

ACELGA

Beta vulgaris var. cicla



Planta de la familia de las amarantáceas, en la que se incluye la remolacha. Posee hojas grandes y nervadas, de color verde brillante con tallos carnosos de variada coloración.

Cultivo y manejo

Puede cultivarse durante todo el año y se adapta a altas temperaturas. Admite tanto la siembra directa como el trasplante. Requiere suelos profundos, bien abonados y preferiblemente arcillosos. Resiste la salinidad.

Propiedades

Aporta vitaminas A, B, C, E y K, ácido fólico, calcio, hierro, potasio, magnesio y carotenos. Proporciona fibra, por lo que facilita el tránsito digestivo, elimina los estreñimientos y previene el cáncer de colon.

Sirve como diurético, fortalece el funcionamiento del cerebro, previene las enfermedades del corazón y mejora las dolencias intestinales.

El jugo contiene hasta un 27 % de sacarosa, además de coniferina,

galactinol, vanillina y gran cantidad de ácidos orgánicos y azúcares. Uno de sus principios activos es betaína, que transforma los triglicéridos en lipoproteínas.

Usos culinarios

Las hojas tiernas y tersas se pueden consumir crudas en ensaladas. También pueden prepararse al vapor, salteadas, en sopas y potajes o combinadas con huevo, carnes y pescados.

Ensalada de acelga cocida

- 1 mazo de acelga
- 1 cebolla
- ½ taza de queso amarillo
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite

Lavar bien las hojas de acelga, cortarlas en tiras muy finas e introducir las en agua hirviendo con sal durante tres minutos, sin tapar, para que conserven su color verde brillante. Escurrir las tiras y colocarlas en una ensaladera. Espolvorearlas con la cebolla cortada en dados pequeños y el queso amarillo rallado. Aderezar con la sal y el aceite.

Huevos revueltos con acelga

- 1 mazo de acelga
- 6 huevos
- ½ cebolla
- ¼ taza de aceite
- Sal al gusto

Lavar bien las hojas de acelga, cortarlas en tiras muy finas y saltearlas con la mitad del aceite y la cebolla cortada en jardinera. Cascar los huevos, salpimentarlos y batirlos. Poner al fuego la otra parte del aceite y agregar el

batido revolviendo constantemente hasta que coagule y se formen grumos pequeños. Mezclar ambas preparaciones a fuego lento y homogenizar.



Proyecto agroecológico Finca
Marta Caimito, Artemisa, Cuba
www.fincamarta.com

ESPINACA

Basella alba



También conocida como espinaca china o falsa espinaca, es una planta perenne de la familia de las baseláceas. Tiene tallos carnosos y ramificados que pueden alcanzar 10 m de largo con hojas suculentas en forma de corazón.

Cultivo y manejo

Resiste las altas temperaturas, por lo que puede cultivarse durante todo el año, aunque su desarrollo es más lento en temporada fría. Admite tanto la siembra directa por semillas o estacas como el trasplante y produce abundantes semillas de abril a mayo. Se le pueden realizar cortes sucesivos pues crece de forma muy rápida en primavera-verano. Tolera altos niveles de humedad y un amplio rango de suelos.

Propiedades

Planta rica en vitamina A y C, hierro, potasio y calcio. Tiene buena relación proteína-caloría y contenidos altos de fibra dietética y clorofila que contribuyen a la elaboración de la sangre.

Usos culinarios

Se emplea tanto cruda en ensaladas como cocida en sopas, guisos, potajes, frituras y croquetas.

Ensalada de espinaca con papa

- 1 mazo de espinaca
- 4 tazas de papas cortadas en dados
- 2 huevos
- 2 pimientos cortados en juliana
- 1 cebolla grande cortada finamente
- 2 dientes de ajo majado
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de vinagre o zumo de limón
- Sal al gusto

Colocar los ajíes y la cebolla en un recipiente con sal y una pizca de aceite y vinagre. Dejar reposar por media hora. Mientras, cocer las papas con un poco de sal sin dejar que se ablanden demasiado y hervir los huevos durante 10 minutos. Lavar la espinaca, separar las hojas y trocear finamente los tallos. Unir los tallos con las papas, los ajíes y la cebolla. Acomodar en una fuente las hojas y poner en el centro las papas aderezadas. Verter encima un aliño hecho con ajo, sal, aceite y vinagre emulsionados. Dejar reposar 10 minutos y servir adornada con rodajas de huevo duro.

Crema de espinaca

- 1 mazo de espinaca
- 1 cucharada de aceite
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 ají pimiento
- 3 ramitas de perejil
- 2 ramitas de apio
- 2 malangas medianas

4 tazas de agua
Sal al gusto

Saltear en el aceite el ajo, la cebolla, el ají y las plantas de condimento con la espinaca. Añadir el agua con las malangas y la sal. Cocinar hasta que se ablanden los ingredientes. Pasar todo por la licuadora y servir caliente acompañada de rodajas de limón o rebanadas de pan tostado.



Proyecto agroecológico Finca
Marta Caimito, Artemisa, Cuba
www.fincamarta.com

TOMILLO

Thymus vulgare



Planta aromática perenne de la familia de las lamiáceas o labiadas, a la que también pertenecen la albahaca, la mejorana, el toronjil de menta, la hierba buena, el orégano, la salvia y el romero. Sus tallos, leñosos y ramificados, alcanzan de 13 a 40 cm de altura, mientras las hojas son pequeñas y ovaladas, de color verde intenso.

Cultivo y manejo

Se reproduce a través de semillas, gajos o esquejes y por división de las raíces. Prefiere suelos ligeros, secos y con buen drenaje. Puede cultivarse a pleno sol durante todo el año, pero la época óptima de siembra es el invierno. Es

muy resistente a plagas y enfermedades.

Propiedades

Posee propiedades antisépticas, expectorantes, antifúngicas, tónicas y antiparasitarias. Las partes aéreas de la planta (tallos, hojas y flores) se consumen secas en infusión y frescas pueden masticarse para aliviar el dolor de garganta o aplicarse directamente sobre la piel en el tratamiento de hongos, heridas y picaduras de insectos.

Usos culinarios

Es una hierba aromática bastante habitual en la cocina mediterránea y de otras regiones del mundo, tanto fresca como seca. Su sabor amargo y ligeramente picante resulta muy adecuado en adobos, marinados y aliños, así como para sazonar guisos, potajes y todo tipo de carnes. Es un componente básico del *bouquet garni*, que se emplea para aportar fragancia y sabor a las preparaciones, además de formar parte de las llamadas hierbas provenzales de la cocina francesa. Combina armoniosamente con la cebolla, el ajo, el perejil y el romero; en algunas recetas puede sustituir al comino.

Bouquet garni

El *bouquet garni* o ramillete guarnecido es un manojo de hierbas aromáticas atadas con un hilo que se incorpora a fondos, sopas y guisos de carne o ave, y que se retira antes de servir. Perejil, tomillo y hojas de laurel no faltan en el *bouquet garni*, pero también puede

incluir albahaca, apio, romero, estragón, orégano, cilantro y ajo puerro.

Brusquetas con tomillo

½ libra de pan
1 cucharada de hojas de tomillo
3 tomates medianos
3 dientes de ajo
3 cucharadas de aceite
1 cucharada de vinagre
Sal y pimienta al gusto

Cortar finamente los tomates y mezclarlos con el ajo majado. Añadir el aceite y el vinagre. Sazonar con sal y pimienta. Tostar por una sola cara el pan previamente rebanado. Servir encima la pasta, rociar las hojas de tomillo y devolver las brusquetas al horno hasta que comiencen a burbujear. Son ideales como aperitivo.



Proyecto agroecológico Finca
Marta Caimito, Artemisa, Cuba
www.fincamarta.com

ROMERO

Rosmarinus officinalis



Arbusto aromático de la familia de las lamiáceas con pequeñas hojas perennes similares a las del pino. Sus tallos leñosos pueden sobrepasar el metro de altura. Se usa como planta ornamental,

tanto de exterior como de interior por su visualidad y agradable fragancia.

Cultivo y manejo

Se desarrolla muy bien a pleno sol, en suelos con buen drenaje, ligeramente secos y arenosos. Se reproduce por semillas, ramas o esquejes.

Propiedades

Su aceite esencial y sus hojas maceradas en alcohol estimulan la circulación de sangre al cerebro, por ello se emplean para mejorar la concentración, fortalecer la memoria y aliviar tanto los dolores de cabeza como la migraña. Asimismo se recomienda para elevar la agudeza mental y prevenir la aparición del Alzheimer. Tiene propiedades digestivas, cicatrizantes y antifúngicas. Es un eficiente enjuague bucal. En fricciones se utiliza para tratar dolores reumáticos y lumbalgias.

Usos culinarios

Por su sabor intenso y penetrante se emplea para condimentar carnes (especialmente de carnero, aves y conejo), pescados y vegetales, así como para aromatizar quesos, mantequillas, embutidos, aceites, vinagres y almíbaros para dulces de frutas.

Papas rústicas al romero

4 papas medianas
1 mazo de romero
1 cebolla pequeña
2 dientes ajo
4 cucharadas de aceite
Sal y pimienta al gusto

Picar finamente la cebolla y el ajo, colocarlos en un plato hondo o una fuente. Agregar el romero deshojado y el aceite. Salpimentar y reservar. Lavar bien las papas y cortarlas sin pelar en rodajas más bien gruesas. Pasar las papas de vuelta y vuelta por la mezcla anterior y disponerlas en una bandeja para horno. Hornear durante unos 50 minutos virándolas a la media hora para que se doren por ambas caras.

Pollo asado al romero

4 cuartos de pollo
1 cucharada de hojas de romero
1 cebolla mediana
1 taza de vino
1 cucharada de pimentón
2 cucharadas de aceite
Sal y pimienta al gusto

Retirar la piel del pollo, salpimentarlo y dorarlo en el aceite. Introducir el pollo en la olla de presión junto al romero, los aros de cebolla, el vino y el pimentón. Cocer a fuego medio y apagar diez minutos después de que la olla comience a expulsar el vapor.



Proyecto agroecológico Finca
Marta Caimito, Artemisa, Cuba
www.fincamarta.com

VERDOLAGA

Portulaca oleracea



Hierba silvestre anual ampliamente distribuida en todo el mundo, en especial en zonas de clima tropical y templado. Sus tallos, rastreros y rojizos, se extienden hasta 15 cm. Sus hojas son carnosas y redondeadas, mientras las flores son pequeñas y amarillas.

Cultivo y manejo

Tolera los suelos pobres y compactados, también la exposición directa al sol e incluso cierto grado de sequía. Prefiere terrenos arenosos y secos, con buen drenaje. Las semillas germinan a las dos semanas de plantadas y la cosecha puede iniciarse a partir de los dos meses.

Propiedades

Contiene más ácido graso Omega 3 que cualquier otro vegetal, así como vitaminas B y C, magnesio, calcio, hierro y potasio. Por su efecto diurético, el jugo de verdolaga es efectivo en el tratamiento de problemas urinarios, pero también se emplea para combatir la diarrea y la tos seca. Además, tonifica el hígado y estimula el adecuado funcionamiento del sistema inmunológico.

Masticando las hojas o en enjuagues combate las encías hinchadas y sensibles. Externamente se usa para

tratar picaduras de insectos (incluyendo las de abejas), forúnculos y llagas.

