **Corta** los tallos en trozos de 3 cm para guisos y salsas.
- **Hornea** el ruibarbo en una fuente para horno durante treinta o cuarenta minutos.

# VERDURAS PARA ENSALADA



Las verduras para ensalada son las diferentes variedades de lechuga, una planta ampliamente conocida por sus hojas crujientes, verdes y cabezas frondosas. La lechuga es la adición perfecta a cualquier ensalada, preferiblemente cruda con tu vinagreta favorita, condimento, salsas, hierbas y especias.

### **Variedades de lechugas**

- Hay cuatro variedades de lechuga:
  - **Cabeza o lechuga col** tiene una cabeza densa similar a la de la col. Los dos tipos de lechuga son **la francesa**, que tiene suaves hojas cerasas, y **la rizada**, con hojas más frágiles. **Bibb y Boston** son variedades populares de la **lechuga francesa** mientras que **la Imperial y Iceberg** son las variedades comunes de la rizada.
  - **Las rizadas** tienen cabezas de hojas más sueltas y menos compactas. Las variedades más comunes cultivadas son la Roja y verde roble, roja y verde coral y ensaladera.
  - **La Cos, Cos bebé, o romana** tienen hojas largas y en forma de calzador.
  - **La lechuga celtuse o espárrago** tiene gruesos tallos comestibles pero raramente se cultivan en Estados Unidos.
- **Las endivias** son plantas de hojas duras cultivadas por sus hojas amargas. Pueden servirse crudas en ensaladas o cocinadas como una verdura verde. Una endivia es muy similar a una cabeza de una lechuga salvo que sus hojas son rizadas, los márgenes de la hoja tienen corte profundo, y las puntas de los lóbulos foliares son relativamente rígidas. Hay dos tipos de endivia: **la verde rizada** que es un tipo popular y la **deep heart**, una variedad de escarola más popular. Las cabezas de la flor, compuestas de flores azules, nacen en racimos sin pecíolo. Cuando alcanzan la madurez, a veces se las blanquea, atadas o cubiertas, para que las hojas interiores sean más tiernas y menos amargas.
- **La achicoria o endivia Witloof** también es conocida como **endivia francesa**. Las hojas de endivia se comen crudas en ensalada o cocidas. Como la endivia, la achicoria tiene cabezas de flores de color azul brillante.
- **Berro**. El berro puede tener las mejores hojas para ensalada. Se cultivan con semillas, forzándoles a un crecimiento rápido con abundante agua y cortando las hojas cuando tienen pocos centímetros. Las variedades comunes de berro de jardín tienen hojas rizadas y se asemejan al perejil. **El berro o mastuerzo de invierno** tiene hojas segmentadas que deben cosecharse para ensaladas cuando son jóvenes. El berro prospera en suelos húmedos, pantanos y zanjas, generalmente se cultiva por sus hojas picantes usadas en ensaladas y guarniciones. El marrón, o berro de invierno, de color marrón purpúreo es el más resistente a las heladas.

### **Preparación de ensalada verde**

- **Usa** lechugas frescas, verdes y frondosas sin signos de coloración amarillenta, deterioro o manchas.
- **Prepara** la endivia y la achicoria sosteniendo la cabeza con las palmas de la mano con el extremo del tallo frente una superficie sólida. Firme pero suavemente lleva la cabeza hacia abajo sobre la superficie sólida. Se escuchará un sonido de estallido del tallo que se desprende. El golpe sólido ha separado el núcleo de la cabeza de lechuga.
- **Lava y enjuaga** la cabeza de la lechuga muy bien bajo agua corriente.
- **Rompe la lechuga** en trozos del tamaño de un bocado con la mano, o córtala y rebánala con un cuchillo.
- **Revitaliza y refresca** las hojas en agua fría con hielo durante veinte a treinta minutos antes de servir.

