



QUINCIANO BORJA
ASCENSIÓN NAVALÓN



Selección de Variedades de la Huerta de Albacete



PROYECTO: Recuperación e inventario de SEMILLA de variedades locales y sus técnicas de cultivo de la provincia de Albacete. Aportaciones a la soberanía alimentaria local

FINANCIADO CON AYUDA DE **FEADER**
FONDO EUROPEO AGRÍCOLA DE DESARROLLO RURAL

"EUROPA INVIERTE EN LAS ZONAS RURALES"

REGLAMENTO (CE) 1698/2005. EJE 4: **LEADER**. PERIODO 2007- 2013

PROGRAMA DE DESARROLLO RURAL DE CASTILLA LA MANCHA

PROYECTO DE COOPERACIÓN ENTRE GRUPO DE DESARROLLO RURAL

ASOC. DESARROLLO MANCHUELA, ADI MANCHA-JUCAR-CENTRO,
SIERRA DE ALCARAZ Y CAMPOS DE MONTIEL, ASOC SIERRA DEL SEGURA,
ASOC. MONTEIBERICO-CORREDOR DE ALMANSA, ASOC. CAMPOS DE HELLÍN

Web: www.semillasalbacete.org



PRESENTACIÓN

Las semillas son un regalo de la naturaleza, de las generaciones pasadas y de las diferentes culturas. Es nuestro inherente deber y responsabilidad protegerlas y transmitirles a las futuras generaciones. *

Las variedades aquí incluidas son solo una pequeña muestra de las más de 400 variedades que hemos encontrado, a lo largo y ancho de las seis comarcas que forman nuestra provincia, durante casi dos años de trabajo.

Dos años zancajeando por territorios en los que hemos podido ver que, frente a una agricultura llamada moderna, con unas pocas décadas de existencia, todavía sobrevive, a duras penas, otra como resultado de miles de años de investigación y observación con dos protagonistas principales: semillas y campesinos. Huertos, vegas, aldeas, cortijos, almacenes, cuadras y desvanes, los escenarios.

Mucho camino y mucha charla nos han llevado a encontrarnos con:

- Tomates morunos, negros, amarillos, rojos, casquetudos o cagarruteros.
- Judías retintas, caricas, de metro, de oreja de mula, gitanillas, de ajo, mollar, pintas, de la manteca, de gancho romana, o cerigüelos.
- Calabazas totaneras, de matrimonio, de pierna de pobre, gorrineras, de guisar o de cacahuete.
- Melones tendral, de rayas, conejeros, de invierno, escritos, blancos, de secano o de piñoncillo.
- Panizo de migas, roseros, dulce, de flor o forrajeros.

Como decíamos, no todas ellas incluidas en esta publicación, pero si todas ellas, variedades seleccionadas y mejoradas, a veces en cada valle, durante generaciones. La mejor variedad para cada territorio, consiguiendo así culturas, saberes y agrosistemas nada estandarizados, diversos y sostenibles.

Pero parece que esas pocas décadas de agricultura moderna han bastado para que toda esta diversidad cultural y genética se encuentre seriamente amenazada. La ciencia de unas pocas décadas en un enfrentamiento irracional contra conocimientos de miles de años. Unos conocimientos en manos de nuestros padres y abuelos, que es probable que necesitemos para el futuro de nuestros hijos. Unas semillas que no pueden caer en manos de usureros, si queremos conseguir una verdadera Soberanía Alimentaria.

Unos agricultores presos de la hipermecanización de sus campos, de las semillas de laboratorio, de las energías, presos de prisas, convertidos casi en asalariados de las grandes empresas de la agroindustria, a bajo jornal, alto riesgo y nulo futuro.

Por respeto e inteligencia necesitamos de nuestras semillas y nuestros campesinos; ambos han de recuperar el protagonismo que nunca debimos quitarles; estas, para garantizar una alimentación sana, y aquellos porque son muchos los saberes que guardan. Y es que, solo ellos pueden enseñarnos de reciclaje, pues son los

Quinciano Borja Ascensión Navalón

únicos que saben devolverle a la tierra todo cuanto de ella toman. Solo ellos nos pueden enseñar de ecología, pues solo ellos saben llevarse bien con el resto de forma de vida que les rodean. Solo ellos pueden enseñarnos de redes de semillas, porque son ya los únicos que hacen intercambios con sus vecinos sin que medie empresa alguna. Únicamente ellos nos pueden enseñar a seleccionar las mejores variedades, haciendo una auténtica mejora genética. Y solo ellos nos pueden hablar de Soberanía Alimentaria, ya que son capaces de producir alimentos sanos escapando del dictado de las grandes empresas del veneno.

Nos han sabido a poco los días que hemos pasado en estos pueblos disfrutando de sus paisajes, de su gastronomía, de sus gentes, de sus campesinos convencidos que en nuestros pueblos, y en el mundo rural en general, es posible un futuro; que lamentan el abandono en el que se encuentran, de la despoblación, el envejecimiento, la falta de interés de las nuevas generaciones, de la pérdida progresiva de una cultura y unos saberes campesinos que serían irrecuperables. Hombres y mujeres en perfecto equilibrio con el entorno, conocedores de su territorio y conscientes de que forman parte de un todo; que valoran la tierra y generan vida pero que se quedan sin relevo, que se les niega la consideración de sabios y que caen en el olvido como tantos y tantos otros oficios que formaron parte de nuestro mundo rural cada vez más ignorado.

Nosotros, con este humilde y modesto trabajo, esperamos haber contribuido, aunque solo haya sido un poquito, a que nuestras semillas y las personas que las han mantenido vivas, contra viento y marea, vuelvan a ocupar el lugar que les corresponde; despertar la curiosidad de alguna gente, trasladar la idea de que es preciso aprender a medir la rentabilidad de otra manera y animar a algún que otro futuro sabio, para continuar la importante labor de conservar nuestras variedades locales.

Que, *“el siglo XXI o es campesino o no será.”* (Silvia Perez-Vitoria en su libro “El retorno de los campesinos”).

Gracias a todas las personas que, en todos y cada uno de los pueblos visitados, nos han abierto amablemente sus casas y sus huertos, a los Grupos de Desarrollo Rural por darnos la oportunidad de llevar a cabo este trabajo del que tanto hemos aprendido, y a todos los colaboradores del equipo que han participado en este proyecto.

**del “Manifiesto Sobre El Futuro De Las Semillas”
Comisión internacional para el futuro de
los alimentos y de la agricultura*

La gente

En este libro encontrarás información sobre algunas de las variedades que se cultivan en la huerta de la provincia de Albacete. Son muchas más las que se han recogido, clasificado, estudiado y catalogado, pero no hay espacio en un libro para todas.

Bajo el proyecto de recuperación e inventario de Variedades Locales hemos intentado que aquí estén algunas de las más representativas.

Esto no hubiera sido lo mismo sin CONCHA, que puso experiencia; sin ANTONIA Y NATALIA, que no perdieron la ilusión y la sonrisa, ni con frío ni con calor ; sin FAJARDO, que puso los detalles; y, naturalmente, sin los campesinos y campesinas que conservaron todo esto.

Aunque cada variedad, en este libro, tiene asignado un pueblo, la suelen cultivar en toda la comarca que rodea a ese pueblo. La referencia del origen, es eso: una referencia. El sitito dónde amablemente nos dieron las semillas y nos dejaron remover, buscar, preguntar... Y más de una vez nos dieron cobijo y un tomate para merendar.

¡Que buena gente!

Las variedades



Campos de Hellín

La comarca Campos de Hellín se extiende al sureste de la provincia de Albacete, en el límite con la región de Murcia, donde el paisaje se caracteriza por la presencia de amplios valles, cultivados de viñedos, olivares, almendros y albaricoqueros...

El recorrido por la comarca de Campos de Hellín muestra con rotundidad la variedad de sus paisajes. Desde amplios valles y llanuras semiáridas que basan su riqueza en impresionantes campos de viñedos, olivares y almendros, hasta las zonas montañosas y húmedas de su parte sur, bañadas por los ríos Mundo y Segura, donde el paisaje se hace agreste y los campos fértiles.

La Comarca de Campos de Hellín ofrece elementos de extraordinario interés, como el Tolmo de Minateda, enclave arqueológico de primer orden en Castilla La Mancha, las pinturas rupestres del mismo nombre, declaradas Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, barrios de entramado árabe, arquitectura civil y religiosa de indudable valor, pueblos y aldeas de auténtico sabor rural.

Y la naturaleza de la Comarca de los Campos de Hellín, con sus ríos y pantanos, humedales protegidos de alto valor ecológico y educativo o acogedores paisajes montañosos.

Y sus múltiples posibilidades de actividades y deportes al aire libre: senderismo, piragüismo, pesca, caza ..., hasta la práctica del vuelo sin motor en el aeródromo de Ontur, donde numerosos aficionados de nuestro país y del extranjero se dan cita, atraídos por sus excepcionales térmicas. Acompañando a todo ello, una singular riqueza gastronómica, basada en la deliciosa "cocina de pueblo" y regada con los generosos caldos de la tierra.

La Semana Santa en Hellín y Tobarra, ofrece una extraordinaria muestra de manifestaciones populares, declaradas, con sus impresionantes tamboradas, de Interés Turístico Internacional.

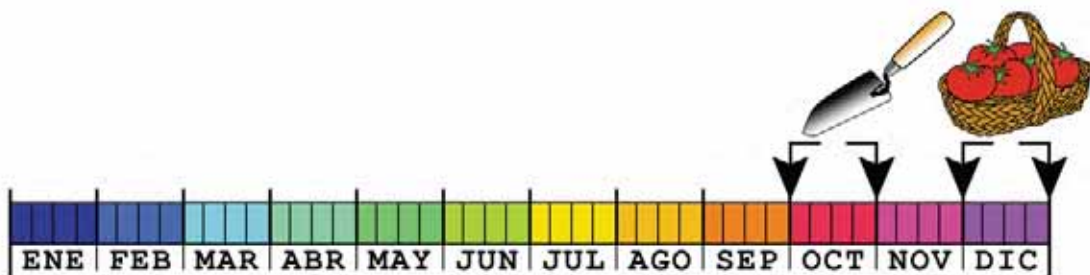


BRISOL

Leguminosas



La siembra es directa y a la hora de la recolección se recogen las vainas muy tiernas, para consumir a modo de judía verde.



Pisum sativum L.

Albatana

Brisol o frisol es el nombre con el que conocen en esta comarca a los guisantes, verdura de la que no consumen el grano sino que lo hacen a modo de judía verde durante el invierno.



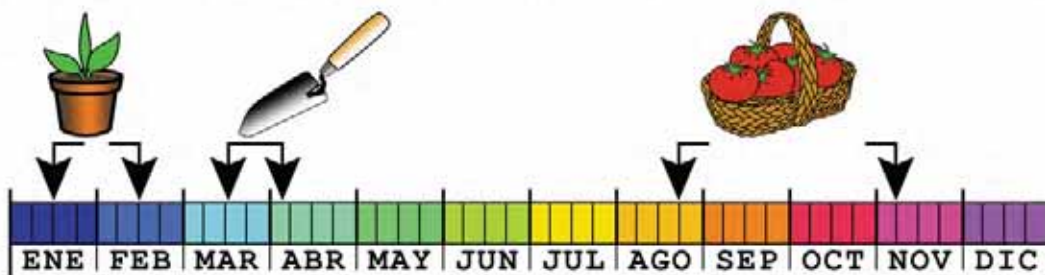
Habitualmente se utiliza para guisos, a modo de judía verde, destacando su marcado sabor en los platos.

CHIRIVÍA

Umbelíferas



Para preparar la siembra se dejan espigar las plantas más vigorosas. Una vez maduras las semillas, se cortan las flores y se sacuden en un papel o una tela. Las semillas se guardan en un lugar fresco y seco hasta el momento de la siembra.



Pastinaca sativa

Albatana

El consumo de esta raíz estuvo muy extendido por toda la península hasta la llegada desde América de la patata, que sustituyó a la chirivía casi hasta hacerla desaparecer. Por suerte, actualmente se está recuperando en algunas comarcas.



