

FICHAS DESCRIPTIVAS DE VARIEDADES TRADICIONALES COMERCIALIZADAS EN PUNTOS DE VENTA DE PRODUCTOS ECOLÓGICOS



Proyecto “Construyendo soberanía alimentaria. Las variedades autóctonas: una herramienta para el cambio”

Coordina:

Financia:

Variedades cultivadas por productores y productoras de la provincia de Almería



100% VARIEDAD LOCAL

PIMIENTO DE SECAR DE CHIRIVEL



Especie: *Capsicum annuum*
Familia: Solanaceas

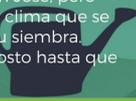


PRODUCTORA: ANA PARRAS

Huércal - Overa (Almería)

SOBRE SU CULTIVO:

Se siembra en semillero por el mes de marzo y se trasplanta a terreno definitivo en el mes de mayo. Antiguamente se trasplantaba por San José, pero comenta Ana que debido al cambio de clima que se está produciendo es mejor atrasar su siembra. Comienza a cosecharse en el mes de agosto hasta que caen las primeras heladas.





¿CÓMO SE CONSUME?

Pimiento utilizado tradicionalmente para secar

RECETA TRADICIONAL

Tradicionalmente se deja madurar en la mata hasta que toma color rojo. Una vez recolectados se asan, se pelan y se dejan secar en una bandeja, no directamente al sol y protegidos de las moscas. Se guardan una vez secos y se conservan todo el año para consumirse en guisos.



Proyecto "Construyendo soberanía alimentaria. Las variedades autóctonas: una herramienta para el cambio"



100% VARIEDAD LOCAL

SANDÍA DE CHIRIVEL



Especie: *Citrullus lanatus*
Familia: Cucurbitáceas

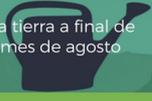


PRODUCTORA: ANA PARRAS

Huércal - Overa (Almería)

SOBRE SU CULTIVO:

Es una sandía grande, alargada, de piel jaspeada en color verde claro y blanco. La carne es de color rojo. Muy dulce
Su siembra se realiza directamente en la tierra a final de mayo y comienza a recolectarse en el mes de agosto





¿CÓMO SE CONSUME?

Su consumo es en fresco

RECETA TRADICIONAL

Es una variedad muy reconocida en la zona por su dulzor

En palabras de Ana:
"Bueno, voy a parar porque 10 kilos de sandía no me voy a comer"



Proyecto "Construyendo soberanía alimentaria. Las variedades autóctonas: una herramienta para el cambio"

Variedades cultivadas por productores y productoras de la provincia de Cádiz

 **100%
VARIEDAD
LOCAL**

TOMATE ROJO DE GAUCÍN

Especie: *Solanum lycopersicum*
Familia: Solanáceas



 **PRODUCTORA:
MANOLI FIGUEROA**

Cooperativa La Verde
Villamartín (Cádiz)

SOBRE SU CULTIVO:

Se trata de un tomate muy grande, de color rojo y muy irregular. La planta es de mata alta y es necesario entutorarla. Es un tomate muy sabroso al comerlo en crudo. Se siembra en semillero en el mes de enero y se trasplanta en marzo. Comienza a cosecharse en el mes de julio



¿CÓMO SE CONSUME?

Se usa principalmente crudo en ensaladas. También puede utilizarse para hacer salsa de tomate. No es apto para hacer conservas debido a su elevado contenido en agua.

Entre las más de 80 variedades de tomate que conserva la Verde, Manoli hace referencia a este tomate porque es el que más llama la atención entre las personas mayores del pueblo.

En palabras suyas:
"Ese tomate le llama mucho a la gente porque dicen que ese tomate es el que había cuando eran niños. Ese tomate a las personas mayores les suele gustar"

Proyecto "Construyendo soberanía alimentaria. Las variedades autóctonas: una herramienta para el cambio"

 **100%
VARIEDAD
LOCAL**

ZANAHORIA MORADA DE VILLAMARTÍN

Especie: *Daucus carota*
Familia: Umbelíferas



 **PRODUCTORA:
MANOLI FIGUEROA**

Cooperativa La Verde
Villamartín (Cádiz)

SOBRE SU CULTIVO:

Se siembra en otoño dado que por su sensibilidad a las temperaturas elevadas tiende a una pronta subida a flor. Su desarrollo es más vigoroso que la variedad de zanahoria tipo nantesa



¿CÓMO SE CONSUME?

