

Caquis



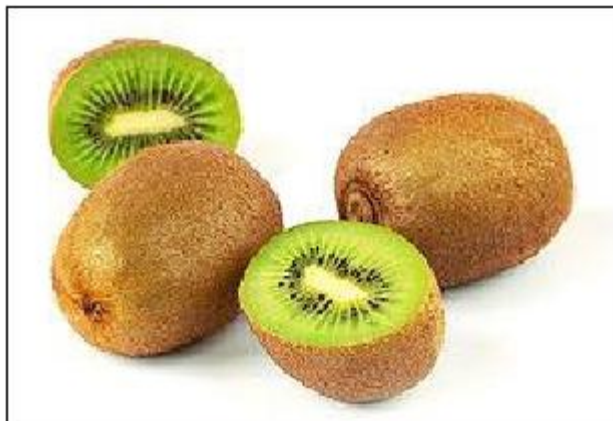
- Froito carnoso
- Precisa clima cálido
- Orixinario de Xapón e China. Chegou a España a finais do século XIX.
- En Europa os países con máis produción son Italia e España (Andalucía e Valencia)
- Os caquis conteñen un 80% de auga, fibra, hidratos de carbono, proteínas e moitas calorías.
- Como teñen moito azucre e calorías son moi recomendables para os deportistas, nenos/as en crecemento, mulleres embarazadas,...
- Consúmense durante o outono e o inverno
- Deben consumirse cando estean moi maduros
- Hai distintas variedades de caquis. Algunhas destas variedades favorecen o tránsito intestinal (dise que teñen efectos laxantes), mentres que outras variedades producen efectos contrarios (astrinxentes)

Granadas



- Orixinaria de Oriente
- Para os árabes é símbolo do amor
- A súa árbore o **granado** precisa un clima temperado
- Son froitas doces e refrescantes
- Os países produtores máis importantes son: os países europeos, os asiáticos e os americanos. En España as rexións de Andalucía e O Levante son as de maior produción.
- As granadas conteñen moita auga, bastante fibra e poucos hidratos de carbono (azucres)
- A mellor época para o consumo é o outono. Ao mercala debemos mirar que a pel non esté engurrada. Debe estar lisa, dura, sen marcas.
- Froita exquisita e moi refrescante. Os seus grans vermellos, poden servira para decorar algúns pratos.
- Pódense tomara como froita fresca ou en ensalada

Kiwi



FROITO CARNOSO

- O kiwi é a froita dunha planta que crece en climas temperados.
- É orixinaria de China e chegou a Nova Celandia a principios do XIX.
- Debe o seu nome a que é o alimento básico do [kiwi](#), ave orixinaria de [Nova Celandia](#) e a unha remota similitude de aspecto entre o froito de orixe chinesa e a ave neocelandesa.
- O froito cuberto de micropelos pode evocar a curiosa e típica plumaxe da ave kiwi.
- Cabe salientar que o cultivo do kiwi aclimatouse moi ben na [Galiza](#) e é unha froita que raramente precisa de produtos contra pragas polo que pode cultivarse de maneira ecolóxica facilmente.
- Posúe polpa de cor verde e unha casca marrón, aínda que tamén hai variedade de kiwi de cor alaranxada.
- O kiwi é a froita con mais vitamina C do mundo e unha das máis saudables.
- En Galicia hai moita produción de kiwi

Mandarina



FROITO CARNOSO

- A **mandarina** é o froito do mandarineiro.
- Pénsase que o seu nome se debe á súa orixe asiática e á cor dos traxes dos mandaríns da antiga China.
- A pel de cor amarela viva ou alaranxada é delgada, rugosa e facilmente separable da polpa.
- Está dividida en esgallos e o seu sabor é agradable e doce.
- Aínda que ten unha menor cantidade de **vitamina C** que outros cítricos, presenta máis cantidade de carotenoides na súa composición, o cal lle proporciona unha importante actividade antioxidante.
 - **Clementinas** : máis tardías, de menor tamaño e mellor calidade no gusto. Conteñen pebidas.
- A mandarina é coñecida polo seu efecto diurético, dixestivo e aumento na eficiencia física.

