



CERES
CONFEDERACIÓN DE MUJERES
DEL MUNDO RURAL

tu tierra,
tu despensa



Presentación

Mujeres productoras de alimentos, responsables de la alimentación. Esta fue la idea que nos llevó a presentar este boletín a la sociedad en general, consumidora de alimentos y afectada en muchas ocasiones, por los precios abusivos a la par que ausentes de una relación directa entre su valor económico y su calidad.

Hemos querido dar a conocer los alimentos más llamativos de cada temporada del año con un guiño hacia las especialidades de cada terreno, desde nuestra defensa de los derechos de las mujeres del medio rural y nuestra apuesta por superar la inseguridad jurídica como campesinas, por visibilizar los valores de la alimentación, que sigue siendo responsabilidad de las campesinas dentro de un mundo globalizado, y por aumentar la supervivencia y la calidad de vida de las mujeres que cultivan la tierra, crían animales y en definitiva producen alimentos al margen de las grandes cadenas multinacionales.

Las mujeres están ahí, en cada proceso de producción, elaboración, transformación, comercialización y venta, se sabe pero no se ve. Por eso hemos querido dar a conocer a la sociedad en qué tareas podemos encontrar a las mujeres, dentro de la producción de alimentos. Y también veremos recetas ideadas y transmitidas por las mujeres en cada territorio como pilar actual de su cultura.

De igual modo, CERES es protagonista en la lucha por la implantación de la soberanía alimentaria. Por ello la campaña "Tu tierra, tu despensa" es también un

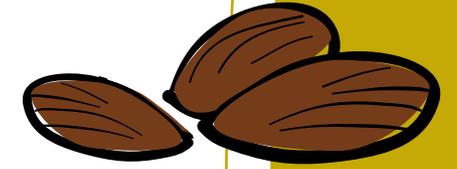
esfuerzo añadido del colectivo de campesinas de CERES por fomentar que en cada territorio se consuman los productos de temporada y del terreno. Así favoreceremos por un lado, la salud del consumidor, que tendrá mayores garantías de seguridad alimentaria y calidad cuantas menos distancias hayan recorrido sus alimentos y más se conozca la explotación y el/la titular que ha estado a su cargo, y de otro, fomentaremos que la economía y los esfuerzos productivos reviertan en la zona. El verdadero desarrollo rural es el que hace protagonista de su empresa al que la trabaja y la dirige. Si se eliminan los intermediarios y los márgenes abusivos de los mismos podemos tener total seguridad en que el precio que paga el consumidor es justo y va directamente al productor y más aún, sabremos que será invertido en el medio rural haciendo que continúe lleno de vida.

La mujer y la alimentación, la mujer y la salud. Vamos a comenzar la lectura de una guía que pretende romper el estereotipo y el rol del género femenino que nos sitúa siempre de madres responsables de alimentar a la familia, organizar la compra y estar atentas a los problemas de salud de los más dependientes del núcleo del hogar. La mujer también es empresaria, cuida la tierra, cuida los animales, transmite la cultura, idea métodos para mejorar la producción en cantidad y calidad.

Belén Verdugo
Confederación CERES



Almendra



La mayor parte de su producción se encuentra en la zona de levante, entre la Comunidad Valenciana, Murcia, Aragón y Cataluña.

Las mujeres murcianas son encargadas de realizar las tortas de pascua, mantecados, cordiales, mazapán y dulces diversos, que con harina, miel y almendra, son tesoros gastronómicos.

Más tarde madura en tierras de Castilla León donde tradicionalmente se cultivó en Las Arribes del Duero. En la zona actualmente se complementa con otros cultivos como viñas, olivar u otros frutales. De ahí que sólo se vendan algunos excedentes concentrándose más en autoabastecimiento.

Sólo algunos confiteros artesanales la compran, pues la industria también la demanda ya pelada y molida. De ahí que se envíe en su mayor parte a la zona de Alicante, donde se procesan y venden.

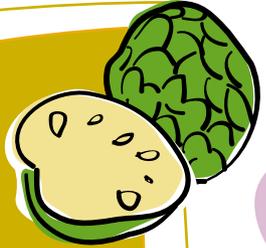
Se trata de una producción muy variable en función de la climatología. Es un alimento de alto valor nutritivo y elevado valor calórico. Aporta importantes cantidades de fibra alimentaria en la dieta y contiene efecto laxante y regulador intestinal.

Calendario

Andalucía comienza en la segunda quincena de Agosto, un poco después que en Levante, donde a principios ya hay. Acaba también antes en Andalucía, en noviembre, perdurando hasta diciembre en Murcia.



OTOÑO



Chirimoya

Se trata de una deliciosa fruta fresca de la que se aprovecha la pulpa como alimento.

La fibra que posee le confiere propiedades laxantes y previene el estreñimiento. Conviene escoger frutas de pequeño tamaño por su contenido en hidratos de carbono en caso de diabetes o enfermedad.

Su apariencia, propiedades nutritivas y sabor la hacen ideal para el crecimiento de niños, jóvenes, deportistas, embarazadas y madres lactantes así como mayores.

En la Costa Tropical granadina celebran la fiesta de la chirimoya el 12 de octubre, cuando se inicia la cosecha.

También de la zona es el aguacate, reconocido por su capacidad para retrasar el envejecimiento y proteger contra las patologías cardíacas y tipos comunes de cáncer.

Boletus edulis

Típica seta silvestre que surge en época de otoño propiciadas por las lluvias.

Las setas contienen varios nutrientes claves, incluyendo cobre, potasio, folato y niacina. El cobre ayuda al cuerpo a producir glóbulos rojos y causa una variedad de reacciones químicas que son claves para la salud humana. El potasio es un mineral que ayuda al cuerpo a mantener un ritmo natural del corazón, equilibrio de fluido, y función de músculos y nervios.

En Castilla León destaca con fuerza esta variedad, muy apreciada por se comestible y extendida. Son principalmente las mujeres de la zona las que recogen bien para su propia alimentación, o contratadas por empresas que comercializan este producto muy cotizado en el mercado. Así, aportan ingresos a la economía doméstica y dinamizando la comarca.

Los canales de comercialización son la base fundamental de búsqueda para los recolectores que pretenden encontrar mercado. Paradójicamente, en la actualidad se exporta en su mayoría.



Berenjena

Típico producto de zonas de huerta, con pocas calorías y que facilita el buen funcionamiento del hígado y la vesícula biliar porque ayuda a digerir las grasas.

Combina bien con numerosos alimentos, se puede preparar guisada, rellena de carne, verduras o pescado. Rebozada (con miel es característica de Córdoba), frita, al horno, asada, etc.

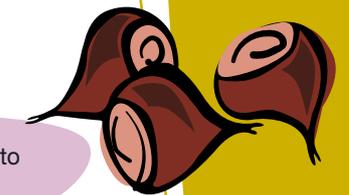
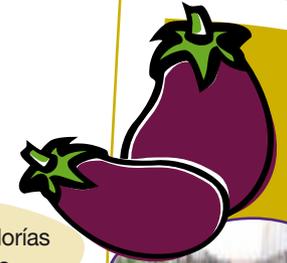
La denominación "Berenjena de Almagro" ampara seis términos municipales pertenecientes a la Comarca del Campo de Calatrava (Ciudad Real): Aldea del rey, Almagro, Bolaños de Calatrava, Calzada de Calatrava, Granátula de Calatrava y Valenzuela de Calatrava, que suponen unas 100 hectáreas de cultivo. Se trata de una berenjena para conserva fruto de selección efectuada por los propios cultivadores de la zona y que se caracteriza porque las hojas del cáliz recubren prácticamente el fruto, de color verde oscuro.

Castaña

En España son prácticamente testimoniales pero grandes aliadas de la dieta mediterránea por su sabor y por su gran aporte energético. Posee un alto contenido calórico y grandes aportes de fibra.

Tenemos en el Valle del Jerte y Valle de Ambroz de (Cáceres), y en la andaluza provincia de Málaga, dentro del Valle del Genal o Valle de Los Castaños, por la zona de Ronda, que recogen alrededor de los cinco millones de kilos.

La variedad "Longal" de Zamora es conocida como uno de los alimentos más antiguos de la humanidad. Allí se producen unos setecientos mil kilos año para setecientas explotaciones, cuyo destino final suele ser Francia y Portugal.



receta

Carpaccio de boletus edulis,
(Zamora):

Suele emplearse para entrante o acompañamiento de carnes rojas o de caza.

Se recomienda escoger ejemplares grandes y lustrosos. Limpiarlos bien, evitando lavarlos si no están muy sucios. Secar, cortar en láminas lo más finas posibles, extenderlas en una fuente, añadir sal fina, vinagre de módena, un chorro bueno de aceite de oliva virgen y dejar macerar un mínimo de tres horas.



Azafrán

El proceso de producción, único y original que consiste en el desecado mediante tostado a fuego lento en lugar de desecado al sol, parece ser el responsable de que el producto obtenido en la zona tenga una presencia mucho mejor, además de un mayor contenido en safranal y poder colorante.

El azafrán es mucho más que un producto agrícola porque es la esencia del patrimonio cultural de una región.

El de Castilla La Mancha tiene Denominación de Origen, mientras que el de Zaragoza está en vías. Un grupo de agricultores se ha asociado para luchar por su rentabilidad junto a la calidad y agricultura tradicional y sostenible. El Museo del Azafrán de Monreal del Campo (Teruel) está fomentando este cultivo.

