

# ALIMENTOS DE NUESTRAS HUERTAS: EL PUERRO

VARIETADES. En Canarias se plantan las siguientes variedades:

- Volta: muy cultivado, se puede recolectar casi todo el año.
- Porbella: variedad de crecimiento rápido se recolecta a finales de verano y otoño.
- Bluetan: híbrido que permite una buena recolección en invierno.

- USOS: Se puede consumir, tanto crudo como cocido. Sirven para ensaladas, para hacer pasteles y también como condimentos o para ser empleados en diversas salsas.



- A nivel municipal, destacan por su cantidad de cultivos La Laguna, Icod y Güimar.

- ORIGEN: La cuenca mediterránea, siendo conocido y apreciado por los egipcios.



*Allium ampeloprasum* var. *Porrum*

PROPIEDADES:

- Es una fuentes de fibra dietética.
- Son ricos en vitamina B9.
- Proporcionan calcio.
- Es una importante fuente de potasio.
- Aportan vitamina C.

# ALIMENTOS DE NUESTRAS HUERTAS: EL PLÁTANO

Nombre del alumno/a: NATALIA 3ºB

Nombre científico: *Musa × paradisiaca*.



El uso más común del plátano de canarias es como postre. También se consume frito, pero además, una parte de los plátanos maduros se utiliza para producir plátano deshidratado en rodajas crujientes o harina de plátano. La lista sigue con el puré, zumo, licor y golosinas.



Es un alimento altamente nutritivo, dado que es una de las frutas más calóricas que existen (después del aguacate), ya que 100 gramos de plátano aportan unas 90 calorías aproximadamente. Eso sí, aunque cuente con una gran cantidad de calorías, apenas contiene grasas (y proteínas), siendo muy rico en azúcares y en diferentes minerales, tales como el potasio, el magnesio, algo de hierro y el betacaroteno, y es, ciertamente, pobre en sodio. Son ricos en fibra con una excelente capacidad antioxidante.



Actualmente existen las siguientes variedades de plantaciones de plátanos:  
Gros-Michel, Lacatán, Gruesa Palmera, Poyo, Gran Enana y Pequeña Enana.



El plátano es el cultivo más importante de las Islas Canarias y, durante décadas, su industria ha sido protagonista del crecimiento económico del archipiélago.

# ALIMENTOS DE NUESTRAS HUERTAS: LA FRESA

Nombre científico. *Fragaria vesca*

⚡ La fresas se pueden consumir tanto crudas como en compota y mermelada. Además, son empleadas con  **fines medicinales**, pues poseen excelentes propiedades que **ayudan a preservar la salud**.



⚡ Son **fácilmente digestibles** y tienen un **gran efecto laxante** debido a la **fibra, pigmentos, ácidos y enzimas** que contienen. Su riqueza en minerales básicos le confiere la propiedad de **estimular el metabolismo**.

⚡ En Canarias se plantan las siguientes variedades de fresas: **Camarosa, Aromas y Camino Real**.

⚡ En los últimos años, el cultivo de este producto en Canarias ha crecido en casi **un 25%** y es en el municipio de **Valsequillo** donde se concentra **el 90% de toda la producción en las islas**, con algo más de **36 hectáreas** dedicadas a su cultivo.

Nayely Suárez Hernández

## ALIMENTOS DE NUESTRAS HUERTAS: LAS NARANJAS



Nombre Científico: Citrus X sinensis

La parte comestible de la naranja es la pulpa y se consume fresca o en zumo. Si se consume en zumo se puede aprovechar todas las vitaminas que tienen las naranjas. La naranja también se utiliza para realizar compotas, mermeladas, para consumo como fruta deshidratada, etc.

Las naranjas son bajas en calorías y una excelente fuente de vitamina C, fibra y potasio. Contiene varios tipos de vitaminas, tales como el beta caroteno, provitamina A, que le da el color naranja al fruto, Vitamina B1, B2 y B9 (ácido fólico). También tienen un gran aporte de hidratos de carbono. Esto ocurre porque contienen fructosa, un azúcar de fácil asimilación para el organismo, que mejora la tolerancia a la glucosa.



Las variedades de naranjas que se cultivan en las islas Canarias son las naranjas mediterráneas, naranjas de mesa tipo Navelina y Washington Navel, pero también se cultiva algo de mandarina clementina y naranjas Valencia Late.

La naranja proviene de Oriente y fue difundida y propagada por España gracias a los árabes.

España, Egipto, Italia y Turquía son los países donde más volumen de naranjas se cultivan anualmente; y entre ellos, es destacable España, con un 47%.



# Alimentos de nuestras huertas: Papas

HECHO POR: LAURA DÍAZ PÉREZ 3º A

**Nombre científico:** Solanum tuberosum.

Las **papas frescas** se pueden hornear, sancochar o freír y se usan en una asombrosa gama de recetas: purés, buñuelos, albóndigas, sopas, ensaladas, papas al gratén, etc. Las **papas deshidratadas** son usadas en la venta al por menor para elaborar puré de papa, o snacks e incluso como ayuda alimentaria.

La papa es un alimento que posee una cantidad moderada de **hierro**, pero su gran contenido de **vitamina C** fomenta la absorción de este mineral. Además, cuenta con vitaminas B1, B3 y B6, y otros como potasio, fósforo y magnesio.

Entre las **variedades más comunes de papas antiguas** de Canarias cabe mencionar bajo la Denominación de Origen Protegida la Negrita de El Hierro, la Buena Moza o Palmera, Blanca, Colorada, y De la Tierra; la Azucena Negra y Blanca, la Bonita Negra, etc.