Marmelo



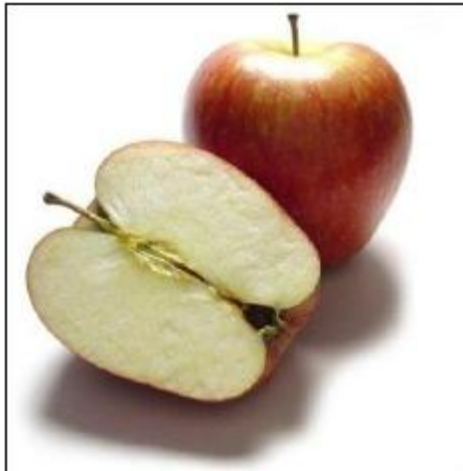
- O marmelo ten cor dourada e formato arredondado é un froito ácido (mesmo despois de cocida), de perfume forte e de polpa dura.
- Xeralmente, o marmelo non é consumido ao natural a súa carne é áspera
- É unha froita óptima para facer doces (o **marmelo**), xaropes e licores.
- O marmelo cru é unha boa fonte de **vitamina C**, mais durante o cocemento pérdese grande parte desa vitamina. Tamén contén **vitaminas** do complexo B e algúns sales minerais.
- A árbore chámase **marmeleiro**, orixinaria da **Asia Menor** e dá como froito o marmelo
- A palabra orixinal de marmelo orixinou unha das palabras de orixe galegoportuguesa máis difundidas entre tódalas linguas do mundo: marmelada, que se espallou a linguas coma o castelán (mermelada) ou o inglés (marmalade).

Pomelo



- Os pomelos tómanse preferentemente no outono e no inverno. Algúns son máis doces, outros son moi acedos e varía tamén a cor: amarelo, alaranxado...
- O pomelo está recuberto dunha tona grosa, carnosa de cor amarela ou rosácea, con glándulas oleosas pequenas e moi aromáticas.
- O pomelo contén un 88% de auga, vitaminas, minerais, hidratos de carbono e pouca fibra
- Pode tomarse en zume co almorzo, na comida como un entrante ou como sobremesa.
- A industria acapara un 20% da colleita, para elaborar marmeladas e zumes.
- Os principais países produtores de pomelo son, cos EE.UU. á cabeza: Arxentina, Cuba, Israel, Chipre, Mozambique, México e Sudáfrica

Mazá



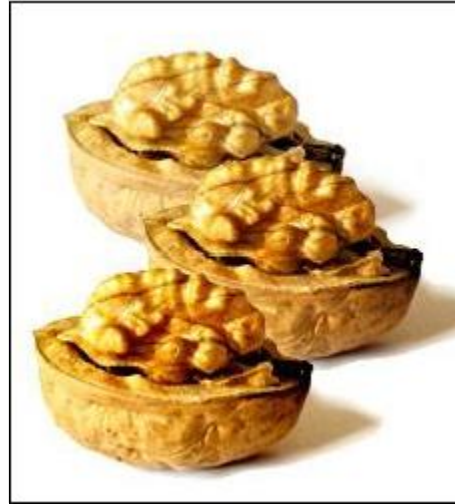
- A **mazá** é o froito da **maceira**.
- A mazá é comestible e ten un sabor doce e ácido segundo as variedades
- Xeralmente, distínguense tres tipos de mazás comestibles:
 - . as mazás de sidra,
 - . as mazás de mesa ou mazás "de coitelo"
 - . e as mazás para cocer, que pertencen a un dos dous primeiros tipos pero soportan ben a cocción.
- A **mazá silvestre** é máis pequena cá cultivada e frutifica e madurece máis tarde, o seu sabor é lixeiramente máis acedo.
- Varias bebidas son elaboradas a base de mazás: **zume de mazá** e a **sidra**.
- Hai un dito popular que fala da importancia do consumo da mazá: "**Unha mazá ao día, afasta ao médico da túa porta**"
- Aparte do seu consumo directo pódese facer compota de mazás, mazás asadas, pasteis e outras sobremesas.

