plaza de mercado PALOQUEMAO*

SEÑALIZACIÓN* no hay un patrón.

SEÑALIZACIÓN * no hay un patrón.

SEÑALIZACIÓN* no hay un patrón.

LETREROS * puestos a capricho.

VEHÍCULOS * con o sin identificación

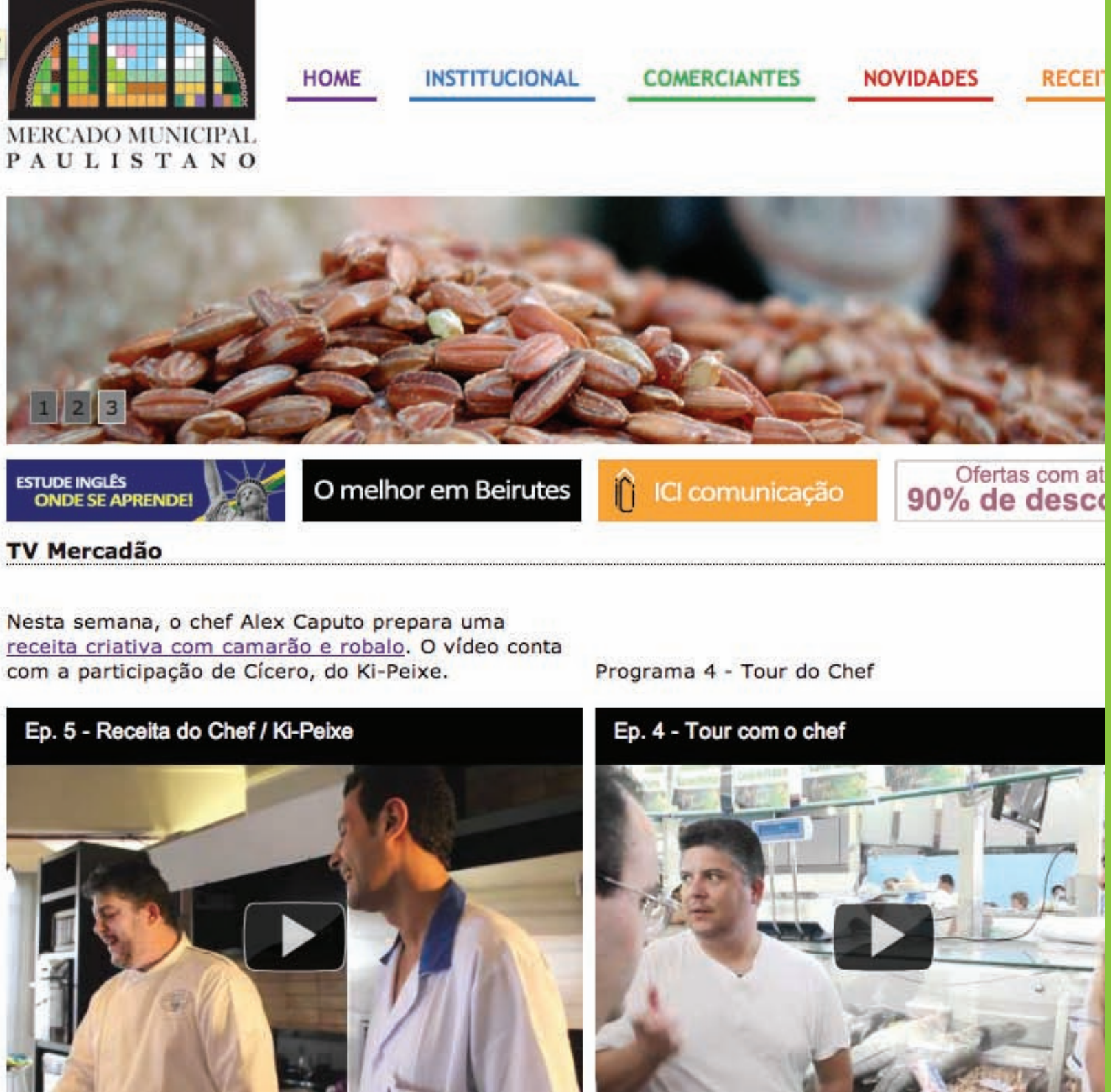
EMPAQUES * bolsas, costales, papel.

EMPAQUES* comercio dentro de la plaza.

