



Calendario de las Verduras

Las verduras de temporada son, con diferencia, las más sabrosas. Por ello, es importante controlar cuando es la mejor época para consumir de cada una de ellas. Algunas, como el ajo, la cebolla o la remolacha son, por decirlo de algún modo, verduras de temporada durante todo el año. Otros, como el maíz o la patata, son más estacionales, por lo que puede acudir a productos en conserva de calidad como los que ofrece Bonduelle.

El calendario de verduras que te proponemos es una buena referencia a la hora de acudir a la compra. Con él sabrás cuáles son las verduras más sabrosos en cada mes del año.

Calendario de las Verduras



Enero



Acelga

Pertenece a una familia de plantas propias de zonas costeras o de terrenos salinos templados. La acelga es una planta bianual y de ciclo largo que no forma raíz o fruto comestible, siendo la hoja la parte comestible.



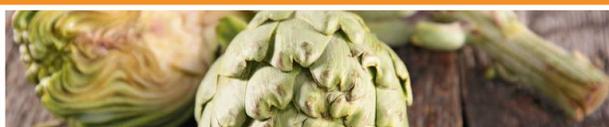
Achicoria

La achicoria común o escarola es una planta herbácea perenne de la familia de las asteráceas junto a más de 20.000 especies más.



Ajo

Es una planta liliácea que crece formando una cabeza de bulbos puntiagudos, llamados dientes ("dientes de ajo"), apoyados sobre una base común.



Alcachofa

La alcachofa es una planta perenne que puede permanecer en el mismo sitio dos o tres años, considerada como bianual o trienal. El 90% de la producción mundial tiene lugar en la cuenca mediterránea, especialmente en Italia, Francia y España, donde se produce el 80%.



Apio

Es una planta muy nutritiva, y con propiedades diuréticas, carminativas y depuradoras de la sangre. Se trata de una hierba bienal, es decir, que el tallo empieza a crecer al segundo año de su desarrollo.



Berros

Planta acuática que crece en las fuentes, riachuelos, en las aguas frías y limpias a la orilla de los arroyos pero también puede ser cultivado.

Enero



Berza

La berza es una verdura, variante de la col, de tipo herbáceo bienal que se cultiva de forma anual. Se caracteriza por tener unas hojas de gran tamaño y color verde oscuro aptas para comer.



Borraja

La borraja es una hortaliza de excelentes cualidades, pero muy poco conocida y utilizada, entre otras cosas por que es preciso quitarle los pelillos que recubren sus hojas y tallos antes de consumirlas.



Brócoli

El brócoli es una hortaliza muy parecida a la coliflor. Se le conocen diversos nombres.



Cardo

Aunque actualmente no es uno de los alimentos de origen vegetal más consumidos en nuestro país, sí lo era en generaciones pasadas cuando se recolectaba en los campos y cunetas para autoconsumo.



Cebolla

La cebolla es una planta de la que se consume el bulbo. Tiene un sabor y olor muy característico, siendo una de las hortalizas más cultivadas en todo el mundo.



Coliflor

La coliflor es una hortaliza cuyo uso está extendido por todo el mundo. De la planta se ingiere la flor que forma una pella.

Enero



Endibias

Podemos encontrar endibias en cualquier época del año, pero es de destacar su presencia desde otoño a principios de verano, especialmente en invierno y primavera.



Escarola

Se trata de una lechuga con hojas rizadas, crujientes y encrespadas de color blanco y verde. Generalmente, para los amantes de las lechugas tiene un sabor típico y ligeramente amargo. La Fundación Española de Nutrición la ha bautizado como la verdura más rica en vitaminas.



Trigueros

Los espárragos, tanto verdes como blancos son una hortaliza exquisita en cualquiera de las formas que se ingiera. Aunque se consumen en todo el mundo, el 84% de la producción está centrada en China.



Espinacas

Las espinacas son hortalizas que se consumen de diversas formas en todo el mundo. Es un alimento rico en vitaminas y minerales excelentes para completar una dieta equilibrada.



Grellos

Hortaliza típica de la cocina gallega y asturiana, que también los encontramos en la gastronomía portuguesa e italiana. Son brotes tiernos de las hojas del nabo que aparecen en la planta antes de su floración. Destaca por contener minerales, fibra, vitamina E y B9 y tener poca grasa.



Hinojo

El hinojo es una hortaliza de suave textura y peculiar aroma que actualmente se considera una verdura selecta.

Enero



Lechuga

La lechuga es una hortaliza de la que se consume la hoja, habiendo varias variedades de las cuales las más conocidas son la lechuga Romana y la Iceberg.



Puerro

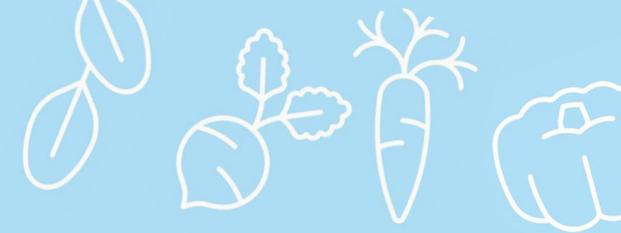
La diferencia principal entre la cebolla y el puerro, es que éste último apenas tiene bulbo, pero desarrolla mucho más tallo.



Remolacha

La remolacha es una hortaliza que se utiliza generalmente como componente de ensaladas, dando a las mismas un toque de color rojo sangre.

Febrero



Acelga

Pertenece a una familia de plantas propias de zonas costeras o de terrenos salinos templados. La acelga es una planta bianual y de ciclo largo que no forma raíz o fruto comestible, siendo la hoja la parte comestible.



Achicoria

La achicoria común o escarola es una planta herbácea perenne de la familia de las asteráceas junto a más de 20.000 especies más.



Ajo

Es una planta liliácea que crece formando una cabeza de bulbos puntiagudos, llamados dientes ("dientes de ajo"), apoyados sobre una base común.



Alcachofa

La alcachofa es una planta perenne que puede permanecer en el mismo sitio dos o tres años, considerada como bianual o trienal. El 90% de la producción mundial tiene lugar en la cuenca mediterránea, especialmente en Italia, Francia y España, donde se produce el 80%.