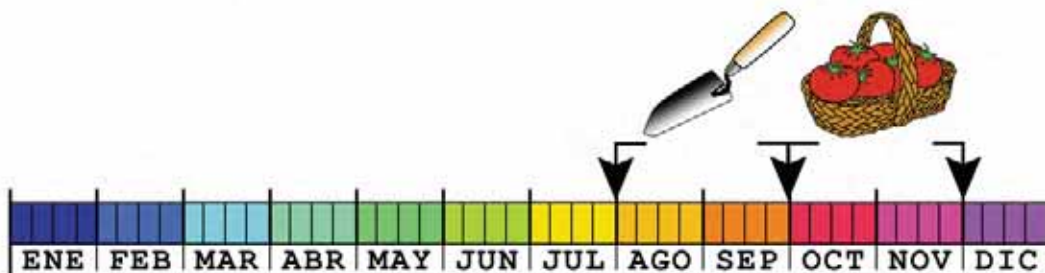
El fruto es una raíz de color blanco, con una forma parecida a la zanahoria que se utiliza en la cocina de la misma forma que se usan las patatas cocidas.

ESPINACA de pinchos

Quenopodiáceas



Se siembran de forma directa entre Agosto y Septiembre. Al mes o mes y medio, se empiezan a recolectar de forma escalonada las hojas que alcanzan mayor desarrollo



Spinacia oleracea L.

Tobarra

La semilla de esta variedad es angulosa y con terminaciones puntiagudas que le dan el nombre característico. Probablemente la existencia de pinchos nos diga que es una variedad muy antigua. Hojas con pocas estrías y redondeadas.



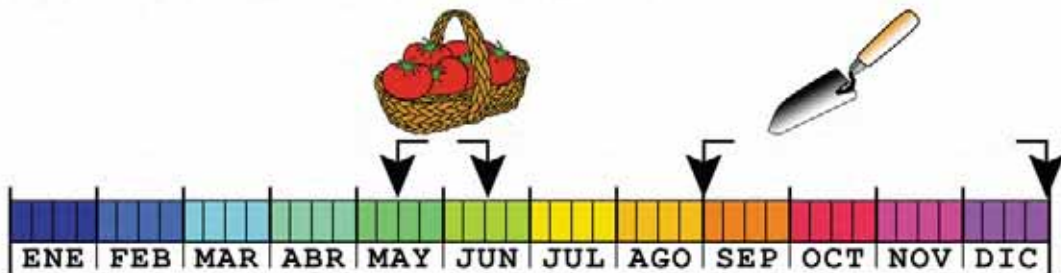
Se consume como una verdura crudas o cocinada: en guisos, tortillas, ensaladas, etc.

HABA

Leguminosas



Se empieza a sembrar a partir de Septiembre-Octubre, y se pueden hacer varias siembras escalonadas hasta enero. El marco de plantación es de 40cm entre líneas y 15-20cm entre golpes, con 2-3 granos por puesto



Vicia faba L.

Ontur

Es una variedad de vaina corta. Se utilizan tanto en verde como secas. Se comen las habas tiernas junto con las vainas en tomate o en tortillas. Una vez las vainas están granadas, se comen los granos tiernos en crudo con sal.



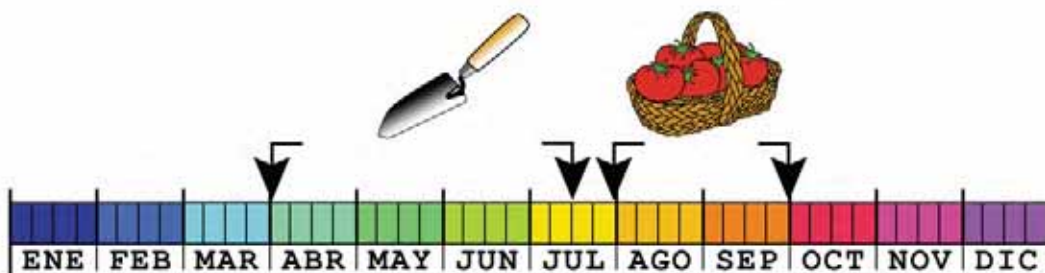
Cuando los granos están maduros se dejan secar y se hace un guiso con ellos llamado Michirones: se echan las habas en agua durante una noche, y al día siguiente se cuecen con chorizo, cebolla y tomate, hasta que se queda como una salsa.

JUDÍA oreja de mula

Leguminosas



Llama la atención tanto el color y la forma de las semillas como de la vaina, ancha y de poca longitud como una “oreja de mula”, aspecto que da nombre a esta judía.



Dolichos lablab

Albatana

Para consumo en verde se empiezan a recoger a partir de julio, antes de que se endurezcan. Las que se granen se dejan hasta que la mata se seque, para septiembre. Se utiliza el fruto indistintamente en verde y en semillas ya granadas.



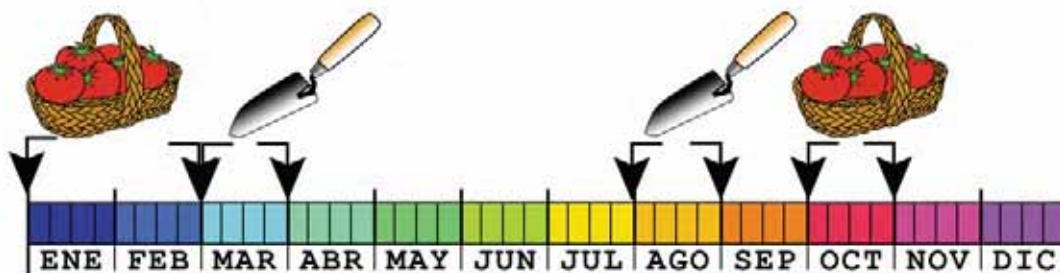
Se consumen como una verdura cuando se cogen tiernas. Y como una legumbre cuando se cogen para grano. En ambos casos se utilizan en guisos, pucheros, ollas, etc.

LECHUGA romana

Asteráceas (Compuestas)



Esta variedad se puede sembrar dos veces al año: una en agosto y otra en marzo. La plantación de agosto se recogen hasta los primeros hielos. La plantación de marzo, se recoge hasta mayo o junio.



Lactua sativa

Tobarra

Se trata de una lechuga de tamaño medio, hojas alargadas, con bordes lisos sin estrías y nervio central muy marcado. Variedad muy bien adaptada a la zona.



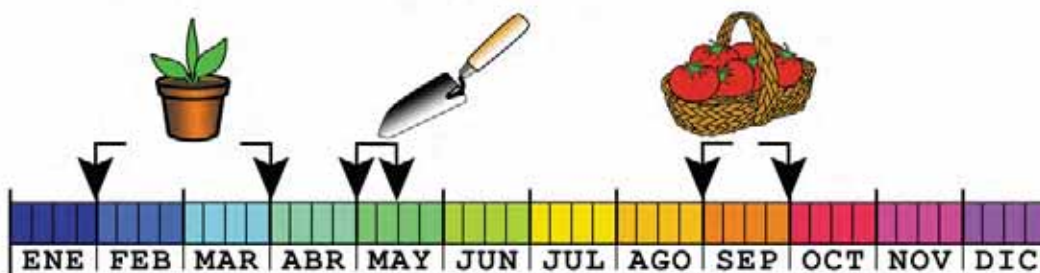
Se consume para ensalada. Siendo su sabor y textura de una calidad inigualable.

ÑORA

Solanáceus



Esta ñora se caracteriza por tener un fruto pequeño, ancho y de color rojo intenso. Entre Febrero y Marzo se siembra en el semillero. Se transplanta el primer fin de semana de Mayo y su recolección es en Septiembre.



Capsicum annum L.

Albatana

Se utiliza como condimento en comidas, sobre todo en guisos: lentejas, potajes, arroz blanco, siendo utilizado en la gastronomía local desde hace siglos. Son infinitas las recetas que utilizan las ñoras como condimento.



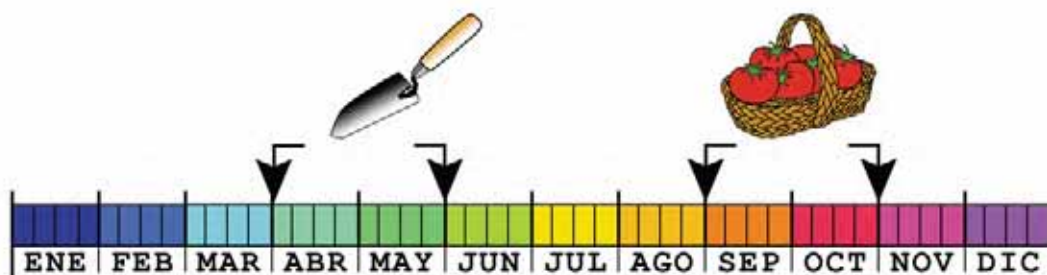
Las ñoras se almacenan tras secarlas al sol, para ello se enristran en una cuerda y se dejan secar. Para utilizarlas en cocina, se rehidratan, se les quita la semilla y ya están listas para su uso.

PANIZO dulce y morado

Gramíneas



Panizo, así es como se denomina al maíz en estos pueblos. Éste se caracteriza por tener mazorcas con granos de color naranja y morados.



Zea mays L.

Ontur

El panizo era considerado un alimento básico desde su implantación en estas tierras tras la conquista de América. Éste, en especial, se suele consumir asado y como ingrediente de algunos guisos.



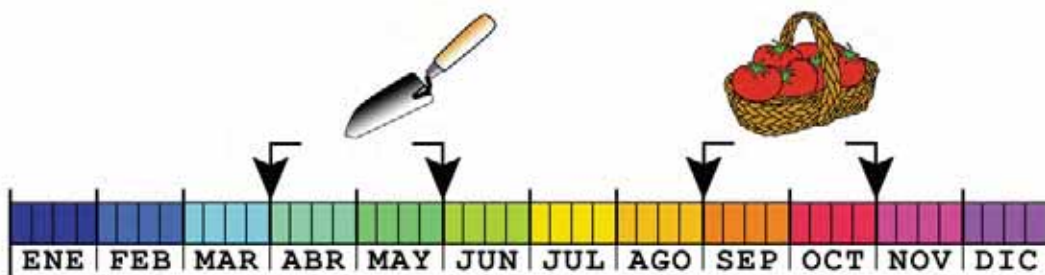
Su uso no sólo se centra en la dieta de los agricultores, sino que forma parte de la alimentación de buena parte de los animales que estos criaban para su consumo.

PANIZO rosero

Gramíneas



Esta gramínea se caracteriza por tener unas mazorcas o panochas pequeñas con granos redondeados y amarillos. Se siembra en Abril o Mayo y se recoge entre Septiembre y Octubre.



Zea mays L.

Albatana

Su nombre viene de su uso: con este panizo se hacen “rosas”, que es como se les denomina en esta zona por su forma a las palomitas de maíz.



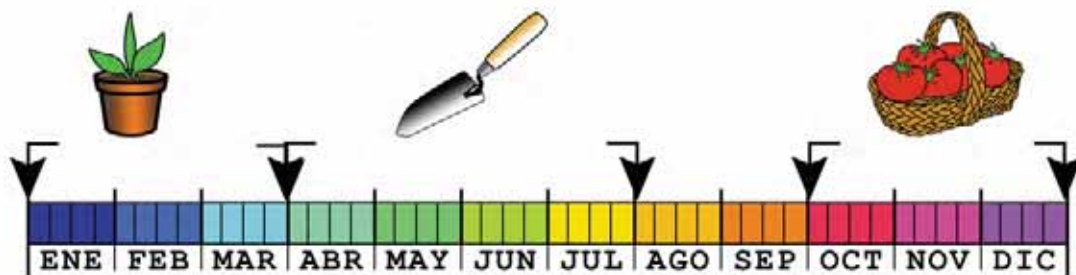
Tradicionalmente se utilizaba una sartén tapada dónde se ponían los granos para conseguir una gran temperatura y que el maíz estalle y cree la palomita.

PUERRO

Liliáceas



Para esta planta se utiliza semillero: de enero a julio, y se hacen siembras escalonadas. Cuando alcanza el grosor de un dedo meñique se realiza el trasplante.



Allium porrum L.

Albatana

Para conseguir las semillas se deja espigar la mata, y cuando se seque la flor, se coge y se sacude sobre una tela.