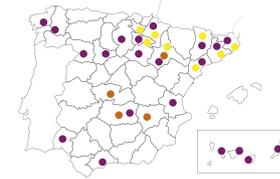
Su historia se remonta a hace 3.000 años y se sabe que procede del sudeste asiático.

Se trata de uno de los productos más característicos de Castilla La Mancha.

La relevancia de este cultivo dentro de las manifestaciones culturales manchegas, se pone de manifiesto con la Fiesta de la Rosa del Azafrán que se realiza en Consuegra (Toledo), con los concursos de monda que se celebran en La Solana (Ciudad Real) con motivo de sus fiestas patronales o el Festival de la Rosa del Azafrán de Santa Ana (Albacete) y en el folclore típico de la región.

Característico de Aragón, también se cultiva desde el siglo XV en esta región. El papel de la mujer es esencial, no sólo en la recolección que debe hacerse al amanecer antes de salir el sol, recogiendo las flores una a una, sino en la posterior selección donde se tendrán que separar las flores de los estigmas con cuidado y mimo ya que es un producto muy delicado, a continuación tiene que tostarse para que el azafrán tenga su punto óptimo. Si tenemos en cuenta que para conseguir un kilo de azafrán son necesarias 180.000 flores nos haremos una idea de lo laborioso de este producto y del calificativo del "oro amarillo" que se ha ganado.

OTOÑO



- AZAFRÁN
- UVA
- MANZANA (se cultiva en casi toda España)

Uva

Además de ser la base del manjar del vino, la uva de mesa también supone un rico aporte nutricional en nuestra despensa de otoño. Posee importantes cantidades de fibra, además de los actualmente investigados compuestos fenólicos, responsables de su color y sabor, tales como antocianos, taninos y flavonoides, todos ellos con potente acción antioxidante.

Variables para el consumo:

- La uva es un alimento muy apreciado y se toma bien como fruta fresca, en forma de macedonias, batidos o como ingrediente de distintos postres.
- Un subproducto muy conocido y apreciado de las uvas es el mosto o zumo de uva, que se obtiene la triturar y licuar los granos enteros con piel y sin pepitas de las uvas. A diferencia del vino, mantiene las propiedades naturales de la fruta de la que procede y carece de alcohol.
- Las uvas pasas son otra alternativa. Las uvas y se obtienen al desecarse los frutos de ciertas variedades. Las uvas pasas constituyen un agradable aperitivo.

Manzana

Se trata de uno de los árboles frutales más antiguos de la historia, de hecho, ya aparece en la Biblia en la historia egipcia junto a faraones y en el imperio romano.

Podríamos decir que la manzana es la fruta por excelencia, pues se tolera por todas las personas y combina sin problemas con todo tipo de alimentos.

Algunos de los componentes de esta fruta que le confieren su carácter antioxidante y la doble particularidad de actuar como alimento astringente o laxante según cómo sea consumida.

Su principal época de producción se centra entre los meses de septiembre a diciembre, aunque, dada la cantidad de variedades y territorios, las podemos encontrar todo el año.



OTOÑO



Endibia

Las endibias tienen un bajo valor energético debido a su alto contenido en agua y a su baja presencia de azúcares, proteínas y grasas. Además, contienen una buena cantidad de fibra, por lo que son alimentos adecuados para la dieta de adelgazamiento. La endibia es positiva para las personas con problemas también de fotofobia, sequedad ocular o ceguera nocturna por la vitamina A.

Durante mucho tiempo fueron consumidas las formas silvestres. No fue hasta el siglo XIX cuando adquirió sus características actuales. Esta variedad se denominó endibia de Bruselas o Witloof. Su aparición tuvo lugar de forma casual en Evere, un pueblo cercano a Bruselas. Un trabajador del jardín botánico de Bruselas observó que las raíces de achicoria que estaban cubiertas con tierra daban lugar a unos brotes muy tiernos y blancos. Desde entonces, Bruselas fue considerada como la cuna del cultivo de este vegetal.



Lechuga

Su hoja tiene un alto contenido en fibra. La sabiduría popular le confiere propiedades para combatir la anemia y es recomendada para el insomnio, bronquitis y muy aconsejable para perder peso.

Existen muchas variedades. Iceberg, hoja redonda y crujiente que forma un cogollo compacto; "Little gem" o cogollitos; Hoja rizada (hojas sueltas o separadas); Romana (hojas alargadas, con bordes enteros y nervio central muy ancho); Tallo (también llamada lechuga espárrago); Simpson - Roble de semilla negra, de color más oscuro.

Uno de los tradicionales alimentos de nuestra civilización: persas, griegos y romanos ya la cultivaban y se beneficiaban de sus propiedades alimenticias. Es un ingrediente de nuestra alimentación por antonomasia y su sabor fresco combina muy con casi todos los ingredientes de nuestras ensaladas.

OTOÑO

Coliflor

La coliflor es rica en calcio. A pesar de sus múltiples efectos beneficiosos para la salud, la coliflor les sienta mal a ciertas personas debido a que la fibra y los compuestos de azufre abundantes en su composición provocan flatulencias y dificultad para realizar la digestión.

Las coliflores se encuentran en su mejor momento entre los meses de septiembre y enero, aunque podemos disponer de ellas durante todo el año. Una de las claves del éxito de la coliflor es que se trata de una de las pocas plantas que florecen en invierno con bajas temperaturas y cuando apenas hay otras hortalizas frescas en el mercado.

Repollo

Perteneciente a la familia de las crucíferas, la importancia de esta familia de verduras reside en que contienen unos compuestos de azufre considerados como potentes antioxidantes que ayudan a prevenir enfermedades. Existen variedades tempranas, de temporada media, tardía, otoñal e invernal. Las más destacables son: la berza, la col de milán y la lombarda. Los repollos son hortalizas compuestas en su mayoría de agua, y muy nutritivas por su riqueza de vitaminas y minerales. Son ricos en potasio, un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal.

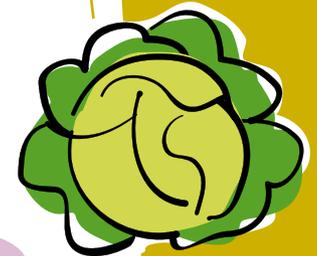
Su tradicional zona productora en el territorio español es la huerta típica de Levante.

Es una planta originaria de las zonas costeras de Europa central y meridional. Los egipcios ya las cultivaban en el año 2500 a.C.

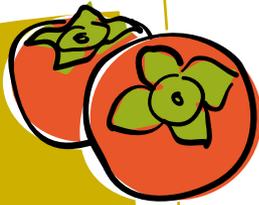


historia

La coliflor es una verdura originaria del Mediterráneo oriental (Libano, Siria). Las citas históricas que se remontan a mediados del siglo XIX ya se destaca la producción y calidad de las coliflores cultivadas en la comarca de Calahorra, epicentro de la prestigiosa huerta riojana, reconocida por la calidad y variedad de sus productos. La Indicación Geográfica Protegida fue creada, de forma temporal en marzo de 2003 y se trata del único indicativo de calidad que ampara este producto en toda Europa.



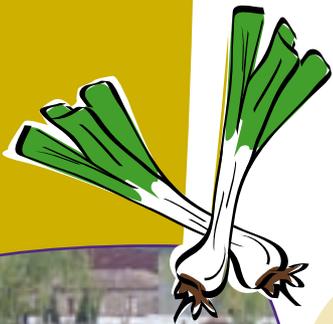
OTOÑO



Caqui

El caqui es una fruta muy dulce y de fácil consumo. Una vez maduro, se abre con facilidad y la pulpa se puede comer con cuchara o cuchillo, según la variedad que se trate, lo que los hace especialmente atractivos para los más pequeños. Y por el mismo motivo, teniendo en cuenta además sus propiedades nutritivas, también son muy recomendables para los jóvenes, los adultos, los deportistas, las mujeres embarazadas o madres lactantes y las personas mayores.

El caqui es originario de Japón y de China. A España, Italia y Francia no llegó hasta finales del siglo XIX. Actualmente en Europa Italia y España encabezan la producción con Andalucía a la cabeza donde se producen en Sevilla, Granada, Málaga y Huelva con la variedad caquis manzana y aparecen desde finales de octubre hasta febrero.



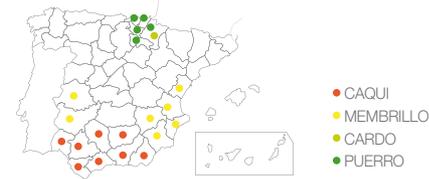
Puerro

Los puerros pueden consumirse crudos, si son tiernos o cocidos. La parte blanca del puerro, por ser la más tierna, es la única que se consume, aunque sus hojas verdes también se emplean en caldos y para dar sabor a guisos.

Los puerros se utilizan en la elaboración de purés, hojaldres y pasteles. Son el ingrediente principal de la vichyssoise, crema que puede tomarse fría y caliente, elaborada con puerro y patata.

El puerro, al igual que el ajo y la cebolla, eran alimentos bien conocidos por los faraones. De hecho, en el interior de algunas pirámides existen jeroglíficos donde se indica cómo los esclavos encargados de construirlas consumían puerros habitualmente.

OTOÑO



Cardo

La presencia del cardo en los mercados se mantiene durante los meses de invierno y principios de primavera, y noviembre es el mes en que comienza su venta.