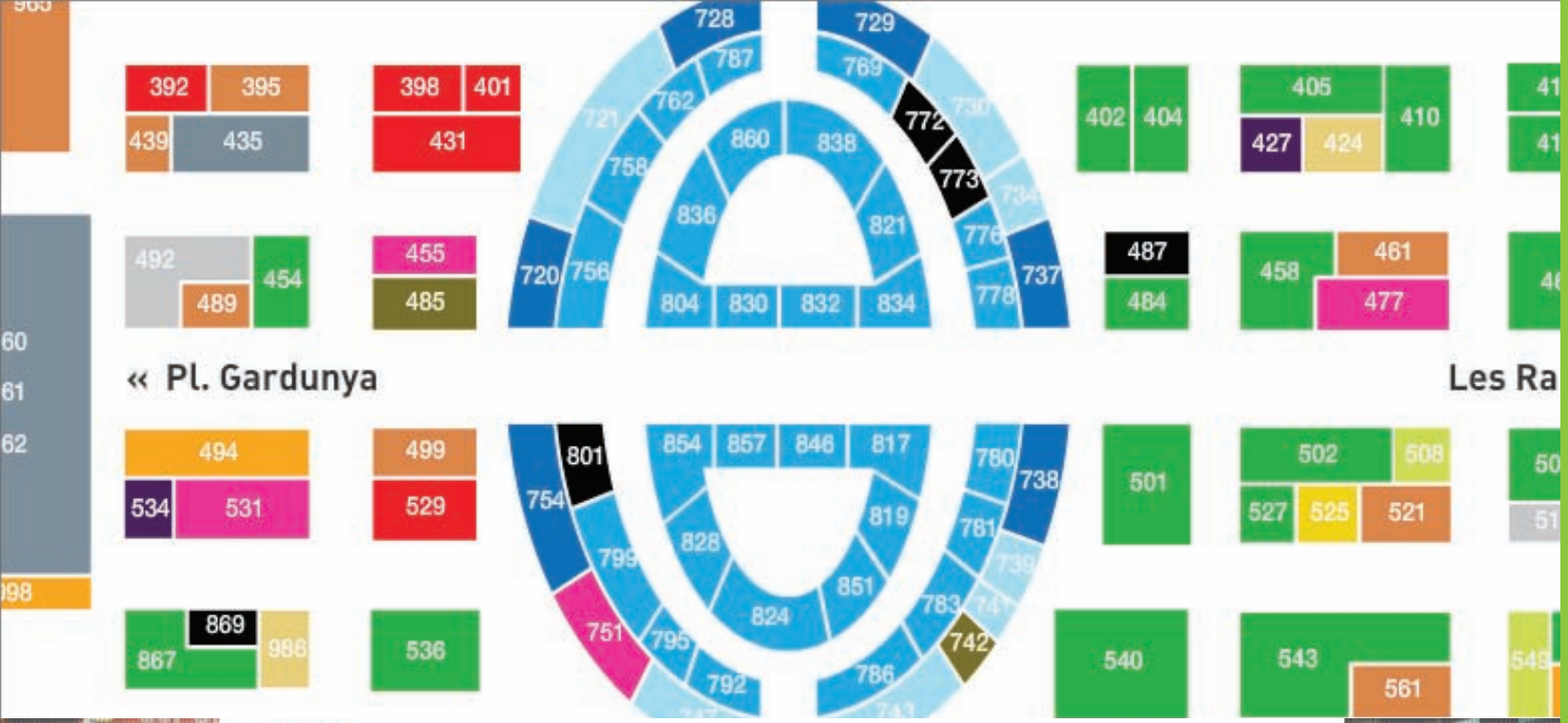
IMAGEN * no hay unidad gráfica.

CASOS DE ESTUDIO*

Mercado Municipal Paulistano
Sao Paulo, Brasil



Mercado Municipal Paulistano
Sao Paulo, Brasil



Mercat de La Boqueria
Barcelona, Espana

BO QUE RIA

INICIO | EL MERCADO | AULA BOQUERIA | ACTUALIDAD | CONTACTO

Aula Boqueria

- Qué es?
- Actualidad
- Cursos
- Recetario

Qué es el Aula Boqueria

El Aula Gastronómica del Mercado de la Boqueria es el centro de información Reference a todo lo relacionado con la gastronomía y la cocina del Producto Fresco del que nuestros mercados pueden presumir de ser los máximos proveedores.

Un espacio donde se encuentran los aficionados y los profesionales de la cocina, los artesanos y las empresas elaboradas.

En los cursos del Aula se combina la teoría y la práctica. Se habla de la variedad y la procedencia de los productos, de técnicas de cocción, de elaboración, de conservación ... de menús sencillos o sofisticados, de tradición y de innovación culinaria ...

Los cursos están impartidos tanto por Chefs y Sumilleres de reconocido prestigio profesional, como los jóvenes creadores.

Todo ello para elevar la percepciones de los sentidos en la comida bien y la cultura en la mesa

Reserva tu plaza!

Tel: 93 412 13 15
Email: aulacuina@boqueria.info

Regístrate!

Ven a formar parte de nuestra comunidad y serás puntualmente informado de todas las actividades relacionadas con nuestro Mercado.

Nombre:

Email:

Estoy de acuerdo con la Política de Privacidad

Enviar

Actualidad

Actualidad > El Mercado

El diputat de Comerç, Xavier Florensa, presenta el receptari Del mercat a la taula: Receptes de baix cost

DESDE HOY COCINAS TU

Aprende a comprar

BO QUE RIA

INICIO | EL MERCADO | AULA BOQUERIA | ACTUALIDAD | CONTACTO

El Mercado

- Bienvenidos a La Boqueria
- ¿Cómo llegar?
- Actualidad
- Las Paradas del Mercado
  - Mapa del Mercado
  - Lista de Comerciantes
- Asociación de Comerciantes
- Archivo Histórico
- Galería de Imágenes

Las Paradas del Mercado

Buscador de Paradas

Tipo de Establecimiento

- Aves, caza y huevos
- Bares y Restaurantes
- Charcutería
- Carniceria
- Especialidades
- Frutos Secos
- Fruta y Verdura
- Legumbres y Cereales
- Mariscos
- Casquería
- Olivas y conservas

