

PROPUESTA CVB
PATROCINADA POR

BMN

LA HUERTA DE
MURCIA
SUS TESOROS



Típica huerta murciana.

to son excepcionales: contiene provitamina A (beta-carotenos) y es rico en vitaminas C y E. Además contiene licopeno con un alto poder antioxidante. Componente esencial para las ensaladas, gazpachos, pizzas y productos industriales.

LA LECHUGA

Planta de cultivo anual, muy sabrosa que se agrupa en dos tipos principales: la de hoja suelta y otra formando cogollos que recibe los nombres de acogollada o arrepollada. La más famosa de todas es la conocida como 'iceberg'. Su forma suele ser redonda, con hojas prietas y crujientes, de color verde en el exterior y blanquito conforme se acerca al tronco. Muy beneficiosa para el sistema nervioso y digestivo, es rica en agua (en torno al 94,9%). Muy pobre en grasas (0,2%) y en hidratos de carbono (0,67%) sus proteínas llegan al 1,62%. La forma más común de su ingestión es en ensalada, aliñada con aceite de oliva y, tal vez, con unas gotas de limón. Entre sus vitaminas destacan el ácido fólico, la vitamina C y la provitamina A.

EL LIMÓN

Fruta del limonero, árbol originario de China y la India desde hace más de 2.500 años. Fueron los árabes quienes lo difundieron por el mediterráneo. En España no fue consumido habitualmente hasta la Edad Media, de donde saltó hasta América. El limón es toda una fuente de vitamina C, potasio y cantidades menores de

otras vitaminas y minerales. La C es la vitamina esencial en la producción del colágeno, el cual es necesario para la regeneración de células, tejidos, encías, vasos sanguíneos y huesos. Los limones son portadores, según las últimas investigaciones, de importantes componentes anticancerígenos.

EL MELOCOTÓN

Como el limón, también procede de Asia. Fueron los romanos quienes lo introdujeron en la península Ibérica. Los melocotones son ricos en fibra y, por lo tanto, favorecen el tránsito intestinal, evitando el estreñimiento, protegiendo de esta manera contra el cáncer de colón y las enfermedades cardiovasculares. Contiene pequeñas cantidades de vitamina C y de minerales y proporciona moderadas de carotenoides con actividad provitamínica A.

Los melocotones en conserva de almíbar presentan un contenido inferior de la mayor parte de las vitaminas y, sin embargo, una concentración superior (excepto en potasio) que los melocotones frescos.

LA ALCACHOFA

Verdura que pertenece a la familia de las asteráceas. España es su primer exportador mundial. En Murcia se cultivan para la exportación las variantes alcachoferas de la Violeta de Provenza o Macau (Camus de Bretagne o Blanc Hyèrois). La parte comestible es la inflorescencia, alargada o achatada, en forma

Entre los *tesoros*
de la huerta
murciana

destacan el tomate,
la lechuga, el limón,
el melocotón, la
alcachofa, el melón
y la sandía