

PIMIENTO ROJO Y AMARILLO



LA COSECHA DEL MES
AGOSTO



Los pimientos rojos y amarillos crecen en todos lados en Texas, y ambos son ingredientes muy utilizados en platos de todo el mundo. A los pimientos rojos se los podría llamar pimientos maduros, dado que se los cosecha más tarde que a otros pimientos. Suelen tener un sabor dulce. A los pimientos amarillos se los cosecha en la mitad de su crecimiento, y su maduración se encuentra en medio entre los pimientos verdes y los pimientos rojos. Los pimientos amarillos no tienen ese sabor algo ácido que a veces tienen los pimientos verdes.

¿SABÍA USTED?

Un pimiento rojo mediano contiene aproximadamente el 150% de la cantidad diaria recomendada de vitamina C, lo que lo convierte en una gran fuente de esta vitamina.

DATO CURIOSO

Cristóbal Colón y los exploradores españoles, quienes buscaban granos de pimienta para preparar pimienta negra, llamaron "pimiento" a esta verdura.



REGIONES DONDE SE CULTIVA PIMIENTO

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| 1. Las Altas Llanuras | 5. Trans Pecos |
| 2. Norte de Texas | 6. Winter Garden |
| 3. Este de Texas | 7. Curva Costera de Texas |
| 4. Centro de Texas | 8. Valle del Río Grande |



DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE TEXAS
COMISIONADO SID MILLER

Este producto fue financiado por el USDA. Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.





SANDÍA

LA COSECHA DEL MES
SEPTIEMBRE



La **sandía** tiene una cáscara dura y lisa, por lo general de color verde con rayas de color verde oscuro o manchas amarillas. Su interior es dulce y jugoso y suele ser de un color entre rojo y rosado, si bien algunas veces es naranja, amarillo o blanco. Las sandías pueden tener muchas semillas o ninguna. Las sandías están compuestas en su mayor parte por agua (alrededor del 92%) y son una excelente fuente de vitaminas A y C. También contienen un alto nivel de licopeno, que ayuda a proteger contra las enfermedades cardíacas y el cáncer.

¿SABÍA USTED?

La sandía es pariente del pepino y de la calabaza, ya que forman parte de la gran familia de la calabaza.

DATO CURIOSO

Los festivales de la sandía son comunes en Texas, incluido el What-AMelon Festival en el centro de Texas, el Hempstead Watermelon Festival y el Luling Watermelon Thump.



REGIONES DONDE
SE CULTIVA SANDÍA

1. Las Altas Llanuras
2. Este de Texas
3. Winter Garden
4. Valle del Río Grande



DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE TEXAS
COMISIONADO SID MILLER

Este producto fue financiado por el USDA. Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.



MANZANAS GALA

LA COSECHA DEL MES
OCTUBRE



Las manzanas **Gala** vienen de todos los colores y tamaños. Tienen rayas y son de color naranja. Las manzanas Gala son dulces y se pueden cocinar, utilizar en pasteles o bien disfrutar crudas como un refrigerio fresco. Se las suele utilizar para preparar salsa de manzana. Las manzanas Gala crecen en árboles en Texas Hill Country y en otras zonas de Texas. En primavera estos árboles se llenan de flores blancas. Las manzanas Gala continúan creciendo durante el verano y están listas para ser cosechadas en otoño.

¿SABÍA USTED?

Las manzanas son la fruta más popular en los Estados Unidos. Las manzanas Gala ocupan el segundo puesto entre los diez principales tipos de manzanas que se cultivan en el país. Las manzanas Red Delicious se encuentran en primer lugar.

DATO CURIOSO

Las manzanas flotan cuando se las arroja al agua debido a que contienen un 25% de aire.



REGIONES
DONDE SE CULTIVAN
MANZANAS GALA

1. Las Altas Llanuras 2. Centro de Texas



DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE TEXAS
COMISIONADO SID MILLER

Este producto fue financiado por el USDA. Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.



