



DET NORSKE
HAGESELSKAP

Verduras, especias y hierbas exóticas

Definición

Los cultivos exóticos son plantas o partes de plantas que se introducen en Noruega, y que no son comunes en la producción de cultivos domésticos o en la cocina tradicional Noruega.



Ejemplos

- **Patata:** un cultivo exótico hace 250 años, que se convirtió en un cultivo alimentario común, ahora en retroceso.
- **Ajo y maiz,** alimentos exóticos hace 20 o 40 años y ahora más comunes incluso como cultivo.
- **Crisantemo comestible y mizuna, o mostaza japonesa:** exóticos tanto como cultivo que como alimento



Quimbombó o chimbombó, gombo, molondrón, ocra u okra y bamia

- *Abelmoschus esculentus*
- Noruego: okra
- Inglés: gumbo, bhindi, lady's fingers, okra
- De Etiopia y de la mayor parte de áreas tropicales y sub tropicales.
- Vainas de semillas comestibles, fruto oblongo, hexagonal, de 5 a 12 cm de largo
- Planta de crecimiento anual, puede cultivarse tanto al aire libre como en semillero o invernadero, pero en el exterior, debe de estar en lugar protegido y caliente.
- Germina en unos 10 o 20 días a 20 °C, crece hasta una altura de 40 cm. Sembrar 1 o 2 semillas en macetas de 9 cm y plantar en invernadero o en cualquier otro lugar conveniente.
- Los frutos se recolectan antes de la maduración, sabor suave y delicioso, se utiliza como los frijoles o guisantes, como verduras en guisos o fritas como contorno en platos de carne.



Ajo

- *Allium sativum*
- Noruego: hvitløk
- Inglés: garlic

- De Asia central, se cultiva en la mayor parte del mundo.
- Bulbo compuesto de varios gajos.
- Jugoso, blanco, olor y sabor muy fuertes.
- Los dientes se plantan con la punta hacia arriba aproximadamente 4 semanas antes de que se esperen las primeras heladas otoñales. Espaciar las plantas de 10 a 15 cm, y las filas de 20 a 30 cm. de separación.



Cebollino chino, ajo cebollino

- *Allium tuberosum*
- Noruego: kinagressløk, kinesisk gressløk
- Inglés: Oriental garlic, Chinese chives

- De Japón, China, India y Nepal
- Perenne, similar al cebollino común.
- Sembrar 3-4 semillas por cm, espaciando las plantas a 20 cm y las filas a 30 cm.
- Tanto los bulbos como las semillas y las flores son comestibles. Ligero sabor a ajo. Se puede utilizar del mismo modo que los cebollinos, las cebollas de primavera o el ajo. Se utiliza en platos de carne y pescado frito.



Amarantos

- *Amaranthus* spp.
- Noruego: amaranth
- Inglés : Chinese spinach

- America del Sur
- Planta ornamental con fructificaciones y follaje multicolores.
- Sembrar al aire libre, espaciando 50 cm en suelo rico de nutrientes, le gustan el sol y el calor
- Las hojas se cosechan y se pueden utilizar crudas, en ensaladas o cocidas como la espinaca.



Espinaca de Malabar o espinaca china

- *Basella alba*
- Noruego: malabarspinat, basella
- Inglés: Indian spinach Malabar spinach
- De India y China; en Europa desde principios del siglo XX, (como planta de interior)
- Las hojas y los tallos tienen un ligero sabor a espinaca
- Plantar en el interior a 16-18 °C, trasplantar a un lugar soleado cuando el suelo ya esté templado, también se puede cultivar en mazetas de un diámetro de al menos 25 cm.
- Se puede utilizar en lugar de espinacas, cruda en ensaladas, cocinada, al wok, o frita ligeramente.
- Las hojas frescas se pueden utilizar en bocadillos.