Apio

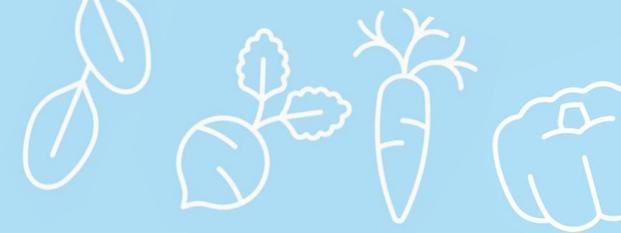
Es una planta muy nutritiva, y con propiedades diuréticas, carminativas y depuradoras de la sangre. Se trata de una hierba bienal, es decir, que el tallo empieza a crecer al segundo año de su desarrollo.



Berza

La berza es una verdura, variante de la col, de tipo herbáceo bienal que se cultiva de forma anual. Se caracteriza por tener unas hojas de gran tamaño y color verde oscuro aptas para comer.

Febrero



Borraja

La borraja es una hortaliza de excelentes cualidades, pero muy poco conocida y utilizada, entre otras cosas por que es preciso quitarle los pelillos que recubren sus hojas y tallos antes de consumirlas.



Brócoli

El brócoli es una hortaliza muy parecida a la coliflor. Se le conocen diversos nombres.



Cardo

Aunque actualmente no es uno de los alimentos de origen vegetal más consumidos en nuestro país, sí lo era en generaciones pasadas cuando se recolectaba en los campos y cunetas para autoconsumo.



Cebolla

La cebolla es una planta de la que se consume el bulbo. Tiene un sabor y olor muy característico, siendo una de las hortalizas más cultivadas en todo el mundo.



Endibias

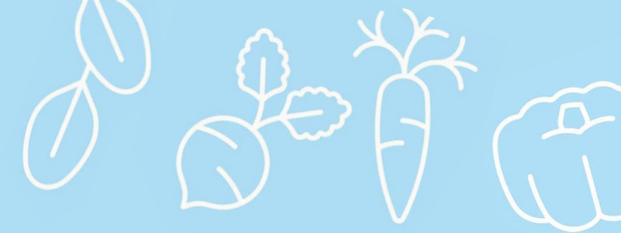
Podemos encontrar endibias en cualquier época del año, pero es de destacar su presencia desde otoño a principios de verano, especialmente en invierno y primavera.



Escarola

Se trata de una lechuga con hojas rizadas, crujientes y encrespadas de color blanco y verde. Generalmente, para los amantes de las lechugas tiene un sabor típico y ligeramente amargo. La Fundación Española de Nutrición la ha bautizado como la verdura más rica en vitaminas.

Febrero



Trigueros

Los espárragos, tanto verdes como blancos son una hortaliza exquisita en cualquiera de las formas que se ingiera. Aunque se consumen en todo el mundo, el 84% de la producción está centrada en China.



Espinacas

Las espinacas son hortalizas que se consumen de diversas formas en todo el mundo. Es un alimento rico en vitaminas y minerales excelentes para completar una dieta equilibrada.



Grelos

Hortaliza típica de la cocina gallega y asturiana, que también los encontramos en la gastronomía portuguesa e italiana. Son brotes tiernos de las hojas del nabo que aparecen en la planta antes de su floración. Destaca por contener minerales, fibra, vitamina E y B9 y tener poca grasa.



Hinojo

El hinojo es una hortaliza de suave textura y peculiar aroma que actualmente se considera una verdura selecta.



Lechuga

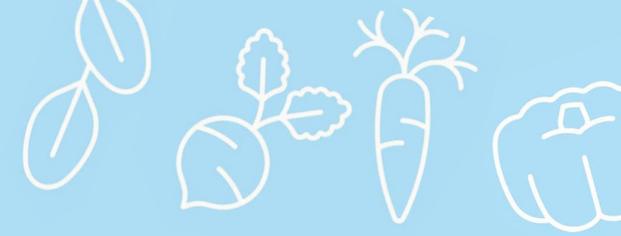
La lechuga es una hortaliza de la que se consume la hoja, habiendo varias variedades de las cuales las más conocidas son la lechuga Romana y la Iceberg.



Puerro

La diferencia principal entre la cebolla y el puerro, es que éste último apenas tiene bulbo, pero desarrolla mucho más tallo.

Febrero



Remolacha

La remolacha es una hortaliza que se utiliza generalmente como componente de ensaladas, dando a las mismas un toque de color rojo sangre.

Marzo



Acedera

Es una planta cuyas hojas resultan comestibles y se utilizan frecuentemente en ensaladas o para condimentar diversos platos. Se caracteriza por aportar vitamina A y C, así como minerales. Además, tiene un alto valor diurético.



Acelga

Pertenece a una familia de plantas propias de zonas costeras o de terrenos salinos templados. La acelga es una planta bianual y de ciclo largo que no forma raíz o fruto comestible, siendo la hoja la parte comestible.



Achicoria

La achicoria común o escarola es una planta herbácea perenne de la familia de las asteráceas junto a más de 20.000 especies más.



Ajo

Es una planta liliácea que crece formando una cabeza de bulbos puntiagudos, llamados dientes ("dientes de ajo"), apoyados sobre una base común.



Alcachofa

La alcachofa es una planta perenne que puede permanecer en el mismo sitio dos o tres años, considerada como bianual o trienal. El 90% de la producción mundial tiene lugar en la cuenca mediterránea, especialmente en Italia, Francia y España, donde se produce el 80%.



Apio

Es una planta muy nutritiva, y con propiedades diuréticas, carminativas y depuradoras de la sangre. Se trata de una hierba bienal, es decir, que el tallo empieza a crecer al segundo año de su desarrollo.

Marzo



Berza

La berza es una verdura, variante de la col, de tipo herbáceo bienal que se cultiva de forma anual. Se caracteriza por tener unas hojas de gran tamaño y color verde oscuro aptas para comer.