Paradas de Aves, Caza y Huevos

61	Oficina	131	Aviram i Caça Carmen (Aves, Caza y Huevos)
144	Aviram i Caça Jordi (Aves, Caza y Huevos)	152	Aviram Vall-llovera (Aves, Caza y Huevos)
153	Aviram Vall-Llovera (Aves, Caza y Huevos)	188	Polleria Gomez (Aves, Caza y Huevos)
329	Frutas y verduras Alfonso	320	Polleria y Caza Gloria (Aves, Caza y Huevos)
323	Ous de Calaf (Aves, Caza y Huevos)	457	Fruites Barceló (Salvado)
525	Aviram Mª José (Aves, Caza y Huevos)	593	Simplement Ous (Aves, Caza y Huevos)
603	El Hogar del Pollo Quili (Aves, Caza y Huevos)	610	Aviram Núria (Aves, Caza y Huevos)
640	Queteria Montse (Aves, Caza y Huevos)	643	Boutique del Pollastre Flora (Aves, Caza y Huevos)

Mercat de La Boqueria
Barcelona, Espana

The People's Supermarket
Londres, Inglaterra

The People's Supermarket
Londres, Inglaterra

Plaza de Mercado de Paloquemao

Siempre lo mejor...Siempre fresco

imagen actual*

propuestas *

uno*

Crear una imagen unida de la de la plaza incluyendo empaques, senalización, letreros y demás piezas gráficas que hay para buscar unidad visual y crear una identidad clara y concisa de el lugar.

* enfatizado hacia los diferentes posibles empaques del lugar.

dos*

Crear la cocina de Paloquemao.
Un concepto que integre tanto a los trabajadores de la plaza como a los consumidores.
Se podrán dar recetas, consejos acerca del uso de los alimentos, como cocinarlos, etc.
Es una manera de que todos nos apropiemos de la plaza y que no sea sólo un lugar donde suministrar nuestras cocinas.

La revista de la plaza

Palo* QUEMAO

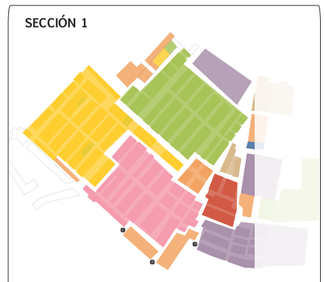
El mapa de la plaza

Palo*
QUEMAO

CATEGORÍAS

- *MISCELÁNEOS*
  - *Artesanías*
  - *Desechables*
  - *Droguería*
  - *Ferretería*
  - *Otros*
- *COMIDAS*
  - *Restaurantes*
  - *Fritos*
- *MERCADO*
  - *Granos*
  - *Huevos*
  - *Mercado campesino*
- *VERDURAS*
  - *Hierbas*
  - *Tubérculos*
  - *Hortalizas*
- *CARNES*
  - *Pescados*
  - *Pollos*
  - *Res*
- *FLORES*
  - *Matas*
  - *Vivero*
- *FRUTAS*
- *LÁCTEOS*
- *BAÑOS*
- *ENTRADAS*

SECCIÓN 1



AQUÍ PODRÁ ENCONTRAR

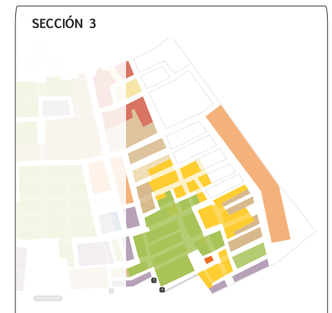
- *Flores interior*
- *Artesanías*
- *Comidas fritas*
- *Plátano*
- *Papa*
- *Hojas de Plátano*
- *Chararrería*
- *Frutas*
- *Licores*
- *Pescados*
- *Carnes de res*
- *Licores*

SECCIÓN 2

AQUÍ PODRÁ ENCONTRAR

- *Huevos*
- *Granos*
- *Café*
- *Salsamentaria*
- *Cereales*
- *Verduras*
- *Hierbas*
- *Quesos*
- *Desechables*
- *Comida de animales*
- *Harinas procesadas*
- *Droguería*
- *Cabinas e internet*
- *Restaurantes*