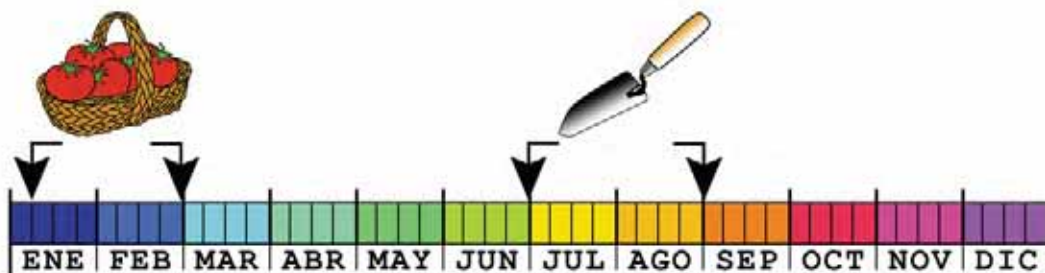
Las labores más frecuentes que necesita esta planta son el aporcado para que salgan blancos los puerros y riegos periódicos según la climatología de la zona.

ZANAHORIA

Umbelíferas



Zanahorias de talla mediana algo achatadas y de color blanco, amarillas o moradas. Las semillas se obtienen de las flores una vez que ha espigado la planta.



Daucus carota L.

Albatana

Al igual que el nabo, comienzan a espigar a mediados de Enero, por ese motivo se empiezan a recoger para San Antón.



Gastronomicamente se usa para diferentes pucheros, fritas con patatas, en ensaladas a rodajas con un poco de agua y vinagre. Antiguamente se comía como postre ante la carencia de fruta.

Corredor de Almansa

Cuando nos acercamos a la comarca del Monte Ibérico y Corredor de Almansa, situada en el extremo sudeste de la provincia de Albacete, lo primero que llama nuestra atención es su rico patrimonio arquitectónico, reflejo de una dilatada historia que ha ido dejando su huella en este territorio a lo largo de sus 10 municipios.

Los pueblos de la comarca del Monte Ibérico y Corredor de Almansa cuentan con una importante herencia monumental, donde destacan Chinchilla de Montearagón, Caudete y Almansa, con imponentes castillos, bellos cascos antiguos de trazado medieval y casonas blasonadas, que ilustran la relevancia de estas ciudades desde el medievo.

Encontramos testigos de su riqueza arqueológica por todo el territorio, también hay que destacar en esta zona sus arraigadas y vistosas fiestas, como la Semana Santa de Chinchilla, y las fiestas de Moros y Cristianos de Caudete y Almansa, declaradas de Interés Turístico Nacional.

La comarca del Monte Ibérico y Corredor de Almansa es también una zona de contrastes geográficos, que cuenta con un paisaje singular donde alternan amplias llanuras salpicadas de cerros, espesas sierras y espacios lagunares de gran riqueza ecológica.

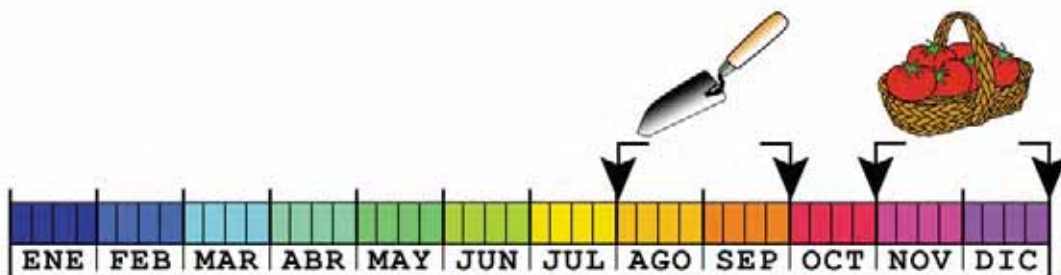


ACELGA

Quenopodiáceas



Esta especie se siembra de forma directa en los meses de Agosto y Septiembre, la recolección se realiza de forma escalonada, a medida que las hojas van creciendo.



Beta vulgaris L.

Alpera

Esta verdura se caracteriza por tener unas hojas redondeadas en las puntas y de un color verde no muy intenso. Tiene un gran rendimiento y es apreciada por los hortelanos de la zona.



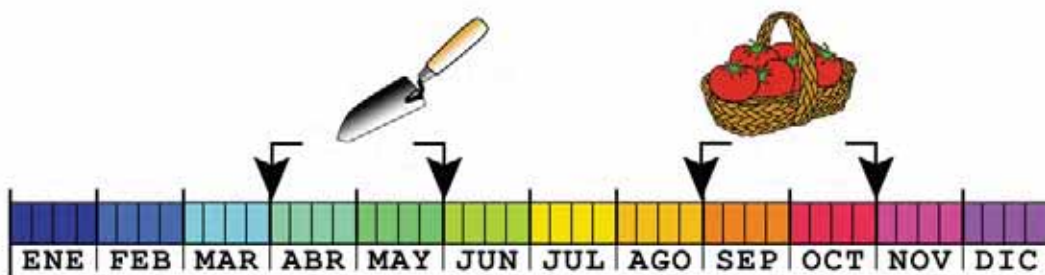
Se utiliza como verdura en diferentes guisos, pero donde realmente se aprecia su sabor es preparada como tortilla.

CALABAZA de asar

Cucurbitáceas



Por ser una variedad reptadora se siembra junto a ribazos y linderos, en las orillas de los huertos debido a la gran extensión que ocupan las matas de esta especie.



Curcubita maxima Duchesne

Higueruela

Fruto redondo y algo achatado, de tamaño mediano y de color verde en tierno y anaranjado cuando se madura.



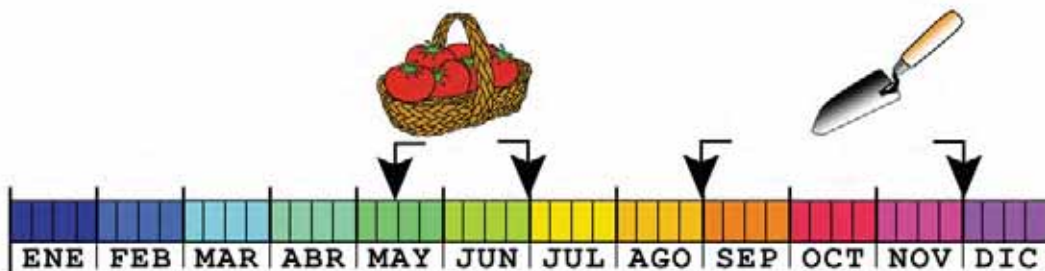
Por su alto contenido en azúcar se cocina como un postre o un dulce. La mejor receta es preparar la calabaza cortada por la mitad y asarla al horno de leña.

HABA

Leguminosas



Se siembra en los meses de Septiembre y Octubre en hileras, con 3 o 4 granos por puesto o golpe. Se comienzan a recolectar para su consumo en tierno a mediados de Mayo.



Vicia faba L.

Higueruela

Vainas anchas de color verde oscuro, con cuatro o cinco granos en su interior. Se pueden consumir en verde o en seco. Para su consumo en seco se dejan en la vaina hasta que la mata está completamente seca.



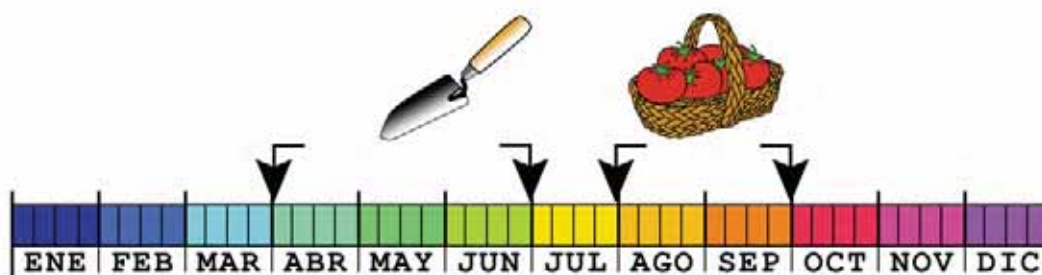
También se pueden consumir los granos tiernos crudos como aperitivo.

JUDIA mollar

Leguminosas



Se siembra en hilera entre Abril y Junio. Se recolecta a partir de Julio, de forma escalonada, hasta Septiembre.



Phaseolus vulgaris L.

Almansa

Debe su nombre a la carnosidad de la vaina (como molla de pan). Vainas de color claro, tirando a blanco amarillento, planas, con granos de color negro.



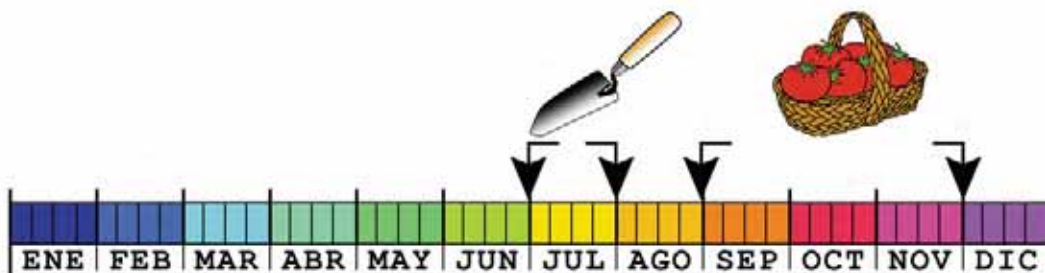
Se consume como verdura, cocidas en guisos o fritas con tomate.

LECHUGA

Asteráceas



Se siembra en hileras de forma directa entre los meses de Julio y Agosto. Se recolectan a partir de Septiembre hasta que empiecen los hielos.



Lactuca sativa L.

Chinchilla

Variedad de hojas de color verde claro, angulosas de bordes rizados. Cultivada desde hace generaciones y muy apreciada en la comarca.



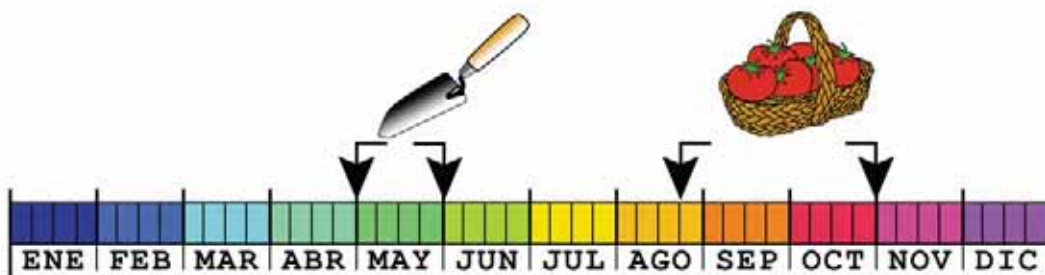
Normalmente se consume en ensaladas, con miel resultan exquisitas y se emplearon como merienda de los más pequeños de la casa durante años.

MELÓN de navidad

Cucurbitáceas



Se siembra en hileras de forma directa en el mes de Mayo. La recolección es de forma escalonada conforme van madurando a partir de finales de Agosto.



Cucumis melo L.

Almansa

Fruto redondo, pequeño, corteza verde oscura y arrugada pero muy fina. La pulpa es de un color amarillo claro. Su textura es suave y sedosa. Tiene un característico sabor acaramelado.



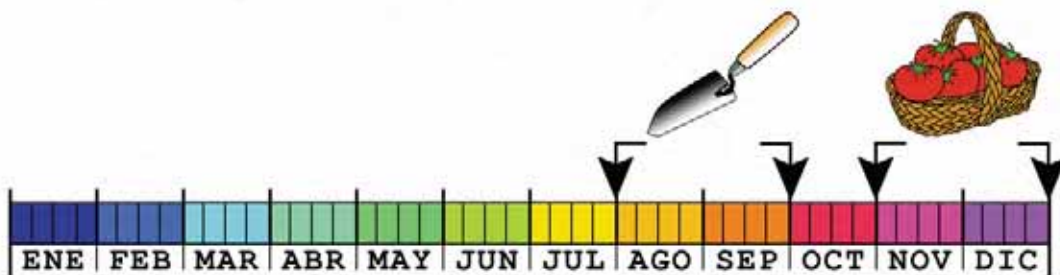
Se consume como fruta y postre. Se denomina de navidad porque admite muy bien su conservación desde su recolección hasta esas fechas.

NABO

Crucíferas



Entre Agosto y Septiembre se siembran estos nabos. Se aclaran y dejan unos 10 cm entre plantas. Cuando están tiernos es recomendable no dejar que se endurezcan. Se pueden recolectar desde Noviembre hasta Febrero.



Brassica rapa L.

Higueruela

Este nabo se caracteriza por tener una raíz de color blanco amarillento. Es arrugado, con muchas raíces y con buen rendimiento si se tienen los cuidados adecuados.