Una forma muy popular de preparar esta verdura es la receta conocida como “cardo a la Navarra”, donde éste se acompaña de un sofrito de cebolla y tiras de jamón serrano y el caldo del cardo y se liga con un poco de harina que espesa la salsa (velouté). Precisamente a esta zona de Navarra y toda la parte norte del estado son productoras del cardo.



receta

Cardo a la Navarra:

Ingredientes: 1 cardo, 4 dientes de ajo, una cucharada de harina, 100 gramos de jamón, una cucharada de harina floja, 0,15 l de fondo de ave, 10 gramos de almendra, 2 yemas de huevo y 0,20 l de aceite de oliva.

Limpiar el cardo, pelar las pencas y cocer en agua hirviendo con un poco de limón y sal.

Una vez cocido el cardo trocear de forma regular de unos 4 o 5 centímetros de longitud.

En una sartén poner el aceite y los ajos fileteados o simplemente aromatizando el aceite con el ajo y añadir el jamón cortado en tiras. Añadir el cardo, tapar la sartén y dejar cocer a fuego suave durante unos 4 minutos. Espolvorear con la harina, diluir en el aceite y mojar con el caldo; cuando empiece a hervir añadir las yemas cocidas y cuatro de las almendras picadas. Dejar que hierva durante unos 5 minutos. Poner a punto.



Membrillo

El cultivo de este árbol se encuentra hoy en día en recesión y sin perspectivas de expansión. El membrillero se utiliza con frecuencia como patrón para el injerto de otros frutales de la familia de las rosáceas y hasta hace poco existía la costumbre de guardar sus frutos entre la ropa para que le transmitiera a esta su agradable aroma. Se utiliza también como árbol ornamental cuando ha florecido.

La época de recolección de los primeros membrillos comienza a finales del mes de septiembre y perdura por lo general hasta el mes de febrero.

El dulce de membrillo combinado con requesón, queso fresco o nueces constituye una alternativa muy saludable para los almuerzos y las meriendas de los más pequeños, resulta un aperitivo energético para quienes necesitan un aporte extra de calorías.

OTOÑO



Brécol

El brécol, también conocido como brócoli o brócoli rizado, pertenece a la familia de las crucíferas. En ella se incluyen más de 300 géneros y unas 3.000 especies propias de regiones templadas o frías del hemisferio norte.

Su origen parece que está ubicado en los países bañados por el Mediterráneo Oriental, en concreto en Oriente Próximo.

Se trata de una planta que se desarrolla fundamentalmente en invierno y primavera en las típicas zonas de huerta.

Es una fuente excelente de vitamina C, ácido fólico y niacina, vitamina B1 y E. Una buena fuente de provitamina A beta-caroteno, un pigmento natural que confiere el color amarillo-anaranjado-rojizo a los vegetales y que el organismo transforma en vitamina A según sus necesidades.



Matanza del cerdo

Es característica en las principales zonas del ganado porcino como Andalucía occidental especialmente, Extremadura, Castilla León (Salamanca), Teruel, en Aragón, fue el primer lugar donde se obtuvo el reconocimiento a la Denominación de Origen.

Intervención de la mujer en la matanza

En Extremadura las mujeres tienen una intervención activa dentro de la matanza, ya que son ellas las encargadas de lavar las tripas del cerdo y de embuchar los embutidos. Además, la sabiduría popular dice que no pueden elaborar el mondongo cuando están menstruando.

Durante la matanza es costumbre comer migas tanto en Andalucía como en Extremadura.

INVIERNO

Alcachofa

Típico producto de la huerta que podemos encontrar en Aragón, en Murcia, Comunidad Valenciana y Andalucía.

Entre ellas se distribuyen la producción de esta hortaliza conocida en los últimos tiempos por su importante efecto diurético, gran aliado de las dietas de adelgazamiento. Sin embargo, la alcachofa es también importante para la diabetes o cualquier otro problema de salud relacionado con exceso de azúcar. Una dieta basada en alcachofas provocará una pérdida de tres kilos en tres días. Este régimen más que una dieta funciona como una cura o limpieza de toxinas de nuestro cuerpo. Su nivel calórico es sumamente bajo, por lo que no se aconseja una prolongación de la dieta más allá de los tres días.

Naranja

La naranja y su zumo son fuente excelente de vitamina C, flavonoides y beta-caroteno, por lo que esta fruta se considera especialmente interesante para la salud cardiovascular. Estas sustancias tienen función antioxidante; inhiben la oxidación del llamado "mal colesterol" (LDL-c) e impiden que éste se deposite en las paredes de los vasos sanguíneos y previenen de este modo la aterosclerosis. Estas sustancias tienen capacidad antioxidante; combaten la acción nociva de los radicales libres, sustancias responsables del desarrollo de enfermedades cardiovasculares, degenerativas y de cáncer.

Su época de maduración comienza en otoño y llega casi hasta el verano.

En España el territorio "estrella" es la Comunidad Valenciana seguida de Cataluña y Andalucía.

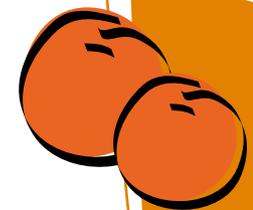


receta

Alcachofas rellenas (Cádiz)

Ingredientes: 6 alcachofas, 3 dientes de ajo, media cebolla, 3 huevos duros, perejil al gusto, sal, pimienta molida, migajón de pan, medio vaso de vino, habas.

Picar todos los ingredientes lo más fino que se pueda, cuando estén bien mezclados, añadir sal, pimienta y vino. Mezclar todo bien y reservar. Cortar las alcachofas por la parte de arriba de forma que queden con un hueco por dentro para rellenarla. En una sartén habremos frito un poco de cebolla y 2 dientes de ajo y habas. Colocar las alcachofas dentro de la sartén añadiéndole un poco de vino, sal y cubrir de agua. También se pueden añadir patatas cortadas a trozos.



INVIERNO



receta

Borrajás (para 4 personas)

Ingredientes: 1 kilo de borrajás, 2 patatas, aceite de oliva, sal y medio limón. Se separan los tallos de las hojas convenientemente despelusados, cortándolos en trozos como el dedo meñique de largo. No hay que preocuparse por los pinchos, pues se deshacen tras el hervor. La patata se pela y trocea.

Poner al fuego una cazuela con agua y sal. Cuando empieza a hervir, echar la borraja, patatas y dejar cocer 20 minutos. Es importantísimo que la verdura quede cocida. Añadir medio limón para que la verdura tenga más intensidad en su color.

Se presenta escurrida con la patata y servida en una fuente aderezada por aceite de oliva.

INVIERNO

Borraja

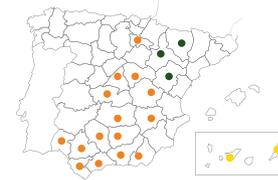
Por su abundancia en mucílagos, un tipo de fibra con acción emoliente, el consumo de borraja está recomendado para quienes sufren trastornos gástricos, estómago delicado, gastritis, etc.

También resulta beneficiosa en infecciones respiratorias de las vías altas como resfriados y catarros, ya que suaviza las mucosas, facilita la expectoración y aumenta la transpiración o producción de calor (acción sudorífica). Por ello está indicada como depurativo en enfermedades infecciosas y febriles (sarampión, varicela) y de las vías respiratorias (tos, resfriado, gripe, bronquitis, faringitis), si bien la acción sudorífica es más intensa en las flores que se utilizan en infusión.

Se cultiva en la zona norte del país y en especial en Aragón es una verdura muy recurrida en invierno, su mejor temporada de cultivo.

Mujeres: Se cultivaba como parte del huerto familiar, pero ha dado un salto cuantitativo para venderse en el mercado nacional donde han tenido mucho que ver las mujeres las manos de muchas mujeres trabajando al aire libre y en los invernaderos. Su presencia se ha podido ver desde la siembra hasta la recolección y manipulación. Destaca la huerta cercana a Zaragoza capital, donde la preparan cada día para venderla en el mercado de mayoristas.

En los 80 fue promovida por la Asociación de Hortelanas y salió al mercado preparada en bandejas, limpia y cortada. Esto supuso una auténtica revolución para impulsar su consumo y evitar la limpieza de las hojas y los pelos en los domicilios, puesto que el producto estaba listo para cocinar. Este trabajo lo realizan mujeres y además, ha supuesto el mantenimiento de su consumo en Aragón donde ha encontrado gran arraigo. La borraja además, es conocida y valorada gastronómicamente en distintas regiones.



● BORRAJA
● PLÁTANO
● ZANAHORIA

Plátano

Los plátanos son muy ricos en hidratos de carbono, por lo que, constituyen una buena fuente de energía vegetal para el organismo. Su riqueza en potasio ayuda al cuerpo a contrarrestar sodio y eliminar líquidos. También cura el estómago porque facilita la digestión y es muy indicado en casos de inapetencia.

La mujer: En Canarias hay cosecha de plátano en las zonas de Santa Cruz de Tenerife y La Palma. La mujer juega un papel fundamental en una de las etapas principales de la producción: el desflorillado. Este proceso consiste en quitar de manera manual, en cada una de las piezas de plátano, la flor femenina, de donde nace el plátano, que queda al final de cada fruta. Proceso básico para evitar la propagación de plagas y enfermedades, y es desarrollado principalmente por mujeres, ya que requiere mucha destreza y una experiencia que en muchos casos se ha transmitido de generación en generación de mujeres canarias.