Borraja

La borraja es una hortaliza de excelentes cualidades, pero muy poco conocida y utilizada, entre otras cosas por que es preciso quitarle los pelillos que recubren sus hojas y tallos antes de consumirlas.



Brócoli

El brócoli es una hortaliza muy parecida a la coliflor. Se le conocen diversos nombres.



Cardo

Aunque actualmente no es uno de los alimentos de origen vegetal más consumidos en nuestro país, sí lo era en generaciones pasadas cuando se recolectaba en los campos y cunetas para autoconsumo.



Cebolla

La cebolla es una planta de la que se consume el bulbo. Tiene un sabor y olor muy característico, siendo una de las hortalizas más cultivadas en todo el mundo.



Endibias

Podemos encontrar endibias en cualquier época del año, pero es de destacar su presencia desde otoño a principios de verano, especialmente en invierno y primavera.

Marzo



Escarola

Se trata de una lechuga con hojas rizadas, crujientes y encrespadas de color blanco y verde.

Generalmente, para los amantes de las lechugas tiene un sabor típico y ligeramente amargo. La Fundación Española de Nutrición la ha bautizado como la verdura más rica en vitaminas.



Trigueros

Los espárragos, tanto verdes como blancos son una hortaliza exquisita en cualquiera de las formas que se ingiera. Aunque se consumen en todo el mundo, el 84% de la producción está centrada en China.



Espinacas

Las espinacas son hortalizas que se consumen de diversas formas en todo el mundo. Es un alimento rico en vitaminas y minerales excelentes para completar una dieta equilibrada.



Grelos

Hortaliza típica de la cocina gallega y asturiana, que también los encontramos en la gastronomía portuguesa e italiana. Son brotes tiernos de las hojas del nabo que aparecen en la planta antes de su floración. Destaca por contener minerales, fibra, vitamina E y B9 y tener poca grasa.



Hinojo

El hinojo es una hortaliza de suave textura y peculiar aroma que actualmente se considera una verdura selecta.



Lechuga

La lechuga es una hortaliza de la que se consume la hoja, habiendo varias variedades de las cuales las más conocidas son la lechuga Romana y la Iceberg.

Marzo



Puerro

La diferencia principal entre la cebolla y el puerro, es que éste último apenas tiene bulbo, pero desarrolla mucho más tallo.



Remolacha

La remolacha es una hortaliza que se utiliza generalmente como componente de ensaladas, dando a las mismas un toque de color rojo sangre.

Abril



Acedera

Es una planta cuyas hojas resultan comestibles y se utilizan frecuentemente en ensaladas o para condimentar diversos platos. Se caracteriza por aportar vitamina A y C, así como minerales. Además, tiene un alto valor diurético. .



Achicoria

La achicoria común o escarola es una planta herbácea perenne de la familia de las asteráceas junto a más de 20.000 especies más.



Ajo

Es una planta liliácea que crece formando una cabeza de bulbos puntiagudos, llamados dientes ("dientes de ajo"), apoyados sobre una base común.



Alcachofa

La alcachofa es una planta perenne que puede permanecer en el mismo sitio dos o tres años, considerada como bianual o trienal. El 90% de la producción mundial tiene lugar en la cuenca mediterránea, especialmente en Italia, Francia y España, donde se produce el 80%.



Apio

Es una planta muy nutritiva, y con propiedades diuréticas, carminativas y depuradoras de la sangre. Se trata de una hierba bienal, es decir, que el tallo empieza a crecer al segundo año de su desarrollo.



Brócoli

El brócoli es una hortaliza muy parecida a la coliflor. Se le conocen diversos nombres.

Abril



Cardo

Aunque actualmente no es uno de los alimentos de origen vegetal más consumidos en nuestro país, sí lo era en generaciones pasadas cuando se recolectaba en los campos y cunetas para autoconsumo.



Cebolla

La cebolla es una planta de la que se consume el bulbo. Tiene un sabor y olor muy característico, siendo una de las hortalizas más cultivadas en todo el mundo.



Endibias

Podemos encontrar endibias en cualquier época del año, pero es de destacar su presencia desde otoño a principios de verano, especialmente en invierno y primavera.



Espárragos

Los espárragos, tanto verdes como blancos son una hortaliza exquisita en cualquiera de las formas que se ingiera. Aunque se consumen en todo el mundo, el 84% de la producción está centrada en China.



Espinacas

Las espinacas son hortalizas que se consumen de diversas formas en todo el mundo. Es un alimento rico en vitaminas y minerales excelentes para completar una dieta equilibrada.



Habas

Conocidas como la versión más fresca y tierna de la legumbre, son fruto de una planta herbácea anual, la Vicia Faba, que se cultiva desde hace milenios. Tienen pocas calorías y destaca por sus nutrientes, proteínas e hidratos de carbono. Se comen crudas o cocinadas.

Abril



Hinojo

El hinojo es una hortaliza de suave textura y peculiar aroma que actualmente se considera una verdura selecta.



Judías verdes

Las judías verdes, imprescindibles a día de hoy, son hortalizas presentes en la dieta de todo individuo. De la planta se consume el fruto inmaduro.



Lechuga

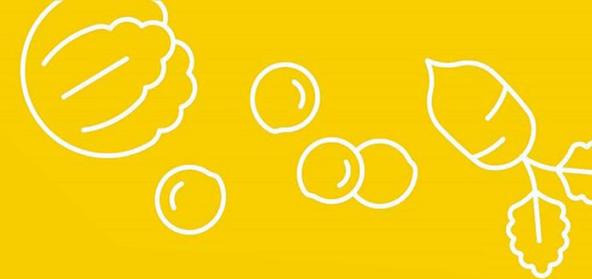
La lechuga es una hortaliza de la que se consume la hoja, habiendo varias variedades de las cuales las más conocidas son la lechuga Romana y la Iceberg.



Remolacha

La remolacha es una hortaliza que se utiliza generalmente como componente de ensaladas, dando a las mismas un toque de color rojo sangre.

Mayo



Achicoria

La achicoria común o escarola es una planta herbácea perenne de la familia de las asteráceas junto a más de 20.000 especies más.