ZANAHORIAS



LA COSECHA DEL MES
NOVIEMBRE



Las zanahorias son un tubérculo comestible como las papas, los nabos y las remolachas (betabel). Los tubérculos comestibles son las raíces comestibles de plantas que crecen por debajo de la tierra. Por encima de la tierra tienen hojas verdes con frondas. Las zanahorias se suelen usar para cocinar y tienen mucha vitamina A. Usted puede agregar zanahorias cortadas en trozos en sopas y guisos, comerlas crudas en ensaladas o con una salsa, rallarlas para preparar un pastel de zanahorias y otros postres, e incluso licuarlas y tomar un delicioso jugo.

¿SABÍA USTED?

Las zanahorias fueron uno de los primeros vegetales que cultivó el hombre. Las primeras zanahorias se cultivaron hace aproximadamente 5,000 años en el Oriente Medio.

DATO CURIOSO

Las zanahorias comenzaron siendo de color blanco o púrpura. Las primeras zanahorias de color naranja se cultivaron en los Países Bajos, debido a que el naranja era el color oficial de la familia real.



REGIONES DONDE SE CULTIVAN ZANAHORIAS

1. Las Altas Llanuras 2. Winter Garden



DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE TEXAS
COMISIONADO SID MILLER

Este producto fue financiado por el USDA. Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.



ESPINACA

LA COSECHA DEL MES
DICIEMBRE



La **espinaca** es uno de los integrantes más populares del grupo de "verduras de hoja verde". En la década de 1930, el personaje de historietas Popeye ayudó a que las espinacas se volvieran famosas. En realidad no lo harán súper fuerte como Popeye, pero tienen nutrientes para su piel, sus ojos y para mantener su cuerpo saludable. Texas ocupa el segundo lugar en cultivo de espinaca en el país. La espinaca tiene hojas lisas y suaves, aunque algunos tipos de espinaca tienen hojas rizadas de color verde oscuro. Es muy sabrosa cruda en ensalada o cocinada en una salsa.

¿SABÍA USTED?

La espinaca crece rápidamente y alcanza su madurez alrededor de seis a ocho semanas después de plantada. Los agricultores recogen la espinaca cuando tiene entre 10 y 12 hojas, y lo hacen al arrancar la planta de la tierra.

DATO CURIOSO

Crystal City, ciudad de Texas donde se cultiva espinaca, construyó una estatua de Popeye en el año 1937.



REGIONES DONDE SE CULTIVA ESPINACA

1. Las Altas Llanuras
2. Winter Garden
3. Valle del Río Grande



DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE TEXAS
COMISIONADO SID MILLER

Este producto fue financiado por el USDA. Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.



TORONJA ROSADA

LA COSECHA DEL MES
ENERO



La **toronja rosada** es la fruta del estado de Texas. Se la descubrió en un árbol de toronja rosada en el Valle del Río Grande, en Texas. La toronja rosada tiene un sabor dulce y ácido y se la puede utilizar en jugo, cortar por la mitad o dividirla en gajos. Los cítricos de Texas crecen en zonas con mucho sol y un suelo suave. Entre los meses de octubre y mayo se pueden encontrar variedades de toronja rosada como Rio Star, Flame y Rubi Sweet en los supermercados.

¿SABÍA USTED?

La toronja tiene gran cantidad de vitaminas A y C, de modo que comer una toronja rosada de la variedad Ruby de Texas o beber su jugo ayuda a mantener saludables su piel y sus ojos, además de ayudar a proteger su organismo contra el resfriado y la gripe.

DATO CURIOSO

En inglés a la toronja se la denomina "grapefruit", y se le dio este nombre porque crece en racimos como las uvas (en inglés "grapes").



REGIONES
DONDE SE
CULTIVA TORONJA ROSADA

Valle del Río Grande



DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE TEXAS
COMISIONADO SID MILLER

Este producto fue financiado por el USDA. Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.