Zanahoria

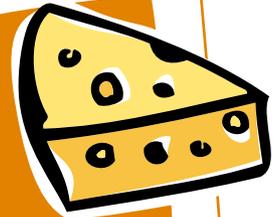
La zanahoria es el vegetal más rico en beta-caroteno, sustancia que tras ser absorbida en nuestro cuerpo se transforma en vitamina A o retinol. Ésta es esencial para la visión, el buen estado de la piel, los tejidos y para el buen funcionamiento de nuestro sistema de defensas.

Para los pequeños

La zanahoria es un alimento que se puede utilizar en muy diferentes platos; cruda, como parte de ensaladas o tomadas en un aperitivo, o bien cocinadas. Esta hortaliza no sólo sirven como acompañamiento a platos de verdura, también se presta a elaborar con ella cremas y purés, además de postres como, por ejemplo, la tarta de zanahoria, o dar color y sabor a diversos platos elaborados a base de carne o pescado.

INVIERNO





FOTO

Queso

El queso constituye un alimento básico ligado a la historia y cultura gastronómica de nuestro país. Desde el punto de vista nutricional presenta dos características fundamentales.

Por un lado, posee las cualidades nutricionales de ser un concentrado de la leche. La transformación de la leche en queso se produce gracias al cuajado de la misma mediante enzimas (de origen animal o vegetal) y a un posterior proceso de maduración que garantiza un efecto bacteriostático desde el punto de vista higiénico (por la acidificación) y al mismo tiempo le confiere las características organolépticas propias.

Por otro lado, las características organolépticas, que son muy variadas otorgan un verdadero placer para el paladar en cuanto a flavor y olor.

Cultura: El queso en general se caracteriza por la amplia gama existente en España, ligado a las costumbres y tipos de ganado en cada Comunidad Autónoma. Así pues podemos encontrar desde quesos frescos, de pasta blanda o semi-blanda, semi-madurados o bien curados.

El Idiazabal, de origen de la oveja lacha, tiene principal zona de producción en País Vasco y Navarra, donde las mujeres protagonizan todo el proceso de producción. La época de producir es el invierno, y se obtiene el producto curado dos meses más tarde.

Espinaca

El consumo de espinacas puede resultar muy útil para quienes padecen problemas oculares, como fotofobia, sequedad ocular o ceguera nocturna. En mujeres embarazadas y niños, su excelente contenido en folatos hace que el consumo de espinacas sea muy aconsejable.

Esta verdura la trajeron los árabes a España en el siglo XI. Destaca entre sus facilidades para el consumo la capacidad que tiene de conservar sus propiedades en estado de congelación.

Sidra

Producto derivado de la manzana y parte más que característica de la gastronomía española.

La producción de sidra natural históricamente se extendía por toda la Cordillera Cantábrica, quedando desde el siglo XIX centrada principalmente en el Principado de Asturias y en Guipúzcoa.

Debido al decrecimiento de producción de manzana autóctona se ha venido mezclando la manzana local con manzanas provenientes del extranjero pero gracias a recientes impulsos a los productos locales se está recuperando paulatinamente la producción de manzana autóctona. En Asturias, y a raíz de la creación en 2002 de la Denominación de Origen Protegida (D.O.P.) "Sidra de Asturias" se utilizan exclusivamente variedades de manzana autóctona (Raxao, Xuanina, etc.) reconocidas por el Consejo Regulador. La manzana usada en el País Vasco es conocida como sagarra "motela".

Después del verano se recolecta la manzana que se apila en prensas de sidra. La manzana se prensa, se deja fermentar 5 meses aproximadamente y se embotella. La diferencia entre la sidra guipuzcoana (la vasca) y la asturiana consiste en que en Guipúzcoa se deja reposar varias horas la pasta de manzana prensada y se vuelve a prensar hasta 5 veces.

En cuanto a su degustación la sidra debe ser escanciada (tirada desde lo alto para que "rompa" al caer en el vaso) y consumida en el acto y no debe servirse cada vez más de lo que se pueda beber en un trago.

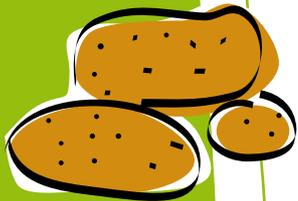
En Castilla y León, la comarca de El Barco de Ávila, en la provincia de Ávila, produce sidra y vinagre de manzana. Trabaja principalmente con manzana reineta blanca de Canadá. La sidra natural de Ávila se comercializa, por el momento, en Ávila, Salamanca y Madrid. La fruta procede de los municipios cercanos a El Barco de Ávila, como La Carrera, La Nava del Barco, Los Llanos de Tormes, Bohoyo, Umbrías, Aldeanueva, Navacepeda de Tormes, Hermosillo o Navatejares, entre otros.



INVIERNO

INVIERNO





Patata

Las patatas son especialmente ricas en hidratos de carbono, que son, junto con los azúcares, la fuente de energía para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo.

Su consumo favorece un sueño apacible y ayuda a calmar los espasmos y calambres ejerciendo una función sedante del organismo. Igualmente es muy útil para aliviar la tos, cuando esta tiene un origen nervioso. La aplicación de una rodaja cruda sobre los ojos cansados e irritados ayuda a rebajar la inflamación, siendo igualmente interesante este remedio casero para tratar la conjuntivitis o las ojeras.

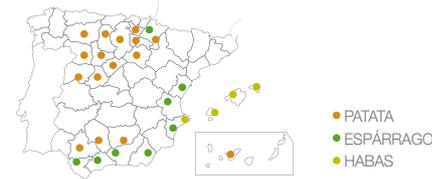
Su recolección comienza en junio y sus zonas clave en España son Castilla y León, Navarra y La Rioja junto a Álava en un tipo de patata conocida como “tardía”. En enero también hay recolección en Canarias y en Andalucía encontramos pequeñas producciones gaditanas y almerienses en mayo y junio.

La mujer: cuentan las mujeres de Almería que ellas son protagonistas en el minucioso trabajo de la plantación, donde se requiere buscar la yuema para sembrarla. También encontramos mujeres en los semilleros, haciendo injertos, un trabajo que necesita precisión.

Historia: La patata es originaria del norte de los Andes peruanos, cerca del ecuador. Para las civilizaciones precolombinas, la patata, junto con el maíz, eran alimentos esenciales. Cuando los españoles conquistaron al Imperio Inca encontraron a la papa cultivada y consumida en todo el territorio. Sin embargo, la papa fue rechazada como alimento por los españoles durante aproximadamente doscientos años. Una de las razones fue que la papa no aparecía en la Biblia y por lo tanto no podía ser un alimento de Dios.

Fueron los ingleses quienes llevaron la papa a Europa como planta decorativa. Sucedió en Irlanda, donde no tenían otras alternativas alimenticias, donde la patata se convierte rápidamente en alimento exclusivo. Actualmente, la patata es aceptada en los países templados de todo el mundo como un alimento de primer orden, siendo uno de los alimentos o ingredientes más populares en Europa.

PRIMAVERA



Espárrago

Se conocen de manera significativa los espárragos de Navarra. Sin embargo, la producción de espárrago, a pesar de ser envasado en el norte de la península, la podemos encontrar también en las huertas levantinas y en Andalucía donde cobran especial importancia las mujeres a la hora de recolectar y sobre todo, en el proceso de envasado de las cooperativas.

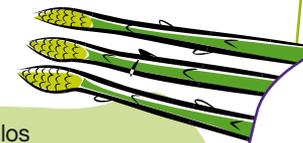
La recolección comienza en Cádiz en Enero y continúa sumándose Granada junto con Navarra en abril (la estación primaveral llega más tarde al norte) donde tienen la temporada más larga ya que dura hasta finales de julio.

Habas

Consideradas durante mucho tiempo como **alimento de las clases más pobres**, hoy en día se han convertido en **delicatessen**, un manjar apreciado por los grandes gourmets.

En España, las variedades más cultivadas son las siguientes:

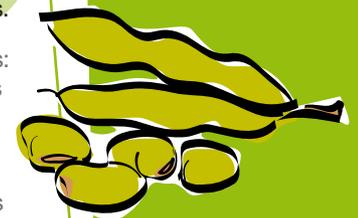
- **Aguadulce o Sevillana.** Es una variedad precoz de vainas grandes, muy colgantes, con 5-9 semillas en su interior.
- **Granadina.** Es una variedad destinada a consumo en verde y también para grano. Presenta semillas bastante grandes, es de producción más limitada que el resto de las cultivadas en España, pero es la que mejor resiste el frío.
- **Mahón blanca y morada.** Es más resistente a la sequía, pero más sensible al frío. Se destina tanto para consumo humano como para el ganado. Presenta vainas estrechas que contienen de 5-6 granos o semillas.
- **Muchamiel.** Es la variedad que más se cultiva en la zona mediterránea. Procede de Muchamiel (Alicante) y es una variedad precoz, de vainas no muy largas que contienen de 3-7 granos. También se las conoce como “cuarentenas”, ya que pueden ser consumidas transcurridos cuarenta días después de su siembra, a mediados de septiembre.



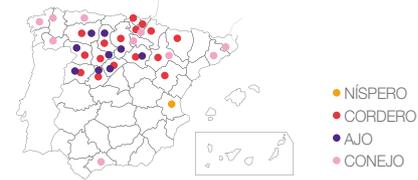
receta

Sopa de espárragos trigueros, (Cádiz)

Ingredientes: 3 dientes de ajo, un poco de cebolla, medio kilo de espárragos, pan, huevos y aceite. Freír los ajos y la cebolla y cuando estén medio dorados, añadir los espárragos con un poco de agua y dejar cocer. Después añadir un vaso y medio de agua y la sal, el pan cortado a rebanadas en la cantidad que se desee, dejar que se esponje y a continuación, se le echan 1 huevo por persona y se tapa. Cuando los huevos están cocidos se aparta.