SECCIÓN 3



AQUÍ PODRÁ ENCONTRAR

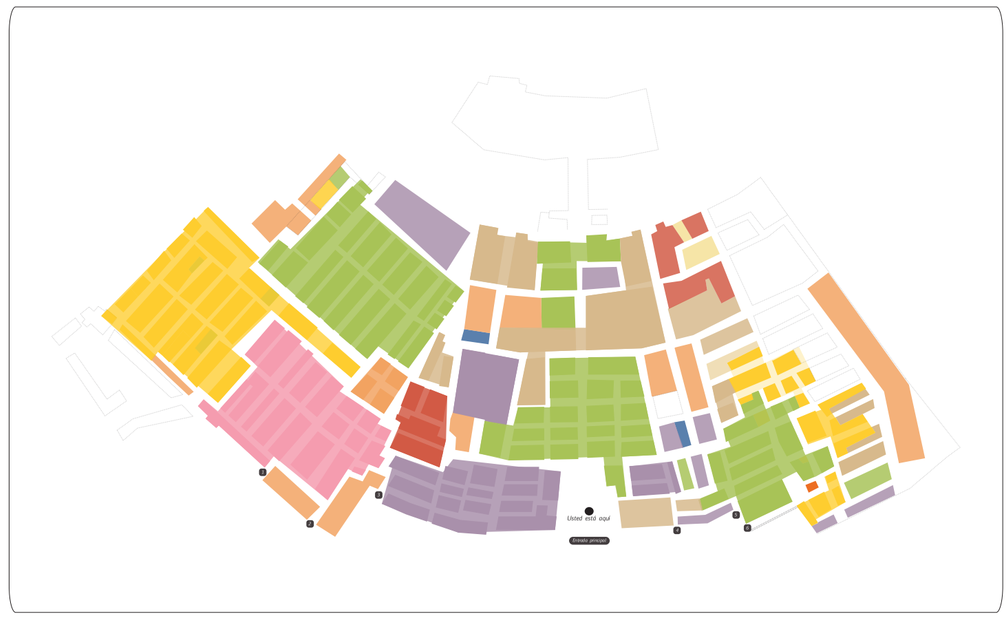
- *Verduras*
- *Hierbas*
- *Carne de res*
- *Pollo*
- *Granos*
- *Cacharería*
- *Frutas*
- *Desechables*
- *Quesos*
- *Lácteos*
- *Artesanías*
- *Productos esotéricos*

La revista de la plaza

Palo* QUEMAO

El mapa de la plaza

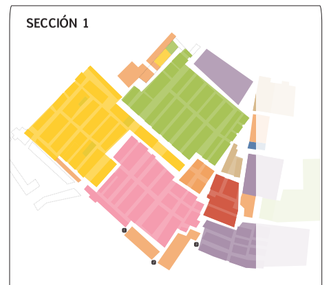
Palo*
QUEMAO



CATEGORÍAS

- *MISCELÁNEOS*: Artesanías, Desechables, Droguería, Ferretería, Otros
- *COMIDAS*: Restaurantes, Fritos
- *MERCADO*: Granos, Huevos, Mercado campesino
- *VERDURAS*: Hierbas, Tubérculos, Hortalizas
- *CARNES*: Pescados, Pollos, Res
- *FLORES*: Matas, Vivero
- *FRUTAS*
- *LÁCTEOS*
- *BAÑOS*
- *ENTRADAS*

SECCIÓN 1



AQUÍ PODRÁ ENCONTRAR

- Flores interior
- Artesanías
- Comidas fritas
- Plátano
- Papa
- Hojas de Plátano
- Chararrería
- Frutas
- Licores
- Pescados
- Carnes de res
- Licores

SECCIÓN 2

AQUÍ PODRÁ ENCONTRAR

- Huevos
- Granos
- Café
- Salsamentaria
- Cereales
- Verduras
- Hierbas
- Quesos
- Desechables
- Comida de animales
- Harinas procesadas
- Droguería
- Cabinas e internet
- Restaurantes

SECCIÓN 3

AQUÍ PODRÁ ENCONTRAR

- Verduras
- Hierbas
- Carne de res
- Pollo
- Granos
- Cachorrería
- Frutas
- Desechables
- Quesos
- Lácteos
- Artesanías
- Productos esotéricos

La revista de la plaza

Palo* QUEMAO

Edición número 1

ÍNDICE

Colaboradores .....

¿Qué son los frutos rojos?....

En Cosecha .....

¿Cómo conservar mejor los

Recetas del mes.....

Canasta Familiar .....

Recetas del Mes

Congele las frambuesas 24 horas antes de hacer el sorbete, Reserva 8 frambuesas para decorar. Retire la fruta del congelador y tritúrelas congeladas con el queso fresco y el azúcar y guárdelo en el congelador. Luego funda por separado 30 g de chocolate negro fondant y 30 g de chocolate blanco.

Vierta los chocolates sobre una bandeja forrada con papel sulfurizado, cubra con otra hoja de papel y alise con una espátula hasta obtener una fina capa. Meta en el congelador 30 min. Haga círculos con la primera mezcla. Agréguele la mezcla de chocolate fundido con el agua. Finalice decorando con láminas de chocolate y las frambuesas.

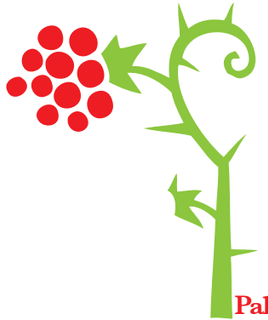
{Receta de Josefina Durango}

Helado de Frambuesa

Ingredientes

- 500 gr de frambuesa.
- 100 gr de queso fresco cremoso.
- 3 cucharadas de azúcar.
- 70 gr de chocolate negro.
- 30 gr de chocolate blanco
- 4 cucharadas de agua

frutos rojos?



{Colaboradores _ }

Josefina Durango

Ha trabajado en Paloquemao por más de 15 años y su especialidad son las hierbas condimentarias. Es conocido en la plaza por su amabilidad y por su sentido del humor. Visítelo en el local 81343.

Lucrecia Piedrahita

Es jefe de cocina del restaurante italiano La Fabbrica y fiel comprador de Paloquemao. Considera que el éxito de un plato está en saber que hierbas utilizar y cómo combinarlas.

Recetas del Mes

En primer lugar precaliente el horno a 190 grados. En un bowl y coloque la levadura, la harina tamizada, el bicarbonato, una pizca de sal, el azúcar, la ralladura de limón y las nueces mezcle bien. Por separado mezcle el huevo con el yogurt y el aceite. Haga un agujero en el centro de la mezcla, donde añadirá el huevo, el yogurt.