Usos culinarios

Aunque en algunos países es considerada una maleza, es una hortaliza muy nutritiva. Con un sabor suave, ligeramente ácido y salado, tanto sus tallos como sus hojas y flores son comestibles. Puede ingerirse fresca en jugos o ensaladas, pero también cocida de manera similar a la espinaca. Diversas salsas, cremas, sopas y guisos con carne tienen verdolaga entre sus ingredientes.

Ensalada de verdolaga y aguacate

½ mazo de verdolaga
1 aguacate
1 limón
Aceite y sal al gusto

Lavar las hojitas de verdolaga. Pelar y cortar el aguacate. Poner todo en una ensaladera. Aliñar.

Crema de verdolaga

1 mazo de verdolaga
3 cucharadas de mantequilla
2 cebollas medianas
1 ají pimiento
4 tazas de caldo vegetal o de pollo
2 papas grandes
Sal y pimienta al gusto

Lavar bien la verdolaga y separar las ramas con las hojas, desechando el tallo central más grueso. En un recipiente saltear en la mantequilla los aros de cebolla. Agregar el pimiento trinchado con la verdolaga escurrida. Mantener a fuego lento por cinco minutos. Añadir el

caldo y las papas peladas y cortadas en dados. Salpimentar. Cocer durante media hora, refrescar y pasar por la licuadora. Devolver la crema al fuego si se desea una consistencia más espesa.



Proyecto agroecológico Finca
Marta Caimito, Artemisa, Cuba
www.fincamarta.com

APIO

Apium graveolens



Planta bianual de la familia de las apiáceas, como el cilantro, el eneldo, el hinojo y el perejil. Sus tallos erectos y estriados se coronan con hojas seccionadas, muy aromáticas, en variados tonos de verde.

Cultivo y manejo

Requiere temperaturas frescas y suelos húmedos, ricos en materia orgánica. Se siembra en viveros y se trasplanta a las 8-10 semanas, cuando las posturas tienen unos 15 cm de altura. También admite la siembra directa a chorrillo con posterior aclarado. La cosecha puede iniciarse alrededor de tres meses después de la siembra.

Propiedades

Se emplea en el tratamiento de problemas urinaros, hepáticos, digestivos, reumáticos y artríticos

debido a sus propiedades diuréticas, antiinflamatorias, antiespasmódicas, sedantes e inmunoestimulantes. Además, es un eficaz antiácido y contribuye a eliminar el sobrepeso, reducir la tensión arterial y mejorar el funcionamiento del sistema nervioso. En uso externo acelera la cicatrización de heridas.

Contiene vitaminas A, B1, B2, B6, B9, C y E, minerales como potasio, sodio, calcio, zinc, magnesio, hierro, azufre, fósforo, cobre y silicio.

Usos culinarios

Se puede consumir tanto crudo en ensaladas y jugos vegetales como cocido en sopas, potajes, caldos y salsas. Su potente sabor, ligeramente amargo, se concentra más en las hojas que en los tallos. Asimismo puede secarse al sol, en horno o en microondas para pulverizarlo y usarlo como sustituto de la sal común en dietas bajas en sodio.

Ensalada de papa, apio y perejil

6 papas medianas

½ mazo de apio

½ mazo de perejil

Aceite, jugo de limón y sal al gusto

Lavar bien las papas, hervirlas, pelarlas y cortarlas en rodajas gruesas. Agregar el apio y el perejil trinchados, sazonar y mezclar bien.

Crema de apio

½ mazo de apio

3 cucharadas de mantequilla

2 cebollas medianas

1 ají pimiento

4 tazas de caldo vegetal o de pollo

2 malangas medianas

Sal y pimienta al gusto

Saltear en la mantequilla los aros de cebolla. Agregar el pimiento trinchado con el apio previamente lavado y escurrido. Mantener a fuego lento por cinco minutos. Añadir el caldo y las malangas peladas y cortadas en dados. Salpimentar. Cocer durante media hora, refrescar y pasar por la licuadora. Si se desea espesar más, devolver la crema al fuego. Junto al apio pueden incorporarse otras hierbas aromáticas como perejil, albahaca, tomillo...



Proyecto agroecológico Finca
Marta Caimito, Artemisa, Cuba
www.fincamarta.com

CILANTRO

Coriandrum sativum



Planta anual originaria del Mediterráneo que alcanza unos 70 cm de altura. Tiene tallos erectos, hojas compuestas, flores blancas que aparecen en verano y frutos aromáticos. También se le conoce como perejil chino, perejil árabe, coriandro, culantrillo y culantro de Castilla, pero no se debe confundir con el culantro cimarrón o sabanero.

Cultivo y manejo

Requiere suelos de mediana fertilidad con buen drenaje y riego. Crece a pleno

sol o en semisombra y se reproduce por semillas, preferiblemente entre noviembre y diciembre. La planta puede ser atacada por hongos que manchan sus hojas y también por nemátodos.

Propiedades

El cilantro es apreciado por sus propiedades estimulantes, expectorantes y antiespasmódicas. Alivia las náuseas y los cólicos menstruales y ayuda a combatir la anemia y la artritis. Al ser un eficaz antibactericida, se utiliza contra el mal aliento (masticando las hojas) y el mal olor de las axilas (aplicando sobre ellas el jugo extraído de las partes blandas de la planta).

Es una buena fuente de hierro, magnesio, antioxidantes, así como vitaminas A y K. En los huertos se emplea para el control biológico por su acción repelente a los insectos.

Usos culinarios

Muchas recetas de la cocina mediterránea, india, latinoamericana, árabe, china y del sureste asiático incluyen cilantro por su sabor fuerte, picante y algo dulce. Las semillas secas se usan para condimentar y son indispensables en el curry, algunas cervezas belgas, salchichas alemanas y pan de centeno.

Las hojas frescas son ingrediente esencial de salsas, sopas, carnes, pescados, arroces, potajes, guisos, encurtidos y ensaladas. También se emplean para decorar, añadidas al final de la cocción o justo antes de servir

para que no pierdan su aroma y sabor característicos.

Pebre

1 mazo de cilantro
6 tomates maduros
1 cebolla
2 cucharadas de aceite
2 cucharadas de zumo de limón
Sal al gusto

Lavar el cilantro y cortarlo finamente. Pelar y cortar en jardinera pequeña los tomates y la cebolla. Mezclarlo todo en un recipiente, aliñar con aceite, zumo de limón y sal al gusto. Dejar reposar al menos media hora antes de servir. A esta receta también se le pueden añadir ají pimiento, perejil y ajo trinchados.

El pebre es una salsa tradicional de Chile, similar al chimichurri argentino y al pico de gallo mexicano. Se usa para aderezar caldos, frijoles, carnes y pescados o simplemente para acompañar tacos, galletas y tostadas de pan.



Proyecto agroecológico Finca
Marta Caimito, Artemisa, Cuba
www.fincamarta.com

ENELDO

Anethum graveolens



Planta anual de la familia de las apiáceas. Oriunda de Asia Menor y el

Mediterráneo, puede medir de 60 a 90 cm. Posee hojas de color verde oscuro, finamente divididas, y flores amarillas en forma de sombrilla.

Cultivo y manejo

Necesita suelos ligeramente húmedos y pleno sol para su adecuado desarrollo. La siembra debe ser directa pues las raíces son muy débiles para los trasplantes. Las hojas y los tallos se cosechan cuando la planta alcanza unos 25 cm de altura. Es bastante resistente a plagas y enfermedades.

Propiedades

El eneldo estimula el apetito, facilita la digestión y evita las flatulencias. Por sus propiedades antibacterianas se recomienda para desinfectar heridas, quemaduras y úlceras dérmicas. Además, atenúa los espasmos uterinos y los dolores asociados a la menstruación. En los huertos se emplea para repeler los insectos debido a su intenso aroma.

Usos culinarios

En la cocina se aprovechan las hojas y las semillas de eneldo como condimento y acompañando ensaladas. Con su sabor amargo pero dulce, las hojas son muy apreciadas en salsas, sopas y platos a base de huevos y pescados. También son utilizadas en conservas de encurtidos y adobos.

Las semillas se emplean fundamentalmente para aromatizar el vinagre de pepinillos y pueden añadirse a pasteles, panes, pescados y arroces.

Aderezo Finca Marta

- ½ mazo de eneldo
- ½ mazo de hinojo
- 1 mazo de perejil
- 4 hojas de menta o hierba buena
- 4 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 cucharada de miel de abejas
- 1 cucharadita de sal

Lavar bien las hierbas y eliminar los tallos más gruesos. Introducir todos los ingredientes en la licuadora hasta homogenizar. Conservar en el refrigerador. Este aderezo es ideal tanto para ensaladas de vegetales de hojas como para pescados.

Pepinos encurtidos con eneldo

- 4 pepinos medianos
- 2 ramitas de eneldo
- 1 taza de vinagre
- 1 taza de agua
- 2 cucharadas de sal
- 1 cucharada de azúcar

Lavar bien los pepinos, cortarlos en rebanadas, introducirlos en agua hirviendo durante un minuto y enfriarlos en agua corriente. Colocarlos en un frasco de vidrio ya esterilizado y cubrirlos con una solución hirviendo hecha con los restantes ingredientes. Cerrar herméticamente y sumergir en baño de María durante 10 minutos.



Proyecto agroecológico Finca Marta Caimito, Artemisa, Cuba
www.fincamarta.com

HINOJO

Foeniculum vulgare



Planta aromática de origen europeo que puede alcanzar de 1,5 a 2 m de altura. Posee hojas vistosas como plumas, abundantes flores amarillas en forma de sombrilla, bulbo compacto y semillas en racimo.

Cultivo y manejo

En zonas tropicales se cultiva generalmente durante el período seco y frío. Se desarrolla bien a pleno sol sobre suelos ricos y con baja humedad, pues el exceso de agua daña sensiblemente tanto la raíz como el bulbo. La siembra puede ser directa o por trasplante y el follaje se comienza a cosechar a partir de los 2-3 meses. El bulbo estará listo aproximadamente a los 4 meses.

Propiedades

Las semillas de hinojo en infusión estimulan el apetito y alivian los trastornos de la digestión. Además, tienen propiedades diuréticas y antiinflamatorias, son eficaces en el tratamiento de la anemia (por su alto contenido de hierro), los cálculos renales y el dolor de garganta. Se emplean para aliviar los cólicos de los bebés y las molestias de la dentición, también para estimular la producción de leche materna y bajar de peso.

Las flores en infusión previenen enfermedades coronarias, mientras que la raíz se usa para aumentar la potencia sexual. Los aceites esenciales del hinojo

se utilizan en la industria cosmética y la aromaterapia.

Usos culinarios

El sabor anisado y ligeramente picante del hinojo es muy apreciado en la cocina, donde se aprovecha toda la planta.

El hinojo es uno de los ingredientes del curry hindú y sus hojas pueden agregarse a sopas, salsas, ensaladas, pescados y siropes. También aporta un toque de sabor muy especial al pollo, las carnes estofadas, el pan y algunos mariscos.