LECHUGA MORADA



LA COSECHA DEL MES
FEBRERO



La **lechuga morada** tiene hojas grandes y abiertas y su color es entre rojizo y púrpura. La lechuga se cosecha al cortar el tallo corto debajo del cogollo, desde donde las hojas crecen en forma de roseta. Otras variedades de lechuga son la lechuga romana, verde y mantecosa. La lechuga morada no contiene grasas y ofrece más nutrientes que la lechuga verde. La lechuga es una de las verduras para ensalada más populares del mundo, y viene en diferentes formas, tamaños y colores. Por lo general se la sirve fría y fresca, si bien se la puede cocinar o preparar al vapor para experimentar una aventura culinaria.

¿SABÍA USTED?

La lechuga morada proviene de una gran familia, que incluye los siguientes tipos de lechuga: new red fire, red sails, redina, galactic y benito.

DATO CURIOSO

¿Sabía usted que la lechuga es miembro de la familia del girasol?



REGIONES
DONDE SE
CULTIVA
LECHUGA MORADA

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| 1. Las Altas Llanuras | 5. Trans Pecos |
| 2. Norte de Texas | 6. Winter Garden |
| 3. Este de Texas | 7. Curva Costera de Texas |
| 4. Centro de Texas | 8. Valle del Río Grande |



DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE TEXAS
COMISIONADO SID MILLER

Este producto fue financiado por el USDA. Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.



CHAMPIÑONES



LA COSECHA DEL MES
MARZO



¿SABÍA USTED?

Los champiñones se cultivaron por primera vez en Francia hace cerca de 300 años.

DATO CURIOSO

Existen más de 30 especies de champiñones que en verdad brillan en la oscuridad. Hay personas que utilizan estos hongos para alumbrar su camino por el bosque.



REGIONES
DONDE SE
CULTIVAN
CHAMPIÑONES

1. Este de Texas 2. Centro de Texas



DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE TEXAS
COMISIONADO SID MILLER

Este producto fue financiado por el USDA. Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.



BRÓCOLI

LA COSECHA DEL MES
ABRIL



El brócoli pertenece a la familia de las crucíferas, en la que también se incluyen la coliflor, el repollo, la col china y las coles de Bruselas. El brócoli prefiere el clima fresco. Se lo suele preparar hervido, asado o al vapor, pero también se lo puede comer crudo. La cabeza del brócoli está conformada por pequeñas flores. Si no se la recoge a tiempo, la cabeza se convierte en un conjunto de flores amarillas. El brócoli tiene una gran cantidad de vitaminas y minerales saludables que proporcionan fuerza al organismo y le ayudan a luchar contra las enfermedades.

¿SABÍA USTED?

El brócoli es una excelente fuente de vitaminas C y K, y además es una buena fuente de vitamina A y potasio.

DATO CURIOSO

¡El brócoli existe desde hace más de 2,000 años, y se lo ha cultivado en los Estados Unidos durante más de 200 años!



REGIONES
DONDE SE
CULTIVA BRÓCOLI

1. Winter Garden
2. Valle del Río Grande



DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE TEXAS
COMISIONADO SID MILLER

Este producto fue financiado por el USDA. Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.