Laranxa



- A laranxa é o froito da **laranxeira**.
- A laranxa doce é unha das froitas máis saudables e populares do mundo.
- Alto contido en vitamina C
- É orixinario da China, traído a occidente polos **árabes**.
- Hai variedades diferentes pasando por sabores que varían do doce ao ácido: existen laranxas amargas utilizadas para a elaboración dalgúns licores, marmeladas e confituras.
- Dáse en climas temperados e cálidos, e en España cultívase sobre todo na zona do Levante, onde se acostuman regar unhas tres veces ao ano. Non soporta as xeadas prolongadas por debaixo de 0°.
- A este mesmo xénero pertencen o limón, a mandarina, o pomelo, a lima...
- É moi aconsellable tomar un zume de laranxa, polas mañás e en xaxún, xa que axuda a eliminar substancias tóxicas e prevén moitas enfermidades.

Noces



- A **noz** é o froito da **nogueira** común : froito seco con alto valor nutritivo, é rico en proteínas, vitaminas do grupo B, aceites, ácidos graxos omega 3.
- Atribúeselle a capacidade de reducir o colesterol.
- Pódese almacenar durante meses despois de quitarlle a pela exterior e telas un tempo secando ao sol para que non collan mofo.
- Orixe da noz: procedente de Persia (rexión do Himalaya), segundo uns autores, ou de China e Xapón, segundo outros; foi transportado a Grecia, logo a Italia e aos demais países de Europa
- Normalmente, a noz consúmese en cru, ben soas ou combinadas con outro alimento. Pode ser o ingrediente principal en moitos pratos, salsas e xeados.
- Ademais de ser un dos froitos secos máis apreciados polo seu agradable sabor, é un dos máis ricos en aceite polo que se usan para a súa obtención. O aceite de noz ten un sabor doce e agradable.

Abelás



- A abelá é o froito da abeleira
- É rica en calcio, moi importante para os nosos ósos, vitamina E, fibra... e moi enerxéticas
- Ten forma de esfera, dun diámetro de entre 10 e 15 mm. Formada por unha casca fibrosa externa arrodeada por unha pela lisa que recobre a semente.
- As abelás madurecen a finais do verán e comezos do outono, cando pasan da cor verde á cor castaña. O núcleo da semente é comestible, tanto cru como cociñado. A pela ten un sabor agre polo que normalmente se retira.
- Da abelá obtense un aceite de sabor forte e de gran calidade para o uso alimentario.
- As principais zonas de produción comercial son o sur de Europa e o noroeste dos Estados Unidos. **Historicamente a abelá considerábase unha garantía contra os anos de fame, ao se poder gardar durante longos períodos de tempo, sen perder as súas propiedades nutritivas.**

Améndoas



- A **améndoa** é o froito da **amendoeira**.
- A améndoa é un froito seco, recollido en xuño e xullo, e de sabor delicado.
- É o froito seco con maior contido en fibra, importante para facilitar e regular o tránsito intestinal, evitando así o estreñimento e a prevención de enfermidades cardiovasculares.
- A améndoa é moi enerxética e un elevado valor nutritivo e cun alto contido en calcio
- **California** é a principal área produtora de améndoas, séguelle **España**.
- Poden tomarse crúas en ensaladas e salsas. Son moi empregadas na elaboración de produtos de pastalaría: mazapán, turrón, tortas.
- Elabórase leite de améndoas, aceite de améndoas tamén son empregadas para produtos de cosmética: cremas, xabón, champú,...

Castañas



- A **castaña** é o froito do castiñeiro: o froito preséntase nunha cápsula espiñenta que ten entre 5 e 11 centímetros de diámetro que contra de 2 a 7 castañas.
- As castañas foron e seguen sendo unha importante fonte de alimentación: A castaña constituíu unha importante contribución calórica e tamén se utilizou na alimentación dos animais domésticos, xa que son ricos en graxas, proteínas, minerais e en vitamina C
- As castañas pódense comer crúas, fervidas, asadas ou doces. En Francia a miúdo véndese o doce de castaña coñecido como **marron glacé**. As receitas gastronómicas de castañas están xurdindo ultimamente coa recuperación de receitas tradicionais.
- Outro importante uso das castañas é a fariña, coa que se pode preparar pan, pasteis e pasta.
- As castañas para se conservaren teñen que estar completamente secas antes de retirar a cápsula espiñenta que as contén e deixalas nunha caixa ou barril cubertas de area fina.