Aliño para ensaladas

2 ramitas de hinojo
1 ramita de albahaca
½ taza de zumo de naranja agria
2 cucharadas de aceite
½ cebolla pequeña
1 cucharadita de sal

Disolver la sal con el zumo de limón, agregar las plantas aromáticas y finalmente el aceite caliente. Tapar la mezcla para mantener los aromas.

Bulbo de hinojo en ensalada

2 bulbos de hinojo
2 cucharadas de zumo de limón
3 cucharadas de aceite
1 cucharada de hojas frescas de hinojo
Sal y pimienta al gusto

Limpiar los bulbos y cortarlos en rodajas muy finas, preferiblemente con una cuchilla rebanadora. Preparar un aliño mezclando el limón, el aceite, la sal y la pimienta. Antes de servir, agregar el aliño y decorar con las hojas frescas trinchadas. Esta ensalada puede

combinarse con pedacitos de queso, aceitunas, hojas de perejil, pimientos y rabanitos.



Proyecto agroecológico Finca
Marta Caimito, Artemisa, Cuba
www.fincamarta.com

PEREJIL

Petroselinum crispum



Planta herbácea bianual que se cultiva como anual en Cuba. Posee tallos que pueden rebasar 60 cm de altura con pequeñas flores de color verde amarillento y hojas muy seccionadas, lisas o rizadas según la variedad.

Cultivo y manejo

Requiere suelos ricos en materia orgánica, húmedos y con buen drenaje porque necesita riego permanente. Se puede cultivar a pleno sol o con sombra parcial, tanto en tierra directa como en macetas.

Su reproducción se realiza mediante semillas, en un suelo que no sea muy compacto. La siembra debe ser de septiembre a diciembre y la germinación demorará unas tres semanas.

Propiedades

Las hojas son ricas en vitaminas A, B1, B2, C y D. Se le atribuyen propiedades diuréticas, digestivas y antibacterianas. En infusión es útil para combatir la artritis reumatoide, controlar los niveles de azúcar en la sangre y la hipertensión arterial, tratar los cálculos renales, aliviar los ojos cansados y adelgazar. Externamente se usa como anestésico y relajante, así como en el tratamiento de morados, hemorragias nasales y picaduras de insectos.

Usos culinarios

El perejil es una de las plantas aromáticas más populares de la culinaria mundial por resaltar el sabor natural de los alimentos a los que se añade. Sus hojas aportan frescura a sopas, salsas, tortillas, croquetas, frituras... Además, el perejil combina muy bien con otras plantas aromáticas y se puede mezclar con hortalizas en la elaboración de jugos verdes.

Ensalada de caritas y perejil

- 1 taza de frijol carita
- 3 cucharadas de perejil fresco picadito
- ½ cebolla picadita
- ½ ají pimiento picadito
- Ralladura de la piel de un limón
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de comino en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- 4 rabanitos cortados en ruedas finas

Escoger, lavar y ablandar los caritas velando que el grano no se abra mucho. Cuando estén tiernos, escurrirlos, enjuagarlos y volver a escurrir. Mezclar bien todos los ingredientes en un recipiente excepto los rabanitos. Dejar

enfriar, añadir los rabanitos, remover todo y servir la ensalada adornada con unas hojas de perejil.

Tortilla de finas hierbas

Verter los huevos batidos con sal a gusto en una sartén con aceite caliente. Antes de voltear la tortilla, colocarle encima perejil y otras hojas frescas de preferencia (albahaca, cilantro, acelga, cebollino u otras), todas cortadas finamente. Virar la mitad de la tortilla, esperar un minuto y volver a virarla de forma que quede algo blanda dentro.



Proyecto agroecológico Finca
Marta Caimito, Artemisa, Cuba
www.fincamarta.com

BERZA

Brassica oleracea var. viridis



La berza, berza col, col forrajera, col caballar o col gallega es una variedad de col que se ha puesto de moda como *kale*, su nombre en inglés. Es una herbácea anual de la familia de las crucíferas (brasicáceas) que posee hojas suaves y algo carnosas.

Cultivo y manejo

La siembra debe realizarse por trasplante al comienzo de la primavera en suelos ricos y fértiles. Las hojas

suelen recolectarse en los meses de invierno. Es un cultivo muy resistente al ataque de plagas y enfermedades.

Propiedades

Posee un alto contenido de calcio, hierro, fibra, ácido fólico, fósforo, potasio y vitaminas A, B6, C y K. Además, se le confieren propiedades desintoxicantes y antioxidantes, incluso superiores a las de otras crucíferas como la col, la coliflor, el brócoli y el colinabo. Su consumo regular puede reducir el colesterol, aliviar la artritis y prevenir el cáncer de pulmón, vesícula, próstata, mama, colon y ovarios.

Usos culinarios

La berza se utiliza para hacer guisos con papas, legumbres y derivados de la carne de cerdo. Es un alimento versátil y nutritivo que puede consumirse crudo tanto en ensaladas como en zumos, pero también cocido y salteado.

Berza salteada

- 1 mazo de berza
- 2 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo trinchados
- 1 cebolla mediana cortada en anillas
- 1 ají pimiento pequeño en tiras
- ¼ taza de vino seco o blanco
- Sal y pimienta al gusto

Lavar las hojas de berza, escurrirlas y cortarlas en tiras. En una sartén saltear el ajo, luego la cebolla y por último el ají, durante unos 5 minutos. Añadir la berza, sal y pimienta y mezclar bien. Cuando comiencen a ablandarse las hojas, añadir el vino, bajar el fuego y cocer

durante 10 minutos o hasta que la berza esté al dente.

Caldo gallego

1 mazo de berza
1 libra de frijoles blancos
1 hueso de cerdo con algo de carne
3 papas medianas
2 nabos
1 cebolla
1 cucharadita de pimentón
Sal al gusto

Escoger los frijoles y remojarlos entre 6 y 8 horas. Agregar el hueso y poner a ablandar en la misma agua del remojo. Cuando los frijoles estén a media cocción, introducir las papas y los nabos pelados y cortados en dados. Mantener a fuego lento hasta que todo esté blando. Añadir la berza en tiras y sazonar con los demás ingredientes.



Proyecto agroecológico Finca
Marta Caimito, Artemisa, Cuba
www.fincamarta.com

BRÓCOLI

Brassica oleracea italica



Planta de la familia de las crucíferas (brasicáceas), a la que también pertenecen la col, la coliflor, la berza, el colinabo y la col china. Posee numerosas cabezas florales compactas

de color verde, dispuestas como un árbol, que son comestibles.

Cultivo y manejo

Es un cultivo de climas frescos, por lo que no se desarrolla adecuadamente en los meses más calurosos. Requiere suelos sueltos, abonados, frescos y con humedad regular. Cuando aparece la inflorescencia, no conviene el riego por aspersión para evitar podredumbres u hongos.

Se siembra en semillero y cuando las plantas alcanzan entre 10 y 15 cm se trasplantan y se separan de 50 a 60 cm, debido a su gran porte. La cosecha debe realizarse antes de que las flores de la cabeza se vuelvan amarillas.

Propiedades

Está considerada una de las hortalizas de mayor valor nutricional en relación con el peso de producto comestible. Posee un alto contenido de vitaminas A, B1, C y E, que ayudan a mantener los tejidos corporales, el sistema inmunológico, el nervioso y el hepático. También es rico en zinc, potasio, calcio, yodo, hierro y magnesio. Además, hay estudios que asocian su consumo a la prevención de tumores y enfermedades cardíacas.

Usos culinarios

Para conservar mejor sus propiedades, se recomienda al vapor, en horno microondas o salteado, pero también se puede consumir crudo.

Brócoli con salsa de mantequilla

1 cabeza de brócoli

3 cucharadas de mantequilla
2 dientes de ajo
Sal y orégano al gusto
1 cucharada de zumo de limón

Lavar, cortar el brócoli y cocerlo al vapor hasta que esté tierno. Mientras, derretir la mantequilla en un recipiente de fondo grueso, añadir los ajos majados o trinchados, la sal y el orégano. Cuando la mantequilla comience a burbujear, apagar el fuego y agregar el zumo de limón. Colocar el brócoli en una fuente, bañado en la salsa.

Crema de brócoli y papa

1 cabeza de brócoli
1 papa grande
2 cucharadas de aceite
1 cebolla
1 diente de ajo
1 ajo puerro
4 tazas de agua
Sal y pimienta al gusto

Sofreír en el aceite la cebolla y los ajos, todo bien picadito. Añadir el brócoli y la papa troceados, dejar rehogar brevemente. Agregar el agua y cocer a fuego medio hasta que el brócoli y la papa se pongan tiernos (aproximadamente 15 minutos). Salpimentar y batir en licuadora. Servir caliente.



Proyecto agroecológico Finca
Marta Caimito, Artemisa, Cuba
www.fincamarta.com

COLIFLOR

Brassica oleracea var. botrytis



Planta de la familia de las crucíferas (brasicáceas), en la que se incluyen el brócoli, la col, el colinabo, la berza y la col china. Sus flores y hojas superiores forman una cabeza de masa compacta y dura rodeada por gruesas hojas verdes. Hay más de 3 000 especies, pero las más comercializadas son las de color blanco, verde y morado.

Cultivo y manejo

Aunque es una planta anual y se desarrolla mejor entre septiembre y enero, es posible cultivarla todo el año. Se reproduce por semillas en suelos fértiles y ligeramente húmedos.

Propiedades

Buena fuente de vitaminas A, B y K, y de minerales como potasio, fósforo, magnesio y calcio. Por sus propiedades diuréticas se emplea en casos de hipertensión, retención de líquidos, gota y cálculos renales, así como para adelgazar. Ayuda a prevenir el cáncer, las úlceras estomacales y las enfermedades del corazón debido a su alta cantidad de antioxidantes.

Además, puede reducir los niveles de colesterol, mejorar el estreñimiento y

fortalecer los huesos. Su consumo se recomienda especialmente durante el embarazo porque posee abundante ácido fólico, esencial para el desarrollo del feto.

Usos culinarios

Con su sabor suave, ligeramente dulzón, se digiere mejor que las demás coles. Las flores pueden prepararse al vapor, hervidas, asadas, fritas o gratinadas. Combinan muy bien con arroz, papas, huevos, legumbres y otras hortalizas.

Coliflor salteada

1 cabeza de coliflor grande o 2 pequeñas
2 cucharadas de aceite
Sal al gusto
2 dientes de ajo
1 cucharada de perejil

Separar las flores de la cabeza y lavarlas bien. Calentar el aceite en una sartén de fondo grueso a fuego medio-alto. Cuando el aceite esté caliente, pero no humeante, añadir la coliflor y la sal. Remover a partir de que la coliflor comience a dorarse y cocerla unos siete minutos, hasta que esté tierna. Poco antes de retirar del fuego, agregar el ajo y el perejil trinchados.

Rodajas de coliflor al horno

Lavar la coliflor y cortar la cabeza en rodajas de menos de 1 cm de grosor. Colocarlas en una sola capa en una bandeja de horno pinceladas con una mezcla de aceite, sal y pimienta. Hornear hasta que estén doradas y tiernas (alrededor de 20 minutos). Espolvorear las rodajas con hierbas

frescas de condimento finamente picadas (mejorana, orégano, hinojo, perejil) o con especias molidas.

Las rodajas también pueden gratinarse en el horno cubriéndolas primero con mantequilla derretida y luego con queso o salsa bechamel.