### **Variedades de espinacas**

- **Las espinacas bebé** son las hojas jóvenes inmaduras de la planta. Las hojas de espinaca bebé son suaves y más dulces que la espinaca madura. Las hojas se pueden servir crudas en ensaladas, hervidas o al vapor, o salteadas con tus condimentos favoritos, hierbas y especias.
- **La espinaca inglesa** tiene un tallo verde carnoso y hojas gruesas ovales que pueden ser hervidas o al vapor, salteadas o fritas.
- **La espinaca de hoja lisa o plana** es la variedad más común con las hojas suaves y anchas, que a menudo se usan en guisos, sopas y alimentos para bebés.

### **Cocción y preparación de la espinaca**

- **Usa** las hojas colores de brillante color verde jade sin partes amarillas, decoloración ni signos de deterioro.
- **Lava y enjuaga** la espinaca con agua fría para eliminar la suciedad.
- **Pica o corta** en cubos las hojas de la espinaca para almacenar o servir inmediatamente en una ensalada.
- **Guarda** las hojas de espinaca en una bolsa resellable de plástico hermética en el compartimento para verduras o bajo nivel en tu refrigerador.
- **Saltea** las espinacas con aceite de oliva y ajo en una sartén, cocínalas ligeramente durante dos a cuatro minutos hasta que empiecen a marchitarse.
- **Hiérvelas** durante dos minutos en agua hirviendo hasta que queden color verde brillante y tiernas.
- **Prepáralas al vapor** de tres a cinco minutos en una vaporera o cesta hasta que adquieran un color verde brillante.

# CAMOTES



Los camotes son plantas rastreñas conocidas por sus raíces subterráneas carnosas. Las raíces tuberosas pueden ser blancas, amarillas o naranja y las variedades se clasifican según la pulpa, dura o suave. Las de pulpa suave son más dulces y más suaves cuando se cocinan. Las de pulpa dura comúnmente se utilizan para harina y alimento.

### **Variedades de camote**

- **La kumara o el camote naranja** es la más popular y más disponible comercialmente. Tiene un olor dulce agradable, consistencia blanda y suave cuando se hierva o se hace al vapor y un distintivo sabor almizclado. Estas variedades también son las más resistentes con mayor vida de anaquel y almacenamiento.
- **El camote púrpura** tiene una carne blanca que se decolora cuando se expone al aire o a temperatura ambiente. Inmediatamente sumerge las piezas cortadas de las variedades moradas en un recipiente de agua con hielo para evitar la decoloración.
- **Los camotes blancos** son los menos dulces pero tienen un sabor terroso y suave que es mejor para la cocción al horno.

### **Preparación y cocción del camote**

- **Usa** camotes medianos con piel lisa, sin imperfecciones ni magulladuras.
- **Almacénalos** en un lugar fresco y oscuro. No los refrigeres ya que se destruye la consistencia fresca del tubérculo.
- **Quítale** la piel para absorber los sabores de hierbas, especias y condimentos.
- **Hornea** los camotes durante cuarenta y cinco a sesenta minutos, dándolos vuelta ocasionalmente hasta que se doren y estén tiernos.
- **Hierve** o prepara al vapor los camotes pelados o sin pelar de diez a treinta minutos hasta que estén suaves y tiernos.
- **Haz un puré** con los camotes hervidos o al vapor, con sal y pimienta a gusto.
- **Saltéalos o fríelos** con un poco de aceite. Agrega ajo, sal y pimienta, hierbas y especias. Cocinalos de tres a cinco minutos hasta que estén crujientes, dorados y tiernos.

# TOMATES



El tomate es la hortaliza más ampliamente cultivada, y de gran importancia económica. Los tomates son realmente frutas relacionadas con las berenjenas. Se comen crudos o cocidos y también procesados para hacer pasta de tomate, salsa de tomate, puré o jugo. La planta de tomate puede ser como un arbusto o como una vid. El tamaño, forma y color del tomate varía según la pulpa que puede ser blanca, amarilla, naranja, rosa o roja.