Bata todo junto hasta conseguir una mezcla grumosa. Cuando este en este punto añada los arándanos, mezcle. Coja el molde de los muffins y rellénelo con la mezcla final solo dos tercios. Para terminar meta al horno y déjelos unos 25 minutos. Sáquelos y manténgalos al aire libre para enfriar.

{Receta de Lucrecia Piedrahita}

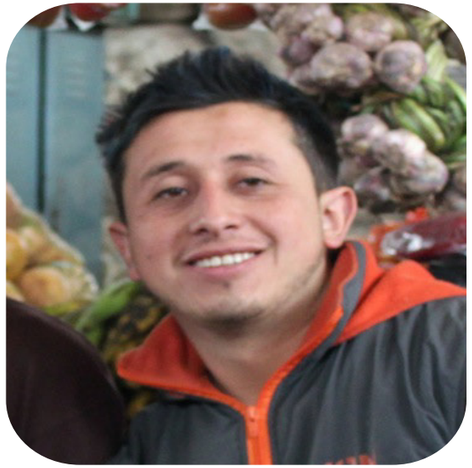
Pastelitos de Arándanos

Ingredientes

- 180 gr de harina
- 200 gr de azúcar
- 1 huevos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- sal al gusto
- 1 tarrito de yogurt blanco
- 150 gr de arándano
- 6 nueces peladas
- 1 cucharada de bicarbonato
- 1 limón

Claudia Pérez

Tiene uno de los locales de hierbas mas famosos y reconocidos de Paloquemao. Cree que el éxito de su negocio es ofre cerle siempre la mejor calidad a sus compradores. Visítelo en el local 81352.



Miguel Gutierrez

Ha trabajado en Paloquemao por más de 15 años y su especialidad son las hierbas condimentarias. Es conocido en la plaza por su amabilidad y por su sentido del humor. Visítelo en el local 81343.

Recetas del Mes

Comience limpiándolas fresas, retire el rabito y las partes feas y las trituramos con la batidora. Retire las semillas con ayuda de un colador. Luego Bata con poca velocidad en la batidora , para que espese. En otro recipiente coloque las claras de 3 a 4 huevo y bata hasta darle volumen y que pueda darle la vuelta a la taza sin que se caiga la mezcla.

Al batir agregue una pizca sal y la cantidad deseada de azúcar. Por último, combine las dos mezclas, y agregue en las copas en las que serviremos, déjelas enfriar en la nevera durante tres horas. Después de transcurrido el tiempo tendrá el mousse listo para disfrutar.

{*Receta de Margarita Moreno*}

Mousse de Fresa

Ingredientes

- 400 gr de fresas
- 200 gr de nata
- 4 huevos
- Azúcar al gusto.
- Chocolate al gusto.

{ FRUTOS ROJOS }

Son frutas pequeñas y comestibles que tradicionalmente no se cultivaban sino que crecían en arbustos silvestres.

Los frutos rojos también son llamados frutos del bosque.

• Características

En lenguaje común, se llaman frutas del bosque a las frutitas pequeñas, dulces (o ácidas), jugosas e intensamente coloreadas sacadas de arbustos silvestres. El contraste con los colores de fondo, las frutas del bosque son más atractivas a los animales que las ven, ayudando a la dispersión de las semillas de la planta. La mayoría de las bayas silvestres son frutas del bosque comestibles, pero se debe tener cuidado porque algunas son venenosas. Sus fuertes colores son pigmentos sintetizados por la planta.

Algunas investigaciones1 han descubierto propiedades medicinales de los polifenoles pigmentados, como flavonoide, antocianina, tanino y otros fitoquímicos localizados principalmente en la piel y semillas. Muchos frutas del bosque tienen pigmentos antioxidantes y una alta capacidad de absorción de radicales de oxígeno entre alimentos vegetales.

Descripción de que región provienen las frutas que actualmente están en cosecha, e introducción a las mismas:

{ *La Fresa* }

La fresa puede tener usos anto internos como externos. Sirven sobretodo para la retención de líquidos y disminuyen el nivel de colesterol en la sangre. Para el uso externo es buena como astringente y pueden utilizarse para eliminar las llagas de la boca. Por último es interesante ya que ayudan a mantener la boca limpia evitando la formación de sarro.

{ *La Frambuesa* }

La frambuesa tiene un sabor fuerte pero dulce. Este frutilla es rica en vitamina C y fibra, y no contiene casi calorías. Es muy buena para combatir problemas de tránsito intestinal y estreñimiento. Es apta para consumir cuando hay problemas de colesterol, anemia y estrés. Tiene beneficios para las madres mientras estan es periódo de lactancia.

Cubrir con agua fría y llevar al congelador. Ya realizados los cubos, retirarlos de la bandeja y guardarlos dentro de bolsas de plástico bien cerradas dentro del congelador.

Se recomienda identificar cada bolsa con el nombre de la hierba y la fecha en que se guardaron. Las hierbas frescas congeladas mantienen sus cualidades intactas durante 8 meses.