Proyecto agroecológico Finca
Marta Caimito, Artemisa, Cuba
www.fincamarta.com

MIZUNA

Brassica juncea var. japonica



Variedad de mostaza también conocida como mostaza japonesa, berro japonés, brotes japoneses o mostaza de agua. Es muy vistosa porque posee tallos blancos y delgados con hojas aserradas de color verde claro brillante.

Cultivo y manejo

Planta vigorosa y adaptable que crece en la mayoría de los suelos, lo que la convierte en un excelente cultivo de rotación. Es muy resistente al sol y las altas temperaturas (siempre que se mantenga la humedad del terreno), por lo que muchos la consideran la lechuga del verano.

Se siembra preferiblemente de manera directa, a chorrillo poco denso. Es un cultivo de ciclo corto que puede sembrarse en asociación con las mostazas.

Propiedades

Como otras especies de la familia de las crucíferas (brasicáceas), tiene propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y anticancerígenas. Además, aporta grandes cantidades de ácido fólico, hierro, magnesio y

vitaminas A y C, esenciales para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, así como para evitar alergias, desórdenes intestinales, tumores, artritis y arterioesclerosis.

Usos culinarios

Posee un sabor fresco, con toques algo dulzones y picantes. Es sumamente decorativa en los platos y cuando se consume cruda combina muy bien con otras verduras.

Para preservar su textura crujiente, la cocción debe ser rápida, ya sea al vapor o salteada. Asimismo puede ser ingrediente de sopas, pastas y pizzas.

Ensalada de verano

1 mazo de mizuna
½ mazo de rúcula
½ mazo de lechuga
½ mazo de rabanitos
1 cucharada de vinagre
3 cucharadas de aceite
Sal al gusto

Lavar las hojas y colocarlas en un recipiente. Lavar y cortar los rabanitos en rodajas finas. Mezclar todos los ingredientes y aliñar. También se puede agregar un chorrito de miel.

Mizunas salteadas

1 mazo de mizuna
1 cebolla mediana
2 cucharadas de aceite
2 cucharadas de salsa de soya
1 cucharada de ajonjolí tostado

Lavar las hojas de mizuna y cortarlas en trozos de unos 4 cm de longitud. Saltear los aros de cebolla, incorporar la mizuna y mezclar sin dejar que se marchiten los

ingredientes. Cuando estén a punto, apagar el fuego y añadir la salsa de soya y el ajonjolí.



Proyecto agroecológico Finca
Marta Caimito, Artemisa, Cuba
www.fincamarta.com

MOSTAZA

Brassica juncea



La mostaza de hoja, también conocida como mostaza castaña, mostaza de la India o mostaza china, es una especie de las crucíferas (brassicáceas), familia de la col, la berza y el brócoli. Hay muchas variedades de diversos tamaños y formas, con vistosos colores que van desde el verde brillante hasta el morado.

Cultivo y manejo

La siembra puede ser directa o a través de trasplante. Crece muy rápidamente sobre suelos ricos y húmedos, a pleno sol o en semisombra. La planta alcanza alrededor de 45 cm y puede cosecharse a partir de la cuarta semana de la siembra, cuando las hojas tienen más de 20 cm.

Propiedades

Rica fuente de vitaminas A, C y K, las mostazas son muy nutritivas y aportan más carotenos y antioxidantes que

muchos otros vegetales. Por los niveles de fibra dietética que contienen, son excelentes para controlar el colesterol, evitar las hemorroides y prevenir el cáncer de colon.

También contienen minerales esenciales como calcio, hierro, magnesio, potasio, zinc, selenio y manganeso. Su consumo regular previene la artritis, la osteoporosis y la anemia, además de proteger contra enfermedades cardiovasculares, el asma y el cáncer de próstata.

Usos culinarios

Las hojas y el tallo son comestibles, pero también las semillas, que se emplean para producir aceite vegetal y la salsa mostaza. Numerosos platos de la cocina italiana, africana, india, china y japonesa incluyen mostaza. Su sabor picante combina muy bien al cocinarse con productos ahumados de la carne de cerdo.

La intensidad del sabor depende de la variedad y es proporcional al tamaño de la hoja, de ahí que se sugiera cocer al vapor, saltear o blanquear en agua hirviendo las hojas más grandes.

Las mostazas frescas son sumamente decorativas, pero para consumirlas crudas es preferible escoger las hojas más pequeñas y mezclarlas con lechugas, espinacas, acelgas u otros vegetales. Su sabor picante también puede equilibrarse con salsa de soya, queso, embutidos, aceite de oliva o de ajonjolí...

Mostazas salteadas

1 mazo de mostazas
2 cebollas medianas
3 dientes de ajo
1 cucharada de aceite
3 cucharadas de caldo de pollo o vegetales
Sal y pimienta al gusto

Saltear los aros de cebolla en una sartén grande a fuego medio durante cinco minutos. Añadir el ajo trinchado o majado y saltear por un minuto más. Agregar luego las mostazas cortadas en chifonada (tiras de aproximadamente 1 cm que se obtienen al enrollar varias hojas y cortarlas en transversal) y el caldo. Mantener al fuego hasta que las hojas están ligeramente marchitas. Salpimentar.



Proyecto agroecológico Finca
Marta Caimito, Artemisa, Cuba
www.fincamarta.com

RÚCULA

*Eruca sativa, Diplotaxis tenuifolia
y Diplotaxis muralis*



Por el nombre de rúcula, rucola o arúgula se conocen tres especies de crucíferas de origen europeo con características muy similares. Les llamamos comúnmente rúcula italiana y rúcula selvática. La planta es postrada, con abundantes hojas en racimos ovaladas o en forma de espina de

pescado. Sus pequeñas flores blancas o amarillas producen néctar apreciado por las abejas y vainas con minúsculas semillas.

Cultivo y manejo

Las rúculas prefieren suelos calcáreos, húmedos y con buen drenaje, aunque tienen gran adaptabilidad a diversos suelos y climas. En Cuba crecen exuberantemente durante todo el año, sin embargo, es importante mantener la humedad del suelo porque de lo contrario el sabor de las hojas puede volverse amargo.

La siembra es directa, pero puede trasplantarse y la germinación ocurre entre 2 y 3 días. Por su ciclo muy corto debe hacerse un manejo cuidadoso. Cuando la planta tenga unas 10 hojas, estará lista para la cosecha, dejando los brotes a 2-3 cm del suelo para que produzcan más hojas. Se realizarán entre 2 y 4 cosechas dependiendo de las condiciones de manejo y clima. La fácil producción de semillas y su alta viabilidad aseguran el cultivo continuo. Las hojas pueden ser atacadas por el gusano de la col, lo cual se evita con una cosecha temprana.

Propiedades

Rica en ácido fólico, calcio, magnesio, fósforo, hierro, potasio y vitaminas A, B, C y K, por lo que favorece la salud ósea, cerebral y cardiovascular. Debido a su alto contenido de fibra, previene la acumulación de grasa y ayuda a la digestión.

Además, contiene glucosinolates, un compuesto anticancerígeno y

antioxidante que favorece la desintoxicación del cuerpo. Sus flavonoides contribuyen a elevar los niveles de colesterol bueno y reducir los niveles del malo, controlar la presión arterial y mejorar la irrigación sanguínea.



Usos culinarios

Por su sabor picante combina muy bien en ensaladas con otras hortalizas y quesos; también puede agregarse a guisos, sopas, pescados y carnes. Es común añadir hojas frescas de rúcula sobre las pizzas al terminar el horneado.

Pesto de rúcula

1 taza de hojas de rúcula
2 dientes de ajo
¼ taza de maní o ajonjolí tostado
¼ taza de queso rallado
½ taza de aceite
Sal al gusto

Majar en un mortero el ajo, el maní o el ajonjolí y el queso. Pasar la mezcla a otro recipiente para reducir a pasta en el mortero las hojas de rúcula previamente lavadas y cortadas. Unir ambas preparaciones, agregar el aceite y la sal. El mortero se puede sustituir por una licuadora.



Proyecto agroecológico Finca
Marta Caimito, Artemisa, Cuba
www.fincamarta.com

ALBAHACA

Ocimum basilicum

Una de las primeras plantas introducidas por los españoles en el Nuevo Mundo, cuenta con más de 150 especias y numerosas variedades. Pertenece a la familia de las lamiáceas, en la que se agrupan la hierba buena, el orégano, el romero, el tomillo y otras hierbas aromáticas.

Cultivo y manejo

Aunque es considerada una planta anual, en condiciones adecuadas puede ser perenne, por la espontánea germinación de sus semillas. Precisa de suelos ricos y con buen drenaje. Crece bien a pleno sol o en semisombra.

Se reproduce por semillas que tardan en germinar alrededor de una semana, pero también por gajos o esquejes. La siembra puede ser directa o por trasplante. La cosecha deberá comenzar aproximadamente tres meses después.

Propiedades

Mejora la digestión, evita los vómitos, los gases y la flatulencia. Por sus propiedades antibacterianas es un excelente remedio para el mal aliento. También se emplea como sedante, diurético y para estimular la producción de leche materna. El jugo de sus hojas cuando se aplica externamente repele

los insectos, a la vez que alivia el dolor producido por sus picaduras.

Usos culinarios

Para muchos la albahaca es la reina de las plantas aromáticas porque es imprescindible para gran cantidad de recetas, particularmente de la cocina italiana. Se ingiere fresca en jugos y ensaladas de hortalizas o como ingrediente de salsas, cremas, pistos de vegetales y guisos de carnes.

Pesto a la cubana

½ taza de hojas de albahaca
¼ taza de maní o ajonjolí tostado
2 dientes de ajo
¼ taza de queso rallado
½ taza de aceite
Sal al gusto

Lavar las hojas de albahaca e introducirlas en una licuadora junto a los demás ingredientes. Mezclar hasta lograr una pasta homogénea. Esta salsa se puede refrigerar y consumir con vegetales, pastas, galletas, papas...

Ratatouille

½ mazo de albahaca
1 berenjena mediana
2 pimientos
2 calabacines
3 tomates
2 cucharadas de aceite
6 dientes de ajo
2 cebollas medianas
Sal al gusto

Lavar y cortar los vegetales en dados. Sumergir la berenjena en agua con sal por media hora. En un recipiente de fondo ancho verter el aceite, el ajo y la

cebolla trinchados. Incorporar los vegetales, la albahaca y la sal. Cocer hasta que ablanden.



Proyecto agroecológico Finca
Marta Caimito, Artemisa, Cuba
www.fincamarta.com

ACHICORIA

Cichorium intybus



Conocida también como chicoria, chicorea o radicheta, la achicoria es una hierba robusta perenne de la familia de las asteráceas, que también agrupa a las lechugas, endibias y escarolas. La planta, que alcanza poco más de un metro de altura, posee hojas semicarnosas, suavemente dentadas. Las flores son de color lila y se abren solo a pleno sol siguiendo su trayectoria, al igual que los girasoles.

Cultivo y manejo

Prefiere suelos bien drenados, no necesariamente fértiles, y ambientes soleados, aunque su crecimiento vegetativo óptimo lo alcanza a temperaturas entre 14 y 20 °C. Se reproduce por semillas. De tres a cinco semanas después de la germinación, las posturas pueden trasplantarse guardando una distancia de alrededor de 4 cm. La planta puede cortarse completa a los 90 días de trasplantada o pueden hacerse dos o tres cortes de las hojas más tiernas cada 20-30 días.