Se usa principalmente cruda o rayada en ensalada. Al cocerla pierde parte de su color.

Sus hojas son de color verde oscuro intenso, un poco más grandes que las de las zanahorias tipo nantes. La raíz termina en punta y es de color morado en el exterior y blanco en el interior. Tiene un sabor más suave y recuerda al de la remolacha. El color morado proviene de su contenido en antocianinas, pigmento que actúa como antioxidante en el cuerpo, lo que confiere grandes beneficios para la salud.

Proyecto "Construyendo soberanía alimentaria. Las variedades autóctonas: una herramienta para el cambio"



100%
VARIEDAD
LOCAL

TOMATE SANLUQUEÑO

Especie: Solanum lycopersicum
Familia: Solanáceas



PRODUCTORA:
FRANCISCA MORENO

Finca La dinamita
Sanlúcar de Barrameda (Cádiz)

SOBRE SU CULTIVO:

Tomate de mata alta por lo que es necesario entutorarlo. Es una variedad muy productiva cuya siembra en semillero se realiza en diciembre para ser trasplantado a la tierra de cultivo en el mes de febrero. Se trata de una variedad temprana en la zona (por cercanía al mar) y su cosecha comienza a mitad del mes de mayo y finaliza durante el mes de julio.



¿CÓMO SE CONSUME?

Aunque en fresco es un tomate muy sabroso, se utiliza también para hacer salmorejo y salsa de tomate frito. Es apto para hacer conservas debido a que tiene poco contenido en agua.

La semilla procede de un vecino de Sanlúcar de Barrameda que lo cultivaba en los navazos (zonas de cultivo muy próximas a la playa en las que el riego se produce de forma autónoma por el ascenso capilar de la capa freática, ayudado por el flujo de las mareas). Se trata de un tomate grande, redondo, de color rojo, con mucha carne, compacto, multilocular y de sabor dulce. Está muy bien adaptado a la zona y resulta más resistente a plagas y enfermedades que otras variedades.

Proyecto "Construyendo soberanía alimentaria. Las variedades autóctonas: una herramienta para el cambio



100%
VARIEDAD
LOCAL

CACAHUETE DE COLLARET DE SANLÚCAR DE BARRAMEDA

Especie: Arachis hypogaea
Familia: Leguminosas



PRODUCTORA:
FRANCISCA MORENO

Finca La dinamita
Sanlúcar de Barrameda (Cádiz)

SOBRE SU CULTIVO:

Se trata de una planta que necesita calor para su desarrollo por lo que su siembra se realiza una vez pasado el riesgo de heladas. En la zona de Sanlúcar la siembra se realiza en el mes de abril. Su siembra se realiza en surcos depositando 3 - 4 granos por golpe. Cuando las plantas florecen, de las vainas de flor salen unas espigas que se alargan y se doblan descendiendo hasta el suelo, y al entrar en él se producen unas vainas de tipo leñoso que contendrán de 2 a 6 granos/frutos.



¿CÓMO SE CONSUME?

Para el consumo de cacahuete es necesario realizar un tostado del mismo normalmente en el horno.

En el momento de la floración es necesario que no falte agua en el suelo para favorecer que la espiga se entierre. La recolección se realiza en el mes de septiembre, octubre. Es mejor adelantarla, siempre controlando que el fruto esté maduro, para prevenir las lluvias ya que una vez cosechado el cacahuete es necesario un primer secado en campo. Posteriormente se separa de la mata y se hace otro secado cuando el cacahuete está ya suelto. Tras el segundo secado se guardan en sacos.