PRIMAVERA



Níspero

El níspero es la primera de las frutas “de hueso” que llega en primavera a los mercados, donde se puede encontrar desde abril hasta junio.

Destaca por su contenido en pectina, un tipo de fibra soluble, que ejerce diversas funciones orgánicas, lo que le convierte en fruta interesante en distintas situaciones o enfermedades. La fibra soluble retiene agua, se hincha en el estómago formando un gel, lo que reduce la velocidad de vaciamiento gástrico y produce sensación de saciedad, muy útil para personas que siguen dietas de adelgazamiento.

El níspero fue introducido en España por marinos mercantes concretamente en Sagunto (Valencia), hace más de dos mil años.

Cordero

Su consumo es aconsejable para personas sanas de cualquier edad siempre que la cantidad y la frecuencia con que se tome esta carne sea moderada. Su carne de cordero presenta cualidades nutritivas interesantes, pero tiene un contenido elevado de grasa.

La carne de los ejemplares jóvenes del ganado ovino presenta una gran ternera y jugosidad que aporta un buen resultado en la cocina tanto al horno, a la plancha, como en guisos o estofados.

La carne de ovino se clasifica según la edad del animal, al igual que ocurre con el ganado porcino o el vacuno, y recibe diferentes nombres:

- **Cordero lechal:** Se refiere a animales de menos de 1 mes y medio de edad.
- **Ternasco o recental:** Es un animal de menos de 4 meses.
- **Pascual o cordero de pasto:** La edad del animal varía entre los 4 meses y el año y su carne tiene un sabor más pronunciado.

Destacan en España las zonas de Aragón, País Vasco y Navarra junto a Castilla y León.

Ajo

Es antiviral, antibacterial, anticancerígeno, anticoagulante, descongestivo, reductor del colesterol y fortificante. Además de proporcionar un gran sabor a los alimentos.

Es también un medicamento natural de múltiples aplicaciones. Entre otras, se usaba para prevenir y curar catarros, evitar hinchazones y dolor tras la picadura de una avispa durante la vendimia y, además, no sólo disminuye los niveles de azúcar, sino que aumenta los de insulina.

Su producción es importante en Castilla León con “Denominación de Calidad”. Las mujeres son las que atienden su cultivo, recolección y proceden una vez secos al enristrado.

Conejo

Respecto a los minerales destaca sobre el resto de carnes por su elevado contenido en potasio. También sobresale su contenido en fósforo y en calcio.

El conejo es una carne blanca, por lo que si se cocina de manera sencilla, sin exceso de grasas, se convierte en un alimento de elección dentro de los menús bajos en calorías. Por su composición nutritiva está recomendado en caso de seguir dietas bajas en grasa y colesterol, en caso de trastornos cardiovasculares. Al ser una carne blanca, su contenido en ácido úrico es menor en comparación con las carnes rojas, lo que le convierte en una carne apta para personas con hiperuricemia o gota.

Su producción se extiende en toda la geografía española. Se trata de una carne magra y blanda, por lo que resulta fácil de masticar. Contiene proteínas de buena calidad en cantidades similares al resto de carnes.

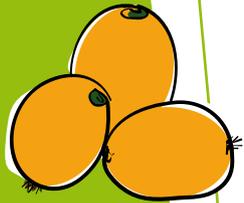


receta

Conejo al Tomillo

Ingredientes: Un conejo limpio y troceado. Una cebolla. Dos dientes de ajos. Un buen puñado de tomillo. Un vaso pequeño de vino blanco. Harina. Pimentón. Sal y pimienta

Salpimentamos, pasamos por harina y sofreímos en una sartén con aceite. Ponemos en una cacerola el conejo y espolvoreamos con el tomillo. Picamos la cebolla. Machacamos los dientes de ajo y añadimos en la sartén donde se ha frito el conejo y antes de que se doren, añadimos la cebolla. Cuando empiece a coger color amarillento sacamos del fuego, agregamos un poquito de pimentón, vino blanco, y volvemos a poner en el fuego hasta que rompa a hervir. Mientras tanto, limpiamos el mortero con una cucharada de vinagre y agua y añadimos sobre el conejo. Incorporamos el sofrito de la sartén y añadimos un poco de agua hasta cubrir si hiciese falta. Dejamos hervir a fuego medio-alto cuidando de que no se agarre el fondo de la cacerola pues la salsa queda espesita.





Miel

La miel es un producto biológico muy complejo cuya composición nutritiva varía notablemente según la flora de origen, la zona, el clima.

La miel, además de sus componentes nutritivos contiene inhibidoras, sustancias que le otorgan la capacidad bactericida y antiséptica. Una cucharada de miel ejerce una suave acción expectorante y antitusígena. En gárgaras, alivia la irritación de garganta, las amigdalitis, faringitis y además, por su suave acción laxante, es recomendada como sustitución del azúcar en caso de estreñimiento.

Según la época de producción se diferencia entre miel de primavera (producida hasta finales de mayo), miel principal (producida en junio y julio) y miel tardía (producida en agosto y septiembre). De acuerdo con el origen vegetal, se diferencian entre miel de flores y miel de rocío. La primera es la obtenida del brezo, tilo, acacia, romero, árboles frutales, etc. Es transparente y espesa cuando es fresca. La miel de rocío es la que procede del abeto, abeto rojo o de hoja, y se solidifica con dificultad. En general, es menos dulce y no es extraño que exhiba olor y sabor especiados, resinosos.

En España contamos con la Denominación de Origen de Miel de la Alcarria (Guadalajara) y con la de Villuercas-Ibores en Cáceres. Aunque cualquier zona de monte con las especies florales anteriormente citadas puede tener miel.

Las mujeres son las encargadas del trabajo con las abejas y todo el proceso de producción así como del resto de productos derivados de la colmena. La miel está sufriendo los efectos de la entrada de productos en la Unión Europea de terceros países, que causan la crisis en la producción por su bajo coste y obliga a malvender a los de nuestro territorio.

Hay que tener especialmente en cuenta a la hora de su compra, el etiquetado donde veamos la procedencia y composición de la misma, donde ha sido envasada y otros aspectos. Por el elevado porcentaje de mujeres titulares de explotaciones apícolas, el consumo de miel del territorio favorecerá el sustento económico de las zonas y promocionará el empleo en condiciones dignas de la mujer.

PRIMAVERA



Fresa

La fresa es una fruta considerada popularmente como un magnífico tratamiento paliativo para la artritis, el reuma y la gota. Las fresas contienen xilitol, un edulcorante que se usa habitualmente como sustituto de la sacarosa (azúcar común) y que posee la cualidad de que no es cariogénico.

Según las variedades, los fresales florecen desde finales del invierno hasta principios del verano, por lo que los frutos maduran durante toda la primavera y bien entrado el verano.

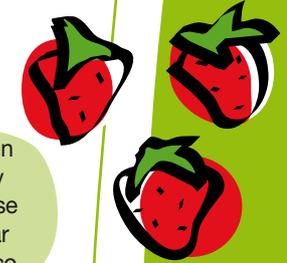
En España, la provincia de Huelva es la más especializada en el cultivo de fresas y fresones. Las ventajas de esta zona gozan de reconocimiento mundial. En la actualidad, la producción de fresones onubense representa más del 65% del volumen nacional. La comarca del Maresme, que pertenece a Barcelona, y Valencia y Extremadura son otras regiones nacionales con importantes fresales.

Caracoles

Desde antiguo, el caracol ha sido un animal bien conocido tanto por su preciado valor culinario como por su alto valor proteico. Tradicionalmente fue un producto de supervivencia, ya que, dado el alto índice de reproducción, eran abundantes en los huertos y en lugares más agrestes aunque generalmente cerca de cauces de agua o zonas húmedas.

Producción con fines comerciales

La idea de cultivar caracoles no es nueva pues ha sido venerado en numerosos países y en diferentes culturas. Hoy en día, además, se comercializan subproductos como el "caviar" (sus huevos) y la tan popular "baba de caracol", por su alto poder regenerante celular.



receta

Caracoles guisados, (Aragón)

Ingredientes: 1 Kg. de caracoles, caldo de verduras o de carne, 1 cebolla, 5 dientes de ajo, 1, galleta tostada, aceite de oliva, sal y pimienta.

Una vez limpios los caracoles colócalos en una olla y cúbrelos con agua fría. Ponlos a cocer a fuego muy suave. Cuando empiece a salir de sus conchas, aumentar el calor, calcula diez minutos más retíralos del fuego escurridlos, pásalos por agua fría y ponlos a cocer de nuevo con el caldo de carne y verduras, cuécelos durante media hora más escúrrelos y reserva el caldo. Rehoga la cebolla muy picada, cuando esté dorada añade los caracoles, luego machaca en el mortero la galleta con los ajos, remójalo con el caldo de la cocción y viértelo sobre los caracoles, Salpimiéntalos y déjalo cocer a fuego muy suave durante media hora.