Propiedades

Rica en vitamina A, potasio, fósforo, calcio y magnesio, esta planta estimula el funcionamiento adecuado del hígado y el equilibrio del sistema nervioso cuando se consume cruda en ensaladas. La infusión de sus hojas y flores tiene propiedades depurativas, desintoxicantes y diuréticas. También se recomienda para combatir estados de somnolencia, depresión, dolencias reumáticas y la gota. Asimismo estimula la digestión y las funciones pancreáticas, a la vez que regula el metabolismo del calcio y los niveles de azúcar y colesterol en sangre.

Usos culinarios

La infusión de la raíz de achicoria tostada se utiliza desde el siglo XVII como sustituto del café, pues tiene un sabor muy similar y propiedades estimulantes. Las hojas más tiernas se consumen crudas en ensaladas y cocidas se agregan a diversas preparaciones, desde salsas y rellenos hasta pizzas.

Ensalada de achicoria con queso blanco

1 mazo de achicoria
1 cucharada de vinagre
Sal y pimienta al gusto
3 cucharadas de aceite
½ libra de queso blanco

Lavar bien la achicoria, desechando las hojas más maduras, que tienden a ser las más amargas. Preparar una vinagreta mezclando el vinagre, la sal, la pimienta y el aceite. Aliñar las hojas y agregar el queso cortado en daditos.

También se pueden añadir semillas tostadas de ajonjolí.

Si se prefiere, las hojas pueden saltearse con una película de aceite, ajo y cebolla o introducirse brevemente en agua hirviendo con sal para reducir su amargor. Posteriormente deben dejarse refrescar antes de aliñar.



Proyecto agroecológico Finca
Marta Caimito, Artemisa, Cuba
www.fincamarta.com

CÚRCUMA

Curcuma longa



La cúrcuma, yuquilla o turmérico pertenece a la familia de las zingiberáceas y tiene su origen en el sudeste de Asia. La planta, que es perenne, puede alcanzar un metro de altura, con grandes hojas verdes y alargadas. De ella se aprovechan los rizomas o los tallos engrosados que crecen bajo el suelo, muy similares a los del jengibre, pero de color naranja intenso.

Cultivo y manejo

Para desarrollarse requiere altas temperaturas y suelos húmedos, aunque bien drenados, sin encharcamientos. Se reproduce mediante pequeños pedazos de rizomas

que deben sembrarse en primavera, guardando una distancia de 30 cm. Demora unos tres meses en germinar y la cosecha se realiza entre enero y marzo, cuando las hojas comienzan a marchitarse.

Propiedades

El cocimiento de los rizomas posee propiedades antioxidantes, antibactericidas y estimulantes que ayudan a combatir las dolencias del hígado, los problemas renales y desórdenes digestivos como acidez, gastritis y náuseas. El polvo de cúrcuma mezclado con un poquito de agua suele aplicarse directamente sobre la piel para tratar la psoriasis y las infecciones dermatológicas producidas por hongos, como el denominado pie de atleta.

Desde hace siglos la cúrcuma se emplea en la cultura china como antiinflamatorio para el tratamiento de la artritis y diversas alergias. Asimismo, se ha documentado su efectividad para reducir los niveles de colesterol, prevenir el cáncer y en particular las enfermedades cardíacas debido a su acción anticoagulante.

La cúrcuma también tiene propiedades colorantes y a lo largo de la historia se ha utilizado para teñir textiles (algodón, lana, seda), cueros, lacas, barnices, ceras e incluso papel.

Usos culinarios

Los rizomas de la cúrcuma pueden usarse frescos, fritos en aceite o deshidratados para colorear panes, arroces, sopas, guisos, salsas y platos a base de pescado, a los que otorga una

tonalidad amarillo-naranja y un sabor ligeramente picante. Precisamente por la coloración que imprime a los alimentos con que se mezcla, en países como Colombia la cúrcuma se conoce como azafrán de raíz. Como polvo deshidratado, los rizomas de cúrcuma forman parte del curry, una combinación de especias de origen hindú empleada para condimentar salsas, arroces, viandas, entre otras preparaciones.

Cúrcuma en polvo

Lavar bien los rizomas, orearlos, cortarlos en rodajas muy finas y secarlos al sol durante tres o cuatro días. Una vez secos, triturarlos con el mortero, la máquina de moler o un molinillo eléctrico. Cernir el polvo resultante y envasarlo en recipientes con buen cierre para usarlo como un excelente colorante natural.



Proyecto agroecológico Finca Marta Caimito, Artemisa, Cuba
www.fincamarta.com

JENGIBRE

Zingiber officinale



Planta perenne de la familia de las zingiberáceas, entre cuyos miembros figuran el cardamomo y la cúrcuma. Oriunda de Asia, alcanza 120 cm de altura con hojas estrechas de color verde claro. Su tallo subterráneo es un rizoma amarillo verdoso que es muy apreciado por su sabor y propiedades.

Cultivo y manejo

Se reproduce por fragmentos de rizomas que posean al menos una yema. Debe sembrarse entre marzo y mayo en suelos fértiles y húmedos, pero con buen drenaje, ya sea a pleno sol o bajo sombra parcial, tanto en canteros como en macetas. La cosecha se realiza entre diciembre y enero, cuando las hojas comienzan a marchitarse.

Propiedades

Las valiosas propiedades medicinales del jengibre se conocen desde la antigüedad. Sus rizomas en infusión se emplean frescos para tratar estados gripales y secos para aliviar trastornos digestivos y náuseas. Se le confieren propiedades afrodisiacas, expectorantes, antiinflamatorias y estimulantes.

Usos culinarios

Ya sea rallado o en polvo, la versatilidad del jengibre es tal que puede añadirse lo mismo a bebidas, panes y galletas, que a sopas, salsas, ensaladas, encurtidos, salteados... Si se agrega al inicio de la cocción, su sabor ligeramente picante será sutil, si se añade al final, será más intenso.

Ensalada marroquí

4 zanahorias grandes

MARACUYÁ

Passiflora edulis



1 cucharada de jengibre rallado
½ cucharadita de pimentón
½ limón
2 cucharadas de aceite
2 cucharadas de perejil o cilantro
trinchado
Sal al gusto

Pelar las zanahorias, cortarlas en bastones pequeños y cocerlas en agua hirviendo con sal hasta que estén suaves, pero crujientes en el centro. Escurrirlas y verterles inmediatamente encima el jengibre y el pimentón. Dejar marinar por unas horas y agregarles antes de servir las el zumo de limón, el aceite y las hierbas.

Salteado de verduras con jengibre

1 mazo de acelga
3 cucharadas de aceite
½ cucharada de jengibre rallado
4 cebollinos
1 cucharada de salsa de soya
½ cucharadita de azúcar
1 limón
1 mazo de espinaca
Sal y pimienta al gusto

Lavar las hojas de acelga, cortarlas en cuartos y cocerlas en agua hirviendo por un minuto. Colocar aparte el aceite y el jengibre, saltear en ellos el cebollino trinchado. Añadir la salsa de soya, el azúcar, el zumo de limón, la acelga escurrida y la espinaca lavada. Salpimentar.

La fruta de la pasión, más conocida como maracuyá o parchita, es una planta trepadora de la familia pasifloráceas originaria de la amazonia brasileña. Su tallo es rígido y leñoso, presenta hojas trilobuladas de gran tamaño y vistosas flores de apariencia similar a una corona de espinas. El fruto, de entre 4 y 10 cm de diámetro, está recubierto por una gruesa cáscara cerosa de color amarillo o púrpura.

Cultivo y manejo

Se reproduce fundamentalmente por semillas, pero también por estacas e injerto. La enredadera de maracuyá puede extenderse hasta 20 metros, por lo que requiere protección del viento. No tolera terrenos encharcados y precisa abundante sol. La producción se obtiene a los dos años de sembrada la planta y la recolección de los frutos debe hacerse en el suelo, pues el punto de madurez lo indica su desprendimiento natural.

Propiedades

El jugo de la fruta y la infusión de la flor tienen efectos sedantes que ayudan a aliviar dolores musculares y



Proyecto agroecológico Finca
Marta Caimito, Artemisa, Cuba
www.fincamarta.com

menstruales. También se les atribuyen propiedades antiespasmódicas, vasodilatadoras y antioxidantes. La pulpa es rica en calcio, hierro, fósforo y vitaminas A y C.

Usos culinarios

La pulpa se consume directamente y sin retirar las semillas. Por su sabor ligeramente ácido, el maracuyá combina muy bien como aderezo para ensaladas de hojas verdes y de frutas, o bien puede mezclarse con ron blanco a manera de cóctel o con vino blanco y miel como sirope. El fruto intacto puede conservarse de dos a tres semanas en refrigeración, en tanto la pulpa puede congelarse sin cambios apreciables por períodos mucho más largos. Además, las flores son comestibles y sumamente decorativas.

Jugo de maracuyá

4 frutos de maracuyá
4 cucharadas de azúcar
1 litro de agua

Lavar los frutos, cortarlos a la mitad y separar la pulpa de los cascос. Mezclar la pulpa con el azúcar y el agua, ya sea en una batidora a mínima velocidad y por breves segundos o manualmente. Colar y servir frío. Este jugo también puede licuarse con otras frutas (mango, piña) o con los propios cascос previamente hervidos y sin la piel para obtener una bebida más espesa.

Cascос de maracuyá en almíbar

Esta receta permite aprovechar los cascос, que son ricos en pectina, una vez desprendida la pulpa. Hervir los cascос, refrescarlos y con una cucharita

separarlos cuidadosamente de la piel. Preparar un almíbar ligero mezclando partes iguales de azúcar y agua (aromatizar con canela en rama, cáscara de limón o anís). Cocinar a fuego lento los cascос en este almíbar hasta que estén transparentes y el almíbar se pegue a los dedos.



Proyecto agroecológico Finca
Marta Caimito, Artemisa, Cuba
www.fincamarta.com

QUIMBOMBÓ

Abelmoschus esculentus



El quimbombó es oriundo de África, y desde hace siglos su cultivo se ha extendido a todas las regiones tropicales y subtropicales del mundo. Perteneciente a la familia de las malváceas, esta planta anual de porte erguido alcanza de uno a más de dos metros de altura y produce flores amarillas o violetas que derivan en frutos en forma de cápsulas de piel lisa o acanalada y color verde o rojo.

Cultivo y manejo

La siembra es directa, sobre suelos fértiles y con buen drenaje, dejando una distancia de 40-50 cm entre plantas. La época óptima de siembra es entre abril y julio, al combinarse humedad y calor. Dos meses después comienza la cosecha, cuando los frutos están tiernos, porque si alcanzan su plena maduración, se tornan duros y fibrosos, no aptos para el consumo.

Propiedades

El quimbombó es rico en vitamina B1 y B6, ácido fólico, hierro y calcio. Cuando se consume crudo en ensaladas o cocido, puede combatir dolencias gástricas e intestinales por su alto

contenido de fibra soluble. Además, se le atribuyen propiedades afrodisiacas y estimulantes. Sus semillas son un eficaz remedio para el malaliento y sus hojas en cataplasma repelen los insectos.