Peras



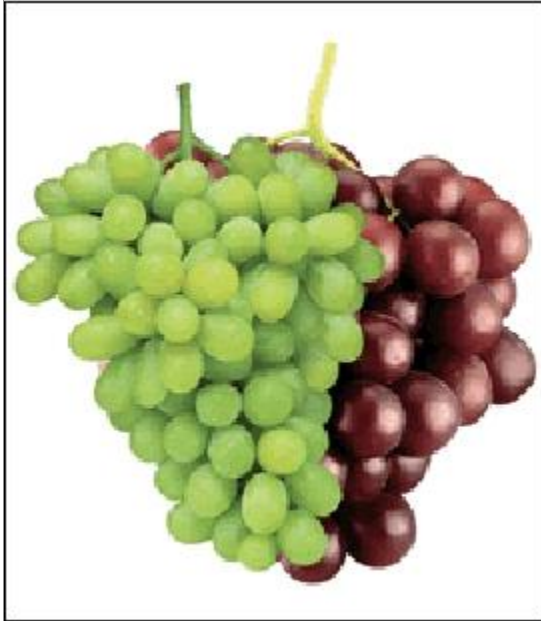
- A **pera** é unha froita carnosa.
- A pera non madura completamente na árbore.
- A forma varía dependendo da clase: redondeada, alongada,...
- Sabor: a polpa é dura e moi aceda cando está verde. Conforme madura, ablandase e o sabor é máis doce.
- Esta froita é orixinaria de rexións de Europa Oriental e de Asia occidental, onde o seu cultivo vense realizando dende épocas moi remotas. Os gregos e os romanos coñeceron o cultivo da pereira e estes introduciron o seu cultivo en Zaragoza na zona do Ebro. China e España son os principais países produtores na actualidade.
- Existen cerca de 30 variedades de peras diferentes: cores, texturas e sabores.

Figos



- O figo é o froito da figueira: É de cor verde, púrpura ou azulado e de tamaño variable. Precisa un clima temperado e non soporta ben as temperaturas baixas, aínda que si aguanta períodos longos de seca.
- Algunhas figueiras cultivadas producen dúas colleitas de figos: unha de brevas en primavera, de maior tamaño, e outra de figos no outono.
- Poden comerse crus ou secos. Tamén se elabora o "pan de figo".
- O figo contén moitas calorías e é de fácil dixestión e contén moita fibra moi importante para favorecer o tránsito intestinal
- Existen máis de 750 especies de figos diferentes entre las que hai comestibles e non comestibles.
- Esta froita provén de Asia Occidental, e posteriormente distribuíuse por todo o Mediterráneo. Sábese que o ser humano xa o coñecía e recolleitábao antes do año 9000 a. C.

Uvas



- Froito da vide. Ten forma esférica, pero pode variar tanto en tamaño e cor (verde, vermella, negra,...).
- Ten unha pel que a cobre e pequenas pebidas no interior. É moi apreciada polo seu sabor doce. Dela obtense o mosto (zume de uva), o viño e o vinagre. Na vide preséntase en forma de acios.
- Actualmente, cerca do 70% da colleita mundial de uva vai ás bodegas para converterse en viño
- A uva é un dos tres froitos míticos básicos na cociña mediterránea, xunto coa oliva e o trigo.
- A uva é especialmente nutritiva ao mesmo tempo que cumpre función limpadoras e rexeneradoras: en estado maduro son ricas en vitaminas A, B, C, contén azucre saudable.