Ajo

Es una planta liliácea que crece formando una cabeza de bulbos puntiagudos, llamados dientes ("dientes de ajo"), apoyados sobre una base común.



Alcachofa

La alcachofa es una planta perenne que puede permanecer en el mismo sitio dos o tres años, considerada como bianual o trienal. El 90% de la producción mundial tiene lugar en la cuenca mediterránea, especialmente en Italia, Francia y España, donde se produce el 80%.



Apio

Es una planta muy nutritiva, y con propiedades diuréticas, carminativas y depuradoras de la sangre. Se trata de una hierba bienal, es decir, que el tallo empieza a crecer al segundo año de su desarrollo.



Brócoli

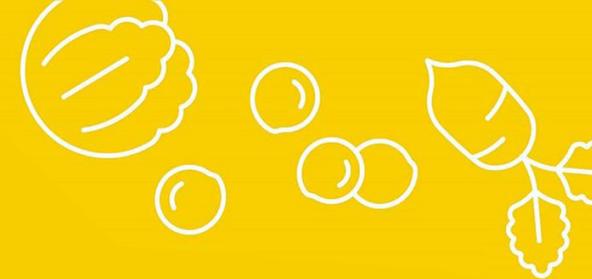
El brócoli es una hortaliza muy parecida a la coliflor. Se le conocen diversos nombres.



Cebolla

La cebolla es una planta de la que se consume el bulbo. Tiene un sabor y olor muy característico, siendo una de las hortalizas más cultivadas en todo el mundo.

Mayo



Endibias

Podemos encontrar endibias en cualquier época del año, pero es de destacar su presencia desde otoño a principios de verano, especialmente en invierno y primavera.



Espárragos

Los espárragos, tanto verdes como blancos son una hortaliza exquisita en cualquiera de las formas que se ingiera. Aunque se consumen en todo el mundo, el 84% de la producción está centrada en China.



Espinacas

Las espinacas son hortalizas que se consumen de diversas formas en todo el mundo. Es un alimento rico en vitaminas y minerales excelentes para completar una dieta equilibrada.



Guisantes

El guisante es un alimento muy apreciado especialmente por los niños. Su difusión y uso alcanza niveles mundiales. Sus principales cualidades beneficiosas para la salud se centran a nivel cardiovascular.



Habas

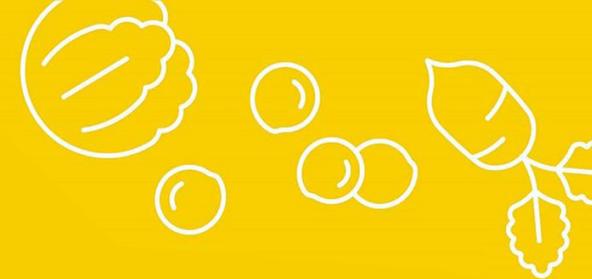
Conocidas como la versión más fresca y tierna de la legumbre, son fruto de una planta herbácea anual, la Vicia Faba, que se cultiva desde hace milenios. Tienen pocas calorías y destaca por sus nutrientes, proteínas e hidratos de carbono. Se comen crudas o cocinadas.



Hinojo

El hinojo es una hortaliza de suave textura y peculiar aroma que actualmente se considera una verdura selecta.

Mayo



Judías verdes

Las judías verdes, imprescindibles a día de hoy, son hortalizas presentes en la dieta de todo individuo. De la planta se consume el fruto inmaduro.



Lechuga

La lechuga es una hortaliza de la que se consume la hoja, habiendo varias variedades de las cuales las más conocidas son la lechuga Romana y la Iceberg.



Rábano

Aunque el rábano es una hortaliza que no se consume muy frecuentemente en nuestro país, destaca su consumo en crudo en ensaladas y su vistosidad en las mismas.



Remolacha

La remolacha es una hortaliza que se utiliza generalmente como componente de ensaladas, dando a las mismas un toque de color rojo sangre.



Setas

Las setas son uno de los alimentos que se consumen en todo el mundo desde lo más antiguo. Llamam la atención por la variedad de formas, colores y aromas que las caracterizan.

Junio



Ajo

Es una planta liliácea que crece formando una cabeza de bulbos puntiagudos, llamados dientes (“dientes de ajo”), apoyados sobre una base común.



Apio

Es una planta muy nutritiva, y con propiedades diuréticas, carminativas y depuradoras de la sangre. Se trata de una hierba bienal, es decir, que el tallo empieza a crecer al segundo año de su desarrollo.



Batata

La batata es una planta herbácea perenne que se cultiva como anual.



Brócoli

El brócoli es una hortaliza muy parecida a la coliflor. Se le conocen diversos nombres.



Calabacín

El calabacín es una hortaliza curcubitácea que se originó en América. Nosotros ingerimos su flor y sus frutos, que tienen un sabor suave y agradable. Esto hace que las posibilidades en la cocina sean numerosas.



Calabaza

La calabaza ha sido una de las hortalizas más utilizada a lo largo de la historia con diversos fines además del de alimento, como puede ser la elaboración de recipientes o máscaras.

Junio



Cebolla

La cebolla es una planta de la que se consume el bulbo. Tiene un sabor y olor muy característico, siendo una de las hortalizas más cultivadas en todo el mundo.



Endibias

Podemos encontrar endibias en cualquier época del año, pero es de destacar su presencia desde otoño a principios de verano, especialmente en invierno y primavera.



Espinacas

Las espinacas son hortalizas que se consumen de diversas formas en todo el mundo. Es un alimento rico en vitaminas y minerales excelentes para completar una dieta equilibrada.



Guisantes

El guisante es un alimento muy apreciado especialmente por los niños. Su difusión y uso alcanza niveles mundiales. Sus principales cualidades beneficiosas para la salud se centran a nivel cardiovascular.



Habas

Conocidas como la versión más fresca y tierna de la legumbre, son fruto de una planta herbácea anual, la Vicia Faba, que se cultiva desde hace milenios. Tienen pocas calorías y destaca por sus nutrientes, proteínas e hidratos de carbono. Se comen crudas o cocinadas.