Proyecto "Construyendo soberanía alimentaria. Las variedades autóctonas: una herramienta para el cambio

Variedades cultivadas por productores y productoras de la provincia de Córdoba

 **100%
VARIEDAD
LOCAL**

COGOLLO MORADO DE CABRA

Especie: Lactuca sativa
Familia: Asteraceae



 **PRODUCTORA:
ROSARIO JURADO**
Asociación Subética Ecológica
Cabra (Córdoba)

SOBRE SU CULTIVO:
Lechuga de hoja alargada y color verde oscuro muy conocida en la zona de Cabra. Se trata de una variedad que por su pronta subida a flor se siembra en otoño y primavera



 **¿CÓMO SE CONSUME?**
En fresco

Se trata de una variedad muy cultivada y arraigada en el territorio. La semilla es de origen familiar. Tradicionalmente cuando la lechuga adquiría cierto tamaño se ataba con fruncia (Juncia) o esparto con el objetivo de blanquear el cogollo. Actualmente debido a los cambios en el consumo no se ata dejando que adquiera la tonalidad verde oscura que la caracteriza.



Proyecto "Construyendo soberanía alimentaria. Las variedades autóctonas: una herramienta para el cambio"

 **100%
VARIEDAD
LOCAL**

CARDILLO DE CABRA

Familia: Compuestas



 **PRODUCTORA:
SUSANA PÉREZ**
Asociación Subética Ecológica
Cabra (Córdoba)

SOBRE SU CULTIVO:
De la misma familia que la alcachofa, el cardillo se siembra directamente en la tierra en el mes de julio para ser cosechado un par de meses después. Al ser una planta perenne normalmente se consume durante dos años, pasados los cuales se arrancan y vuelven a sembrar de nuevo en otra ubicación. Las pencas de cardillo, al ser muy finas no necesitan ser blanqueadas

 **¿CÓMO SE CONSUME?**
Planta de color verde grisáceo y porte medio, se consume por sus tallos o pencas, los cuales hay que limpiarlos previamente debido a que sus hojas son espinosas.

Receta de Cardillos esparragados:
500 gr de cardillos, 1 diente de ajo, un pimiento corneta, una rebanada de pan, una cucharadita de pimentón y sal al gusto. Se cuecen los cardillos con agua y sal en una sartén. Se fríe el ajo hasta que esté dorado; se fríe el pimiento corneta y por último la rebanada de pan. Se hace un majao con el ajo, la corneta y el pan añadiendo un vaso de agua de cocer el cardillo. Una vez cocido los cardillos y elaborado el majao, se añaden a una sartén y se salpimenta al gusto



Proyecto "Construyendo soberanía alimentaria. Las variedades autóctonas: una herramienta para el cambio"



100%
VARIEDAD
LOCAL

TOMATE PIEL DE DONCELLA DE CABRA

Especie: *Solanum lycopersicum*
Familia: Solanáceas



PRODUCTORA:
ROSARIO JURADO

Asociación Subética Ecológica
Cabra (Córdoba)

SOBRE SU CULTIVO:

Tradicionalmente se sembraba en semillero "el día de San José" (19 de marzo) para ser trasplantado a su tierra de cultivo a final de abril y comenzar su recolección a final de junio o primeros de julio.



¿CÓMO SE CONSUME?

Suele consumirse en crudo dada la calidad del tomate y la disponibilidad de otras variedades como el tomate de pera para hacer conservas o salsas. No obstante también puede utilizarse para ello.

Tomate cultivado tradicionalmente en la zona. Actualmente hay pocas personas que lo cultivan. Es un tomate grande, y aunque irregular, de forma más bien redondeada. Su piel es muy fina y su color rosa. Se trata de un tomate de carne compacta y muy sabrosa.

Proyecto "Construyendo soberanía alimentaria. Las variedades autóctonas: una herramienta para el cambio"



100%
VARIEDAD
LOCAL

PIMIENTO CORNERA DE CABRA

Especie: *Capsicum annuum*
Familia: Solanáceas



PRODUCTORA:
SUSANA PÉREZ

Asociación Subética Ecológica
Cabra (Córdoba)

SOBRE SU CULTIVO:

Se siembra en semillero a finales de enero o principios de febrero y se trasplanta a la tierra de cultivo a final del mes de abril. Se van cosechando a medida que van tomando la tonalidad rojiza en torno al mes de julio hasta que comienzan las primeras heladas.



¿CÓMO SE CONSUME?

Antiguamente se utilizaba para las matanzas. Se utilizan también crudos para el aliño de las aceitunas y en algunos guisos. Fritos en aceite forman parte de los ingredientes utilizados en algunos "majaos"

Se trata de una variedad de pimiento muy arraigado en la zona de Cabra y que aún es conservado por bastantes agricultores y agricultoras.