Acelgas



- *Beta vulgaris* var. *cicla*
- Noruego: mangold, sølvbete, bladbete
- Inglés: Swiss chard, spinach beet, mangold
- Planta bianual, genero *Atriplex*, verdura de hoja
- Mediterranea, en amplias zonas del mundo, también en la cocina árabe.
- Se siembra al aire libre espaciando las plantas de 20 a 30 cm. y las hileras de 40 a 50 cm .
- Las hojas nuevas se usan en ensalada, las más maduras se pueden hacer al wok o cocinar. *Beta vulgaris* var. *cicla*

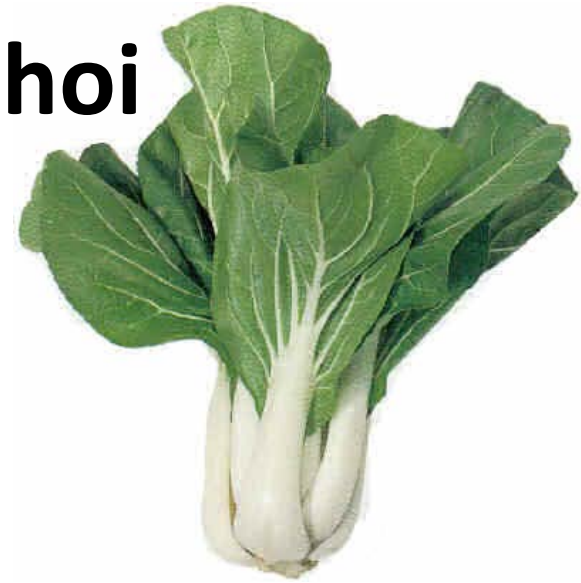
Mizuna, Kyona, Mostaza Japonesa

- *Brassica rapa* var. *Nipposinica*, *B.r.* var. *japonica*
- Noruego: mizunakål, mizunasalat, kyona
- China, Japón
- Decorativa, hojas de color verde, brillantes, oscuras y dentadas, tallos estrechos y blancos. Sembrar al aire libre en suelo cálido a 1 o 2 cm. de profundidad, espaciando las plantas de 20 a 30 cm. y las hileras de 30 a 50 cm.
- Crudo en ensalada, las hojas más viejas y grandes en sopas, guisos, pasta y wok, como verdura hervida. Fresco, de sabor picante, con tonos de pimienta.



Acelga oriental o china, Pak choi

- *Brassica rapa ssp. chinensis*
- Noruego: stilkål, pak choi
- Inglés: bok choi, Pak choi
- Pasó de China a Korea, luego a Japón, y ahora crece en todo el mundo.
- Sembrar directamente al aire libre a 3 cm de profundidad, espaciando de 15 a 50 cm, en hileras separadas de 20 a 30 cm de distancia. Le gusta el pleno sol, pero tolera algo de la sombra, alcanza unos 30 cm de altura, puede cosecharse después de 6 semanas tras la siembra. Fácil de cultivar, crece preferiblemente en tiempo fresco y puede soportar alguna helada ligera.
- Frescas y crocantes, las hojas y tallos se pueden utilizar en ensaladas, pero también pueden ser cocinados, hechos al wok, al vapor, en mantequilla o fritos.



Mostaza de Hoja



- *Brassica juncea*
- Noruego: Indisk bladsennep
- Inglés: Indian mustard, Chinese mustard, leaf mustard
- De Asia central, Himalaya, Cáucaso, India, China y Sureste de Asia
- Verdura de hojas con gusto a mostaza, algunas con sabor picante.
- Plantar al aire libre, espaciando: de 20 a 30 cm entre plantas, y de 30 a 50 cm entre filas Tolera heladas de hasta -10°C en otoño y continúa el crecimiento. La siembra temprana y la siembra en la suelo frío en primavera conducen fácilmente a una flor prematura.
- Las hojas se usan en ensaladas, sopas, platos de carnes y estofados.



Ají



- *Capsicum* spp.
 - Noruego: chili
 - Inglés: chili, hot pepper
-
- De America del Sur, también se cultiva en Asia, África y partes de Europa
 - Verde, rojo, amarillo, naranja y otros colores con grandes oscilaciones de intensidad.
 - Iniciar el cultivo en interior de enero a marzo, trasplantar a suelo drenado, protegido, rico en nutrientes y soleado, o mantener en invernadero. Se puede cultivar también en macetas en un rincón protegido del balcón. Para cultivar al aire libre las plantas deben cubrirse con manta térmica en primavera y otoño.
 - Tanto las plantas como las filas deben espaciarse a 40 cm. Las plantas alcanzan de 60 a 120 cm, dependiendo de la variedad.
 - Se utiliza como especia, fresca, seca o ahumada.