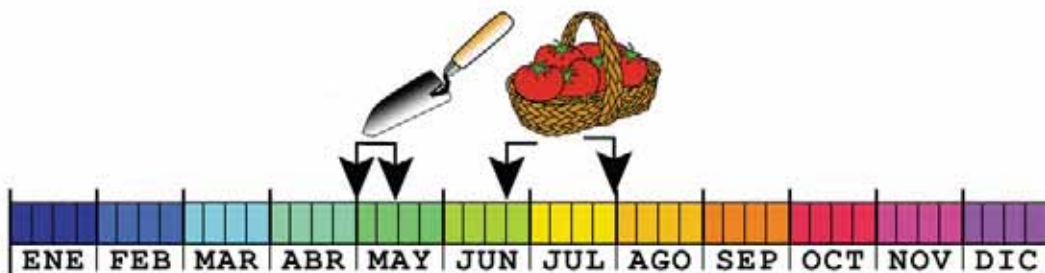
Por su peculiar sabor ligeramente amargo, se utiliza para aderezar todo tipo de pucheros, guisados, cocidos, etc.

Pepino

Cucurbitáceas



Se siembra en puestos. La siembra directa es para primeros de Mayo, antes de San Isidro (día 15). Se empiezan a coger para San Juan (24 de junio). Para agosto se han secado.



Cucumis sativus L.

Alpera

Fruto de tamaño grande, de color verde en el momento de su consumo y amarillo oscuro cuando alcanza su plena madurez.



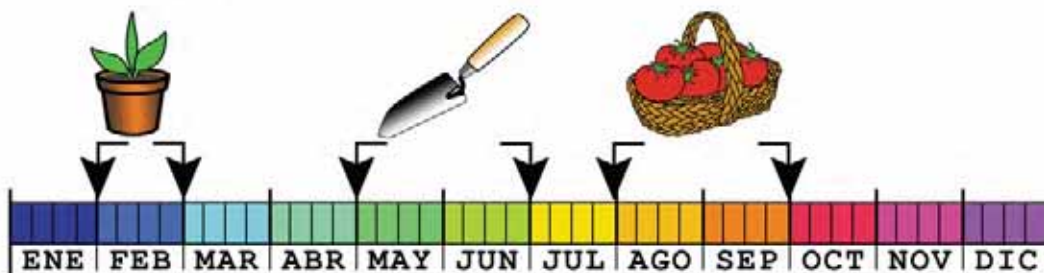
De sabor suave textura crujiente y pepitas pequeñas, se consume tierno en ensaladas. Antiguamente se consumía después de las comidas, como postre.

TOMATE limonero

Familia



Se siembra en semillero en el mes de Febrero. El transplante a campo se realiza en el mes de Mayo y la recolección a partir de primeros de Agosto hasta últimos de Septiembre.



Lycopersicon sculentum L.

Alpera

Debe su nombre a la forma de limón que tiene este fruto. Para su cultivo necesita entutorado pues es una planta de porte alto.



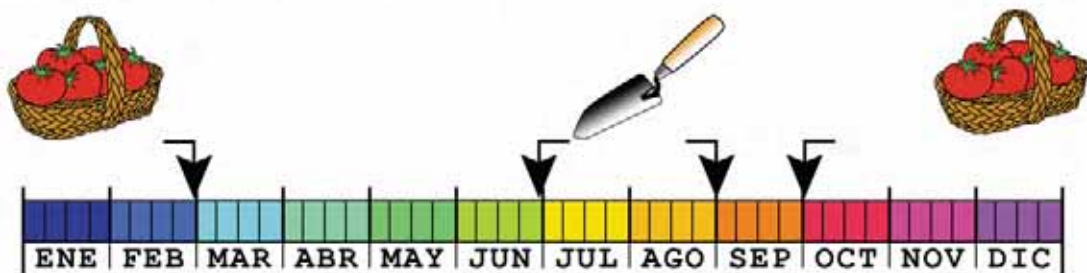
Es apropiado tanto para su consumo en fresco como para la elaboración de conservas caseras que se consumirán a lo largo del invierno.

ZANAHORIA borracha

Umbeliferas



Se siembran directamente en el huerto en los meses de finales de verano. Se realizan varios aclareos con el fin de que engorden las que dejamos en la tierra. Se pueden recolectar durante todo el invierno.



Latin

Caudete

El color morado, parecido al vino tinto le da el nombre característico a esta variedad, cultivada desde hace muchas generaciones por los hortelanos de la comarca.



Es una de las hortalizas más cultivadas. Puede consumirse en crudo durante todo el año también en guisos o cocida. Es apreciada por su dulce sabor.

Mancha-Júcar Centro

La Comarca Mancha Júcar-Centro, engloba a los municipios de Barrax, Fuensanta, La Gineta, Minaya, Montalvos, La Roda, Tarazona de la Mancha, Villalgordo del Júcar y Villarrobledo, con una población cercana a los 50.000 habitantes y una superficie de 1967 Km², situada al norte de la provincia de Albacete, todos sus pueblos presentan por un lado un marcado carácter manchego, y por el otro el atractivo del valle del Júcar (Villalgordo, Fuensanta, Montalvos y Tarazona de la Mancha).

El paisaje Manchego es el de una llanura casi perfecta, de horizontes abiertos, interminables ... son tierras de suelos arcillosos y calizos donde las aguas se avenan y se filtran para posarse y generar el recurso más valioso de la comarca: Las aguas subterráneas; son tierras dedicadas tradicionalmente a la vid y el cereal.

Es en la zona manchega donde se suceden núcleos de población hasta donde llega el marquesado de Villena, caracterizándose por ser lugares de paso Barrax, La Gineta, Minaya, La Roda y Villarrobledo, son pueblos donde se requiere una visita tranquila, en busca no tanto de hitos monumentales (que los hay) sino de manifestaciones de unos ritmos y modos de vida en los que aún pervive la esencia de lo rural.

Por su parte el Valle del Júcar, se presenta en esta comarca como un valle abierto (a su entrada por Villalgordo y su descenso hacia Fuensanta, Montalvos y Tarazona de la Mancha) para entrar en la Manchuela donde el cauce se hunde y el valle se hace más cerrado. Podríamos decir que es la conjunción de estos dos elementos, llano y río, lo que caracteriza a esta comarca rica en recursos que invita a recorrer y descubrir.

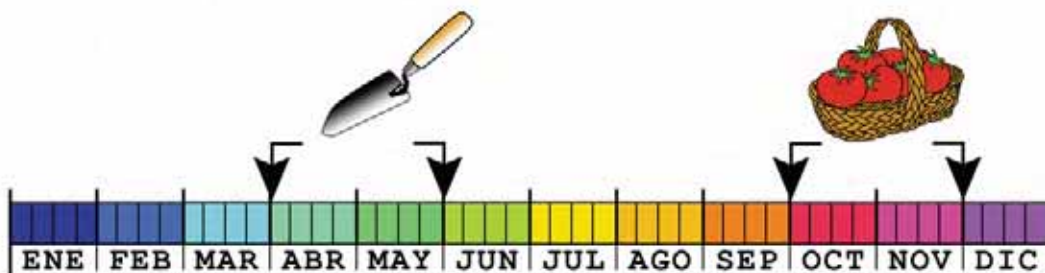


CALABAZA

Cucurbitáceas



En el fruto de esta planta es característica su acentuada forma de cacahuete. La siembra se realiza entre Abril y Mayo y se recoge en otoño, cuando la planta está seca y el fruto ofrece su punto de maduración.



Cucurbita pepo L.

Villalgordo

La planta de esta calabaza es reptante (sus ramas se extienden por el suelo) y su floración es anual. Las hojas son acorazonadas y sus flores pueden llegar a medir más de 10 cm.



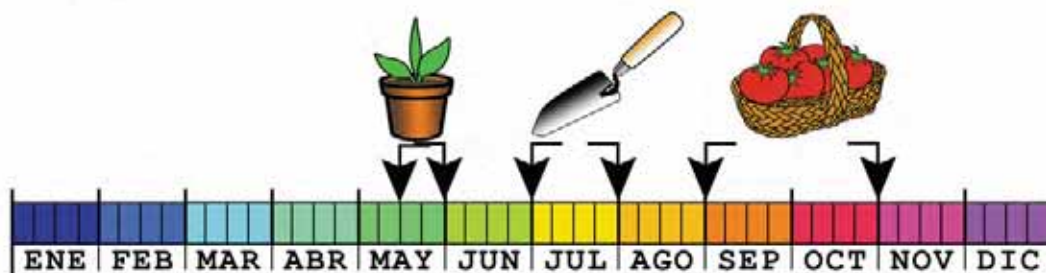
Su consumo es variado: se emplean en guisos, asada, confitada... En algunos hogares se guardaban en un sitio fresco para consumirlas en las fiestas navideñas.

CEBOLLETA

Liliáceas



En esta cebolla el fruto es largo y de color blanco, hasta unos 40 cm. El semillero en tierra se hace a mediados de Mayo. La siembra a finales de Junio y la recolección entre Septiembre y Octubre.



Allium cepa L.

La Roda

Su aspecto se asemeja al puerro. En esta variedad sus hojas no desarrollan bulbo. Tiene un sabor más suave que el de otras hortalizas de su propia familia. Es un alimento con escaso aporte calórico y con multitud de vitaminas.



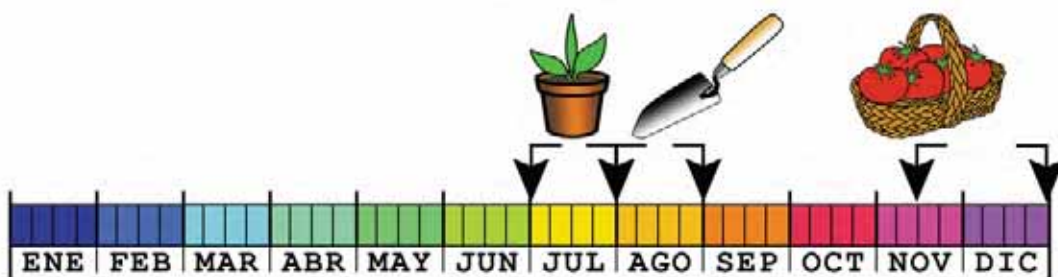
Se consumen fritas, asadas, y en crudo para realizar todo tipo de mojes y salsas. Resulta un complemento vitamínico esencial en la dieta de estos pueblos.

COL

Cruciferas



Se siembra en semillero en el mes de Julio. El transplante se realiza en Agosto. Se empieza a recoger después de Los Santos, hasta mediados de Enero o primeros de Febrero.



Brassica oleracea L.

La Roda

Se tiene constancia del cultivo de esta col desde los tiempos de los romanos que ya la utilizaban en su gastronomía. El cultivo estuvo muy asentado por esta zona, adquiriendo fama por su textura y sabor.



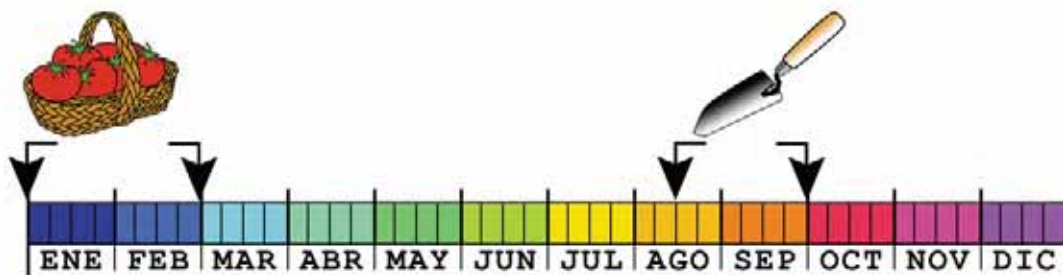
Se usa para comerla en crudo, en ensaladas (según la tradición popular ese año tiene que helar para que esté buena), o también cocida en guisos. Las hojas exteriores son un buen forraje para animales domésticos.

ESPINACA

Quenopodiáceas



Se siembra directamente en hileras o a manta a partir de mediados de Agosto. Se recogen de manera escalonada durante el invierno las hojas de mayor tamaño.



Spinacia oleracea L.

Villalgordo

Hojas acorazonadas de tamaño medio. Buen rendimiento y muy bien adaptada al clima de la comarca. Semillas redondeadas.