Se trata de un pimiento alargado y de carne no muy gruesa. Se deja madurar en la mata hasta que toma color rojo. Posteriormente se dejan secar en ristras y una vez secos se conservan largo tiempo.

Proyecto "Construyendo soberanía alimentaria. Las variedades autóctonas: una herramienta para el cambio"

Variedades cultivadas por productores y productoras de la provincia de Granada

 **100%
VARIEDAD
LOCAL**

**CALABAZA CASTELLANA DE
DÚRCAL** 

Especie: Cucurbita máxima
Familia: Cucurbitácea

 **PRODUCTORA:
MARTA IBÁÑEZ**
La Tasquivera
Dúrcal (Granada)

SOBRE SU CULTIVO: 

Cultivo de siembra directa en tierra una vez terminado el riesgo de heladas. Si no se riega en exceso tiene muy buena conservación pudiendo llegar a conservarse el fruto incluso durante más de un año. Al seleccionar los frutos que van a dejar para semillas esta es una de las características que tienen muy en cuenta

 **¿CÓMO SE CONSUME?**
Aunque puede utilizarse para cremas, es una calabaza muy interesante para guisar puesto que no es de sabor dulce como ocurre con otro tipo de calabazas como el cuarrécano o la calabaza tipo cacahuete

Es una calabaza redondeada con costillas fuertemente pronunciadas. Su carne es de color naranja pálido. El color de la piel no es uniforme. Presenta tonalidades verdosas entremezcladas con tonos anaranjados y/o amarillos a modo de vetas. La semilla de esta calabaza procede del Centro de Recursos Fitogenéticos. Llevan con ella más de 7 años y se ha adaptado muy bien a la zona y a su manejo

Proyecto "Construyendo soberanía alimentaria. Las variedades autóctonas: una herramienta para el cambio"

 **100%
VARIEDAD
LOCAL**

PATATA COPO DE NIEVE 

Especie: Solanum tuberosum
Familia: Solanáceas

 **PRODUCTORA:
MARTA IBÁÑEZ**
La Tasquivera
Dúrcal (Granada)

SOBRE SU CULTIVO: 

Su ciclo de cultivo es más largo que para otras variedades, estando más tiempo en la tierra desde que se siembra hasta que se recolecta. Es menos productiva que las variedades comerciales pero de sabor exquisito.

 **¿CÓMO SE CONSUME?**
Excelente aptitud para cocer

Su aptitud culinaria es excelente, especialmente cocida. Traba maravillosamente los caldos de los guisos y se deshace al trocearla, algo típico en las variedades tradicionales de patata. También es espectacular como guarnición. Además, se considera una patata baja en almidón por lo que está recomendada para personas con problemas de salud.

Proyecto "Construyendo soberanía alimentaria. Las variedades autóctonas: una herramienta para el cambio"

Variedades cultivadas por productores y productoras de la provincia de Jaén

 **100%
VARIEDAD
LOCAL**

CIRUELA POTAIFE DE ALCAUDETE

Especie: Prunus domestica
Familia: Rosaceas



 **PRODUCTORA:
JULIA TORRES**
Vega del río San Juan
Alcaudete (Jaén)

SOBRE SU CULTIVO:

De forma ovalada, piel azul violácea y carne dura, firme, jugosa y muy dulce. Se trata de una variedad tardía cuya cosecha comienza a finales del mes de agosto o principios del mes de septiembre



 **¿CÓMO SE CONSUME?**
En fresco

ALGO DE HISTORIA

Tradicionalmente era cultivada por las y los agricultores de la zona y al igual que el melocotón venían a comprarlo desde Murcia en grandes cantidades. Ya apenas quedan personas que la mantengan.



Proyecto "Construyendo soberanía alimentaria. Las variedades autóctonas: una herramienta para el cambio"

 **100%
VARIEDAD
LOCAL**

MELOCOTÓN AUTÓCTONO DE ALCAUDETE

Especie: Prunus persica
Familia: Rosaceas



 **PRODUCTORA:
JULIA TORRES**
Vega del río San Juan
Alcaudete (Jaén)

SOBRE SU CULTIVO:

Es un melocotón amarillo, de carne muy compacta y sabor agradable. Es un melocotón tardío muy adaptado a la zona y que resiste muy bien el frío. Se cosecha a final de agosto o primeros de septiembre..