### **Variedades de tomates**

- **Los roma bebé o tomatitos ciruela** son las variedades más pequeñas de tomate, incluso más pequeñas que los cherry. Los roma bebé o tomatitos ciruela son dulces y de forma ovalada y es mejor comerlos crudos. Son versiones más pequeñas e inmaduras de los roma y ciruela, que generalmente se usan y se venden como tomates secados al sol.
- **Los tomates cherry** son delicados, del tamaño de las cerezas, dulces, rojos, naranja y amarillos.
- **Los tomates cherry uva** son variedades con sabor a dulce y picante, madurados en la vid hasta que han crecido rojos y firmes.
- **Los tomates ciruela** para cóctel son variedades dulces y picantes de tomates pequeños, cuyo tamaño está entre el ciruela común y el tomate bebé. Los tomates ciruela para cóctel se venden con la vid.
- **El tomate verde** es el tomate común inmaduro, color verde brillante con un sabor sutil, picante y ligeramente ácido. Los tomates verdes se usan preferiblemente en ensaladas y condimentos.
- **Los tomates redondos o tomates de ensalada** varían en tamaño y forma. Los frutos generalmente son blandos y se cosechan maduros o se maduran por su sabor fuerte.
- **Los tomates oxheart** son deliciosos, rojos y grandes en forma de corazón conocidos por su pulpa muy carnosa y sabor jugoso y dulce.
- **Los Kumato** son de púrpura oscuro a negro, conocidos por su dulzura y aroma más fuerte de lo normal.
- **Los tomates lágrima** amarilla son de piel suave, amarillo brillante con ocasionales tonalidades de color verde. Estos tomates son buenos para salsas, ensaladas, cazuelas y platos a la parrilla.

### **Como pelar y quitar las semillas**

- **Pela los tomates** haciendo primero un corte a flor de piel en forma de “X” en la parte inferior.
- **Quítale las semillas** cortándolos primero por la mitad. Quita el tallo y raspa las semillas con una cuchara. Una forma alternativa es cortar una “X” en la parte inferior del tomate, sostener el tomate sobre un tazón con la parte cortada hacia abajo y exprimir para quitar las semillas.

### **Cocción del tomate**

- **Asa** los tomates; primero quítale el corazón, luego córtalos transversalmente por la mitad y coloca las piezas sobre una placa para horno en capas individuales. Pincela los tomates con un poco de aceite, finas hierbas y condimentos. Cocinalos de tres a cinco minutos hasta que estén ligeramente dorados.
- **Hierve** a fuego lento de a dos tomates por vez durante diez segundos. Enfríalos en agua fría otros diez segundos. Ahora puedes retirar la piel floja con un cuchillo.
- **Asa** los tomates cortándolos primero a lo largo o a lo ancho. Pincélos con aceite de oliva y luego colócalos con la piel hacia abajo en la placa para hornear; deja espacio entre los tomates. Colócalos en un horno precalentado a 350° F (180°C) y cocinalos de cuarenta y cinco a sesenta minutos hasta que estén ampollados y chamuscados.
- **Quítale la piel**, el corazón y córtalos en trozos para guisarlos. Colócalos en una cacerola y tápala. Cocinalos a fuego lento de quince a veinte minutos, revolviendo cada cuatro o cinco minutos.
- **Saltéalos o fríelos** cortándolos primero en rodajas transversales y condimenta con sal, pimienta y hierbas. Calienta el aceite en una cacerola o sartén en fuego medio-alto. Cocinalos de dos a tres minutos hasta que estén tiernos. Dalos vuelta a menudo para evitar cocinarlos de más.

# CALABACINES



Los calabacines, también conocidos como courgettes, son una variedad de calabaza de verano con una forma relativamente corta, cilíndrica, y piel color gris cremoso con manchas verde oscuro, que crecen muy rápidamente. La pulpa deliciosa y suave es blanco verdoso. Los frutos inmaduros se hierven o se hacen al vapor sin pelar. El calabacín negro es una variedad estándar que va desde un verde intenso oscuro a un color casi negro.