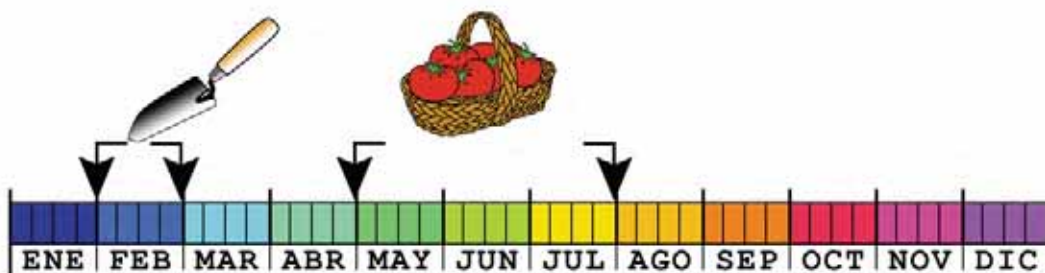
Se consume en guisos, pucheros y tortillas.

GRIJOL

Leguminosas



Se siembra en febrero y se recogen las vainas de forma escalonada cuando están bien granadas, pero antes de que los granos endurezcan.



Pisum sativum L.

Villalgordo

El nombre de Grijal o Grijoles viene de su similitud con la planta original: Frijoles. Es la forma vernácula de denominar a los guisantes.



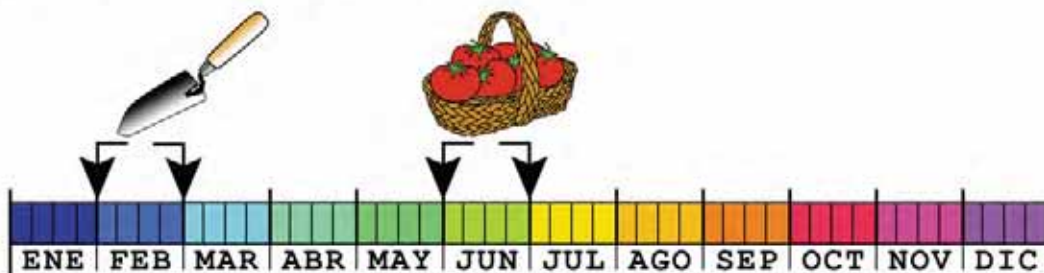
A diferencia de otros lugares en los que se utiliza el grano seco como leguminosa, en esta zona se utilizan los granos tiernos para todo tipo de guisos.

GUIJA

Leguminosas



Es una leguminosa parecida a un garbanzo chafado o al altramuz. Su plantación es directa en el mes de Febrero con un marco de plantación de unos 30 centímetros entre líneas. Su recolección es en Junio.



Lathyrus sativus L.

Villalgordo

Durante los años más difíciles de la postguerra, fue el alimento de subsistencia en muchas zonas de España. En 1944 se prohíbe por ser causante de una grave enfermedad, llamada Latirismo, que provoca parálisis en los miembros y la muerte por el consumo abusivo y único de este alimento.



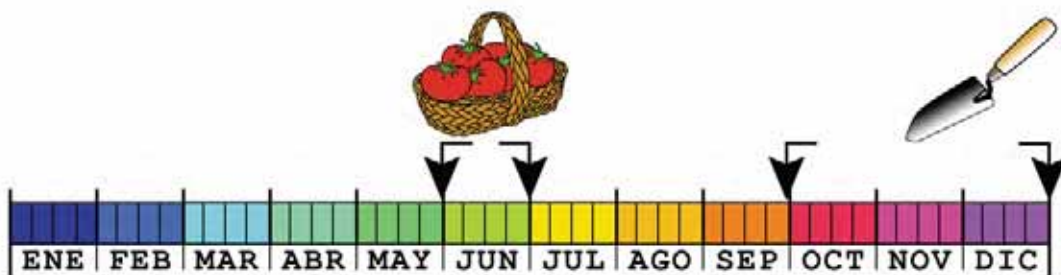
Es típico en la localidad un guiso que se llama arrugao de guijas. También se muelen los granos secos para hacer una harina (la conocida como harina de guijas) con la que se hacen diferentes platos.

HABA

Leguminosas



Especie con un ciclo muy corto. Su siembra se realiza a partir del mes de Octubre y su recolección para su consumo de grano en verde en el mes de Junio.



Vicia faba L.

Fuensanta

Leguminosa más popular en toda la comarca. Vainas redondeadas con los granos muy marcados. De tres a cuatro granos por vaina.



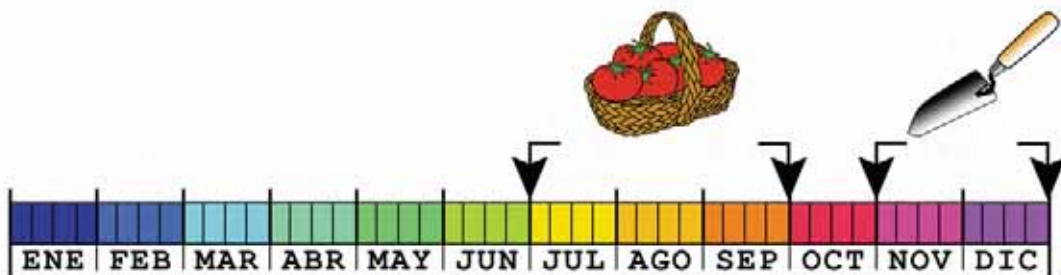
Se comen los granos en verde como aperitivo o postre acompañados de sal. También se consumen tostadas una vez secas.

JUDIA mollar

Leguminosas



Las vainas de esta planta son de color claro, tirando a blanco, redondas, con granos de color negro intenso. La recolección se hace de forma escalonada desde Julio hasta Septiembre.



Phaseolus vulgaris L.

Villalgordo

El nombre de mollar se los dan a las variedades que no tienen hebra en la vaina y por tanto se comen mejor.



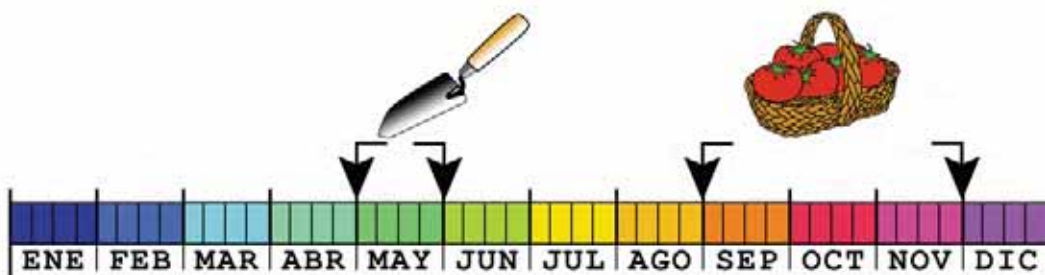
Se consume como verdura, cocidas en guisos o fritas con tomate.

MELÓN blanco

Cucurbitáceas



Se siembra en Mayo y la recolección es de forma escalonada conforme van madurando los frutos a partir de finales de Agosto.



Cucumis melo L.

Montalvos

Es un fruto redondeado, pequeño, con corteza gruesa y arrugada, de color blanco y con una textura suave y un sabor intenso.



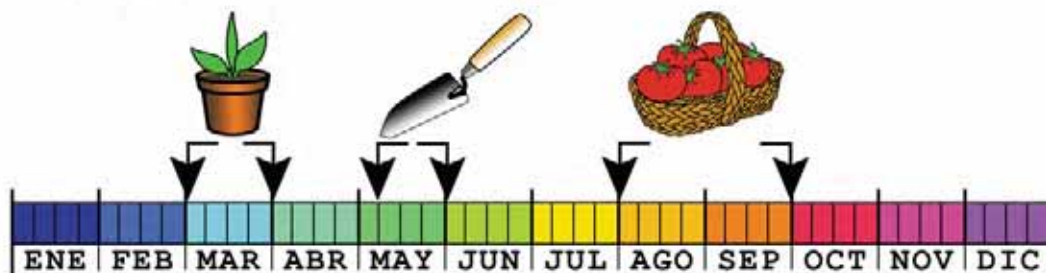
Por sus condiciones organolépticas es muy apreciado en la zona. Se consume habitualmente como fruta y postre tras las comidas.

TOMATE rosa

Solanáceus



Se realiza la siembra en semillero en el mes de Marzo. El transplante se realiza por San Isidro (15 de Mayo) y se recogen los tomates en su punto de maduración a partir de primeros de Agosto.



Lycopersicon sculentum L.

Fuensanta

Es un fruto de color rosado (de ahí su nombre), de tamaño mediano, achatado y con intensas estrías que lo hacen característico.



Además de su consumo en crudo, esta variedad de tomate es muy apreciada para hacer fritos, guisos y los característicos pistos de este pueblo.

La Manchuela

Surcada por los ríos Júcar y Cabriel, La Manchuela es una comarca llena de contrastes que seduce al viajero por su riqueza paisajística y cultural. Situada en el extremo nororiental de la provincia de Albacete y al Sureste de Cuenca, sus señas de identidad proceden de un pasado remoto que ha dejado sus huellas a través de las civilizaciones (íberos, árabes, romanos...) y los siglos: iglesias, castillos, murallas, blasones ...

Pero La Manchuela no es sólo la historia de sus veinticinco pueblos. A menudo la llanura se hace valle, y la naturaleza se muestra recóndita y cargada de sorpresas.

Atendiendo a sus dos vertientes, hay dos itinerarios de especial importancia, siguiendo el curso de los ríos: la Hoz del Júcar y el Valle del Cabriel.

Sentarse a la mesa para saborear su gastronomía: los gazpachos manchegos, el ajo mataero, los embutidos o los dulces caseros. La Manchuela te ofrece todo lo que puedas desear para disfrutar: naturaleza, historia, deportes, gastronomía, fiestas o descanso. La Manchuela es una Comarca ubicada al noreste de la provincia de Albacete, limítrofe con las provincias de Cuenca y Valencia.

La Manchuela tiene un aspecto claramente diferente a la provincia de Albacete, está muy condicionada por el río Júcar, que la atraviesa de este a oeste creando paisajes de contrastes entre el valle y el llano, siempre sorprendentes para el viajero.

Y no olvidemos el río Cabriel, uno de los más limpios de Europa, inicio del parque Natural de las Hoces que llevan su nombre y con una diversidad natural y paisajística única en la provincia.

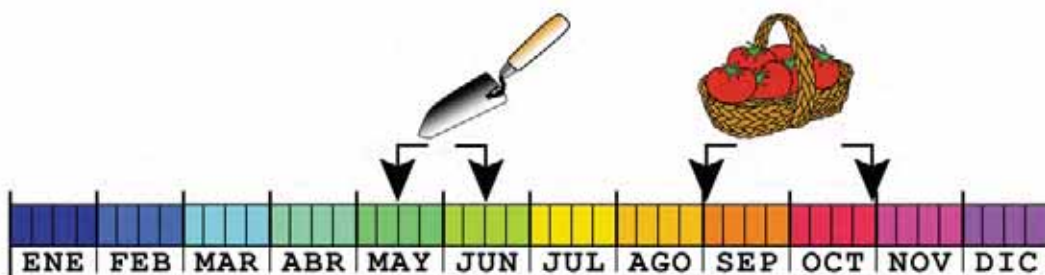


CALABAZA mermelada

Cucurbitáceas



Se realiza una siembra directa a partir de mediados de Mayo, en hilera y utilizando de 4 a 6 pepitas por puesto. Se cosechan en otoño cuando van madurando los frutos.



Citrullus lanatus (Thunb.) Matsum.& Nakai

Casas Ibañez

Mata que se desarrolla por guías, por lo que necesita de espacio en el huerto. A pesar del nombre que se le da en la localidad se trata de una sandía. Esta variedad se adapta muy bien al secano. El fruto tiene forma alargada, como una melona, y la piel a listas verdes y blancas.