Usos culinarios

En algunos países, las semillas de quimbombó maduro se tuestan para preparar una infusión cuyo sabor recuerda al del café, pero los frutos se consumen fundamentalmente tiernos en sopas, guisos, arroces y ensaladas.

Es importante seleccionar frutos de consistencia firme, con puntas que se quiebren fácilmente. Debido a la elevada cantidad de sustancias mucilaginosas que poseen (lo que popularmente se denomina "baba"), se recomienda lavar previamente los quimbombós, secarlos bien, cortarlos en rueditas y sellarlos al fuego en un recipiente con una fina lámina de aceite o bien rociarlos con zumo de limón.

Guiso de quimbombó

3 libras de quimbombó
1½ libra de carne de cerdo
½ naranja agria
¼ taza de aceite
3 dientes de ajo
2 cebollas medianas
2 ajíes pimientos
10 tomates de cocina
½ mazo de perejil
Sal y pimienta a gusto

Cortar la carne de cerdo en dados y adobarlos con sal, pimienta y zumo de naranja agria antes de dorarlos. Extraer la carne y en esa misma grasa sofreír el ajo majado, las cebollas picaditas, los

ajíes en tiras, los tomates y el perejil trinchado. Incorporar luego la carne para que se ablande y finalmente los quimbombós hasta que estén tiernos. Se pueden adicionar bolas de plátanos machos pintones majados con un poco de grasa.



Proyecto agroecológico Finca
Marta Caimito, Artemisa, Cuba
www.fincamarta.com

BERENJENA

Solanum melongena



Originaria del sudeste asiático, la berenjena es una herbácea erecta de 70 a 150 cm. Forma parte de las solanáceas, al igual que el tomate y el pimiento. El fruto es de piel lisa y brillante, con diferentes formas, tamaños y colores, según la variedad, aunque predominan las ovaladas de tonos morados con peso entre 100 y 500 gramos. La pulpa es consistente, firme, de textura esponjosa y con pequeñas semillas.

Cultivo y manejo

Se reproduce por semillas que germinan de 10 a 15 días después de plantadas. El momento óptimo de siembra es de octubre a enero, pero con un manejo adecuado puede cosecharse

prácticamente durante todo el año. Requiere suelos fértiles y con buen drenaje.

Propiedades

Contiene potasio, fósforo, calcio, magnesio, hierro y vitaminas A, B y C. Los frutos regulan los niveles de colesterol en sangre y la presión arterial. Además, son un excelente diurético si se consumen como agua común (un fruto mediano hervido en un litro de agua). Sin embargo, las hojas son tóxicas y solo deben utilizarse externamente como cataplasma para tratar quemaduras, abscesos y dolores reumáticos.

Usos culinarios

Por su delicado sabor, la berenjena es un producto sumamente versátil y muy apreciado en las cocinas de todo el mundo. No debe consumirse cruda, sino a la parrilla, guisada, al horno, frita, al vapor, rebozada, encurtida... En refrigeración la berenjena puede conservarse poco más de 10 días, pero debe desecharse si la piel está arrugada y la consistencia es muy suave.

Caviar de berenjena

2 berenjenas medianas
4 cucharadas de aceite
2 cucharadas de zumo de limón
2 dientes de ajo majados
1 cebolla pequeña trinchada
3 cucharadas de perejil, cilantro o albahaca
Sal y pimienta al gusto

Lavar las berenjenas y cortarlas por la mitad a lo largo. Bañar las superficies

cortadas con un poco de aceite, sal y pimienta. Cocer al vapor o en el horno hasta que estén muy suaves. Dejar enfriar y raspar la pulpa de las cuatro mitades. Mezclarla en un recipiente con los restantes ingredientes. Revolver hasta lograr la consistencia de un puré que se acompaña de rebanadas de pan.

Berenjena rebozada

Pelar la berenjena y cortarla en ruedas y luego en bastoncitos. Sumergirlos media hora en agua con sal para retirarles el amargor. Escurrirlos y pasarlos por una mezcla fluida de harina de trigo, sal, pimienta, agua gaseada o cerveza y clara de huevo antes de freírlos en grasa bien caliente. A la pasta del rebozado también se le puede añadir ajonjolí, cebolla, perejil, mejorana...



Proyecto agroecológico Finca
Marta Caimito, Artemisa, Cuba
www.fincamarta.com

OREGANITO

Lippia micromera



Arbusto perenne que puede alcanzar de uno a dos metros de altura. Tiene su origen en la región del Caribe y pertenece a la familia de las verbenáceas. Sus hojas son pequeñas, aromáticas y rugosas, en tanto las flores, también pequeñas, son de color blanco. Aunque posee propiedades condimentosas similares, no debe confundirse con otros tipos de orégano cultivados en Cuba como el cimarrón y el francés o de la tierra, ambos de la familia de las lamiáceas.

Cultivo y manejo

La siembra, por gajos o esquejes, debe realizarse sobre suelos sueltos pues el oreganito no tolera el encharcamiento ni la compactación. Pueden cosecharse tanto las hojas como las flores, que se recomienda secar a la sombra, en sitios frescos. El corte debe hacerse de forma selectiva desde la parte basal, propiciando que los rebrotes, de lento crecimiento, se afiancen desde abajo. Es una planta resistente que se desarrolla mejor a pleno sol.

Propiedades

A la infusión de las partes aéreas del oreganito (hojas, tallos y flores) se le atribuyen propiedades tónicas, anticatarrales y antipiréticas.

Usos culinarios

Por su sabor fuerte y agradable, parecido al del verdadero orégano (*origanum vulgare*), se usa para condimentar una amplia variedad de alimentos, desde sopas, potajes y guisos, hasta carnes, pescados, pastas y salsas. Asimismo, es muy utilizado para aromatizar vinagres que se emplean en la elaboración de encurtidos, escabeches y ensaladas. En algunas recetas el oreganito puede sustituir al tomillo.

Se usa lo mismo fresco que seco, en este último caso debe almacenarse en frascos herméticos, ya sea puro o combinado con otras plantas aromáticas como albahaca, romero, mejorana, salvia, entre otras.

Vinagre aromatizado

- 2 tazas de vinagre
- 1 macito de oreganito
- 2 hojas de orégano francés o de la tierra
- 2 dientes de ajo trinchados
- 1 macito de romero
- 1 hoja de culantro
- 1 macito de albahaca

Esterilizar una botella de vidrio en agua hirviendo. Incorporar el vinagre y las plantas aromáticas previamente lavadas y secas. El vinagre estará listo 15 días después. Se recomienda agitar la botella de vez en cuando.

Para acelerar este proceso y disponer inmediatamente del vinagre aromatizado, es posible calentar el vinagre con las plantas de condimento y dejarlo hervir unos tres minutos antes de envasarlo en la botella ya esterilizada.



Proyecto agroecológico Finca
Marta Caimito, Artemisa, Cuba
www.fincamarta.com

RÁBANO

Raphanus sativus



Hortaliza originaria del Mediterráneo Oriental que al igual que la col, el berro y el brócoli pertenece a la familia de las crucíferas (brasicáceas). Su raíz carnosa presenta variadas formas, tamaños (de 2 a 10 cm de diámetro) y colores: blanco, rosado, rojo, verde, incluso negro. Las hojas alcanzan hasta 15 cm de altura.

Cultivo y manejo

Puede cultivarse todo el año y a pleno sol, aunque prefiere las temperaturas frescas y tolera una sombra ligera. El período de siembra óptimo es de septiembre a abril. Las semillas pueden sembrarse directamente, manteniendo una distancia de 5 cm entre plantas, y

germinan en dos o tres días. Las variedades de raíces pequeñas pueden cosecharse alrededor del mes de sembradas y para las más grandes es preciso esperar entre seis y diez semanas. Si permanecen en el suelo demasiado tiempo, los rábanos se tornan huecos, picantes y fibrosos.

Propiedades

Las raíces del rábano contienen vitamina C, ácido fólico, yodo y hierro, en tanto las hojas son ricas en calcio y vitamina C. Asimismo poseen fibra dietética que facilita el proceso digestivo. El rábano es un eficaz diurético, combate problemas bronquiales y estimula el apetito.

Usos culinarios

Las raíces del rábano pueden consumirse crudas en ensaladas, encurtidas o cocidas en diversas elaboraciones como sopas y guisos que atenúan su sabor fuerte y picante. Las hojas y las flores son comestibles, siempre que estén bien frescas.

Cóctel de rábanos

8 rábanos grandes
1 limón
6 cucharadas de mayonesa
Sal y pimienta al gusto
Hojas de lechuga (para decorar)

Lavar los rábanos y rallarlos finamente antes de mezclarlos con el zumo de limón, la mayonesa, la sal y la pimienta. Enfriar y servir sobre hojas de lechuga u otra hortaliza de hoja.

Ensalada de lentejas con rábanos

1 taza de lentejas secas

1 cebolla mediana trinchada
1 ají pimiento en tiritas
2 cucharadas de perejil trinchado
1 limón (la ralladura)
2 cucharadas de aceite
1 cucharada de vinagre
1 cucharadita de comino en polvo
Sal y pimienta al gusto
4 rábanos

Lavar las lentejas y ponerlas a fuego lento en una cazuela tapada con 3 tazas de agua. Cuando estén tiernas, pero no muy abiertas (una media hora después), escurrirlas, enjuagarlas y volverlas a escurrir. Mezclar con los demás ingredientes, excepto los rábanos. Enfriar un par de horas. Añadir los rábanos en rodajas antes de servir.



Proyecto agroecológico Finca
Marta Caimito, Artemisa, Cuba
www.fincamarta.com

ZANAHORIA

Daucus carota



Planta nativa de Europa que integra la familia de las apiáceas (umbelíferas) junto al apio, el cilantro y el perejil. Posee hojas finas, muy divididas, que semejan plumas y alcanzan de 20 a 40 cm. Sus raíces son carnosas, alargadas, de diversos tamaños y tonos que van del amarillo al naranja y más

recientemente el blanco, el rojo y el púrpura, dependiendo de la variedad.

Cultivo y manejo

En Cuba se siembra fundamentalmente de septiembre a febrero y se cosecha entre 90 y 100 días después de la germinación. La siembra es directa, sobre suelos sueltos y de buen drenaje, no compactos ni pedregosos que no deben ser demasiado fértiles, lo cual estimula el desarrollo de las hojas en detrimento de las raíces.

Propiedades

Es rica en potasio, sodio, calcio, betacaroteno o pro-vitamina A, vitamina E y varias del grupo B. Su consumo regular contribuye al adecuado funcionamiento de los sistemas digestivo, respiratorio, cardiovascular y nervioso. Si se mastica cruda, fortalece dientes y encías. También es cierto que mejora la visión y protege la piel de las radiaciones solares nocivas. La infusión de las hojas es un excelente diurético que ayuda a evitar y combatir los cálculos renales.

Usos culinarios

Las opciones de consumo de la zanahoria son muy diversas: crudas, hervidas, fritas, horneadas o al vapor en ensaladas, sopas, arroces, con carnes y pescados, jugos, mermeladas, confituras... Deben seleccionarse raíces tersas y duras, que se quiebren con relativa facilidad, ya que cuando pierden el frescor se vuelven blandas y elásticas. En refrigeración pueden conservarse crujientes por cortos períodos de tiempo. Las hojas son

comestibles, preferiblemente las más pequeñas y tiernas, también empleadas para decorar platos.