PRIMAVERA



receta

Pisto manchego

Ingredientes: 4 tomates grandes maduros, 6 huevos, 2 cebollas grandes 2 pimientos verdes carnosos 2 calabacines medianos 1 pimiento rojo 100 g de jamón serrano en taquitos (opcional). Aceite de oliva virgen 1 cucharadita de azúcar. Sal .

Cortar a dados todas estas hortalizas. Poner al fuego una sartén honda o una cazuela de barro con aceite y saltear el jamón, si se desea enriquecer el plato. Agregar la cebolla y los pimientos, sofreír todo durante unos 8 minutos sin dejar de revolver. Añadir el calabacín y, cuando esté también rehogado, incorporar los tomates. Mezclar bien y dejar que se haga el pisto a fuego lento unos 20 minutos más. Diez minutos antes del final, echar un poco de azúcar para contrarrestar la acidez del tomate, y la sal, según gusto.

Presentar en una fuente, con los huevos fritos alrededor.

VERANO

Pimiento

Pimiento

La huerta del río Segura de Murcia origina la facilidad de cultivo de hortalizas variadas pasando a ser esta zona conocida como “La Huerta de Europa”. Para las riojanas el pimiento se cultiva en intensivo, en zonas de vega media y baja del Segura con un protagonismo especial en todo el valle del Guadalentín, donde se alternan huertos familiares conservados con especial protagonismo de mujeres que riegan aún con antiguas acequias.

Pimiento morrón

El pimiento morrón es rico en agua y pobre en hidratos de carbono, tiene gran interés por su contenido en micronutrientes, vitaminas y minerales. Es carnoso, aromático y no pica.

En los Valles de Benavente de la provincia de Zamora encontramos una dispersa producción con explotaciones grandes que comercializan y otras pequeñas de autoconsumo. Existe una actual propuesta de Denominación de Origen para el Pimiento de Benavente, conjuntamente con Fresno de la Vega, incluye los valles del río Tera, Órbigo, Esla y Eria.

Se están utilizando semillas autóctonas con pimientos del año anterior, aunque se añaden foráneas. Se recogen rojos o algo verdes para que terminen de madurar en el almacén.

Pimiento de pimentón

En Murcia es un producto singular elaborado a partir de ñoras, pimientos de bola secados y molidos. Aún hoy en día podemos encontrar dentro del paisaje del noroeste murciano el secado al sol de rastras de pimientos que las mujeres elaboran y cuelgan en las rejas de las ventanas al sol y que una vez secos se conservan y se usan para condimentar muchos guisos tradicionales. Tiene Denominación de Origen.

Contamos también con él en Extremadura, mezclado de manera extraordinaria para los embutidos tras la matanza.



Calendario

En Andalucía lo podemos encontrar bajo plástico en cualquier mes del año, la variedad más vista en Levante de Alicante es el pimiento verde mientras que en Valencia se conoce el Italiano. El pimiento rojo es más típico de Alicante y en Murcia el pimiento de pimentón, junto con Extremadura, en La Vera (Cáceres), más típicos también de agosto y septiembre.



FOTO

en conserva

Para embotar pimientos es necesario contar con dientes de ajo y aceite de oliva virgen extra, además de los pimientos. También son imprescindibles unos botes de cristal con tapa metálica de cierre hermético. Antes de comenzar hay que hervir los botes y las tapas para esterilizarlos y dejarlos secar sobre un paño limpio.

Mientras se secan los botes, se asan los pimientos en el horno o en la parrilla a fuego lento, hasta que estén con la piel casi negra. En ese momento se retiran del fuego y se dejan reposar unos 10 minutos. En esos momentos deben haber estado tapados con un trapo, papel de estraza o sucedáneo que ablanden la piel. Pasado el tiempo, se retiran piel y pepitas y se dejan para embotar enteros o en tiras.

Si se desean conservarlos con ajos, en una sartén o cazuela con un poco de aceite de oliva se añaden los ajos cortados en láminas y cuando los ajos estén casi dorados, se añaden los pimientos con una

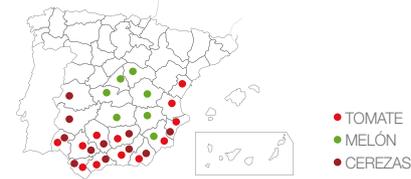
pizca de sal y para corregir la acidez, un poco de azúcar o edulcorante.

Una vez preparados los pimientos, se van introduciendo en los botes haciendo presión sobre ellos para evitar que dejen burbujas de aire entre unos y otros. A continuación, se cubren los pimientos con sus jugos de la cocción aromatizados con ajo y aceite de oliva virgen extra y se deja un centímetro sin llenar hasta la boca del bote.

Para que la conserva haga bien el vacío, se cierran los botes enroscando la tapa previamente calentada y se ponen a cocer al baño maría durante 10 minutos a fuego suave.

Al sacar los botes, se colocan boca abajo y se dejan enfriar.

Por último, se deben etiquetar los botes de forma que se indique el contenido y la fecha antes de almacenarlos. Aunque se conserven en un lugar oscuro y seco, es aconsejable consumirlos en un año.



Tomate

Se asocia al verano por tratarse de un producto básico para la gran mayoría de preparados alimenticios que tradicionalmente se ingieren en la dieta mediterránea, como el gazpacho andaluz, el salmorejo cordobés, el pan con tomate catalán o el pisto manchego por nombrar lo más llamativos.

En Andalucía tenemos tomates en todos los meses al igual que en Murcia y Comunidad Valenciana.

El tomate “pera” se restringe desde la segunda quincena de octubre (otoño) hasta principios de julio (comienzo del verano), teniendo menor cobertura aún el de “rama” que sólo lo encontramos entre invierno y primavera.

El Valle del Ebro aporta una producción veraniega de tomate de mesa. Al contrario que el tomate “cherry” de Andalucía que se produce a lo largo del año salvo en época estival.

Este tomate “cherry”, es típico de la provincia de Granada. Las mujeres tienen un importante papel al ser contratadas para su recolección. Su nombre deriva de su medida, muy parecida a la de las cerezas.

Es muy aromático y, aunque su sabor tiene un punto ácido, puede llegar a ser dulce. Se puede comer crudo o cocido y es muy utilizado en el adorno de platos. Tiene una elevada concentración de vitamina C.

Sabías que...

Para las pequeñas infecciones de la piel es recomendable aplicar sobre ellas una rodaja de tomate.

Anécdota...

Almería ha sido históricamente tierra de hortalizas, entre ellas, los tomates que, gracias al clima cálido las han dado en tiempos tempranos. Ya las mujeres cantaban un fandango: “soy del reino de Almería, donde crece lo temprano...”.

VERANO

Melón

Su principal característica veraniega es que aporta mucha agua, al igual que la sandía. Y tiene un sabor dulce. Favorece la disolución de los jugos gástricos y contiene fibras y vitaminas B y C.

Especialmente característico de la zona de Castilla La Mancha, Madrid y Murcia con su melón de Torre Pacheco, que por su importancia y calidad tiene desde 2007 el sello de Denominación de Origen.

Sabías que...

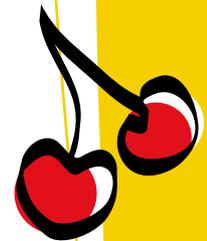
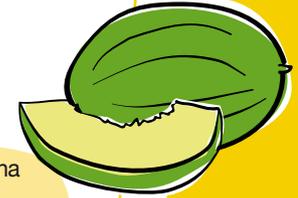
Después de tomar el sol, un melón bien maduro puede ser una crema ideal. Sólo hay que triturar la carne y aplicarla sobre la piel.

Cerezas

Existen gran variedad de cerezas, y todas ellas con propiedades curativas para tratar el reumatismo, la gota y las enfermedades arteriales.

Aragón es la comunidad con mayor producción en cereza (23.000 Tm). También encontramos Indicación Geográfica Protegida con las “Cerezas de la Montaña de Alicante”. Esta es la primera que llega al mercado. Famosas son también las cerezas del Valle del Jerte, la Vera y Ambroz en Extremadura, que dibujan un paisaje cada vez más conocido y turístico en la época de floración para numerosos visitantes. En Andalucía, las primeras llegaron pasada la mitad de la primavera.

Las cerezas son frutas de alto contenido vitamínico, pues contienen vitamina A, B, C, además portan gran cantidad de hierro, calcio, potasio, sodio, magnesio, fósforo, azufre y silicio. Su color rojo subido, es debido a la gran concentración de hierro en su composición, lo que la hace muy apropiada para aquellas personas que pasan por etapas de anemia o faltos de minerales en la sangre.



VERANO



receta

Calabacín relleno:

Ingredientes: 4 calabacines grandes, 6 lonchas de bacón, 1 cebolla, nata ó bechamel, queso rallado.

Lavamos los calabacines y los cortamos por la mitad (a lo largo). Vaciamos la carne del calabacín y seguimos sofriendo, y por último añadimos la nata o bechamel, se mezcla todo bien en la sartén. Calentamos el horno. Cubrimos las bases del calabacín con la mezcla de la sartén, espolvoreamos con el queso rallado, hornearnos hasta que la base del calabacín esté cocida.

Calabacín

El calabacín aporta Folato, vitamina C, vitamina B y beta carotenos. Es una sabrosa verdura que, por su alto contenido en agua, tiene efectos diuréticos y apenas engorda. Es todo virtudes y admite mil formas de preparación.

Aunque la época de los calabacines es el verano, se pueden adquirir en cualquier estación del año. Así, en Andalucía se producen en todas las épocas en cultivos intensivos siendo las típicas zonas de huerta en el territorio español, las más productoras en su época álgida.