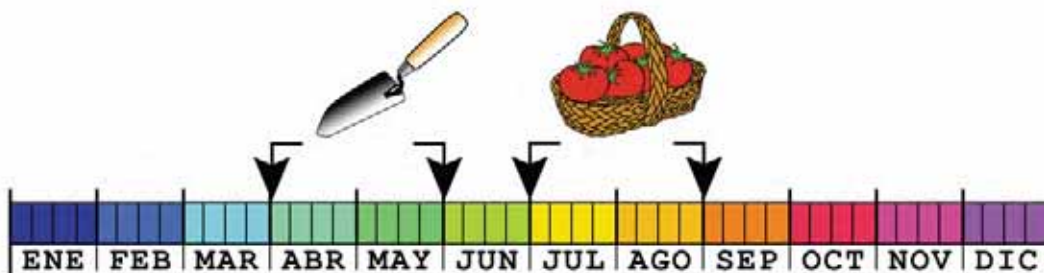
Casi únicamente se consume de manera confitada, como una mermelada.

CALABAZA semana santa

Cucurbitáceas



La siembra es directa en hilera, con un marco de plantación de 1 x 1 metro en los meses de Abril y Mayo. A finales de Julio se comienzan a recoger los frutos.



Cucurbita pepo L.

Abengibre

La mata se desarrolla por guías por lo que hay que dejar sitio en el huerto. Las hojas son redondeadas. El fruto es alargado a modo de calabacín con piel de color blanco en el momento de su consumo en tierno pasando a color naranja en su madurez.



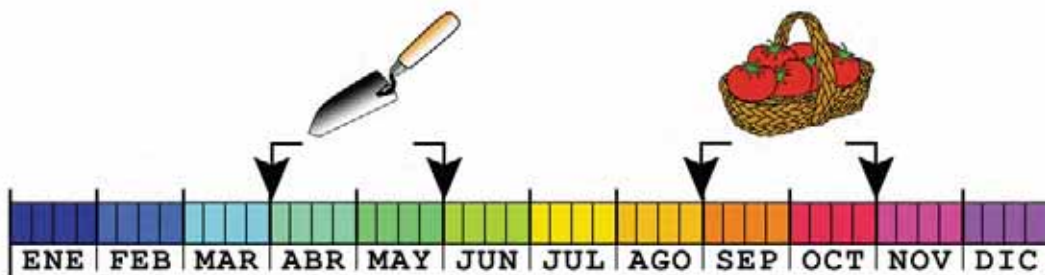
Se llama de Semana Santa porque conservaban los frutos hasta esas fechas y hacían un guiso especial con estas calabazas.

CARICA del señor

Leguminosas



Se hacen siembras escalonadas a partir de Abril y Mayo y se cogen para finales de verano, principio de otoño, cuando la mata se ha secado totalmente.



Phaseolus vulgaris L.

Carcelén

El nombre de "carica del señor" que tiene esta judía lo recibe por la mancha marrón que según dicen simula una cara. Es un grano redondo de color blanco con una mancha marrón claro.



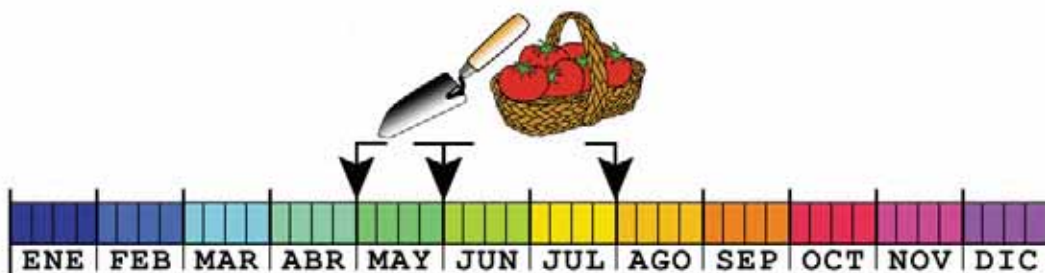
Se consumen como legumbre, generalmente acompañando los guisos de arroz.

COMBRIO

Cucurbitáceas



La siembra se realiza de forma directa en el mes de Mayo. Cuando los frutos van madurando (en los meses de Junio y Julio) se hace la recolección de forma escalonada.



Cucumis flexuosus L.

Bormate

Fruto muy alargado, retorcido, corteza de color blanco y estriada, de sabor a melón poco maduro. Muy apreciado por su rendimiento y facilidad de cultivo.



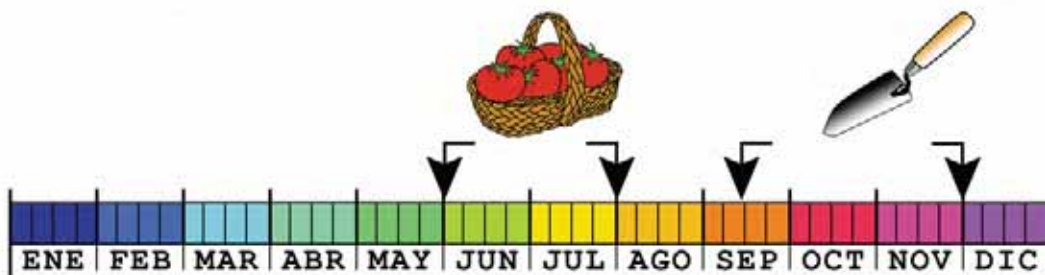
En este pueblo se consume en fresco en ensaladas. En la comarca, en algunos sitios, también les llaman alpicoques.

GUIJA

Leguminosas



La siembra es directa, en hileras, en otoño. Se utilizan de 2 a 4 pepitas por puesto y se recolectan a partir del mes de junio, cuando la planta ha conseguido su madurez.



Lathyrus sativus L.

Bormate

Es una leguminosa parecida a un garbanzo chato. Durante años formó parte de la base alimenticia de la zona. Siendo muchas veces el único aporte gastronómico de gran parte de la población.



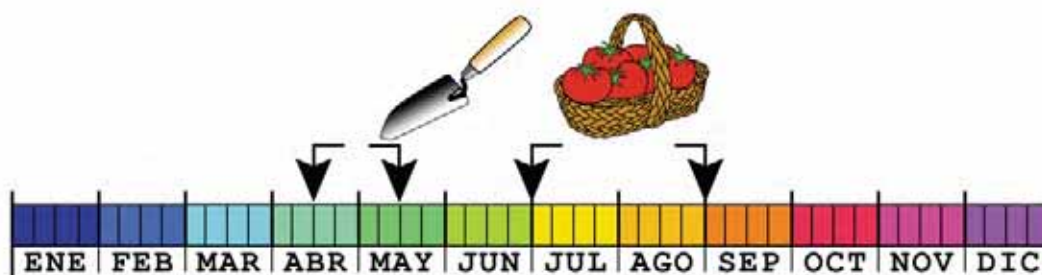
Puestas a remojo en agua, se les añade después un adobo y se comen en encurtido al modo de las aceitunas. Con la harina, se elabora en la sartén una especie de paté que llaman gachas de almortas.

JUDÍA gancho romana

Leguminosas



La siembra comienza a finales de Abril en hilera. A partir de Julio se comienzan a recoger las vainas de forma escalonada antes de que los granos se marquen.



Phaseolus vulgaris L.

Casas Ibañez

Las vainas se retraen y forman una especie de gancho. Éste, es similar al que lleva la romana: un instrumento de pesaje antiguo que se utiliza en la zona y de la que le viene el nombre a esta variedad. Los granos son alargados y planos, de color granate.



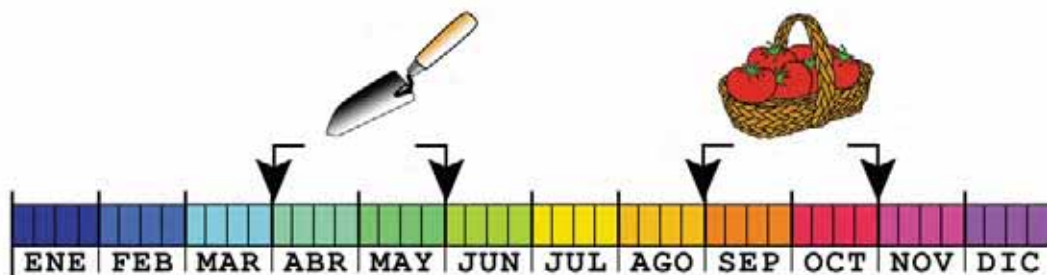
Se consumen como una verdura en multitud de platos: cocidas, fritas, con arroz, etc

MAÍZ de rosa

Gramineas



Se realiza siembra en hilera, con 3 granos por puesto en los meses de Abril y Mayo. En los meses de Septiembre y Octubre las mazorcas están listas para su recolección.



Zea mays L.

Bormate

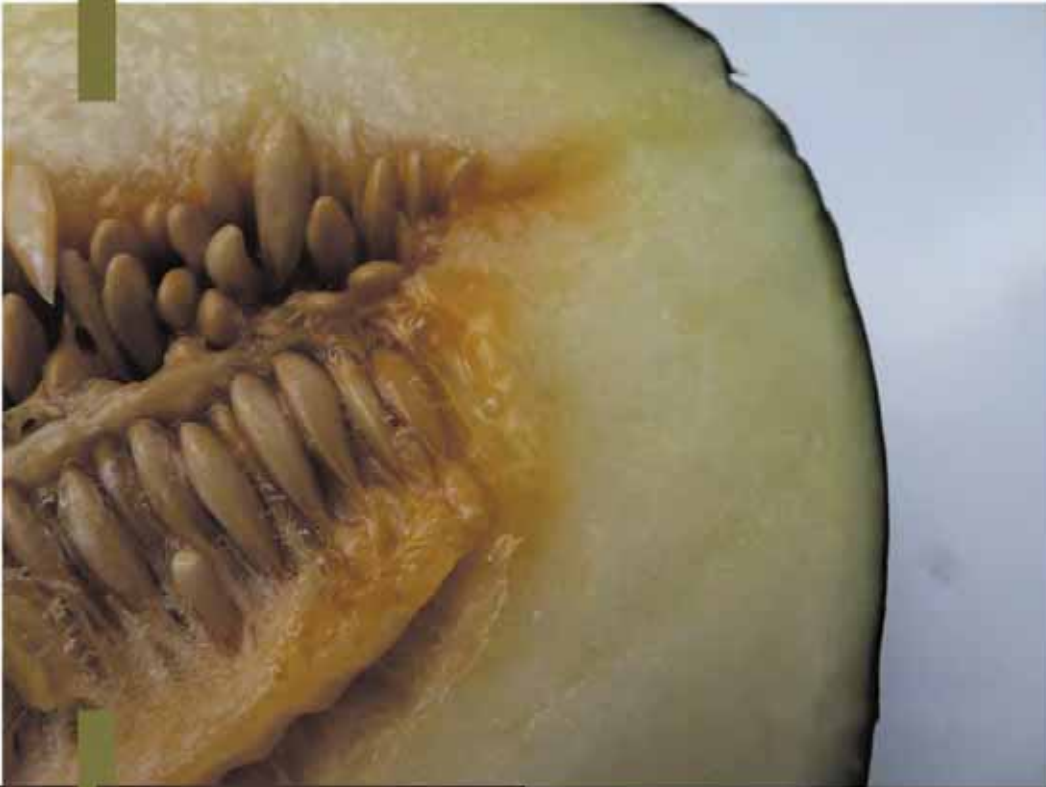
Las mazorcas presentan unos granos pequeños, redondeados y con una pequeña punta, color amarillo. Antiguamente, además de utilizarlo para el consumo humano, se utilizaba el resto de la planta como forraje para la alimentación de animales domésticos.



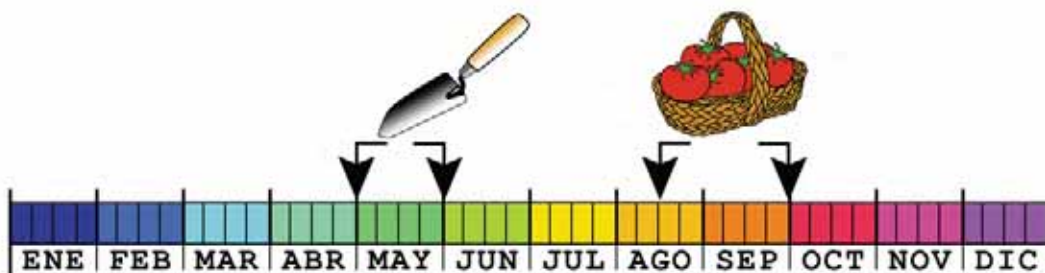
Casi exclusivamente se utiliza para hacer rosas, como se les denomina a las palomitas de maíz en esta comarca.

MELÓN conejero

Cucurbitáceas



Esta especie se siembra de forma directa en el mes de Mayo. La madurez del fruto llega a mediados de Agosto.