Zanahorias a la mantequilla

3 zanahorias medianas
2 tazas de agua
3 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de cebolla trinchada
1 cucharada de perejil trinchado
Sal al gusto

Lavar las zanahorias, pelarlas y cortarlas en bastoncitos. Cocerlos en agua hirviendo con sal hasta que estén al dente. En una sartén, poner por un minuto a fuego lento la mantequilla, la cebolla y el perejil. Incorporar luego las zanahorias y saltear a fuego vivo hasta que tomen color. Servir caliente.

Jugos con zanahoria

Ya sea rallada o cortada en trocitos y licuada, la zanahoria cruda combina perfectamente con otras hortalizas (apio, perejil, espinaca, berro, remolacha, col...) o con frutas como naranja, toronja, piña, fruta bomba, entre otras, para hacer jugos depurativos, deliciosos y muy nutritivos.



Proyecto agroecológico Finca
Marta Caimito, Artemisa, Cuba
www.fincamarta.com

PEPINO

Cucumis sativus



Hortaliza rastrera de la amplia familia de las cucurbitáceas, que también integran la calabaza, el melón de Castilla, la sandía o melón de agua, el calabacín, el chayote, entre otras. Sus hojas son delgadas y el tallo, que puede desarrollarse de uno a tres metros, posee zarcillos que le permiten trepar. El tamaño de los frutos depende de la variedad: desde alrededor de 5 cm (los llamados pepinillos, que se consumen básicamente encurtidos) hasta unos 25 cm y su forma es alargada y recta, curva o en forma de U.

Cultivo

En Cuba resulta efectivo el cultivo protegido en verano para reducir los efectos de los hongos que pueden atacar a las plantas. El crecimiento es rápido, y los frutos se cosechan de 45 a 70 días después de la germinación, cuando aún están verdes, pero plenamente desarrollados. Pueden recogerse varias cosechas hasta que la planta se seca por completo, a partir del cuarto mes.

Propiedades

El pepino contiene vitamina C y varias del grupo B, carotenos y aminoácidos, pero también celulosa, que lo hace un poco indigesto para algunas personas. Se le asocian propiedades depurativas,

laxantes y diuréticas. Externamente se usa para suavizar, hidratar y aclarar la piel.

Usos culinarios

Se consume generalmente crudo en ensaladas, cremas, sopas frías (como el gazpacho andaluz) y jugos del fruto solo o combinado con otras especies vegetales. Los más frescos son tersos, brillantes y de consistencia firme. Son preferibles las variedades con pocas semillas o libres de ellas.

Carpacho de pepino

- 3 pepinos pequeños
- 4 cucharadas de zumo de limón
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de cebollino trinchado
- 1 cucharada de perejil trinchado
- 1 puñado de hojas de menta
- Aceite, sal y pimienta al gusto

Lavar los pepinos y pelarlos o no, según la preferencia. Cortar dos de los pepinos en rodajas finas y el otro en tiritas con ayuda de un guayo. Elaborar un aderezo mezclando el aceite, el zumo de limón, el ajo laminado, la sal y las tiritas de pepino. Dejar macerar durante 15 minutos. Disponer en un plato las rodajas de pepino, bañarlas con el aderezo y decorarlas con las plantas aromáticas y la pimienta.

Pepino agridulce

- 1 pepino mediano
- ¼ taza de vinagre
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 hoja de laurel
- 1 clavo de olor (opcional)
- 1 pizca de sal

Lavar el pepino y cortarlo en rebanadas. Unirlo a los demás ingredientes y ponerlos a fuego lento hasta marchitar. Conservar en refrigeración.



Proyecto agroecológico Finca
Marta Caimito, Artemisa, Cuba
www.fincamarta.com

REMOLACHA

Beta vulgaris



También conocida como betabel, la remolacha es una herbácea de la familia de las amarantáceas, en la que se incluye la acelga y la espinaca. Es oriunda del Mediterráneo y sus diferentes variedades se han empleado a través de los siglos para alimentar al ganado, producir azúcar y consumir como hortaliza. Las raíces, por lo general de color rojizo, pueden ser redondas o alargadas y su diámetro es de alrededor de 5 cm.

Cultivo y manejo

En Cuba se cultiva básicamente de octubre a abril, pues prefiere los ambientes frescos y húmedos. Se realiza siembra directa y la cosecha se efectúa alrededor de 90 días después de la germinación, que ocurre aproximadamente a las dos semanas. Es

preciso evitar la resequedad para que las raíces no se tornen fibrosas.

Propiedades

Las raíces contienen ácido fólico, selenio y vitamina C. Su jugo, que es diurético y tónico, se emplea para aliviar enfermedades bronquiales y calmar la tos. Las hojas son más nutritivas que las raíces y aportan vitaminas B y C, hierro y calcio.

Usos culinarios

Ya sean crudas o cocidas (al vapor, hervidas, al horno), las raíces de la remolacha se consumen fundamentalmente en ensaladas y guarniciones. Sin embargo, también se elaboran en jugos, sopas, salsas y encurtidos. Las hojas frescas poseen un delicado sabor y combinan muy bien con otras ensaladas de hojas, pero además pueden saltearse con ajo o cebolla. En bolsas plásticas, la remolacha se conserva alrededor de dos semanas en refrigeración.

Ensalada de remolacha agridulce

3 remolachas grandes
2 cucharadas de miel
2 cucharadas de vinagre

Lavar las remolachas, retirar las hojas y ponerlas en agua a fuego lento alrededor de 45 minutos, hasta que estén blandas. Refrescarlas, pelarlas y cortarlas en rebanadas finas. Mezclar la miel con el vinagre y bañar las rebanadas.

Crema de remolacha

4 remolachas medianas
3 cucharadas de mantequilla o aceite

1 cebolla mediana
1 diente de ajo
2 cucharadas de harina de trigo
½ taza de leche
1½ tazas de caldo vegetal o de ave
Sal y pimienta al gusto

Lavar las remolachas sin las hojas y ponerlas a hervir hasta que estén blandas. Mientras, derretir la mantequilla en una cazuela a fuego lento, añadir la cebolla y el ajo trinchados y rehogar. Incorporar la harina y la leche poco a poco para obtener una salsa ligera. Pelar las remolachas, cortarlas en dados y agregarlas a la preparación junto al caldo. Salpimentar, cocer por 20 minutos más y licuar hasta que la crema esté homogénea.



Proyecto agroecológico Finca
Marta Caimito, Artemisa, Cuba
www.fincamarta.com

MEJORANA

Origanum majorana



Planta herbácea perenne que alcanza 60 cm de altura e integra la familia de las lamiáceas junto al orégano, la albahaca, la salvia, el romero, entre

otras. Sus tallos son leñosos, las hojas son ovaladas y muy aromáticas, en tanto las pequeñas flores, de color blanco, nacen en ramilletes. Es oriunda del Mediterráneo y se cultiva tanto por sus usos culinarios como por su aceite esencial.

Cultivo y manejo

Prefiere los suelos secos y con buen drenaje. Se reproduce tanto por semillas como por gajos o esquejes de ramas terminales, pero también por división de las raíces. La distancia entre plantas debe ser 20-30 cm. Una vez establecida la planta, se pueden realizar cortes a unos 10 cm del suelo. Es bastante resistente a plagas y enfermedades. Su ciclo vegetativo es de alrededor de un año, período tras el cual debe fertilizarse.

Propiedades

Se emplea para tratar cólicos, problemas respiratorios, dolores de cabeza, ansiedad e insomnio. Además, posee propiedades estimulantes y antiespasmódicas. Si se mastica, alivia las molestias en dientes y muelas.

Usos culinarios

El sabor de la mejorana es algo dulzón, ligeramente amargo, pero suave y agradable. Es una de las hierbas provenzales de la cocina francesa. Ya sea fresca o deshidratada, es un condimento muy apreciado para salsas, sopas, potajes, embutidos, quesos, carnes y pescados.

Aceite aromatizado

½ litro de aceite

2 ramitas de mejorana
1 ramita de romero
1 ramita de albahaca
2 dientes de ajo (opcional)
2 ajíes cachucha (opcional)

Lavar las plantas aromáticas y los condimentos. Dejarlos secar bien e introducirlos en una botella de vidrio limpia. Calentar ligeramente el aceite hasta que esté tibio y agregarlo a la botella. Tapar y dejar reposar 3 semanas antes de usar. Si se desea emplearlo de inmediato, calentar el aceite a fuego muy lento junto a los demás ingredientes.

Pollo asado con mejorana

4 filetes de pollo
1 taza de salsa de tomate
2 cucharadas de aceite
2 dientes de ajo
1 cucharada de hojas de mejorana
Sal y pimienta al gusto

Mezclar la salsa de tomate, el aceite, los ajos trinchados y la mitad de la mejorana. Salpimentar los filetes y colocarlos en una bandeja de horno. Verter encima la mezcla y poner a asar alrededor de 30 minutos. Retirar y distribuir encima el resto de la mejorana antes de servir.



Proyecto agroecológico Finca
Marta Caimito, Artemisa, Cuba
www.fincamarta.com

TOMATE

Lycopersicon esculentum



Oriundo de Centro y Sudamérica, el tomate integra la familia de las solanáceas y es hoy una de los cultivos de mayor distribución mundial. Sus frutos poseen una altísima diversidad de formas, tamaños, colores, texturas y sabores.

Cultivo y manejo

La siembra debe ser por trasplante, dejando una distancia entre plantas de 25 cm si se emplean estacas o tutores (método eficaz para preservar los frutos de la humedad del suelo y el ataque de plagas) y de 35 cm si se prescinde de ellos. El período óptimo de siembra a campo abierto es entre octubre y diciembre, pero en los meses de condiciones climáticas más adversas (elevadas temperaturas, abundantes precipitaciones, fuerte radiación solar, alta humedad), se recomienda el cultivo protegido. La cosecha, dependiendo de la variedad, se realiza cuatro o cinco meses después.

Propiedades

Es una fuente importante de potasio, magnesio, ácido fólico, vitamina C y

varias del complejo B. Tiene propiedades antioxidantes y alcalinizantes, por lo que protege contra enfermedades y ayuda a mantener el equilibrio ácido-básico en el organismo.

Usos culinarios

La enorme popularidad del tomate se debe no solo a su agradable sabor, sino también a su gran versatilidad. Se consume fresco en ensaladas y jugos, pero también cocido en sopas, guisos, salsas, dulces... y en múltiples conservas caseras o industriales. Cuando están aún verdes, contienen una sustancia llamada solanina que resulta tóxica, por lo que deben dejarse madurar.

Tomates rellenos con albahaca

Lavar los tomates, cortarlos horizontalmente un poco más arriba de la mitad y retirarles las semillas. Salpimentar el interior y rellenarlos con una mezcla hecha a partir de migas de pan fresco, ajo majado y hojas de albahaca trinchadas. Presionar el relleno y dejar que sobresalga ligeramente. Colocar los tomates en una bandeja de horno, rociarlos con aceite y asarlos hasta que estén bien dorados, alrededor de media hora.