Cebolla

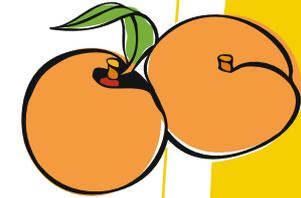
La cebolla es muy buena para todas las afecciones respiratorias. Cuando tenemos tos, catarro, resfriado, gripe, bronquitis, etc; si nos preparamos el jugo de una cebolla junto con el jugo de un limón y dos cucharadas de miel y lo tomamos caliente nos ayudará a recuperarnos.

No debemos olvidar que las cebollas crudas o cocidas o también su jugo, funcionan muy bien en caso de estreñimiento. Es un gran desinfectante, por lo tanto comerla, sobre todo cruda, nos ayuda a protegernos contra las enfermedades infecciosas. Otras de sus propiedades es que nos ayuda a combatir la caspa y la caída del cabello, haciéndonos fricciones en la cabeza, con su jugo frecuentemente. **Para personas diabéticas, incorporar la cebolla a su tratamiento es muy importante ya que ellos necesitan depurar su sangre y la cebolla ayuda a depurarla.**

Comienza su temporada en marzo y finaliza en agosto. Valencia es la principal zona productora, aunque encontraremos cebolletas también en Murcia y Andalucía.

VERANO

Melocotón



A partir de la primera quincena de mayo aparecen en el mercado los primeros melocotones procedentes de Sevilla, Huelva y Valencia. En julio lo hacen los que se cultivan en Murcia, Extremadura, Tarragona y Barcelona, y los melocotones que llegan en septiembre, vienen de Lérida y Aragón.

El 20% de la recolecta va destinada a la industria, para hacer zumos, conservas de frutas, yogures, etc.

El Melocotón es originario de China des de hace 3.000 a J.C. De ahí pasaron a Persia. España es el 2º país productor de melocotones, detrás de Italia.

receta

Mermelada de higos

Pelar los higos, trocearlos y ponerlos en una cazuela para confituras con agua y azúcar. Mezclar con cuidado, cubrir con un paño limpio y dejar en reposo una noche.

Al día siguiente, poner la cazuela a fuego lento removiendo con la cuchara de madera para ayudar a disolver el azúcar y cocer suavemente hasta que los higos estén translúcidos, (20-30 minutos).

Verter en tarros, previamente esterilizados, tapar y esterilizar de nuevo al baño maría durante 15 minutos.

Higos



Fruta típica mediterránea apreciada por múltiples culturas durante siglos. Su fruto maduro es muy digestivo y posee gran cantidad de azúcar, de ahí su gran aporte calórico.

Huelva y Extremadura (Valle del Jerte) son las principales zonas productoras. Aunque la higuera es un árbol que cualquier familia del medio rural puede tener en su casa de campo para disfrutar del dulce sabor del fruto con sólo salir al patio y cogerlo.

Algunos grupos de mujeres emprendedoras han buscado una solución económica en las confituras y en el envasado de mermeladas, entre las que destaca la de higo, por no encontrar demasiados frutos y tener una corta temporada en España.

VERANO

Alimentos de todo el año

Legumbres y cereales junto a semillas tienen una época concreta de recolección, pero su consumo es estable por tratarse de alimentos de fácil conservación.

Tienen un 20% de proteínas, tantas como las carnes, aunque son de menor valor biológico.

La mayor parte de la composición de las legumbres (60-65%) es almidón (un hidrato de carbono), fibra, vitaminas B1, B2 y B3, calcio y hierro. Su contenido graso es muy poco; solo del 2-5%. Cada 100 gr de legumbres aportan unas 300 calorías.

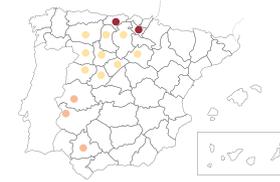
Las legumbres constituyen una de las más sanas y sabias opciones en la alimentación actual, tanto desde el punto de vista nutricional como gastronómico.

Son además ricas en fibra, elemento “desastrosa” y desgraciadamente deficitario en nuestra alimentación diaria. Las legumbres son ligeras en calorías cuando se toman como complemento y además, no aportan colesterol ni grasas poco saludables para el corazón. Ricas en hierro y minerales, ayudan a prevenir enfermedades crónicas. Y por si fuera poco, su producción es un “buen negocio” para el planeta: enriquecen en nitrógeno la tierra.

Arroz

El hidrato de carbono es el componente más importante, un elemento esencial para suministrar energía al cuerpo durante toda la jornada. Aunque la cantidad de proteína que tiene el arroz no es elevada, es mucho mayor que la de otros cereales. Además, es apto para muchas personas con ciertos problemas dietéticos: no tiene colesterol ni gluten, y tienen bajo contenido de sodio, lo que le hace un excelente compañero de ciertas dietas médicas.

Además, el arroz es rico en minerales, como fósforo, hierro y potasio, y vitaminas, además de disponer de los ocho aminoácidos esenciales para el cuerpo humano.



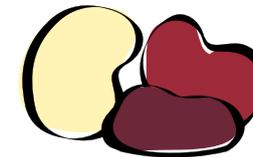
- ARROZ
- GARBANZOS
- ALUBIAS



Garbanzos

Su recolección se centra en los meses de septiembre y octubre. Entre las zonas productoras del territorio español destaca Castilla y León con Indicación Geográfica Protegida como el garbanzo de Fuentesauco.

La mayor parte de los garbanzos se envasan tradicionalmente al sur de la zona de producción, en la comarca de La Armuña salmantina, donde se ubican empresas con larga experiencia en el manejo de legumbres.



Alubias

En Cantabria la mujer era la encargada de recoger las legumbres, que se plantaban asociadas al maíz en las tardes de septiembre. Principalmente se cultivan alubias blancas, alubias rojas y frijoles negros. Típico de la tierra es el cocido montañés, a base de alubias, berza, carne de cerdo, pimiento y cebolla. En Álava cuentan con una alubia pinta especial de la zona también y recolectada por mujeres en su mayoría.

receta

Cocido Madrileño

Ingredientes:
250 g de garbanzos,
300 g de morcillo de vaca, ¼ de gallina,
100 g de tocino blanco o entreverado, 100 g de morcilla de cebolla, 100 g de chorizo, 50 g de punta de jamón serrano, 4 huesos de tuétano de unos 5 cm, 1 Kg. de repollo, 4 patatas medianas, 2 zanahorias, 1 cebolla, 1 nabo, 1 diente de ajo, aceite de oliva para rehogar, 100 g de fideos cabellín para la sopa, sal. **Para el Relleno:** 2 huevos, 75 g de pan rallado, 2 dientes de ajo, 2 cucharadas de perejil picado, aceite de oliva, sal.

Preparación: Remojar los garbanzos la noche anterior en agua con sal. Escurrirlos. Colocar en una cazuela grande las carnes, el tocino, los huesos lavados y el jamón. Cubrir con unos 4 litros de agua. Poner la cazuela al fuego y, cuando rompa a hervir, retirar la espuma de la superficie. Agregar los garbanzos. Al segundo hervor añadir la zanahoria, la cebolla y el nabo. Cocer a fuego lento 3 horas. 20 minutos antes del final, incorporar las patatas cortadas por la mitad. Cocer el repollo picado durante media hora. Rehogarlo con el ajo. Cocer el chorizo y la morcilla en un recipiente aparte para que no tiñan el caldo. **Relleno:** Batir los huevos y amasarlos con el pan rallado, los ajos muy picaditos, el perejil y algo de sal. Formar con dos cucharas una especie de croquetas aplastadas y freírlas en abundante aceite, muy caliente. Cuando se vaya a servir el cocido, introducir las en el caldo y dar un hervor.



cultura

Al hablar del cultivo del **Arroz**, la mayor parte de los profanos en la materia trasladan su mente a China o la India, como grandes productores y consumidores, sin embargo, no debemos olvidar que en España, más de 115.000 has de regadío producen arroces de extraordinaria calidad, destinados fundamentalmente al consumo interno español y europeo.

Constituye todo un símbolo, al ser el ingrediente fundamental de la paella, nuestro plato más universal.

El 60% de la producción española se concentra en Sevilla y Extremadura (Vegas altas del Guadiana). En total medio millón de toneladas.



receta

Borona (Cantabria)

Es una torta que se hace con harinado maíz. Para hacerla la matizamos por la criba de harina. La harina se mide en maquillas y no se puede hablar de cantidades, ya que depende del grosor que haya quedado la harina al ser molida para que admita más o menos agua, más fina, más agua.

Hacerla poniendo harina en un montoncito sobre la mesa; echar sal y agua y amasar añadiendo agua y amasando hasta que quede una masa dura. Ponerla sobre una superficie enharinada, aplastar y formar una torta redonda, del grueso que se desee. En el "llar" (lugar donde se hace el fuego), se pone una buena pila de leña y se le prende fuego. Cuando sólo queden las ascuas, se retiran con una escoba y se barren para una orilla. Allí se pone la torta y se tapa con la lata. Se le echan encima las ascuas y también se colocan alrededor. Al principio con una paleta, o fuelle se hace aire, y después se saca del fuego.



