



PLANTAS COMESTIBLES

PARTE 2



Rábano

Raphanus sativus

Planta anual de crecimiento rápido, con raíz globosa o alargada de color rojo, rosa, blanco o morado según la variedad. Sus hojas forman una roseta cerca del suelo.

Ubicación y cultivo:

Prefiere climas templados y frescos. Requiere suelo suelto, fértil y bien drenado. Crece muy bien en huertos urbanos y macetas profundas.

Usos y beneficios:

Se consume en ensaladas, sopas y jugos. Rico en vitamina C, antioxidantes y fibra. Favorece la digestión y tiene propiedades depurativas.



Tomate

Solanum lycopersicum

Planta anual con tallos débiles y frutos carnosos rojos, amarillos o anaranjados.

Ubicación y cultivo:

Planta anual con tallos débiles y frutos carnosos rojos, amarillos o anaranjados. Produce flores amarillas antes del fruto.

Usos y beneficios:

Se usa en salsas, guisos, ensaladas y jugos. Rico en licopeno, vitamina C y potasio. Contribuye a la salud del corazón y piel.





Zanahoria

Daucus carota subsp. sativus

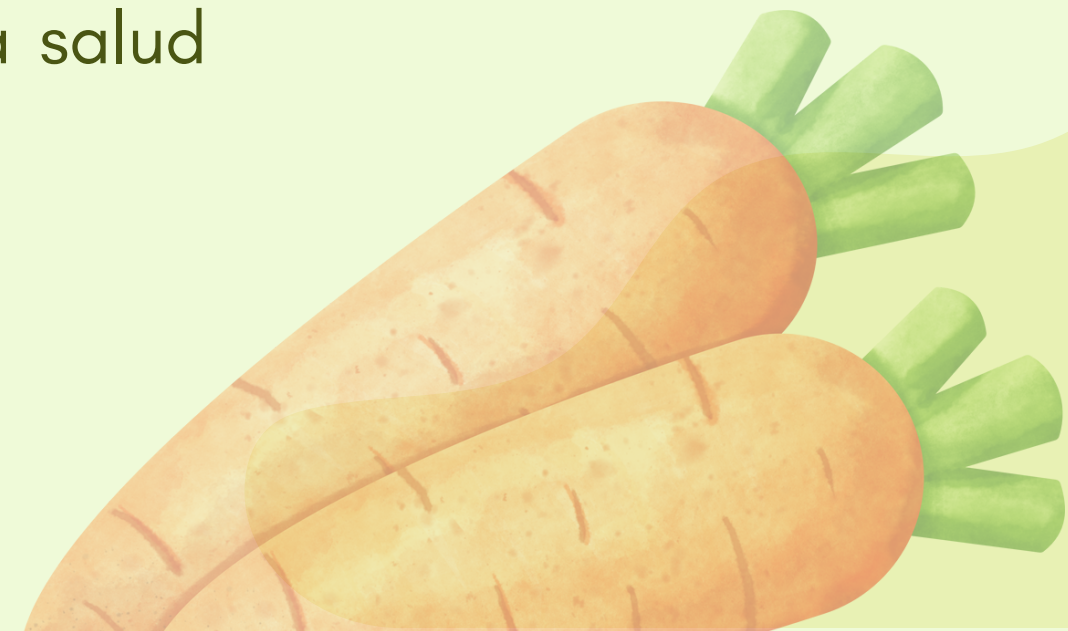
Planta bienal cultivada como anual, con raíz alargada y carnosa, generalmente naranja, aunque existen variedades moradas o amarillas.

Ubicación y cultivo:

Climas frescos a templados; prefiere suelos profundos, sueltos y bien drenados.

Usos y beneficios:

Ideal en sopas, guisados y ensaladas. Muy rica en betacarotenos, vitamina A y fibra. Mejora la visión y la salud de la piel.





Pepino

Cucumis sativus

Planta rastrera o trepadora con tallos largos y frutos verdes alargados. Es muy refrescante y con alto contenido de agua.

Ubicación y cultivo:

Climas cálidos o templados; requiere suelos ricos en materia orgánica y riego constante.

Usos y beneficios:

Consumido en ensaladas, aguas frescas y botanas. Hidratante, rico en vitamina K y antioxidantes. Ayuda a la salud renal y de la piel.



Cebollín

Allium schoenoprasum

Planta perenne de hojas largas y cilíndricas, de sabor suave similar al de la cebolla.

Ubicación y cultivo:

Prefiere climas frescos, suelos fértiles y riego moderado. Perfecto para macetas.

Usos y beneficios:

Se usa para sazonar sopas, guisos y ensaladas. Aporta vitaminas A y C. Tiene propiedades antibacterianas y digestivas.





Ajo

Allium sativum



Planta rastrera o trepadora con tallos largos y frutos verdes alargados. Es muy refrescante y con alto contenido de agua.

Ubicación y cultivo:

Crece en climas templados y suelos bien drenados. Se siembra por dientes.

Usos y beneficios:

Usado en casi cualquier receta. Propiedades antibióticas, cardiovasculares y antioxidantes.



Betabel

Beta vulgaris

Planta anual con raíz globosa roja y hojas comestibles verdes con nervaduras rojas.

Ubicación y cultivo:

Prefiere climas frescos y suelos húmedos y profundos.

Usos y beneficios:

Se consume crudo, cocido o en jugos. Rico en hierro, folatos y antioxidantes. Ayuda al sistema circulatorio y energía.



Calabacita

Cucurbita pepo

Planta rastrera o arbustiva con frutos alargados verdes o amarillos.

Ubicación y cultivo:

Climas cálidos y templados; requiere espacio, sol y riego constante.

Usos y beneficios:

Ideal para sopas, guisos y asados. Rica en fibra y vitaminas del complejo B. Baja en calorías y ligera.





Fresa

Fragaria × ananassa

Planta perenne de porte bajo que produce frutos rojos dulces y aromáticos.

Ubicación y cultivo:

Prefiere climas frescos y suelos ricos y húmedos. Ideal para macetas colgantes.

Usos y beneficios:

Se consume fresca o en postres. Rica en vitamina C y antioxidantes. Mejora sistema inmune y piel.



Col rizada

Brassica oleracea var. sabellica

Planta de hojas rizadas verdes u oscuras, muy nutritiva.

Ubicación y cultivo:

Climas frescos; prefiere sol y suelos ricos en nitrógeno.

Usos y beneficios:

En ensaladas, smoothies y sopas. Muy rica en vitaminas A, C y K. Favorece a los huesos, la circulación y el sistema inmune.