Judías verdes

Las judías verdes, imprescindibles a día de hoy, son hortalizas presentes en la dieta de todo individuo. De la planta se consume el fruto inmaduro.

Junio



Lechuga

La lechuga es una hortaliza de la que se consume la hoja, habiendo varias variedades de las cuales las más conocidas son la lechuga Romana y la Iceberg.



Maíz

El maíz es un cereal que fue introducido en Europa hace apenas unos siglos y que, sin embargo, ahora resulta imprescindible en nuestra alimentación.



Pepino

El pepino es una hortaliza en forma de fruto que se encuentra especialmente en el verano. Se suele utilizar en ensaladas aunque aumenta el consumo de pepinillos en vinagre.



Pimiento

Aunque en un principio parezca difícil de creer, el pimiento es la hortaliza con mayor contenido en vitamina C, teniendo además una acción tonificante sobre el estómago.



Rábano

Aunque el rábano es una hortaliza que no se consume muy frecuentemente en nuestro país, destaca su consumo en crudo en ensaladas y su vistosidad en las mismas.



Remolacha

La remolacha es una hortaliza que se utiliza generalmente como componente de ensaladas, dando a las mismas un toque de color rojo sangre.

Julio



Ajo

Es una planta liliácea que crece formando una cabeza de bulbos puntiagudos, llamados dientes (“dientes de ajo”), apoyados sobre una base común.



Batata

La batata es una planta herbácea perenne que se cultiva como anual.



Calabacín

El calabacín es una hortaliza curcubitácea que se originó en América. Nosotros ingerimos su flor y sus frutos, que tienen un sabor suave y agradable. Esto hace que las posibilidades en la cocina sean numerosas.



Calabaza

La calabaza ha sido una de las hortalizas más utilizada a lo largo de la historia con diversos fines además del de alimento, como puede ser la elaboración de recipientes o máscaras.



Cebolla

La cebolla es una planta de la que se consume el bulbo. Tiene un sabor y olor muy característico, siendo una de las hortalizas más cultivadas en todo el mundo.



Guisantes

El guisante es un alimento muy apreciado especialmente por los niños. Su difusión y uso alcanza niveles mundiales. Sus principales cualidades beneficiosas para la salud se centran a nivel cardiovascular.

Julio



Habas

Conocidas como la versión más fresca y tierna de la legumbre, son fruto de una planta herbácea anual, la Vicia Faba, que se cultiva desde hace milenios. Tienen pocas calorías y destaca por sus nutrientes, proteínas e hidratos de carbono. Se comen crudas o cocinadas.



Judías verdes

Las judías verdes, imprescindibles a día de hoy, son hortalizas presentes en la dieta de todo individuo. De la planta se consume el fruto inmaduro.



Maíz

El maíz es un cereal que fue introducido en Europa hace apenas unos siglos y que, sin embargo, ahora resulta imprescindible en nuestra alimentación.



Pepino

El pepino es una hortaliza en forma de fruto que se encuentra especialmente en el verano. Se suele utilizar en ensaladas aunque aumenta el consumo de pepinillos en vinagre.



Pimiento

Aunque en un principio parezca difícil de creer, el pimiento es la hortaliza con mayor contenido en vitamina C, teniendo además una acción tónica sobre el estómago.



Rábano

Aunque el rábano es una hortaliza que no se consume muy frecuentemente en nuestro país, destaca su consumo en crudo en ensaladas y su vistosidad en las mismas.

Julio



Remolacha

La remolacha es una hortaliza que se utiliza generalmente como componente de ensaladas, dando a las mismas un toque de color rojo sangre.

Agosto



Ajo

Es una planta liliácea que crece formando una cabeza de bulbos puntiagudos, llamados dientes (“dientes de ajo”), apoyados sobre una base común.



Batata

La batata es una planta herbácea perenne que se cultiva como anual.



Berenjena

La berenjena es una planta herbácea anual de la que se ingiere el fruto, que presenta una inmensa variedad de formas, tamaños y colores.



Calabacín

El calabacín es una hortaliza curcubitácea que se originó en América. Nosotros ingerimos su flor y sus frutos, que tienen un sabor suave y agradable. Esto hace que las posibilidades en la cocina sean numerosas.



Calabaza

La calabaza ha sido una de las hortalizas más utilizadas a lo largo de la historia con diversos fines además del de alimento, como puede ser la elaboración de recipientes o máscaras.



Cebolla

La cebolla es una planta de la que se consume el bulbo. Tiene un sabor y olor muy característico, siendo una de las hortalizas más cultivadas en todo el mundo.

Agosto



Guisantes

El guisante es un alimento muy apreciado especialmente por los niños. Su difusión y uso alcanza niveles mundiales. Sus principales cualidades beneficiosas para la salud se centran a nivel cardiovascular.



Habas

Conocidas como la versión más fresca y tierna de la legumbre, son fruto de una planta herbácea anual, la Vicia Faba, que se cultiva desde hace milenios. Tienen pocas calorías y destaca por sus nutrientes, proteínas e hidratos de carbono. Se comen crudas o cocinadas.



Judías verdes

Las judías verdes, imprescindibles a día de hoy, son hortalizas presentes en la dieta de todo individuo. De la planta se consume el fruto inmaduro.



Maíz

El maíz es un cereal que fue introducido en Europa hace apenas unos siglos y que, sin embargo, ahora resulta imprescindible en nuestra alimentación.



Patata

Aunque la patata en nuestro continente se empezó a cultivar hace apenas unos siglos, actualmente es uno de los alimentos que más se consume en nuestro país y en todo el mundo.



Pepino

El pepino es una hortaliza en forma de fruto que se encuentra especialmente en el verano. Se suele utilizar en ensaladas aunque aumenta el consumo de pepinillos en vinagre.

Agosto



Pimiento

Aunque en un principio parezca difícil de creer, el pimiento es la hortaliza con mayor contenido en vitamina C, teniendo además una acción tonificante sobre el estómago.