TODO
EL AÑO

Maíz

El otoño es la típica época de recolección de este cereal extendido en el territorio. Cuentan las mujeres de Cantabria que es típico reunirse a deshojar panojas y juntarse en las casas entre las 20 y las 21 horas para estar hasta las 2 a.m. cantando canciones y dialogando hasta que a última hora probaban un vaso de anís con unas castañas cocidas. Parte de la producción se destinaba a alimento de los animales y la otra parte para alimentación humana.

Vino

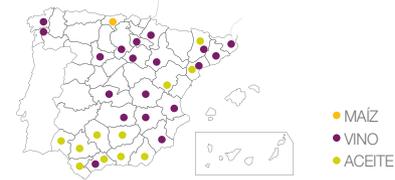
El vino posee ciertos componentes, que actúan sobre los lípidos plasmáticos (básicamente el colesterol, HDL), las plaquetas o la coagulación sanguínea en la protección cardiovascular.

El consumo moderado de vino ya no sólo es beneficioso para prevenir enfermedades de tipo coronario sino de tipo cancerígeno, diabetes o, incluso, de Alzheimer.

No se trata de un alimento de temporada. Se conserva en barricas dentro de bodegas con temperatura y luz adecuadas y se puede consumir embotellado. Sin embargo, su época clave y culturalmente ligada a la vida de los pueblos es la época de la vendimia, a comienzos del otoño.

Calendario: Encontramos la uva más temprana en Murcia en el mes de junio, El trabajo comienza a descender en noviembre donde ya sólo quedarán las plantaciones levantinas junto a alguna de Castilla y León para terminar en enero con algunos retazos en Murcia.

En Castilla La Mancha, siempre se entendió que la vendimia era un oficio de mujeres. Posteriormente colaboraban en la elaboración del vino y sobre todo en su venta, ya que era la que se encontraba en casa, mientras el hombre iba al campo. Se trataba de ventas en pequeñas cantidades y eran tiempos en que cada cual tenía su pequeña bodega en casa.



Aceite

Numerosos estudios muestran las valiosas cualidades del aceite para la salud y más aún centrándonos en su poderes preventivos para el cáncer.

Estudios epidemiológicos demuestran las disminuye el riesgo cardiovascular y diferentes estudios observacionales, realizados en seres humanos, han probado que la grasa monoinsaturada puede proteger del deterioro cognitivo, relacionado con el envejecimiento y con la enfermedad de Alzheimer.

El olivo y su aceite han jugado un papel esencial en la cultura mediterránea, constituyendo un símbolo de paz, progreso, sabiduría y calidad de vida.

En la relación con las labores agrarias, la mujer siempre ha participado en la recolección de la aceituna centrada en las labores de recogida de frutos del suelo y lo que popularmente se conoce como "tirar de los fardos", que significa ir cambiando los lienzos de oliva a oliva con la carga de la aceituna sobre ellos. Una labor que hoy en día queda resuelta con la mecanización y por tanto, la mujer en el olivar ha pasado a la fase de transformación, siendo hoy día protagonista en la elaboración de cosméticos con aceite, cada vez más extendidos. Por supuesto, sin dejar atrás la gran valía administrativa de las mujeres al frente de las explotaciones de olivar, dejando las labores meramente agrícolas para la parte masculina y encargándose estas de la tramitación de ayudas, seguros sociales, contratación de personal entre otras.

Cultura

El olivar ha estado ligado históricamente a la península ibérica, de ahí que su principal producto, el aceite, sea base de nuestra gastronomía y alimentación.

La cultura popular sabiamente tiene infinidad de dichos, refranes, recetas curativas y remedios con el aceite como base. Por dar una pincelada: "La verdad como el aceite, queda siempre por encima", "El vino calienta, el aceite alimenta", "Si quieres llegar a viejo, guarda aceite en el pellejo".



TODO
EL AÑO



Carne de vacuno

La carne de vacuno es, sin duda, la más apreciada. De tal manera que, cuando decimos carne y no especificamos de que animal, se entiende que nos estamos refiriendo a la de vaca, ternera o buey y no a otra.

Tipos de vacuno

Las carnes pueden ser blancas o rojas. Las primeras se refieren a las procedentes de animales jóvenes, como la ternera; las rojas son las obtenidas a partir de animales adultos como la vaca. Sin embargo, en el matadero se emplea otra clasificación para su correcta utilización en la cocina, dentro de la denominación genérica de carne de vacuno:

- **Ternera de leche.** Se refiere al animal que no ha cumplido todavía el año de edad, que únicamente se ha alimentado de leche materna.
- **Añojo** (ternera o vacuno joven). Se trata del animal de entre 10 y 18 meses de edad. Proporciona una carne más desarrollada y por tanto más sabrosa que la de la ternera lechal.
- **Novillo o novilla.** Con edades comprendidas entre los 14-18 meses y los 3 años, tienen una carne más roja, aunque menos tierna que el añojo y la ternera lechal.
- **Vacuno mayor** (buey, vaca y toro). Machos o hembras normalmente mayores de 3-5 años, su carne es muy roja, aunque posee un sabor y un valor nutritivo superiores.

Pollo

En la actualidad, el pollo se cría de manera intensiva en las granjas, y en tres meses se consigue 1 kilo de esta ave. Debido a su gran versatilidad en la cocina y a su precio económico, es un alimento muy común en todos los hogares.

Es un alimento muy adecuado en dietas de control de peso, siempre y cuando se elijan las piezas del animal más magras como la pechuga, se elimine la piel y se prepare a la plancha o al horno, técnicas culinarias que exigen poca aceite.

La carne de pollo es una de las más bajas en purinas, así que limitando la cantidad a 80 - 100 gramos por ración, puede formar parte de la dieta de personas con hiperuricemia (ácido úrico elevado).

Leche de vaca

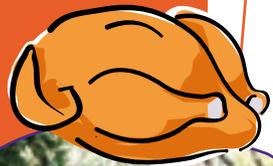
Su principal componente es el agua, seguido fundamentalmente por grasa (ácidos grasos saturados en mayor proporción y colesterol), proteínas (caseína, lactoalbúminas y lactoglobulinas) e hidratos de carbono (lactosa principalmente). Así mismo, contiene moderadas cantidades de vitaminas (A, D, y vitaminas del grupo B, especialmente B2, B1, B6 y B12) y minerales (fósforo, calcio, zinc y magnesio).

El consumo regular de leche por parte de las personas se remonta al momento en que los antepasados dejaron de ser nómadas y comenzaron a cultivar la tierra para alimentar a los animales capturados que mantenían junto al hogar. Este cambio se produjo en el Neolítico, aproximadamente 6000 años a.C.

Leche de cabra

Compuesta fundamentalmente por agua, tiene un bajo aporte calórico debido a la cantidad de hidratos de carbono y grasas que contiene. Destaca en calcio y vitamina D, sustancias esenciales para la formación de huesos que ayuda a prevenir enfermedades como la osteoporosis. También contiene un aporte destacado de vitamina B2 o riboflavina y de vitamina A.

Aunque la leche de cabra solo supone un 3% de toda la leche que se consume, en algunos países de Asia como Turquía, Irán, India, China, etc., se toma tanto o más que la de vaca. Tradicionalmente se ha dado a los bebés y niños que no podían tomar leche materna y tampoco toleraban la leche de vaca y hoy en día se emplea principalmente en la elaboración de diversos derivados lácteos.



TODO
EL AÑO



TODO
EL AÑO



Plantas medicinales y remedios

En cualquier zona del territorio podemos encontrar una gran riqueza en plantas a las que la sabiduría popular les ha ido atribuyendo cualidades curativas fácilmente realizables en el hogar. Las mujeres son las principales protagonistas de su transmisión y ejecución.

Pasamos a exponer algunas de las que nos han transmitido agricultoras y ganaderas de CERES, mujeres que desarrollan su vida en el medio rural.

· **Aceite de lavanda (Mentxu, País Vasco);** Macerar durante un mes en un sitio oscuro 65 grs. de flores secas de lavanda en 1 litro de aceite de almendras. Remover diariamente. Cuando transcurra el mes, retirar las flores y filtrar el aceite. Almacenar en un frasco oscuro.

· **Encarna, Cádiz:**

- Malva; dolor de cabeza.
- Hierba Luisa; dolores menstruales.
- Majoleta; sedante.
- Aloe Vera; todo lo relacionado con la piel, pero mirando bien con qué planta combinarlo y en qué proporción.
- Menta; vías respiratorias.
- Semillas de hinojo; problemas estomacales.

· **Ángeles (Zaragoza):**

- Infusión combinada para calmar la tos; 20 gr de flores de tusilago, 15 gr. de hojas de llantén menor, 15 gr de flores con cáliz de primavera, 15 gr de hojas y flores de malva común, 10 gr de flores de gordolobo anaranjado, 15 gr de regaliz, 10 gr de carcadé. Vertes una taza de un cuarto de litro de agua fría sobre una cucharadita llena de la mezcla de hierbas. Dejar ocho horas a temperatura ambiente. Calentar y colar. Tomar endulzada con miel. Una taza 2/3 veces al día.
- Baño de hierbas para fortalecer la circulación y relajar; 20 gr de hojas de romero, 20 gr de flores de espliego, 10 gr de orégano picado. Verter un litro de agua hirviendo sobre esta mezcla. Dejarla tapada durante media hora. Colar el líquido y agregarlo al baño de agua caliente. La temperatura del agua debe estar a 35°. Después del baño, descansar una o dos horas. Este baño estimula, con lo cual, no debe prepararse por la noche.





CERES
CONFEDERACIÓN DE MUJERES
DEL MUNDO RURAL