Consejos útiles

- Al comprar los fresones, debemos tener en cuenta que no estén mates o mustios. Deben ser tersos y brillantes y los rabos también.
- Al comprarlas, hay que tener en cuenta que no tengan manchas marrones ni que estén arrugadas.
- Se puede consumir cruda o emplearse para elaborar mermeladas, jaleas y bebidas.
- Dada la delicadeza del fruto hay que arrancarlo con gran cuidado, lo que eleva los costes de recolección.

¿Cómo conservar mejor los frutos rojos?

A continuación encontrara varias de las técnicas que usan los trabajado-res y tenderos de Paloquemao, para conservar el aroma y la frescura de los frutos rojos

{ ***Técnicas de Miguel*** }

2. Conservarlas

Sin están un poco verdes, se deben dejar fuera para que maduren, si ya están maduras se deben guardar en la nevera sin sobreponerlas. Aguantan 2 ò 3 días.

Conviene mantenerlas siempre dentro de las barquetas de compra con el 'film' cerrado para reducir su deshidratación. Deben de colocarse en la parte alata de la nevera nevera (entre 2 y 4º).

{ ***El Arándano*** }

El arándano es un fruto libre de grasas, sodio y colesterol. Es rico en fibra, muy refrescante y diurético. En la industria farmacéutica es utilizado y recomendado a los pacientes que padecen de diabetes y aquellos con cuadros diarreícos. El jugo de arándano se utiliza con gran frecuencia en la prevención de las infecciones urinarias, brindando grandes beneficios.

{ ***La Cereza*** }

La cereza es un diurético muy efectivo que sirve para estimular los riñones y eliminar orina, lo que la hace llamativa a personas que sufren de obesidad, retención de líquidos, insuficiencia renal, etc. Entre otras propiedades está en su ayuda al sistema circulatorio, adecuada en tratamientos para enfermedades como las várices, hemorroides, presión ocular, etc.

¿Cómo conservar mejor los frutos rojos?

A continuación encontrara varias de las técnicas que usan los trabajado-res y tenderos de Paloquemao, para conservar el aroma y la frescura de los frutos rojos

{ ***Técnicas de Doña Claudia*** }

1. Comprarlas

Mejor época para compra: Hay cultivos de invernadero, que frambuesas de tamaño muy grande pero con poco aroma y poco dulces. La tempora-da alta de la frambuesa es de junio a agosto. En otoño también pueden encortrarse.
Consejos para su compra: La frambuesa debe de madurar en la planta, para tener todo su sabor y aroma. Al comprar las frambuesas, debemos tener en cuenta que no estén mates o mustias. Deben ser tersas y brillan-tes, sin moho. Deben comprarse en temporada.

Cubrir con agua fría y llevar al congelador. Ya realizados los cubos, retirarlos de la bandeja y guardarlos dentro de bolsas de plástico bien cerradas dentro del congelador.

Se recomienda identificar cada bolsa con el nombre de la hierba y la fecha en que se guardaron. Las hierbas frescas congeladas mantienen sus cualidades intactas durante 8 meses.

Consejos útiles

- Son muy perecederas y se deben consumir tan pronto posible después de comprarlas.
- Una vez en casa se deben poner en una fuente bien extendidas, porque si las dejamos en su caja superpuestas se pudren enseguida.
- Si se colocan en la nevera, sin luz podrían aguantar 2 ò 3 días.
- NO deben lavarse hasta el momento de ser consumidas y sin tapar.

La revista de la plaza

Palo* QUEMAO

Edición número 1

ÍNDICE

Colaboradores .....

¿Qué son las Hierbas? .....

En Cosecha .....

¿Cómo conservar mejor las

Receta del mes .....

Canasta Familiar .....

Recetas del Mes

Pastas con salsa de tomate y albahaca

{ ***Plato Fuerte*** }

Ingredientes

- 400 gr. de spaguetti
- 5 tomates
- 36 hojas de albahaca
- 3 dientes de ajo
- 5 cs. de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Preparación

Se debe de comenzar preparando la pasta. Coloque a hervir agua, agréguele sal y cinco cucharadas de aceite de oliva. Después de unos minutos al fuego añada el spaghetti. En el momento en el que estén al dente retirarlas y colarlas.

Mientras se hierve la pasta, empiece a realizar la salsa. Ponga a hervir los tomates durante quince minutos. Pelarlos con mucha delicadeza para solo retirar la piel. Luego córtelos en cuatro pedazos para retirar las semillas con mayor facilidad. Pique los pedazos en cubos muy pequeños. Rocíelos con sal y déjelos reposar en un colados por un poco más de diez minutos. Por otra parte, lave y seque las hojas de albahaca con mucha precaución. Pele los dientes de ajo y córtelos en el centro para retirar el centro. Agregue todo en un recipiente y triture el tomate. Después, suminístrele el aceite de oliva poco a poco y bátalo con un ritmo regular. Finalice con un poco de sal y pimienta.

En una refractaria sirva las pastas, la salsa y mézclelos. Termine espolvoreándolas por encima, con la cantidad deseada de queso parmesano. Listo para servir.