El origen de la planta de la papa y de su tubérculo comestible se establece, según la evidencia científica actual, el año 8000 a.C. en el altiplano andino, aproximadamente en el sur del actual Perú.

## ALIMENTO DE NUESTRA HUERTA: HABICHUELA

JUAN JOSÉ DORTA TACORONTE

Nombre científico: *Phaseolus vulgaris*

Las habichuelas se suelen comer cocinadas, se suelen usar las semillas de dentro para hacer potajes y también se ponen en sopas, se suelen comer en completas (con lo verde) en ensaladas porque son muy sanas.

Son una importante fuente de proteínas, minerales, vitamina B6, vitamina C y ácido fólico, además de ser diuréticas y digestivas.

Su origen es de Perú y América Central. Existen variedades de judía arbustiva (enana) y Trepadora (de vara, de enrame, tallos trepadores).

En Canarias sólo se planta un tipo de habichuela dado el clima.

Es uno de los alimentos más antiguos conocido del hombre y ha formado parte importante de la dieta humana desde tiempos remotos. El frijol común empezó a cultivarse aproximadamente hacia el año 7000 a. C. en el sur de México, El Salvador y Guatemala. En México, los nativos cultivaron los frijoles blancos, negros y todas las demás variedades de color.



# ALIMENTOS DE NUESTRAS HUERTAS

## HIGO PICO



**Nombre científico de la planta:** Opuntia u Opuntia Dilleni.

**Nombre común de la fruta:** Tuno, higo pico o higo chumbo.

**Varietades:** Se calcula que hay unas 80 variedades diferentes de tunera. Esto hace que aumente la diversidad de tunos, contando así con tres tipos y tonalidades diferentes, rojo, amarillo-naranja y blanco.

**Procedencia:** La tunera procede de Méjico y el sur de los Estados Unidos y, actualmente, la podemos ver en gran parte de América, norte de África, en los países mediterráneos y en los archipiélagos de la Macaronesia.

**Historia:** Las tuneras llegaron a Canarias a principios del s.XIX. Su cultivo estuvo ligado a que sus palas (segmentos carnosos con forma de grandes hojas) son hospederas de la cochinilla, insecto del que se extrae un colorante rojo, el ácido carmínico, que tuvo un alto valor comercial durante un tiempo. El destino de la cochinilla canaria era, por un lado, la Península y, por otro, el extranjero, principalmente Inglaterra y Francia.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (100 g)

Energía	42 kcal
Proteína	0,75 g
Carbohidrato	9,86 g
Grasas	0,53 g
Colesterol	0 mg
Fibra	3,7 g
Sodio	5 mg
Potasio	227 mg

**Empleo:** Los higos picos se comen en crudo, sin cocinarlos. También sirven para la elaboración de mermeladas a partir de la fruta e incluso se utilizan para hacer helados y repostería.



pastel de higos picos



helado de tunos

### ¿SABÍAS QUE ALGUNOS LO CONSIDERAN UN SUPERALIMENTO?

Es muy rico en fibra, vitamina C, magnesio, potasio, calcio y antioxidantes.

No contiene prácticamente nada de grasa.

Es muy hidratante, por eso en climas muy secos es apreciada para el ganado.

Está muy recomendada para dietas contra el colesterol, estreñimiento (por su alto contenido en fibra y para la gastritis).

GABRIEL DÍAZ PÉREZ, 3ºB

## ALIMENTOS DE NUESTRAS HUERTAS: PARCHITAS

La parchita, también conocida como pasionaria, granadilla o fruto de la pasión, fue introducida en las Islas antes del siglo diecinueve. Es una planta trepadora, propia de Sudamérica y Centroamérica; específicamente, se considera nativa de la amazonía de Perú, del sur de Brasil, Colombia, Paraguay y del norte de Argentina.



La parchita (*Passiflora edulis*) se puede emplear de dos maneras: como fruta fresca, en donde gran parte es la variedad de parchita morada y como fruta procesada (para jugo, concentrado, tarta), en este caso se observa principalmente la variedad de parchita amarilla.



Posee propiedades antioxidantes, fortalece el sistema inmunológico y evita el envejecimiento prematuro. Además ayuda al buen funcionamiento del sistema digestivo ya que contiene grandes cantidades de fibra. Es rica en vitamina C.

En Canarias se cultiva, de forma comercial, dos tipos: la Parchita amarilla y la Parchita morada.

La fruta de la pasión se denomina de esa manera por la similitud que encontraron los monjes jesuitas en la corona de espinas de Jesucristo.





# ALIMENTOS DE NUESTRAS HUERTAS: Tomate

Nombre del alumno/a: Paula Díaz Herrera

Nombre científico: Solanum lycopersicum

El tomate **es la hortaliza de mayor importancia en el mundo**. Se consume de múltiples maneras, tanto en crudo como procesado para la industria. Además, es un alimento rico en fibra y bajo en calorías.

Una de sus cualidades más importantes es su poder **antioxidante**. El tomate es el producto hortícola de mayor importancia económica, es rico en vitaminas y minerales: esta hortaliza aporta vitamina C, un potente antioxidante natural, además de vitamina A, K, hierro y potasio.

El tomate protege la vista: contiene vitamina A, la cual ayuda a proteger nuestros ojos de enfermedades degenerativas o ceguera nocturna.

**En Canarias** se plantan las siguientes variedades:

beef, cherry, cockyail, tomate canario, tipo pera y corazón de buey

“ El tomate más grande del mundo”, cultivado por un granjero llamado Gordon Graham en EEUU en 1986, que pesó 3,51 kg.

