



Steve Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Daniel L. Ragan
Director

Sembrar vegetales de invierno: una manera fácil de mejorar su alimentación

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte, en su afán de colaborar al desarrollo de una mejor calidad de vida de la comunidad Hispana en esta ocasión intenta incentivar el cultivo domestico de vegetales de invierno y explicar los enormes valores nutritivos de algunos de ellos.

Todos sabemos que comer vegetales es muy saludable en toda época del año sin embargo, las estadísticas demuestran que en invierno las personas comen más carbohidratos y menos vegetales, en parte debido al frío, en parte debido a que el precio de los vegetales aumenta.

Sembrar vegetales de invierno puede ser una experiencia entretenida, que nos ayuda a alimentarnos mejor y tal vez agregar nuevos platos a nuestro menú. Por otro lado, los vegetales de invierno debido a su tamaño requieren de menor espacio y de menos cuidados.

Vegetales como la espinaca, los rábanos y la lechuga crecen en pocas semanas y son muy nutritivos. Conozcamos sus propiedades:

Espinaca:

La espinaca es muy conocida por sus propiedades anticancerígenos, la razón es rica en beta carotenos (precursor de la vitamina A). De hecho, y para sorpresa de muchos, contiene más beta carotenos que la zanahoria.

También es rica en zinc y acido fólico, por ello es muy recomendable comerla durante el embarazo, ya que el zinc interviene en la formación de los huesos y el acido fólico previene defectos en la columna vertebral.

La espinaca es además rica tanto en hierro por lo que ayuda a combatir la anemia, como en ácidos insaturados, razón por la que ayuda a eliminar el colesterol malo y prevenir infartos.

Sin embargo, a pesar de sus muchas ventajas, no es recomendable comerla en exceso ya que la espinaca contiene ácido oxálico, que combinado con otros minerales produce oxalatos.

Los oxalatos pueden ocasionar daño a las articulaciones y piedras a los riñones. La gente que sufre de reumatismo o tiene problemas de riñón debería por ello evitarla.

Una forma de eliminar la mayor parte del ácido oxálico es cocinar la espinaca y, cambiar el agua dos veces antes de servirla.

La espinaca sembrada en invierno resulta más dulce debido a que produce más azúcar para protegerse del clima.

Rábanos

El rábano es uno de los vegetales más ricos en hierro, calcio y sodio. Para aprovechar mejor sus propiedades se deben comer crudos ya que al cocerlos pierde sus vitaminas y por lo tanto su capacidad de combatir el escorbuto.

Las hojas del rábano se comen crudas o cocidas. Contienen más calcio, fósforo, vitamina C y proteína que el propio rábano.

Las semillas son expectorantes, diuréticas y ayudan a eliminar molestias digestivas. Además contienen una sustancia que ayuda a limpiar las manchas y pecas de la piel.

Lechuga

La lechuga es diurética, por ello es muy apropiada cuando existen problemas de obesidad, hipertensión arterial, acumulación de líquidos, edemas, problemas de riñón o cistitis. Además, la lechuga mejora la circulación de la sangre, previene la arterosclerosis y disminuye el colesterol malo.

El agua de lechuga ayuda a la digestión y protege al organismo de inflamaciones intestinales; ayuda a eliminar gases y a evitar la sensación de llenura.

Otra virtud del agua de lechuga es que ayuda a relajar el sistema nervioso, a controlar las palpitaciones y, a dormir mejor. Para alcanzar estos beneficios se recomienda preparar una cocción que contenga lechuga en un 50% y tomar dos vasos al día, uno de mañana y otro antes de dormir.

La cocción de las hojas de lechuga también es recomendable para combatir ataques de bronquitis y de asma. Para aumentar las propiedades medicinales de la cocción, cuando la planta está a punto de germinar se puede utilizar también el tallo para la preparación de la misma.

La lechuga es también un buen desinflamante y se le puede utilizar como cataplasma para aliviar dolores producidos por torceduras, golpes o contusiones. Es recomendable agregar al emplasto unas gotas de aceite de oliva.

¿Con qué enjuagar los ojos cuando los tenemos cansados o, tenemos conjuntivitis? 50 gr. de lechuga cocidos en un poco de agua pueden ser la solución. Utilizar gasa para aplicar el enjuague.

¿Qué tomar en caso de cólicos menstruales? 100 gr. de hojas tiernas de lechuga cocidas en medio litro de agua puede ser de gran ayuda. Tomar 2 o tres tasas al día.

Y todavía podemos mencionar más beneficios...

La lechuga es rica en minerales, sobre todo en potasio, este mineral ayuda a mantener el nivel de líquido correcto en el cuerpo y, junto con el calcio y el fósforo ayuda a corregir los problemas de los huesos.

Existe la creencia de que la lechuga casi no contiene vitaminas, para sorpresa de muchos mencionaré que la lechuga contiene las siguientes vitaminas: C, E, B1, B2, B3 y es especialmente rica en beta carotenos (precursor de la vitamina A.

La lechuga contiene además varios oligoelementos (elementos químicos esenciales para la vida, pero que se requieren en muy pequeñas cantidades) y, que son poco usuales de encontrar en el mundo de los vegetales, tales como el selenium, un antioxidante que previene el cáncer de colon, el de próstata y el de pulmones. Las hojas externas de la lechuga, que son siempre más oscuras, aunque son menos apetitosas que las hojas interiores contienen mayor número de propiedades.

Cómo sembrar sus vegetales en casa

- Si piensa sembrar fuera de la casa compre landscape timber (usualmente tienen las siguientes medidas (4" x 4" x 8') y construya una caja.
- Si piensa sembrar dentro de la casa compre un recipiente de aluminio del tamaño que usted desee.
- Coloque la tierra al interior de la caja o del recipiente.
- Agregue miracle grow (fertilizante).
- Riegue la tierra abundantemente.
- Si siembra fuera de la casa cubra la caja con un plástico transparente. En ningún caso utilice plástico oscuro. Si siembra dentro de la casa no necesita utilizar plástico, basta con colocar su recipiente en el área mas soleada de la casa.
- Dos días después de haber regado la tierra coloque las semillas cúbralas con algo más de tierra y si su caja esta fuera de la casa vuelva a taparla con el plástico.
- Cuando surjan las primeras dos hojitas riegue ligeramente la plantita y vuelva a regar ligeramente cada vez que la tierra se seque.

- Si su caja esta fuera de la caja descubra el plástico en los días soleados pero vuelva a colocarlo por las tardes. En ningún caso la caja debe amanecer descubierta.

Tanto la espinaca como los rábanos y la lechuga demoran 3 semanas en crecer. Todos estos vegetales ofrecen enormes beneficios a la salud siempre que se laven antes de consumirlos y, nos lavemos las manos antes de tocarlos o prepararlos.

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte: 919-733'7366