Remolacha

La remolacha es una hortaliza que se utiliza generalmente como componente de ensaladas, dando a las mismas un toque de color rojo sangre.

Septiembre



Acedera

Es una planta cuyas hojas resultan comestibles y se utilizan frecuentemente en ensaladas o para condimentar diversos platos. Se caracteriza por aportar vitamina A y C, así como minerales. Además, tiene un alto valor diurético.



Ajo

Es una planta liliácea que crece formando una cabeza de bulbos puntiagudos, llamados dientes ("dientes de ajo"), apoyados sobre una base común.



Berenjena

La berenjena es una planta herbácea anual de la que se ingiere el fruto, que presenta una inmensa variedad de formas, tamaños y colores.



Calabacín

El calabacín es una hortaliza curcubitácea que se originó en América. Nosotros ingerimos su flor y sus frutos, que tienen un sabor suave y agradable. Esto hace que las posibilidades en la cocina sean numerosas.



Calabaza

La calabaza ha sido una de las hortalizas más utilizadas a lo largo de la historia con diversos fines además del de alimento, como puede ser la elaboración de recipientes o máscaras.



Cebolla

La cebolla es una planta de la que se consume el bulbo. Tiene un sabor y olor muy característico, siendo una de las hortalizas más cultivadas en todo el mundo.

Septiembre



Coliflor

La coliflor es una hortaliza cuyo uso está extendido por todo el mundo. De la planta se ingiere la flor que forma una pella.



Endibias

Podemos encontrar endibias en cualquier época del año, pero es de destacar su presencia desde otoño a principios de verano, especialmente en invierno y primavera.



Espinacas

Las espinacas son hortalizas que se consumen de diversas formas en todo el mundo. Es un alimento rico en vitaminas y minerales excelentes para completar una dieta equilibrada.



Habas

Conocidas como la versión más fresca y tierna de la legumbre, son fruto de una planta herbácea anual, la Vicia Faba, que se cultiva desde hace milenios. Tienen pocas calorías y destaca por sus nutrientes, proteínas e hidratos de carbono. Se comen crudas o cocinadas.



Judías verdes

Las judías verdes, imprescindibles a día de hoy, son hortalizas presentes en la dieta de todo individuo. De la planta se consume el fruto inmaduro.



Lombarda

La lombarda es un tipo de col que se conoce generalmente como repollo morado. Este color tan característico se debe a la presencia de antocianina, un pigmento de tonos azulados.

Septiembre



Maíz

El maíz es un cereal que fue introducido en Europa hace apenas unos siglos y que, sin embargo, ahora resulta imprescindible en nuestra alimentación.



Nabo

Aunque actualmente no sea una de las hortalizas de mayor consumo humano ni en Europa ni en nuestro país, durante siglos fue un alimento imprescindible y básico en todo el continente.



Patata

Aunque la patata en nuestro continente se empezó a cultivar hace apenas unos siglos, actualmente es uno de los alimentos que más se consume en nuestro país y en todo el mundo.



Pepino

El pepino es una hortaliza en forma de fruto que se encuentra especialmente en el verano. Se suele utilizar en ensaladas aunque aumenta el consumo de pepinillos en vinagre.



Pimiento

Aunque en un principio parezca difícil de creer, el pimiento es la hortaliza con mayor contenido en vitamina C, teniendo además una acción tónica sobre el estómago.



Puerro

La diferencia principal entre la cebolla y el puerro, es que éste último apenas tiene bulbo, pero desarrolla mucho más tallo.

Septiembre



Remolacha

La remolacha es una hortaliza que se utiliza generalmente como componente de ensaladas, dando a las mismas un toque de color rojo sangre.



Repollo

El repollo es la variedad de col más utilizada en Europa central, siendo Alemania uno de los principales países productores.



Setas

Las setas son uno de los alimentos que se consumen en todo el mundo desde lo más antiguo. Llamam la atención por la variedad de formas, colores y aromas que las caracterizan.



Soja

La soja es la legumbre más cultivada del mundo, especialmente en China, de donde es originaria y donde se consume desde hace miles de años a diario. Contiene un porcentaje muy elevado de proteínas de gran calidad y ciertas sustancias que relacionan el consumo de soja con efectos beneficiosos para la salud.

Octubre



Acedera

Es una planta cuyas hojas resultan comestibles y se utilizan frecuentemente en ensaladas o para condimentar diversos platos. Se caracteriza por aportar vitamina A y C, así como minerales. Además, tiene un alto valor diurético.



Ajo

Es una planta liliácea que crece formando una cabeza de bulbos puntiagudos, llamados dientes ("dientes de ajo"), apoyados sobre una base común.



Alcachofa

La alcachofa es una planta perenne que puede permanecer en el mismo sitio dos o tres años, considerada como bianual o trienal. El 90% de la producción mundial tiene lugar en la cuenca mediterránea, especialmente en Italia, Francia y España, donde se produce el 80%.



Berenjena

La berenjena es una plantaherbácea anual de la que se ingiere el fruto, que presenta una inmensa variedad de formas, tamaños y colores.



Berros

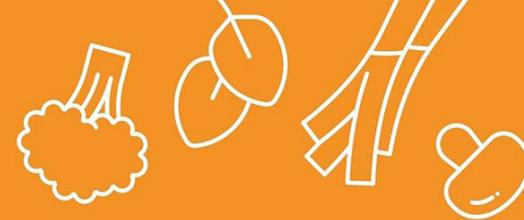
Planta acuática que crece en las fuentes, riachuelos, en las aguas frías y limpias a la orilla de los arroyos pero también puede ser cultivado.



Cebolla

La cebolla es una planta de la que se consume el bulbo. Tiene un sabor y olor muy característico, siendo una de las hortalizas más cultivadas en todo el mundo.

Octubre



Coles

Planta comestible que pertenece a la familia de las brassicáceas y resulta muy beneficiosa para el organismo. Se caracteriza por sus propiedades anticancerígenas y antioxidantes. Existen diferentes variedades, por ejemplo, la col de Bruselas y la col de China. Las coles son fuente de vitamina C y proteínas.