Cucumis melo L.

Valdeganga

Fruto algo alargado y con una piel con pocas arrugas y de un verde oscuro intenso. La pulpa es de color amarillo pajizo con una textura suave y melosa y un sabor intenso.



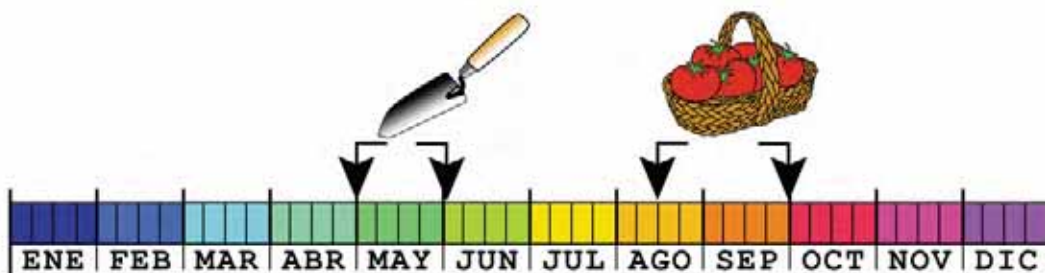
Muchos de estos melones se guardaban colgados con una cuerda en sitios frescos y aguantaban su entereza hasta varios meses después de la recolección.

MELÓN de rajas

Cucurbitáceas



Se siembra en hileras durante el mes de Mayo. La recolección es de forma escalonada conforme van madurando a partir de finales de Agosto.



Cucumis melo L.

Alatoz

Fruto alargado, de color verde con unas hendiduras longitudinales de color más claro que asemejan rajaduras, lo que le da su nombre característico. Esta variedad es cultivada en secano en esta comarca.



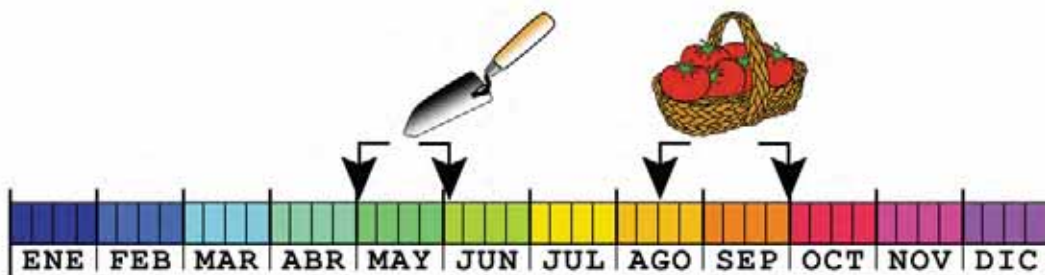
Ligado al autoconsumo, se utiliza como refrescante postre en los meses de verano.

MELONA de secano

Cucurbitáceas



Esta planta necesita una siembra directa (que se realiza en el mes de Mayo) en hileras. El fruto alcanza su madurez en el mes de Agosto.



Citrullus lanatus (Thunb.) Matsum.&Nakai

Villamalea

Fruto alargado, con piel de color verde claro, la carne es de color rojo intenso. Esta variedad está muy bien adaptada al terreno de seco, lo que la hace ideal para su cultivo en esta zona de bajas precipitaciones.



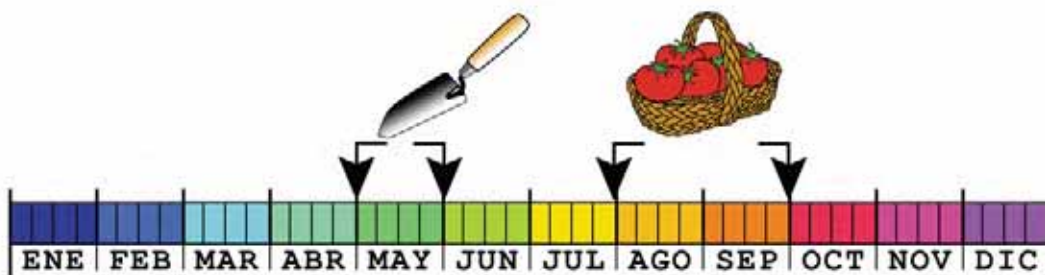
Se consume habitualmente como fruta y postre, destacando que su sabor es intenso y extremadamente dulce.

MELON tendral

Cucurbitáceas



La siembra se realiza en hileras, en el mes de Mayo. La recolección es de forma escalonada conforme van madurando a partir de finales de Agosto.



Cucumis melo L.

La Gila

Fruto pequeño muy redondeado, con intensas hendiduras y un color verde intenso. Es una variedad que se cultiva en seco y que se ha adaptado perfectamente a este tipo de terreno.



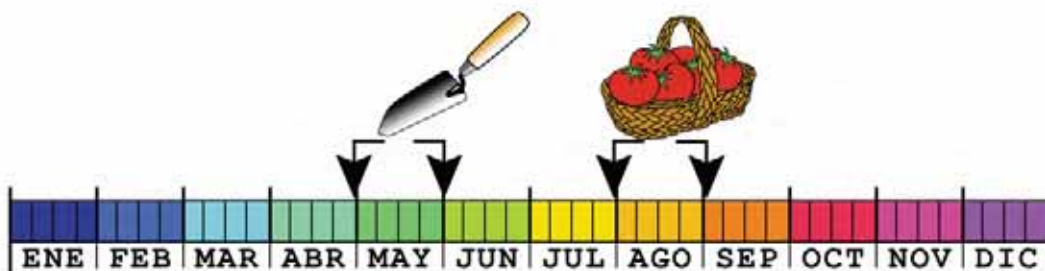
Se consume como fruta. Destaca su dulce sabor y la gran cantidad de agua en su composición.

PANIZO de asar

Gramíneas



Se siembra en hilera en el mes de mayo con 3 granos por puesto. Se recogen en el mes de Agosto cuando los granos todavía están tiernos y lechosos.



Zea mays L.

Villatoya

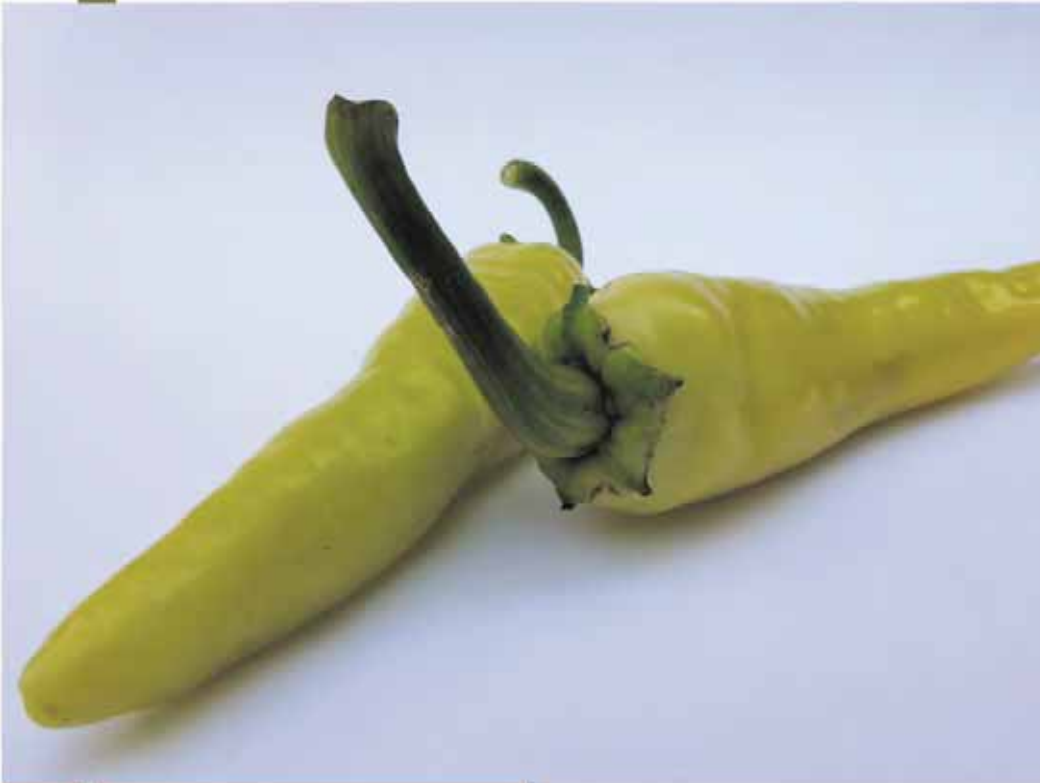
Mazorca pequeña, granos casi cuadrados, algo achatados y de un amarillo canario. Se viene cultivando por los campesinos de la zona desde hace siglos.



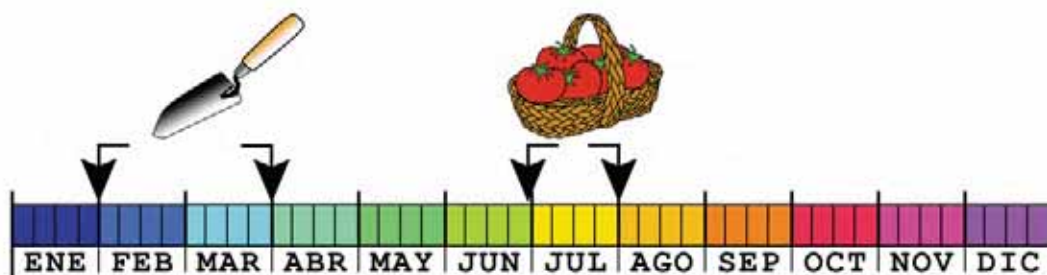
Se consume asado para las fiestas de verano de los pueblos de la zona aderezados con un poco de sal.

PIMIENTO vinagre

Solanáceus



Se siembra en hileras a partir de la “Cruz de Mayo”, el primer fin de semana de ese mes. Y su recolección óptima es en el mes de Julio.



Capsicum annum L.

Bormate

Esta variedad de pimiento produce un fruto fino y corto, de color verde blanquecino. Su nombre proviene de su uso: se prepara con un encurtido especial y cuyo ingrediente principal es el vinagre.



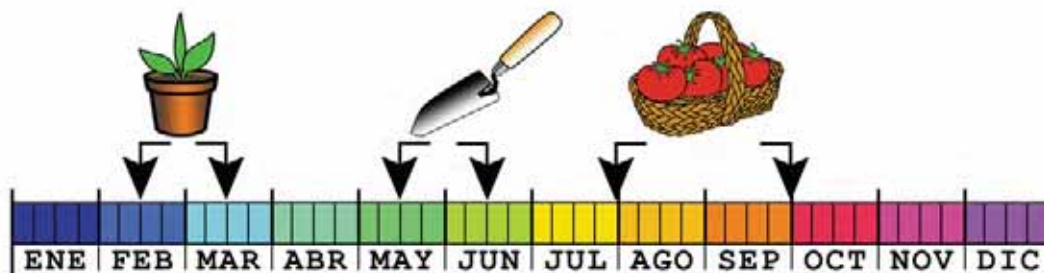
Habitualmente se consume como aperitivo. Ya que se conserva en encurtido, su consumo se prolonga durante meses.

TOMATE gordo

Solanáceus



La puesta en semillero se realiza entre los meses de Febrero y Marzo. Se planta a partir del 15 de Mayo y su recolección se hace en el mes de Agosto.



Lycopersicon sculentum L.

Villatoya

Es un fruto de color rojo, bastante deforme y estriado. Como su nombre indica, es una variedad muy grande de tomate. Es apreciado por su buen rendimiento.



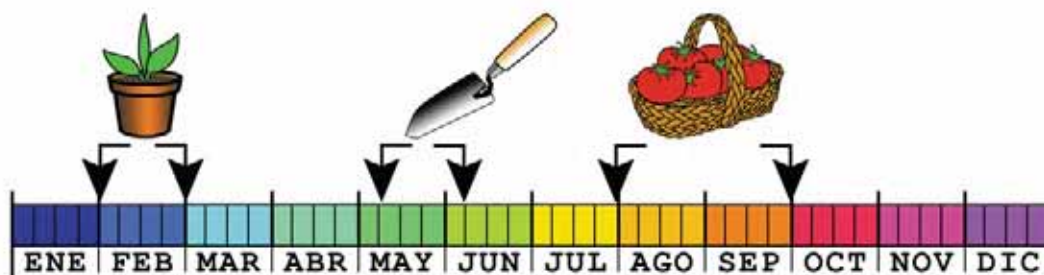
Es un tomate que se utiliza para guisos, ensaladas, fritos, pistos y para hacer las riquísimas conservas de esta comarca.