Dulce de tomate

7 tomates medianos
1 taza de azúcar
4 tazas de agua
1 pedazo de cáscara de limón
1 trozo de canela en rama

Lavar los tomates y sumergirlos dos minutos en agua caliente y después en

agua helada para quitarles la piel, cortarlos longitudinalmente a la mitad y retirarles las semillas. Hacer un almíbar con los demás ingredientes. Una vez disuelta el azúcar, añadir los cascós de tomate y cocer a fuego lento durante hora y media, hasta que el almíbar tenga la consistencia deseada.



Proyecto agroecológico Finca
Marta Caimito, Artemisa, Cuba
www.fincamarta.com

Ají

Capiscum annuum



El ají fue una de las primeras plantas cultivadas en América, pero con el tiempo se ha aclimatado a casi todas las regiones tropicales y subtropicales del mundo. Cuenta con numerosas variedades cuyos frutos difieren en forma, color, tamaño, grosor de la pulpa y, sobre todo, sabor. Se trata de plantas arbustivas anuales, bienales o perennes de la familia de las solanáceas (la misma del tomate y la berenjena). Sus frutos, tanto en el campo como en la mesa, son muy decorativos.

Cultivo y manejo

La siembra se realiza por trasplante, óptimamente de septiembre a marzo, aunque algunas variedades como cachucha y chay se pueden sembrar

todo el año. La cosecha comienza tres o cuatro meses después de la germinación y puede durar unos cinco meses. Su cultivo es a pleno sol sobre suelos bien drenados. Áfidos, hormigas y babosas son los principales enemigos de la planta.

Propiedades

Los ajíes maduros (no así los verdes) son muy ricos en vitaminas C y E, y en menor proporción A, K y las del grupo B. Se les asocian propiedades antisépticas, tónicas y estimulantes de los sistemas nervioso y digestivo. Son un diurético natural que además ayuda a combatir reumatismos, lumbagos y neuralgias.

Usos culinarios

Los ajíes, con su sabor más dulce o más picante, más o menos fuerte, según la variedad, pueden consumirse frescos, asados, deshidratados, encurtidos, en polvo, rellenos... Aportan no solo sabor, sino también color a los platos donde se integran, ya sean ensaladas, sopas, potajes, salsas, guisos, embutidos y el clásico pimentón.

Ajíes encurtidos

Seleccionar ajíes verdes, pintones o maduros, pero frescos, con la piel lisa y brillante. Lavarlos bien, eliminar las semillas y cortarlos en mitades, cuartos o tiras, según la variedad. Introducirlos un minuto en agua hirviendo, enfriarlos en agua corriente y envasarlos en frascos previamente esterilizados, dejando un espacio de 2 cm por encima. Cubrirlos con una solución hirviendo formada por una taza de agua, una taza de vinagre y dos cucharadas de sal.

Cerrar los frascos herméticamente y sumergirlos por completo en agua hirviendo a borbotones durante 15 minutos.

Ajés pimientos salteados

3 ajés pimientos
1 cebolla
3 cucharadas de aceite
2 dientes de ajo
1 cucharada de albahaca o perejil
Sal al gusto

Lavar los pimientos y cortarlos en tiras. Cortar la cebolla en aros. Calentar el aceite en un sartén y agregar la cebolla, cuando esté casi marchita incorporar los pimientos hasta que comiencen a ablandarse. Añadir el ajo majado y finalmente la albahaca o el perejil. Puntear de sal.



Proyecto agroecológico Finca
Marta Caimito, Artemisa, Cuba
www.fincamarta.com

HABICHUELA

Vigna unguiculata var.
sesquipedalis



Aunque existe una inmensa variedad de habichuelas (vainas verdes de frijoles tiernos), en Cuba la más popular es la habichuela china, que es parienta de los

frijoles carita o del tipo caupí. Es una planta rastrera de climas cálidos perteneciente a la familia de las leguminosas cuyas vainas alcanzan unos 30 cm de largo.

Cultivo y manejo

Se adapta a muy variados tipos de suelos, pero los prefiere sueltos y bien drenados. Es un cultivo resistente a la sequía y debe sembrarse de manera directa, a pleno sol. La cosecha se realiza unos dos meses después, a medida que las vainas van apareciendo y cuando aún están tiernas, es decir, cuando son fácilmente quebradizas, no elásticas ni fibrosas.

Propiedades

Su alto contenido de fibra dietética facilita la digestión y evita el estreñimiento. Además, son una fuente apreciable de ácido fólico, vitaminas C, B1 y A, calcio, hierro y fósforo.

Usos culinarios

Las habichuelas se consumen cocidas o al vapor en ensaladas, pero también en cremas, arroces, encurtidos, con carnes y embutidos... Resultan una buena alternativa para ingerir frijoles con mucha mejor digestibilidad que la de los granos secos libres de vainas.

Crema de habichuelas

1 mazo de habichuelas
3 papas grandes
1 litro de caldo de ave o res
2 dientes de ajo
1 cucharada de mantequilla
Sal y pimienta al gusto
¼ mazo de cebollino

Lavar las habichuelas y cortarlas en trozos de 4 o 5 cm. Pelar las papas, cortarlas toscamente y hervirlas junto a las habichuelas en el caldo. Cuando estén blandas, pasarlas por una licuadora con el ajo y la mantequilla. Colar la crema y ponerla al fuego por unos minutos más. Salpimentar y servir con cebollino trinchado.

Ensalada de habichuela y maíz

1 mazo de habichuelas
1 mazorca de maíz tierno
1 cebolla pequeña
1 limón
2 cucharadas de aceite
Sal al gusto

Lavar las habichuelas y cortarlas en trozos de 2 o 3 cm. Colocarlas en agua hirviendo con un poquito de sal y cocinarlas destapadas por unos 5 minutos hasta que estén al dente. Cocer la mazorca de maíz y desgranarla. Cortar la cebolla en media luna. Unir los ingredientes y aderezar con zumo de limón, aceite y sal.



Proyecto agroecológico Finca
Marta Caimito, Artemisa, Cuba
www.fincamarta.com

LECHUGA

Lactuca sativa



Planta oriunda de Europa que pertenece a la familia de las asteráceas. Cuenta con decenas de variedades, entre las cuales las más populares son la batavia, la romana y la Boston. Puede alcanzar los 30 cm de altura y sus hojas, lisas o rizadas, van del verde más pálido hasta el púrpura. Se organizan formando rosetas alrededor del tallo, que en algunas variedades se compactan hasta formar cogollos o repollos.

Cultivo y manejo

Precisa temperaturas frescas y suelos que conserven la humedad. El sol muy fuerte amarillea sus hojas, por lo cual en los climas cálidos se cultiva fundamentalmente en invierno. Algunas variedades más resistentes pueden sembrarse todo el año, siempre que se emplee cultivo protegido y riego frecuente. La siembra debe ser preferiblemente en semilleros o viveros y el trasplante se realiza cuando las posturas tienen 5 o 6 hojas. Según el tamaño de la variedad, la distancia entre plantas es de 15 a 30 cm. La cosecha comienza unos 60 días después.

Propiedades

La lechuga es fuente de vitamina C, provitamina A y hierro. Desde la

antigüedad, a la infusión de esta planta se le atribuyen propiedades sedantes, de ahí que aún se use para conciliar el sueño.

Usos culinarios

Por su sabor suave, la lechuga combina muy bien con otras hortalizas en ensaladas, a las cuales otorga colorido y un agradable toque crujiente. También se emplea para acompañar sándwiches, tacos y como base o envoltura de diversos platos. Debe consumirse bien fresca y conservarse en bolsas plásticas en refrigeración. Para “reanimar” una lechuga “triste”, puede sumergirse unos 15 o 20 minutos en agua fría antes de prepararla.

Ensalada César

1 mazo de lechuga
¼ libra de pan del día anterior
¼ taza de aceite
1 limón
2 dientes de ajo
Sal y pimienta al gusto
¼ taza de queso rallado

Cortar el pan en cubos pequeños eliminando la corteza. Mezclar los dados de pan con una cucharada de aceite y un poco de sal para tostarlos en el horno o en un sartén agitando ocasionalmente hasta obtener un dorado uniforme. Preparar un aderezo combinando el aceite restante, una cucharada de zumo de limón, el ajo majado, sal y pimienta. Lavar las lechugas, escurrirlas, seleccionar las mejores hojas y cortarlas en trozos con los dedos (la hoja del cuchillo tiende a oxidarlas). Colocar la lechuga en una

fuelle, añadir tres cuartas partes del aderezo y del queso. Remover suavemente e incorporar el pan, así como el aderezo y el queso restantes.



Proyecto agroecológico Finca
Marta Caimito, Artemisa, Cuba
www.fincamarta.com

HIERBABUENA

Mentha spicata



Planta aromática perenne de la familia de las lamiáceas, en la que también encontramos al tomillo, la albahaca, el romero, la mejorana y, por supuesto, otros tipos de menta. Sus tallos rastreros son de color púrpura, en tanto las hojas, rugosas y de bordes aserrados, son verde intenso.

Cultivo y manejo

Se reproduce mediante gajos, esquejes y división de las raíces. Precisa suelos húmedos y fértiles, tolera bien el exceso de humedad. Puede cultivarse a pleno sol o con sombra parcial. Las plantas se cosechan tres o cuatro meses después de sembradas y deben abonarse anualmente.

Propiedades

La infusión de las hojas y tallos de hierbabuena es un poderoso

estimulante que además activa la secreción biliar. Como otros tipos de menta, se emplea para facilitar la digestión y como eficaz antiespasmódico. En el uso externo se le asocian propiedades antisépticas.

Usos culinarios

La hierbabuena forma parte de aliños, salsas, siropes, almíbares e infusiones. Si se añade a jugos de frutas como naranja, melón o piña, aporta un toque de frescura muy agradable. Además, es uno de los ingredientes imprescindibles de la coctelería cubana, pues forma parte del mojito y otros cócteles clásicos.

Mojito

1 cucharadita de azúcar
2 cucharadas de zumo de limón
3 onzas de agua efervescente
2 ramitas de hierba buena
1½ onzas de ron blanco
Hielo en trocitos

En un vaso de 8 onzas previamente enfriado, mezclar el azúcar, el zumo de limón y un poquito de agua efervescente hasta que el azúcar se disuelva totalmente. Añadir una ramita de hierba- buena y machacar el tallo para que libere el zumo, pero sin dañar las hojas. Agregar el ron, el resto del agua y el hielo. Revolver y decorar con la otra ramita de hierbabuena.

Ensalada de arroz a la hierbabuena

2 tazas de arroz blanco cocido
½ mazo de habichuelas
¼ taza de petit pois

4 cebollinos
4 cucharadas de aceite
2 cucharadas de vinagre
½ cucharadita de mostaza
1 cucharada de hierbabuena trinchada

Lavar las habichuelas, cortarlas en pequeños trozos en diagonal y cocerlas destapadas en agua hirviendo con sal hasta que estén al dente. Hacer un aliño mezclando el aceite, el vinagre, la mostaza y la menta fresca. Colocar el arroz en una fuente honda, incorporar el aliño, las habichuelas, los petit pois y los cebollinos. Mezclar y enfriar.



Proyecto agroecológico Finca
Marta Caimito, Artemisa, Cuba
www.fincamarta.com