Crisantemo comestible, mirabeles

- *Chrysanthemum coronarium*
- Noruego: shungiku, tong hu, spiselig krysantemum
- Inglés: Edible chrysanthemum, garland chrysanthemum, chop-suey-green, crown daisy, Japanese-green
- Planta anual, Mediterraneo, China, Japón y Sureste de Asia
- Da una flor generalmente amarilla, las hojas por lo general tienen un sabor fuerte y aromático
- Sembrar directamente en el exterior durante el verano, espaciando las plantas de 5 a 15 cm, y las hileras unos 30 cm
- Las hojas y los brotes se comen crudos, ligeramente al vapor o fritos como guarnición en estofados o en sopas y guisados, es el ingrediente principal en el chop suey

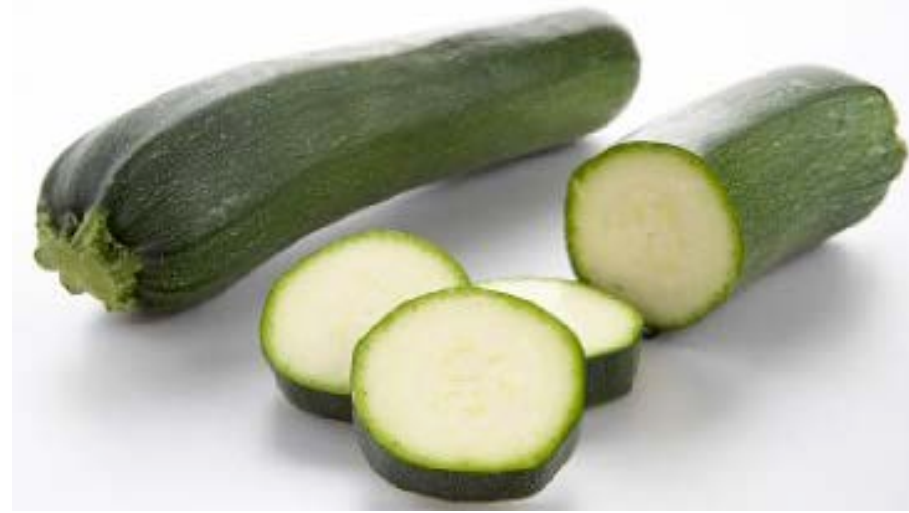


Cilantro

- *Coriandrum sativum*
 - Noruego: koriander
 - Inglés: Coriander
-
- Se cultiva en India, China y Egipto desde hace 3000 años; apreciado en el Caribe, India y China
 - Las hojas (frescas) y las semillas (secadas) tienen usos diferentes.
 - El cilantro es de fácil cultivo, sembrar al aire libre en mayo.
 - Las semillas machacadas van bien con platos de arroz, salsas picantes, guisos, ensaladas, pollo, salsas, pescados, verduras, sopas, salsa guacamole y galletas saladas. Las hojas se utilizan en ensaladas, verduras y platos de aves de corral.



Calabacín



- *Cucurbita pepo*
- Noruego: squash, sommersquash
- Inglés: zucchini, summer squash, courgette

- Sembrar entre abril y mayo manteniendo aproximadamente 25 °C hasta que las semillas hayan germinado, y bajar después la temperatura. Plantar en el exterior cuando haya pasado el peligro de heladas nocturnas. Cubrir con geotextiles. Espaciar de 1 a 2 metros tanto las plantas como las hileras.
- Cosechar inmaduro, es similar al pepino, sabor neutro, utilizado fresco en ensaladas, guisos, wok, a la parrilla etc., apropiados para acompañar carnes y pescados.



Hierba limón, toronjil de caña, limonaria, limoncillo, zacate de limón, pajete, caña de limón, caña santa, hierba de la calentura, citronela, paja de limón, malojillo

- *Cymbopogon citratus*
- Noruego: sitrongress
- Inglés: Lemon grass oil grass
- Puede crecer hasta 90 cm. Hoja estrecha, verde azulada, lisa, se evidencia el nervio central.
- Crece deprisa, necesita un suelo rico de nutrientes con alta humedad y cultivarse en invernaderos, la temperatura no debe bajar de los 13 °C,
- La mejor forma de propagación es mediante división de plantas o esquejes de raíz.
- Se utiliza extensamente en la comida tailandesa, ligeramente amarga, suave sabor de cítrico y jengibre, wok, tallos largos y delgados que se utilizan frescos.
- Sopas, ensaladas, cazuelas, pescados y mariscos, entrantes, guarniciones y wok.