 **¿CÓMO SE CONSUME?**
En fresco

ALGO DE HISTORIA

Tradicionalmente era cultivado por las y los agricultores de la zona porque era un melocotón muy reconocido. Venían a comprarlo desde Murcia en grandes cantidades. Ya apenas quedan personas que lo mantengan.
En palabras de Julia "Cuando la gente lo prueba lo distingue"



Proyecto "Construyendo soberanía alimentaria. Las variedades autóctonas: una herramienta para el cambio"



100%
VARIEDAD
LOCAL

CUARRÉCANO DE ÚBEDA

Especie: Cucurbita moschata
Familia: Cucurbitáceas



PRODUCTOR:
FRANCISCO GARCÍA

Huertas de la Higuera
Úbeda (Jaén)

SOBRE SU CULTIVO:

Se siembra directamente en la tierra en el mes de marzo, dice el refrán "marzo, la pepita y el garbanzo"
Se cosecha durante los meses de agosto, septiembre y octubre



¿CÓMO SE CONSUME?

Se utiliza en cremas, potajes, al horno

Su fruto es grande y alargado. La piel presenta dos tonalidades entremezcladas, anaranjada y verdosa y el color de la carne es naranja intenso. Es de sabor muy dulce. Es también llamada pavo de huerta.

Se trocea en porciones no demasiado grandes (3*3) y junto a un poco de ajo y un trozo de guindilla se rehoga con abundante aceite a fuego lento hasta que se ablande y adquiera una textura cremosa. Hay quien le añade un poco de comino y pan majao.

Proyecto "Construyendo soberanía alimentaria. Las variedades autóctonas: una herramienta para el cambio



100%
VARIEDAD
LOCAL

BERENJENA DE VINAGRE DE ÚBEDA

Especie: Solanum melongena
Familia: Solanaceas



PRODUCTORA:
FRANCISCO GARCÍA

Huertas de la Higuera
Úbeda (Jaén)

SOBRE SU CULTIVO:

De color verde oscuro las hay de rabo largo y de rabo corto. Aunque el fruto puede adquirir gran tamaño, de forma tradicional se consumen pequeñas.

Se siembra en semillero en el mes de enero y se trasplanta a terreno definitivo en el mes de marzo. Su cosecha comienza a partir del mes de julio y se prolonga hasta las primeras heladas



¿CÓMO SE CONSUME?

La forma tradicional de consumirlas es en conserva

RECETA TRADICIONAL

Se cuecen en sal y agua. Previamente se les hace una rajita en la carne. Cuando están tiernas se escurren e introduce un trozo de pimiento rojo en el lugar en el que se rajaron. Posteriormente se maceran durante tres días en vinagre y finalmente se añade un sofrito (o majao) de ajo, tomate, pimiento, pimentón y orégano.

Es importante para la conservación que estén totalmente cubiertas por la mezcla.

Proyecto "Construyendo soberanía alimentaria. Las variedades autóctonas: una herramienta para el cambio

Variedades cultivadas por productores y productoras de la provincia de Málaga



100% VARIEDAD LOCAL

MAÍZ ROJO DE CUEVAS BAJAS



Especie: Zea mays
Familia: Gramíneas



PRODUCTOR: ALONSO NAVARRO

Finca Viso Los Romeros
Alozaina (Málaga)

SOBRE SU CULTIVO:

La siembra se realiza directamente en la tierra en el mes de mayo y las mazorcas, de color rojo, son cosechadas en el mes de agosto. La planta necesita tierras bien nutridas y agua, aunque no en exceso. La planta de maíz alcanza una altura de 1,5 metros y es muy productiva. Es necesario recoger las mazorcas en días secos habiendo cortado el riego una semana antes de la cosecha



¿CÓMO SE CONSUME?

Se utiliza tradicionalmente para hacer palomitas

Receta para un bol pequeño:
3 cucharadas de semillas de maíz, dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra y sal.
En una cazuela se pone el aceite y el maíz a temperatura alta. Se tapa. Cuando empiecen a saltar se baja el fuego y se mueve continuamente la sartén para que no se quemen. Cuando dejan de explotar se apaga en fuego y se echa sal al gusto.