### **Variedades de calabacín**

- **Los calabacines verdes y amarillos** son los tipos más comunes de calabaza de verano. Estos calabacines son cilíndricos y largos con pulpa blanca cremosa y dulce, y delicado sabor. Los calabacines verdes y amarillos, como cualquier otro calabacín, se comen generalmente mientras son jóvenes e inmaduros, ya que tienden a ser más amargos cuando maduran.
- **El calabacín libanés** tiene un color verde crema y una pulpa suculenta, con sabor a nuez. La preparación de los calabacines libaneses es igual a la de cualquier calabacín maduro.
- **Las flores de calabacín** son las doradas flores de los calabacines bebé. Las flores de calabacín provienen de los brotes y tallos largos de las plantas macho. Son mejores salteados o fritos.
- **Los Pattypan, Sunburst, blancos o calabacín botón o escalopín** son una variedad de calabacín de verano que se distinguen por su forma redondeada y plana y bordes festoneados. Las variedades amarilla, blanca y verde son más tiernas cuando no están maduras y tiene un diámetro de cuatro a seis cm. La cáscara puede utilizarse como envase o recipiente decorativo para otros alimentos.

### **Preparación y cocción del calabacín**

- **Usa** calabacines firmes, de aspecto brillante. Evita los blandos con magulladuras y signos de deterioro. Elige los más chicos en cantidades pequeñas.
- **Simplemente** mezcla los calabacines en platos y sírvelos crudos.
- **Prepáralos al vapor, a la parrilla o asados** para obtener diferentes sabores y texturas.
- **Hornéalos** con aceite de oliva y hierbas, volteándolos de vez en cuando hasta que estén tiernos y dorados.

# TÉRMINOS CULINARIOS

**Aromáticos.** Hierbas y especias que aportan fragancia y sabor a la comida.

**Aspic.** Gelatina clara de caldos, frutas y verduras.

**Hornear.** Cocinar en un horno. Hornear y asar se han usado como sinónimos, pero asar significa cocinar a una temperatura más alta, al principio de la cocción, para que las superficies de los alimentos se doren.

**Barbacoa (BBQ).** Asar verduras a la parrilla sobre fuego de madera o carbón de leña.

Generalmente, se pincelan con adobo, salsa, jugos de la asadera u otros líquidos antes y durante la cocción.

**Bañar.** Agregar humedad a las verduras durante la cocción con la salsa, jugos de la asadera, jugos y otros líquidos. Esto evita que los alimentos se resequen.

**Battuto.** Una variedad de hierbas crudas picadas, en cubos o trituradas para saltear – generalmente zanahoria, cebolla, apio, perejil y ajo – que son los principales ingredientes de muchos platos italianos.

**Batir.** Suavizar o agitar una mezcla mediante la introducción de aire con una cuchara, tenedor o batidor.

**Blanquear.** Sumerger verduras en agua caliente durante varios segundos; Luego, luego se retiran del agua, y se enfrían bajo el chorro de agua fría para detener el proceso de cocción. Esto también aumenta el color y el sabor de las verduras, lo que les da una textura tierna más firme y afloja la piel.

**Hervir.** Cocinar o calentar vegetales en agua o en otros líquidos hasta el punto de burbujeo fuerte. Cuando hiervas las verduras, cuéllalas y enjuágalas bajo el chorro de agua fría o sumérgelas en agua fría con hielo hasta que se enfríen. La técnica de enfriar inmediatamente las verduras al vapor o recién coladas para conservar su color, textura, y sabor se llama “refrescar”.

**Bouillon.** Un caldo francés; es el líquido resultante de cocer a fuego lento una combinación de vegetales, aromáticos y carnes en agua hirviendo hasta que la carne ha perdido su consistencia y nutrición en el agua, lo que hace que el caldo parezca gelatina cuando se enfría.

**Bouquet garni.** un ramillete de hierbas aromáticas que se utiliza para agregar sabor a los caldos, sopas y otras comidas.

**Rehogar.** Cocinar en cantidades pequeñas de líquido, suficiente para concentrar los sabores de los alimentos para preparar salsa, o hervir a fuego lento para marinar los alimentos.