Tomates con albahaca

{ ***Entrada*** }

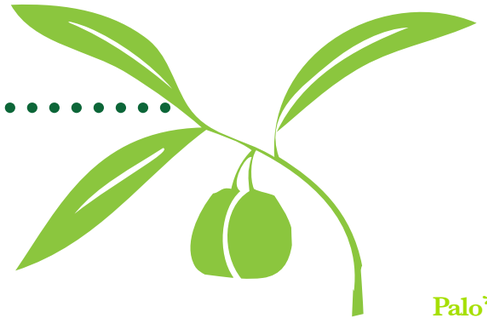
Ingredientes

- 500 gr. de tomates
- 200 gr. de queso mozzarella
- 3 ramas de albahaca
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre
- Sal
- Pimienta negra

Preparación

Inicie lavando los tomates con agua tibia para que queden bien desinfectados. Luego córtelos en rodajas muy finas y colóquelos en un platos. Bañe las rodajas con aceite de oliva y vinagre. Agregue sal y pimienta negra. Corte trozos de queso mozzarella muy delgados y póngalos encima de los tomates. Arranque las hojas de las ramas de albahaca y finalice repartiéndolas sobre toda la superficie del plato.

Hierbas?



{Colaboradores _ }

Conozca las personas que este mes estuvieron encargadas de la construcción de la revista.

Don Jaime

Ha trabajado en Paloquemao por más de 15 años y su especialidad son las hierbas condimentarias. Es conocido en la plaza por su amabilidad y por su sentido del humor. Visítelo en el local 81343.

Felipe Estrada

Es jefe de cocina del restaurante italiano La Fabbrica y fiel comprador de Paloquemao. Considera que el éxito de un plato está en saber que hierbas utilizar y cómo combinarlas.

Recetas del Mes

Preparación

Lave y seque todos los pimientos retirando los rabitos y las semillas. Lave las berenjenas y los calabacines y despúntelos. A continuación, hierva durante un par de minutos los tomates para pelarlos.
Corte toda la verdura en cubitos, experto la cebolla que debe cortarse en aros y luego en cuatro partes. En una sartén agregue una cucharada de aceite y sofría la cebolla hasta que veas que está ligeramente transparente.
Luego, agregue los pimientos, el laurel y el tomillo. Continúe con la cocción 4 minutos más e incorpore las berenjenas y los calabacines.
Deje 5 minutos más al fuego removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera.
Sazone el preparado y agregue los tomates. Reduzca el fuego y continúe con la cocción unos 10 minutos más. Por último, retire la hoja de laurel y la ramita de tomillo.

Este mes, los chefs que participaron en la construcción de la revista, prepararon las siguientes recetas con las hierbas en cosecha.

{ ***Recetas de Luisa Galindo***}

Verduras al Tomillo

Ingredientes

- 2 pimientos rojos
- 2 pimientos verdes
- 2 pimientos amarillos
- 2 berenjenas
- 3 calabacines
- 7 tomates
- 1 cebolla grande
- 1 hoja de laurel
- 1 ramita de tomillo
- Aceite
- Sal

Luisa Galindo

Trabaja como asistente de cocina del hotel J.W Marriott, por lo que todas las semanas visita Paloquemao para comprar hierbas, verduras y frutas. Considera que la frescura y la calidad de las hierbas es clave para el sabor de un plato.

Oscar Méndez

Tiene uno de los locales de hierbas mas famosos y reconocidos de Paloquemao. Cree que el éxito de su negocio es ofrecerle siempre la mejor calidad a sus compradores. Visítelo en el local 81352.

Recetas del Mes

Preparación

Lo primero que se debe hacer poner el solomito o solomillo en una refractaria plana.Después de esto se unta el solomito con sal y pimienta, al gusto, un frasquito de salsa de soya, vino tino y laurel, sin exagerar porque el laurel tiene un gusto fuerte.
Luego se pone en un sartén y se voltea, pero sólo un poco, esto con el fin de sellar la carne.
Cuando se vaya a asar se pone de nuevo en la refractaria y se mete en el horno precalentado a unos 180 grados para que se cocine rápido por fuera y quede jugoso por dentro. Se tapa la refractaria con un papel aluminio por 20 minutos y luego de este tiempo se destapa hasta que este a su gusto.

{*Receta de Felipe Estrada*}

Solomito al Laurel

Ingredientes

- 1 solomito entero
- Vino tinto
- Salsa de soya
- 1/2 tarrito de laurel
- Pimienta
- Sal
- Papel aluminio

{ LAS HIERBAS }

Son aquellas plantas que no presentan órganos . Éstas se clasifican según su:

{ ***Duración*** }

• **Hierbas anuales:** Son aquellas que solo viven una temporada.

• **Hierbas bienales:** Son aquellas que duran un par de temporadas. La primera temporada es el crecimiento, las segunda es el florecimiento e inmediatamente la tercera que es la muerte

• **Hierbas perennes:** Son aquellas que producen nuevos tallos cada año a partir de órganos subterráneos perennes.

{ ***Uso*** }

• **Aromáticas:** Son aquellas que tienen hojas o flores que desprenden un aroma más o menos intenso. Se pueden encontrar frescas y secas.

• **Culinarias (especies):** Estas son usadas para condimentar todo tipo de platos. Las especies incrementan el sabor y el olor de la comida, esto se debe a la riqueza de componentes activos que contienen.

• **Medicinales:** Son aquellas hierbas que tienen propiedades curativas ya sea en sus hojas, flores, semillas o raíces.