Piñóns



- Un **piñón** é a semente dos piñeiros, de casca dura e améndoa branca.
- O nome piñón tamén pode designar a semente doutras árbores coníferas que teñen piñas, como as araucarias
- Procede da piña. Arredor de vinte especies de piñeiros producen piñóns grandes de abondo para que a súa colleita sexa produtiva; noutras especies, aínda que tamén comestíbeis, son demasiado pequenos e sen valor para a alimentación humana, é o que ocorre co piñeiro bravo (*Pinus pinaster*), típico de Galiza.
- Non forma parte da cociña galega tradicional, mais, hoxe en día aparecen pola influencia da gastronomía mediterránea.

Millo



- O millo ou maínzo (*Zea mays*) é unha planta gramínea anual. Ten un crecemento rápido, chegando aos 2,5 metros de altura nun ano, que é a súa quenda de colleita.
- As follas teñen forma alongada saíndo do talo cun lixeiro ángulo e coa punta caída cara abaixo. As mazarocas están cubertas por filas de grans.
- Cultívase moito nas zonas costeiras, onde se sementa nos meses de abril e maio, e colléitase entre setembro e outubro. Posteriormente esfóllase e gárdase no hórreo ou en sitio seco. O de peor calidade dáse aos animais, e o mellor dedícase ao consumo humano, aínda que non é moi apreciado. En Galiza adóitase facer pan con el (normalmente mesturándoo con centeo), filloas e empanadas. A variedade botánica chamada popularmente *millo pego* foi fondamente estudada pola Misión Biolóxica de Galicia para a súa mellora xenética.
- O millo é basicamente utilizado na alimentación, sexa en forma directa (consumo humano directo), ou indirecta (na alimentación de animais).

Landras



- A **landra** ou **belota** é o froito característico dos carballos, como son o carballo común e outras árbores semellantes como a aciñeira ou a sobreira.
- Ten forma oval lustroso e de cor verde que se torna parda no outono, entre 2 e 4 cm de longo e 0,8 a 1,8 cm de diámetro.
- Está cuberta polo cascabullo, un carapucho formado por unha casca dura e unida á árbore pola parte posterior por unha especie de carapucho con escamas ovado triangulares imbricadas e máis ou menos soldadas entre elas.
- Madura entre outubro e novembro.
- A landra de carballo é consumida por distintos animais bravos como xabaríns, esquíos, etc., de aí a importancia ecolóxica do carballo. Tamén se emprega como alimento para os porcos.

Cogomelos



-Un **cogomelo** é un fungo pluricelular que adoita medrar en lugares húmidos e pouco soleados.

-Hai moitas especies de cogomelos, con diferentes características e que se dan en diferentes ecosistemas.

-A época na que se fan visíbeis en superficie é, para a maior parte deles, o outono, especialmente cando quenta o sol despois dunha choiva intensa. Aínda que algúns (o champiñón e o pleuroto) son cultivábeis todo o ano baixo certas condicións de iluminación, temperatura e humidade.

- A maior parte medran ao abeiro dunha árbore, ben no chan ou nas súas pólas.

-Os cogomelos (ou *cogumelos*) reciben en Galiza infinidade de denominacións populares coma: pan de raposo, pan de cobra, pan de sapo, etc, moitas veces aludindo á toxicidade.

Cabazas



- A **cabaza** é o froito das cabaceiras ou calacueiras e pertence á familia das cucúrbitas (familia que comprende 850 especies de plantas que producen froitos grandes e protexidos por unha corteza firme como a sandía, melón, o pepino ou o calabacín).
- Tamén coñecidos como cabazos, cabaciñas e calacús, dependendo da especie e a zona.
- Existen multitude de variedades de diferentes cores e tamaños; as máis grandes chegan a pesar entre 18 a 36 kg. Coa chamada "cabaza confeitadeira" elabórase o cabelo de anxo.
- O principal uso da cabaza é o alimento de gando e persoas.
- As cabazas xigantes ou calacús son utilizada como ornamentación, especialmente nas festas de defuntos, sendo o símbolo do [Halloween](#) ou [Samaín](#) en Galiza.
- Coa codia das cabazas, despois de secas, soen facerse vasillas nas zonas vinícolas, para auga e máis comunmente para viño.. O símbolo máis claro é a cabaza do peregrino para levar a auga ou o viño durante o camiño.