



**Es aconsejable el consumo diario de hortalizas y frutas frescas. Estos alimentos que contribuyen a hidratar nuestro organismo por su alto contenido de agua, además de ser nutritivas y saludables.**

Se sugiere adquirir los productos en la estación favorable de producción, siendo estos productos recomendados debido a su precio accesible en el mercado y además conservan sus cualidades organolépticas y de sabor en su estado óptimo además de conservar sus características genuinas.

### **Chaucha**

En los mercados mayoristas se la puede encontrar a un valor de \$40,00 la bolsa de 10kg. En la provincia de Mendoza se producen distintos tipos comerciales: ancha verde y amarilla y rolliza verde y amarilla. La chaucha conocida en algunos lugares como judía o alubia, tiene increíbles propiedades diuréticas y es un excelente activador del metabolismo del azúcar y además contribuye con la reducción de peso.

### **Propiedades nutritivas de las chauchas**

Son un alimento con un bajo aporte calórico. Presentan menos de 30 calorías por cada 100 gramos. Este contenido calórico se debe a la presencia de hidratos de carbono, como el almidón, que se encuentran concentrado en sus semillas, así como a la presencia de una pequeña cantidad de **proteínas**.

Son una buena fuente de fibra, aunque su contenido es menor al que encontramos en otros vegetales.

**El potasio** es necesario para la **transmisión y generación del impulso nervioso** y para la actividad muscular normal. Actúa en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. **El magnesio** se relaciona con el funcionamiento **de intestino, nervios y músculos**, forma parte **de huesos y dientes**, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante. **El fósforo forma parte de huesos y dientes** y participa en procesos de obtención de energía.

En cuanto al contenido en **vitaminas** de las chauchas verdes, son buena fuente de vitamina C, folatos, y provitamina A o beta-caroteno, así como de B2 y B6, presentes en menor cantidad. Los **folatos** intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico. El beta-caroteno es un pigmento natural que confiere el color amarillo-anaranjado-rojizo a los vegetales. Este carotenoide tiene la particularidad de que el organismo lo transforma en vitamina A conforme lo necesita. También efectúa una acción antioxidante. En el caso de **las chauchas verdes, el beta-caroteno está enmascarado por la clorofila**, pigmento de color verde más abundante. La vitamina A es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico.

**La vitamina C** también cumple una acción antioxidante e interviene en la formación de **colágeno, huesos, dientes y glóbulos rojos**. Favorece asimismo la absorción del hierro de los alimentos, además de aumentar la resistencia frente a las infecciones. **La vitamina B2 se relaciona con la producción de anticuerpos y de glóbulos rojos**. Participa en la producción de energía y en el mantenimiento del tejido epitelial de las mucosas, mientras que la **vitamina B6 o piridoxina** colabora en el metabolismo celular y en **el funcionamiento del sistema inmunológico**.





Entre **sus minerales** destaca la presencia **de potasio y calcio**, y en menor proporción, **yodo, fósforo, hierro y magnesio**. Éste último forma parte de la molécula de clorofila, pigmento al que le deben su característico color verde. También contiene cantidades apreciables de cromo. El calcio y el hierro vegetal apenas se asimilan en nuestro cuerpo si se compara con los alimentos de origen animal. Cabe decir que las **chauchas verdes** son una de las hortalizas más **pobres en sodio** debido a que son muy sensibles a la concentración de sal del suelo.

#### **Compra y conservación de las chauchas**

Cuando se compran se han de seleccionar aquellas que presenten un color vivo y brillante, sin decoloramientos anormales. Han de tener una forma regular y no ser muy duras al tacto. Si acercamos los extremos de la vaina y ésta se dobla sin romperse quiere decir que no está fresca, desechar esas vainas, que son flojas y blandas.

También conviene descartar aquellas que estén demasiado duras y fibrosas porque son signos de que ha pasado su punto de maduración. Las chauchas de mayor calidad son aquellas en las que las semillas están poco marcadas. Otro método de comprobar su grado de frescura y terneza es observar que cuando se quiebran aparece una gota de agua. Las más tiernas suelen ser las que no sobrepasan quince centímetros de longitud.

Es recomendable conservar en una bolsa de plástico perforada y mantenerlas en la parte menos fría de la heladera. De este modo, conservan todas sus cualidades durante un periodo de cinco a diez días.

Si se quieren **conservar congeladas**, habrá que escaldarlas previamente durante unos tres minutos. El escaldado se realiza después de cortarlas si el corte es transversal o antes si el corte es longitudinal. Así se evita la pérdida de las semillas.

**RECETA SUGERIDA: Guiso de chauchas** **Ingredientes** 500 gr. de chauchas 1 tomate mediano 100 gr. de cebolla 100 gr. de panceta salada Caldo de verduras c/n **Preparación:** Limpiar las chauchas, sacarles los hilos y las puntas y cortar en trozos. Cortar la cebolla en juliana. Cortar la panceta en trocitos. Rehogar Pelar el tomate, sacar las semillas y cortar en cubos. Colocar en una cacerola tomate y la chaucha con el caldo. Hervir durante 10 minutos, agregar el caldo necesario. Otra opción es agregar un vaso de vino blanco.





**Condimentar con sal y ají molido a gusto Cocinar hasta que esté tierna.**