Proyecto "Construyendo soberanía alimentaria. Las variedades autóctonas: una herramienta para el cambio



100% VARIEDAD LOCAL

CEBOLLA GADITANA VIOLETA



Especie: Allium cepa
Familia: Liliáceas



PRODUCTOR: ALONSO NAVARRO

Finca Viso Los Romeros
Alozaina (Málaga)

SOBRE SU CULTIVO:

Por regla general, la cebolla se trasplanta a tierra en primavera y se cosecha a en verano. En zonas de clima suave se puede cultivar durante todo el año. En Alozaina suelen realizarse dos siembras. Una en el mes de agosto, trasplantándose el plantel a la tierra de cultivo en septiembre y se cosechándose sobre el mes de noviembre. Si la siembra en semillero se realiza en noviembre, el trasplante a la tierra definitiva tiene lugar en el mes de enero y la cosecha en primavera.



¿CÓMO SE CONSUME?

En la cocina se utiliza en guisos, sofritos y rallada en la ensalada

La semilla llegó a manos de Alonso a través de una agricultora de Jerez de la Frontera que pertenece a la cooperativa La Verde.

Se trata de una cebolla de buen tamaño, pudiendo llegar a pesar en torno al medio kilo, su piel es de color violeta, y presenta un sabor dulce y con poco picor.



Proyecto "Construyendo soberanía alimentaria. Las variedades autóctonas: una herramienta para el cambio

Variedades cultivadas por productores y productoras de la provincia de Sevilla



100% VARIEDAD LOCAL

BERENJENA NEGRA DE OLVERA



Especie: *Solanum melongera*
Familia: Solanáceas



PRODUCTORA: LETICIA TOLEDO

Huerta La Alegría
Marchena (Sevilla)

SOBRE SU CULTIVO:

Se siembra en semillero en el mes de enero y se trasplanta a final de marzo. Comienza su producción a final de junio o principios de julio en función de las condiciones climáticas.





¿CÓMO SE CONSUME?

Es una variedad de sabor intenso, que por la dureza de su piel es excelente para cocinarla al horno. Puede consumirse también frita y a la plancha.

Se trata de una berenjena más ancha por la parte inferior que por la parte superior (aperada), de piel negra oscura, carne blanca, cáliz corto y con pocas espinas, y pocas semillas. Es una variedad que, dando buena producción durante el verano, se comporta muy bien en otoño proporcionando frutos en esta época con pocas semillas, algo poco usual para otras variedades (suelen dar frutos con muchas semillas cuando bajan las temperaturas).



Proyecto "Construyendo soberanía alimentaria. Las variedades autóctonas: una herramienta para el cambio"



100% VARIEDAD LOCAL

PIMIENTO DE ASAR DE MIGUEL DE MARCHENA



Especie: *Capsicum annuum*
Familia: Solanáceas



PRODUCTORA: LETICIA TOLEDO

Huerta La Alegría
Marchena (Sevilla)

SOBRE SU CULTIVO:

Se siembra en semillero en el mes de enero y se trasplanta a la tierra de cultivo entre marzo y abril. La cosecha comienza en el mes de julio y se prolonga hasta las primeras heladas.





¿CÓMO SE CONSUME?

Resulta de gran atractivo en la cocina. Es un pimiento que, en su madurez, de color rojo intenso, es muy dulce para comer crudo. Suele utilizarse para asar, dado que es muy carnoso y su piel se desprende con gran facilidad una vez asado; y también para freír si se cosecha en verde.

El pimiento de asar de Miguel es un pimiento que se ha cultivado tradicionalmente en la zona de Marchena, ciudad situada en el centro de la campiña sevillana, y que habiendo casi desaparecido, actualmente está siendo recuperado y valorado por las gentes del lugar. Tradicionalmente se ha cultivado en los matajeros, zona de arena de las cercanías de Marchena en la que se sembraba junto a tomates, sandías, melones, calabazas.



Proyecto "Construyendo soberanía alimentaria. Las variedades autóctonas: una herramienta para el cambio"