Coliflor

La coliflor es una hortaliza cuyo uso está extendido por todo el mundo. De la planta se ingiere la flor que forma una pella.



Endibias

Podemos encontrar endibias en cualquier época del año, pero es de destacar su presencia desde otoño a principios de verano, especialmente en invierno y primavera.



Espinacas

Las espinacas son hortalizas que se consumen de diversas formas en todo el mundo. Es un alimento rico en vitaminas y minerales excelentes para completar una dieta equilibrada.



Lombarda

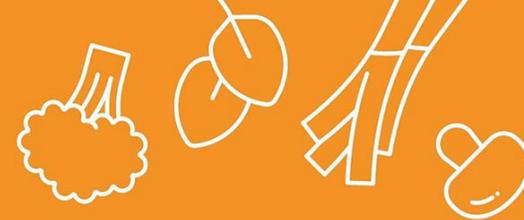
La lombarda es un tipo de col que se conoce generalmente como repollo morado. Este color tan característico se debe a la presencia de antocianina, un pigmento de tonos azulados.



Nabo

Aunque actualmente no sea una de las hortalizas de mayor consumo humano ni en Europa ni en nuestro país, durante siglos fue un alimento imprescindible y básico en todo el continente.

Octubre



Patata

Aunque la patata en nuestro continente se empezó a cultivar hace apenas unos siglos, actualmente es uno de los alimentos que más se consume en nuestro país y en todo el mundo.



Pimiento

Aunque en un principio parezca difícil de creer, el pimiento es la hortaliza con mayor contenido en vitamina C, teniendo además una acción tonificante sobre el estómago.



Puerro

La diferencia principal entre la cebolla y el puerro, es que éste último apenas tiene bulbo, pero desarrolla mucho más tallo.



Remolacha

La remolacha es una hortaliza que se utiliza generalmente como componente de ensaladas, dando a las mismas un toque de color rojo sangre.



Repollo

El repollo es la variedad de col más utilizada en Europa central, siendo Alemania uno de los principales países productores.



Setas

Las setas son uno de los alimentos que se consumen en todo el mundo desde lo más antiguo. Llamam la atención por la variedad de formas, colores y aromas que las caracterizan.

Octubre



Soja

La soja es la legumbre más cultivada del mundo, especialmente en China, de donde es originaria y donde se consume desde hace miles de años a diario. Contiene un porcentaje muy elevado de proteínas de gran calidad y ciertas sustancias que relacionan el consumo de soja con efectos beneficiosos para la salud.

Noviembre



Acedera

Es una planta cuyas hojas resultan comestibles y se utilizan frecuentemente en ensaladas o para condimentar diversos platos. Se caracteriza por aportar vitamina A y C, así como minerales. Además, tiene un alto valor diurético.



Acelga

Pertenece a una familia de plantas propias de zonas costeras o de terrenos salinos templados. La acelga es una planta bianual y de ciclo largo que no forma raíz o fruto comestible, siendo la hoja la parte comestible.



Ajo

Es una planta liliácea que crece formando una cabeza de bulbos puntiagudos, llamados dientes ("dientes de ajo"), apoyados sobre una base común.



Alcachofa

La alcachofa es una planta perenne que puede permanecer en el mismo sitio dos o tres años, considerada como bianual o trienal. El 90% de la producción mundial tiene lugar en la cuenca mediterránea, especialmente en Italia, Francia y España, donde se produce el 80%.



Berenjena

La berenjena es una plantaherbácea anual de la que se ingiere el fruto, que presenta una inmensa variedad de formas, tamaños y colores.



Berros

Planta acuática que crece en las fuentes, riachuelos, en las aguas frías y limpias a la orilla de los arroyos pero también puede ser cultivado.

Noviembre



Borraja

La borraja es una hortaliza de excelentes cualidades, pero muy poco conocida y utilizada, entre otras cosas por que es preciso quitarle los pelillos que recubren sus hojas y tallos antes de consumirlas.



Cardo

Aunque actualmente no es uno de los alimentos de origen vegetal más consumidos en nuestro país, sí lo era en generaciones pasadas cuando se recolectaba en los campos y cunetas para autoconsumo.



Cebolla

La cebolla es una planta de la que se consume el bulbo. Tiene un sabor y olor muy característico, siendo una de las hortalizas más cultivadas en todo el mundo.



Coles

Planta comestible que pertenece a la familia de las brassicáceas y resulta muy beneficiosa para el organismo. Se caracteriza por sus propiedades anticancerígenas y antioxidantes. Existen diferentes variedades, por ejemplo, la col de Bruselas y la col de China. Las coles son fuente de vitamina C y proteínas.



Coliflor

La coliflor es una hortaliza cuyo uso está extendido por todo el mundo. De la planta se ingiere la flor que forma una pella.



Endibias

Podemos encontrar endibias en cualquier época del año, pero es de destacar su presencia desde otoño a principios de verano, especialmente en invierno y primavera.

Noviembre



Trigueros

Los espárragos, tanto verdes como blancos son una hortaliza exquisita en cualquiera de las formas que se ingiera. Aunque se consumen en todo el mundo, el 84% de la producción está centrada en China.



Espinacas

Las espinacas son hortalizas que se consumen de diversas formas en todo el mundo. Es un alimento rico en vitaminas y minerales excelentes para completar una dieta equilibrada.



Grelos

Hortaliza típica de la cocina gallega y asturiana, que también los encontramos en la gastronomía portuguesa e italiana. Son brotes tiernos de las hojas del nabo que aparecen en la planta antes de su floración. Destaca por contener minerales, fibra, vitamina E y B9 y tener poca grasa.



Hinojo

El hinojo es una hortaliza de suave textura y peculiar aroma que actualmente se considera una verdura selecta.



Lombarda

La lombarda es un tipo de col que se conoce generalmente como repollo morado. Este color tan característico se debe a la presencia de antocianina, un pigmento de tonos azulados.



Nabo

Aunque actualmente no sea una de las hortalizas de mayor consumo humano ni en Europa ni en nuestro país, durante siglos fue un alimento imprescindible y básico en todo el continente.