Espinaca aquatica



- *Ipomoea aquatica*
- Noruego: vannspinat
- Inglés: Water spinach, river spinach, swamp cabbage, kang kong, water convolvulus, water morning glory, Chinese spinach
- Crece en áreas tropicales y sub tropicales del Este y Sudeste asiático.
- Plantar, espaciando las plantas de 15 a 25 cm, y las hileras de 15 a 30 centímetros.
- Requiere un verano caluroso y húmedo para crecer bien en Noruega.
- Utilizar cruda, después de un breve tratamiento térmico, hervida o frita. Utilizada en ensaladas, sopas y guisos, así como en platos de pescado y carne.



Menta



- *Mentha var.*
- Noruego: mynte
- Muchas variedades, aroma característico.
- Hierba perenne de crecimiento arbustivo puede alcanzar de 30 a 100 cm. de altura.
- Se propaga mediante estolones o esquejes de raíz. La plantación con semillas no es recomendable debido a que se producen con facilidad híbridos, dando lugar a plantas de características no deseables.
- Las hojas se utilizan como especia o guarnición.
- Se sirve con cordero, pescado, platos de verduras, como ingrediente en la mantequilla a las hierbas.
- También como infusión: te de menta y como saborizante en bebidas.



Shiso, perilla, planta bistec, albahaca japonesa, coleo silvestre

- *Perilla frutescens* var. *crispa*
- Noruego: perilla
- Inglés: shiso, beefsteak plant
- Originaria del Extremo Oriente, Japón y America del Norte
- Sembrar con poca profundidad, mantener a unos 20 °C.
Trasplantar al exterior espaciando de 20 a 30 cm de distancia, y separando las hileras de 30 a 60 cm cuando el suelo esté caliente, no dude en utilizar geotextiles.
- Las hojas se utilizan crudas o cocinadas, como ingredientes de sushi, sopas, arroces, etc.



Judias pintas, frijol, poroto, (judias borlotti)

- *Phaseolus vulgaris*
- Noruego: borlottibønner, borlottobønner, tranebærbønner
- Inglés: Borlotti beans, Roman beans
- Grano de tamaño mediano o grande, especialidad italiana, se venden frescas o secas, vainas con vetas rojas, semillas con manchas rojas.
- Sembrar al aire libre cuando el terreno esté cálido a una profundidad de 4 cm, espaciando 20 cm. ente plantas, necesita terreno rico en nutrientes, atar las plantas como guisantes.
- Decorativas en ensaladas o como complemento de platos diversos
- Pueden consumirse hervidas, al vapor con mantequilla, añadidas a guisos, o como guarnición con carnes y pescados.



Berenjena

- *Solanum melongena*
- Noruego: aubergine, eggfrukt
- Inglés: Aubergine, Eggplant
- De Asia, crece especialmente en el area Mediterránea, pero también en todo el mundo.
- Sembrar en el interior a 25 °C, después de la germinación mantener a 20 °C. Necesita mucha luz. Despuntar a una altura de 25 cm, para que puedan crecer de 2 a 4 brotes laterales. Transplantar a invernaderos o a macetas grandes, en el balcón o en lugares protegidos, pasado el peligro de heladas nocturnas.
- Contiene solanina, tóxica en estado crudo
- Rojo, púrpura y Amarillo.
- Pueden consumirse, en puré, fritas o a la plancha, rellenas con carne, arroz, etc.



Maiz



- *Zea mays* var. *Saccharata*
- Noruego: mais, sukkermais
- Inglés: maize, sweet corn
- Cereal de cultivo anual.
- Originario de las tierras altas de Perú, Ecuador, Bolivia, y zonas de México y América Central.
- Sembrar en macetas en el interior en marzo y abril. trasplantar a un lugar soleado pasado el peligro heladas nocturnas. Separación entre plantas; 40 cm., entre filas 80 cm. Las mazorcas se cosechan de agosto a septiembre.
- Las mazorcas se pueden hervir o hacer a la plancha.