Palo*

La mayoría de hierbas de Paloquemao son cultivadas en diferentes municipios de Cur
la plaza vienen directamente del campo, conservando toda su frescura y sabor. Este m

{ *La Menta* }

La menta es una planta que contiene mentol, ingrediente que la hace muy refrescante. Es rica en Vitamina A, C y un poco de B1. Es buena para calmar un estómago nervioso, cólicos y los dolores de cabeza. También se conoce como un alimento anticáncer, sobre todo en el cáncer de colón y de recto; aunque debe ser consumida en pequeñas cantidades.

{ *El Romero* }

El romero además de emplearse con fines culinarios también se puede utilizar con fines terapéuticos y cosméticos. Se emplea más que todo para resaltar el sabor y el aroma de las carnes. Sirve para aliviar la depresión y la mala circulación sobre todo si los pies estan fríos. No conviene abusar del romero debido a que es estimulante y puede causar insomnio.

Otra manera de secar las hierbas es distribuir los ramilletes sobre una tela de algodón. También se deben dejar secar en un ambiente oscuro y seco, durante el mismo periodo de tiempo.

En esta técnica también es muy importante asegurarse que circule el aire entre cada ramillete.
Además recuerde darles vuelta mínimo cada dos días.

Consejos útiles

- Esta técnica de secado se pude realizar principalmente en hierbas de tallos y hojas tiernas. Como por ejemplo: el diente de león, la manzanilla, la ortiga, el perejil, la albahaca y la melisa, entre otras.
- Para desmenuzar las hierbas ya secas, se puede utilizar un rodillo de pastelería, y luego se guardan en tarros de vidrio herméticos.
- No es recomendable secar las hojas sobre papel periódico ya que éstas pueden absorber la tinta del papel.
- Para saber en que momento las hojas ya están secas, tome una, dóblela un poco y si se rompe con facilidad, ya están listas.
- Nunca seque las hierbas sobre el piso.

Para más información, visite a Oscar en el local 83453, todos los días de 6:00 am a 4:30 pm.

¿Cómo conservar mejor las hierbas?

{ *Técnicas de Oscar Méndez*}

2. Secándolas en ramilletes

Materiales

- Hilo
- Un recipiente de vidrio

Instrucciones

Lo primero que se debe hacer es armar ramilletes de la hierba que desea secar. Únalos con el hilo y asegúrese que las ramas no queden apretadas entre si, para que circule aire entre cada una.

Luego, debe colgar los ramilletes hacia abajo, en un ambiente oscuro y seco. Cada dos días, como mínimo, debe darle vuelta a los ramilletes, siempre asegurándose que circule el aire entre éstos. El tiempo que dura este proceso de secado es entre 7 y 20 días.

Una vez culminado el secado, las hierbas deben guardarse en un recipiente de vidrio, preferiblemente hérmetico, que las proteja de la humedad.

EN COSECHA

ıdinamarca. Todas las hierbas que usted consigue en
ıes, estas son las hierbas que están en cosecha:

{ *El Tomillo* }

El Tomillo es bueno para estimular el apetito. Como es una planta rica en hierro puede ayudar así mismo en la anemia, supliendo la deficiencia de este mineral. Su riqueza en Timol la hace muy adecuada para tratar las enfermedades reumáticas. Esta hierba también ayuda en situaciones de cansancio a relajar y trabaja como un suave somnífero.

{ *La Albahaca* }

Es una de las plantas aromáticas mas utilizadas en la cocina. Esta hierba ayuda a proteger a las células en los procesos de envejecimiento, cáncer y enfermedades que puedan afectar al corazón. Gracias a su sabor fresco es apta en platos que contengan huevos, pescados y verduras. Es mejor agragarla en los platos al último momento ya que tiende a perder su delicioso sabor.

¿Cómo conservar mejor las hierbas?

A continuación encontrara varias de las técnicas que usan los yerbateros y tenderos de Paloquemao, para conservar el aroma y la frescura de las hierbas.

{ *Técnicas de Don Jaime*}

1. Congelándolas

Materiales

- Un recipiente con agua hirviendo
- Una bandeja de cubos de hielo
- Bolsas de plástico

Instrucciones

Lo primero que se debe hacer es separar las hojas de los tallos. Recuerde no mezclar diferentes tipos de hierba. Luego, las hierbas se sumergen en agua hirviendo durante 50 segundos.

Enseguida, se mete un poco de cada hierba en la bandeja de cubos de hielo (para que queden por porciones). Cubrir con agua fría y llevar al congelador.

Ya realizados los cubos, retirarlos de la bandeja y guardarlos dentro de bolsas de plástico bien cerradas dentro del congelador. Se recomienda identificar cada bolsa con el nombre de la hierba y de la fecha en que se guardaron. Las hierbas frescas congeladas mantienen sus cualidades durante 8 meses.

Consejos útiles

- Las hierbas que mejor se conservan esta técnica son el romero, el tomillo, el cilantro y la menta.
- La albahaca es un hierba que no se debe meter a la nevera porque se marchita y se ennegrece fácilmente con el frío. En cambio, si se ponen los tallos en una jarra con agua, se conserva muy bien a temperatura ambiente.
- Cuando quiera utilizar las hierbas congeladas, se pueden poner los cubos en un colador y se dejan escurrir antes de usar o de echarlos en la olla durante la cocción.
- Cuando este cocinando, se recomienda añadir las hierbas a la comida en los diez últimos minutos de cocción, para que el calor haga que desprendan su aroma.

Para más información, visite a Don Jaime en el local 83452, todos los días de 6:00 am a 4:30 pm.