Noviembre



Pimiento

Aunque en un principio parezca difícil de creer, el pimiento es la hortaliza con mayor contenido en vitamina C, teniendo además una acción tonificante sobre el estómago.



Puerro

La diferencia principal entre la cebolla y el puerro, es que éste último apenas tiene bulbo, pero desarrolla mucho más tallo.



Remolacha

La remolacha es una hortaliza que se utiliza generalmente como componente de ensaladas, dando a las mismas un toque de color rojo sangre.



Repollo

El repollo es la variedad de col más utilizada en Europa central, siendo Alemania uno de los principales países productores.

Diciembre



Acelga

Pertenece a una familia de plantas propias de zonas costeras o de terrenos salinos templados. La acelga es una planta bianual y de ciclo largo que no forma raíz o fruto comestible, siendo la hoja la parte comestible.



Achicoria

La achicoria común o escarola es una planta herbácea perenne de la familia de las asteráceas junto a más de 20.000 especies más.



Ajo

Es una planta liliácea que crece formando una cabeza de bulbos puntiagudos, llamados dientes ("dientes de ajo"), apoyados sobre una base común.



Alcachofa

La alcachofa es una planta perenne que puede permanecer en el mismo sitio dos o tres años, considerada como bianual o trienal. El 90% de la producción mundial tiene lugar en la cuenca mediterránea, especialmente en Italia, Francia y España, donde se produce el 80%.



Apio

Es una planta muy nutritiva, y con propiedades diuréticas, carminativas y depuradoras de la sangre. Se trata de una hierba bienal, es decir, que el tallo empieza a crecer al segundo año de su desarrollo.



Berenjena

La berenjena es una planta herbácea anual de la que se ingiere el fruto, que presenta una inmensa variedad de formas, tamaños y colores.

Diciembre



Berros

Planta acuática que crece en las fuentes, riachuelos, en las aguas frías y limpias a la orilla de los arroyos pero también puede ser cultivado.



Berza

La berza es una verdura, variante de la col, de tipo herbáceo bienal que se cultiva de forma anual. Se caracteriza por tener unas hojas de gran tamaño y color verde oscuro aptas para comer.



Borraja

La borraja es una hortaliza de excelentes cualidades, pero muy poco conocida y utilizada, entre otras cosas por que es preciso quitarle los pelillos que recubren sus hojas y tallos antes de consumirlas.



Brócoli

El brócoli es una hortaliza muy parecida a la coliflor. Se le conocen diversos nombres.



Cardo

Aunque actualmente no es uno de los alimentos de origen vegetal más consumidos en nuestro país, sí lo era en generaciones pasadas cuando se recolectaba en los campos y cunetas para autoconsumo.



Cebolla

La cebolla es una planta de la que se consume el bulbo. Tiene un sabor y olor muy característico, siendo una de las hortalizas más cultivadas en todo el mundo.

Diciembre



Coles

Planta comestible que pertenece a la familia de las brassicáceas y resulta muy beneficiosa para el organismo. Se caracteriza por sus propiedades anticancerígenas y antioxidantes. Existen diferentes variedades, por ejemplo, la col de Bruselas y la col de China. Las coles son fuente de vitamina C y proteínas.



Coliflor

La coliflor es una hortaliza cuyo uso está extendido por todo el mundo. De la planta se ingiere la flor que forma una pella.



Endibias

Podemos encontrar endibias en cualquier época del año, pero es de destacar su presencia desde otoño a principios de verano, especialmente en invierno y primavera.



Escarola

Se trata de una lechuga verde con hojas rizadas, crujientes y encrespadas de color blanco y verde. Generalmente, para los amantes de las lechugas tiene un sabor típico y ligeramente amargo. La Fundación Española de Nutrición la ha bautizado como la verdura más rica en vitaminas.



Trigueros

Los espárragos, tanto verdes como blancos son una hortaliza exquisita en cualquiera de las formas que se ingiera. Aunque se consumen en todo el mundo, el 84% de la producción está centrada en China.



Espinacas

Las espinacas son hortalizas que se consumen de diversas formas en todo el mundo. Es un alimento rico en vitaminas y minerales excelentes para completar una dieta equilibrada.

Diciembre



Grelos

Hortaliza típica de la cocina gallega y asturiana, que también los encontramos en la gastronomía portuguesa e italiana. Son brotes tiernos de las hojas del nabo que aparecen en la planta antes de su floración. Destaca por contener minerales, fibra, vitamina E y B9 y tener poca grasa.



Hinojo

El hinojo es una hortaliza de suave textura y peculiar aroma que actualmente se considera una verdura selecta.



Lechuga

La lechuga es una hortaliza de la que se consume la hoja, habiendo varias variedades de las cuales las más conocidas son la lechuga Romana y la Iceberg.



Lombarda

La lombarda es un tipo de col que se conoce generalmente como repollo morado. Este color tan característico se debe a la presencia de antocianina, un pigmento de tonos azulados.



Nabo

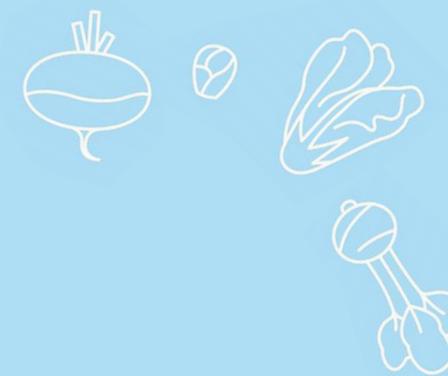
Aunque actualmente no sea una de las hortalizas de mayor consumo humano ni en Europa ni en nuestro país, durante siglos fue un alimento imprescindible y básico en todo el continente.



Puerro

La diferencia principal entre la cebolla y el puerro, es que éste último apenas tiene bulbo, pero desarrolla mucho más tallo.

Diciembre



Remolacha

La remolacha es una hortaliza que se utiliza generalmente como componente de ensaladas, dando a las mismas un toque de color rojo sangre.



Repollo

El repollo es la variedad de col más utilizada en Europa central, siendo Alemania uno de los principales países productores.