ARÁNDANOS



LA COSECHA DEL MES
MAYO



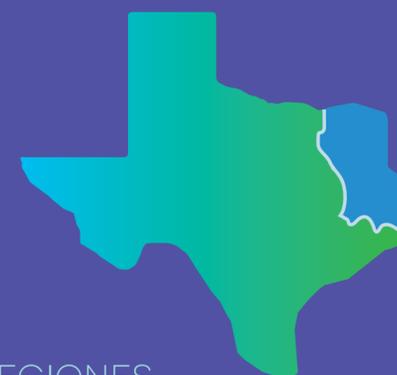
Los arándanos son firmes, jugosos y dulces. Crecen juntos en arbustos en grupos pequeños. Cada uno de ellos es redondo y por lo general no más grande que una canica. Al principio son de un color verdoso pálido, luego se vuelven de un color entre rojizo y púrpura y, cuando están listos para comer, adoptan un color azul oscuro. Cuanto más oscuros los arándanos, más dulce su sabor. Los arándanos van muy bien en cualquier preparación, desde muffins hasta postres. También puede encontrarlos en su cereal para el desayuno o en panqueques. Los arándanos pueden madurar en cualquier momento entre los meses de mayo y agosto.

¿SABÍA USTED?

Una porción equivalente a una taza de arándanos sólo tiene 80 calorías y casi no contiene grasas. Una porción le proporciona el 25% de los requerimientos diarios de vitamina C.

DATO CURIOSO

Cada año, casi 20,000 personas vienen al Annual Texas Blueberry Festival (Festival Anual del Arándano de Texas) en Nacogdoches, Texas.



REGIONES
DONDE SE
CULTIVAN ARÁNDANOS

Este de Texas



DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE TEXAS
COMISIONADO SID MILLER

Este producto fue financiado por el USDA. Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.



DURAZNOS

LA COSECHA DEL MES
JUNIO



Los duraznos son frutas con carozo (hueso), lo que significa que tienen un carozo o una semilla grande en el centro. A los duraznos se los conoce por su piel aterciopelada de color amarillo y rojo y por ser muy suaves al tacto. Los duraznos se cultivan mayormente en las regiones del centro y del este de Texas. Las granjas donde se cultivan duraznos en Hill County, en el centro de Texas, son famosas por la calidad de sus frutas. Los duraznos crecen en árboles y su sabor es mejor entre junio y fines de agosto. Los duraznos son una fruta extremadamente jugosa con un sabor delicioso, tanto frescos como cocidos. Puede consumirlos con yogurt o en una ensalada de frutas.

¿SABÍA USTED?

El término en inglés, "peach", se ha convertido en una manera de decir "bueno" o "excelente", y se lo utiliza en muchos dichos, como "everything's peachy" ("todo está fantástico" en español) y "life is peachy keen" ("la vida es genial").

DATO CURIOSO

En China, los duraznos son símbolos de una vida larga y buena suerte.



REGIONES
DONDE SE
CULTIVAN DURAZNOS

1. Este de Texas 2. Centro de Texas



DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE TEXAS
COMISIONADO SID MILLER

Este producto fue financiado por el USDA. Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.



TOMATES CHERRY

LA COSECHA DEL MES
JULIO



¿SABÍA USTED?

Los tomates continúan aumentando de peso después de cosechados ya que maduran desde el interior hacia afuera y producen más jugo. Si usted coloca un tomate en el refrigerador, el proceso de maduración se detendrá.

DATO CURIOSO

Se cree que los tomates provienen de Perú, donde su nombre azteca se tradujo como "producto redondo con ombligo".



REGIONES
DONDE SE CULTIVAN
TOMATES CHERRY

1. Este de Texas 2. Valle del Río Grande

Los tomates cherry son tomates pequeños, del tamaño de un bocado. La mayoría es de color rojo, pero algunos son amarillos, verdes o negros. Algunos son tan pequeños como la punta del dedo pulgar, mientras que otros tienen el tamaño de una pelota de golf. Crecen mejor en el clima cálido y les encanta el sol. Los tomates cherry crecen en enredaderas, pero los agricultores suelen usar enrejados o cercas para soportar su peso. Aunque usted no lo crea, el tomate es técnicamente una fruta. La mayoría de las personas cree que el tomate es un vegetal dado que se lo suele utilizar en platos salados (no dulces).



DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE TEXAS
COMISIONADO SID MILLER

Este producto fue financiado por el USDA. Esta institución proporciona igualdad de oportunidades.