**Dorar.** Aplicar calor directo sobre el alimento.

**Caldo.** Sabroso líquido base resultante de cocinar verduras y hierbas en agua hirviendo suavemente.

**Caramelizar.** Un dorado suave de las verduras para realzar la dulzura de los azúcares naturales, que intensifica los sabores de muchos platos. Las verduras aromáticas picadas, sobre todo las cebollas y zanahorias generalmente se caramelizan para resaltar el sabor de guisos, caldos, sopas y salsas.

**Picar.** Cortar verduras en trozos irregulares.

**Coulis** es una mezcla compuesta generalmente de purés de frutas tamizados para eliminar las diminutas semillas y cáscaras, así resulta perfecto y liso.

**Court bouillon.** Caldo o líquido caliente que se hace hirviendo suavemente puerros, zanahorias, cebollas, apio y otras verduras, como el hinojo en bouquet garni en vino blanco, agua o vinagre.

**Cortar en cubos.** Cortar verduras en cubos. Esencia. Sabor extraído de una verdura.

**Finas hierbas.** Una mezcla de perejil, cebollino, estragón y perifollo.

**Decorar.** Servir verduras de manera atractiva.

**A la parrilla.** Cocinar sobre carbón de madera caliente al aire libre o en una parrilla equivalente en interiores.

**Moler.** Reducir “alimentos duros” a trozos más pequeños.

**Juliana.** Cortar verduras en palillos finos y largos como cerillos.

**Picar.** Picar finamente.

**Freír a la sartén.** Estrictamente hablando, freír difiere de saltear. Aunque ambos términos significan cocinar en aceite, saltear significaría mezclar la comida mientras se cocina a fuego alto. Mientras que freír significa cocinar en una sartén caliente, girando de vez en cuando con pinzas, tenedor o espátula.

**Papillote.** Cocinar los alimentos con su propia humedad envueltos en papel aluminio.

**Sancochar.** Hervir parcialmente en agua.

**Persillade.** Una mezcla de ajo y perejil picado fino o grueso.

**Escalfar.** Cocinar verduras totalmente inmersas en líquido apenas hirviendo o hirviendo a fuego lento.

**Puré.** Extraer la pulpa gruesa y cremosa de un vegetal o fruta mediante tamizado, licuado, o colado.

**Reducción.** Cocinar verduras en líquidos hasta que se evapore completamente y saborice una salsa, caldo o cualquier líquido. También se utiliza para espesar salsas, concentrando los nutrientes y los ingredientes en una gelatina cuando se enfrián.

**Refrescar o impactar.** Enjuagar las verduras en líquido frío para detener la cocción, y conservar el color y sabor.

**Asar.** Producir una costra dorada con una base bien cocida. Al asar, ningún líquido entra en contacto con las verduras, sólo aire caliente. Asar puede ser simple y complejo a la vez. Simple, porque es sólo una cuestión de colocar alimentos dentro de un horno. Complejo, porque si la temperatura no es correcta, la comida nunca llega a dorarse o cocinarse correctamente.

**Escaldar.** Sumergir una verdura en agua caliente para quitar la piel fácilmente. Desmenuzar. Cortar en tiras finas.

**Cocinar a fuego lento.** Mantener una temperatura justo por debajo del punto de ebullición.

**Sofocar.** Cocinar en una cacerola tapada con un poco de líquido a fuego lento.

**Al vapor.** Cocinar o calentar suspendiendo el alimento en agua hirviendo, en una olla tapada o vaporera.

**Guisar.** Cocinar los alimentos completamente cubiertos con un líquido hirviendo a fuego lento, ya sea en una estufa o en horno (más comúnmente llamado cazuela).

**Sudar.** Cocinar a fuego suave, generalmente tapado o parcialmente tapado hasta que suelte la humedad. Agrega sabor a sopas, salsas y guisos. Sudar es lo opuesto a saltear.

**Freír al estilo chino.** Técnica china de cocinar palitos gruesos de vegetales en aceite caliente.