TOMATE secano

Solanáceus



La siembra en semillero se realiza en el mes de Febrero, se transplanta a partir del 15 de Mayo y se recoge en el mes de Agosto.



Lycopersicon sculentum L.

Villamalea

Variedad muy antigua que se ha adaptado al secano de manera excelente y que produce un fruto abarquillado de color rojo, piel lisa, muy poco estriado, forma redondeada e intenso sabor.



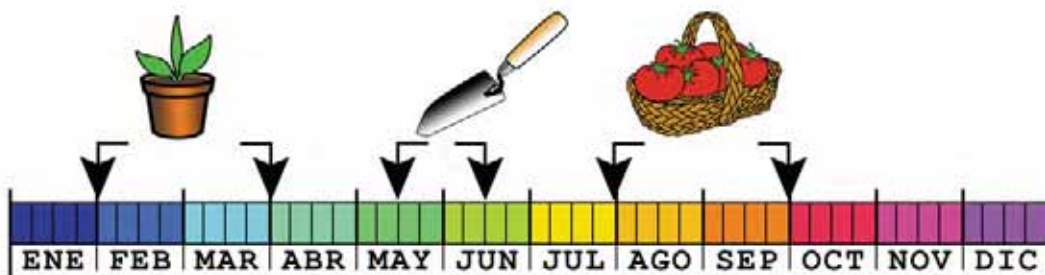
Este tomate se caracteriza por tener una piel dura. Es ideal para hacer todo tipo de guisos, ensaladas y sobre todo conservas.

TOMATE cagarrutero

Solanáceus



Se siembran en semillero en los meses de Febrero y Marzo, a partir de mediados de Mayo se transplantan con un marco de unos 50 x 50 centímetros. Su recolección comienza en Agosto.



Lycopersicon sculentum L.

Carcelén

Esta variedad produce unos frutos rojos, de color intenso, pequeños, y que nacen en rama. Deben su nombre a su pequeño tamaño. Colgando los racimos se pueden conservar durante mucho tiempo.



Debido a su delicado sabor se suelen consumir en el desayuno, untando tostadas con aceite. También se consumen en ensaladas y fritos.

Sierra de Alcaraz

La comarca Sierra de Alcaraz y Campo de Montiel conocida como SACAM es una de las siete comarcas que forman la provincia de Albacete. Se encuentra ubicada en el suroeste de la provincia y ocupa una superficie total de 3.674 km² que representa el 24,63% de la provincia. La población que se ubica en este territorio, es de 27.189 personas que representa el 6,86 % del total de la provincia de Albacete.

Posee un gran aliciente paisajístico al comprender dos zonas claramente diferenciadas, como son la montaña y el llano, fundidos en un atractivo paisaje para el viajero. Ambas zonas son un destino muy llamativo para un viaje sin prisas y un lugar adecuado para el descanso y la aventura.

La cultura de la comarca está relacionada con el uso del territorio a lo largo de la historia, creando un conjunto de tradiciones y costumbres, enmarcadas en un ámbito rural que las hace excepcionales.

La actividad agrícola, ganadera y forestal es la que ha dejado su impronta en el mundo rural, reflejando en sus variadas tradiciones la relación con dichas actividades, por ejemplo las distintas romerías, como la de la Virgen de Cortes y la del Cristo del Sahuco, o las que se realizan en honor de San Marcos en distintos pueblos de la Comarca, también hay que resaltar las luminarias de San Antón y la tradicional construcción en piedra seca.

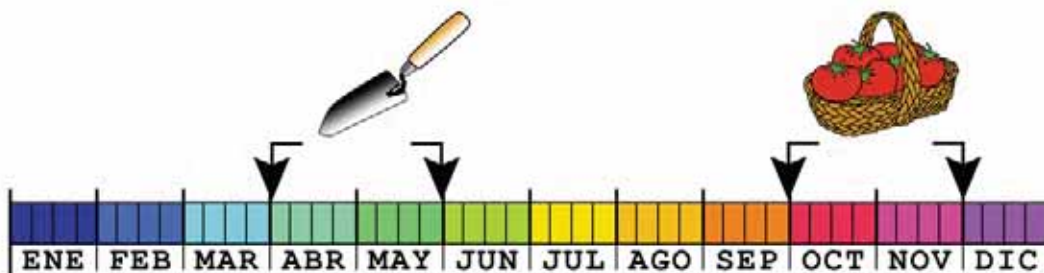


CALABAZA dulce

Cucurbitáceas



Se siembra entre los meses de Abril y Mayo. Se recogen en otoño, cuando las matas están completamente secas.



Cucurbita pepo L.

Tiriez

Fruto no demasiado grande, con cintura en el medio, forma de cacahuete, color naranja por dentro y por fuera. Gran cantidad de pulpa muy carnosa y con mucho azúcar.



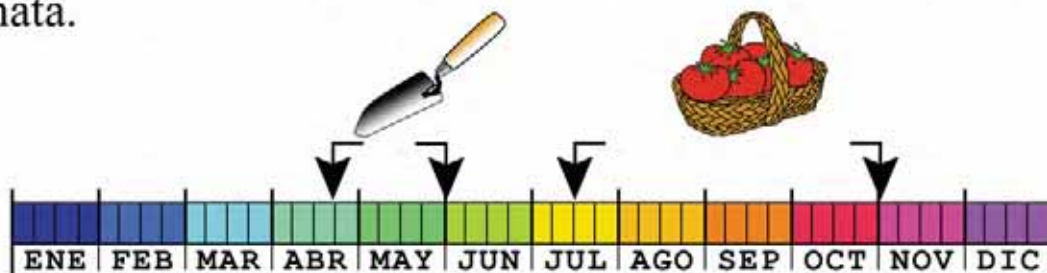
Se consume asada debido a su dulzor o también en guisos. Aguantan mucho tiempo bien conservadas en sitios frescos y oscuros. Se pueden consumir durante todo el invierno.

CARICA

Leguminosas



A primeros de mayo, desde San Marcos (25 de abril) se empiezan a hacer siembras. Para finales de Julio principios de Agosto se empiezan a coger para verde, tienen más bien un ciclo corto. Para seca se cogen en Octubre, junto con toda la mata.



Phaseolus vulgaris L.

Bienservida

Vainas más o menos planas, un poco rojas, granos de color blancos con una mancha marrón, que simula una cara: de ahí su nombre.



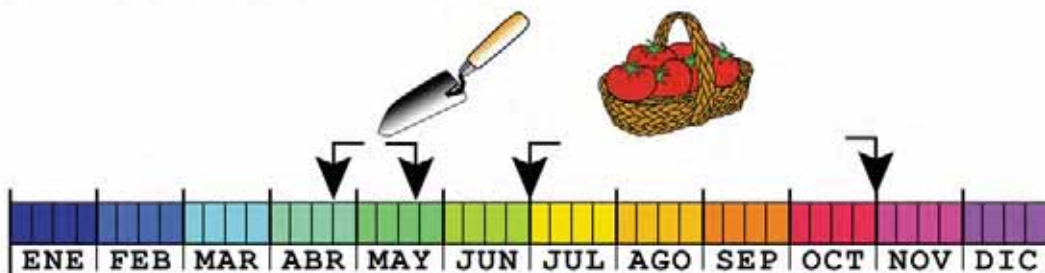
Tiernas se comen como verduras, cocidas, fritas, en arroz, etc. Secas se comen como legumbres, en arroz, pucheros, ollas, etc.

JUDÍA retinta

Leguminosa



A primeros de mayo, desde San Marcos (25 de Abril) empiezan a hacer siembras. Para finales de Julio principios de Agosto se empiezan a coger para verde, tienen más bien un ciclo corto. Para seca se cogen en Octubre.



Phaseolus vulgaris L.

Bienservida

Vainas alargadas. Grano redondo de color granate. Su nombre proviene del color cercano al vino tinto que tienen los granos.



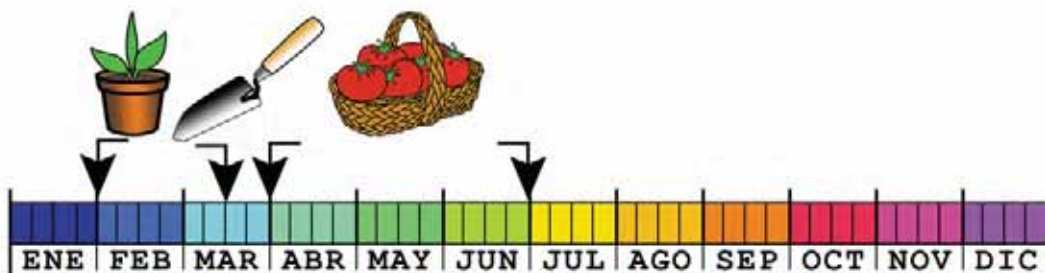
Con las vainas ensartadas, se ponen la noche de antes en remojo y se hace un guiso que se llama “calzones”. El grano se consume como legumbre en arroces, pucheros, etc. La vaina tierna se consume como una verdura.

LECHUGA oreja de mula

Asteráceas



Comienza la plantación entre Febrero y Marzo, para hacer siembra escalonada. Se empiezan a coger desde finales de Marzo hasta Junio.



Lactuca sativa L.

Villapalacios

Planta vivaz de tallo muy corto y hojas redondeadas y anchas con forma parecida a la oreja de una mula. Es una variedad tipo romana. Esta verdura era ya cultivada en estas tierras por iberos y romanos.



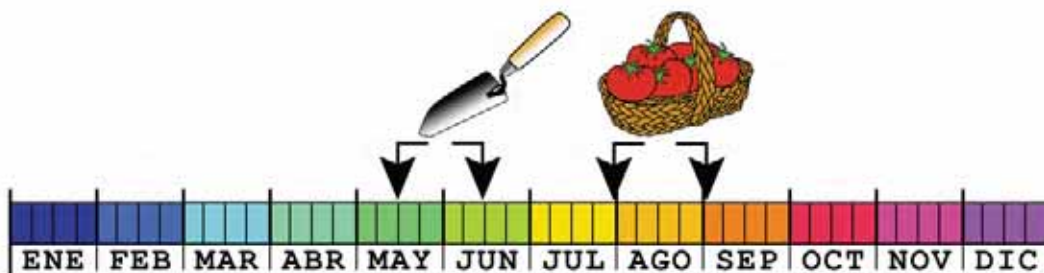
Se consume en ensaladas, con miel, etc. Antiguamente se consumía después de la cena para, según las leyendas, conciliar mejor el sueño.

PANIZO dulce

Gramínea



Se comienza a sembrar para San Isidro (el 15 de Mayo) y se recogen las mazorcas tiernas para su uso a partir de principios de Agosto.



Zea mays L.

Bienservida

Mazorca alargada, de grandes surcos muy separados. Grano plano y colores amarillos y blancos.



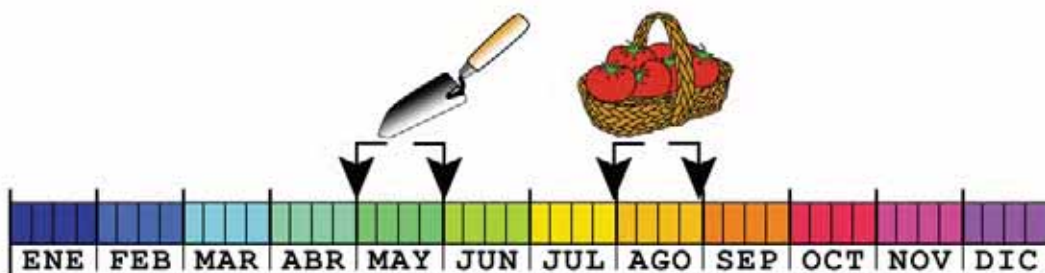
Se consume asado en las ascuas de la lumbre en los días de verano con un poco de sal.

PANIZO dulce

Gramineas



Como casi todas las variedades de esta especie, se siembran en el mes de Mayo y se recolectan en el mes de Agosto para su consumo en tierno.



Zea mays L.

Lezuza

Muy bien acomodada a estas tierra desde su llegada tras el descubrimiento de América. Panocha alargada, apretada de granos planos casi sin aristas, salteados de algunos negros.



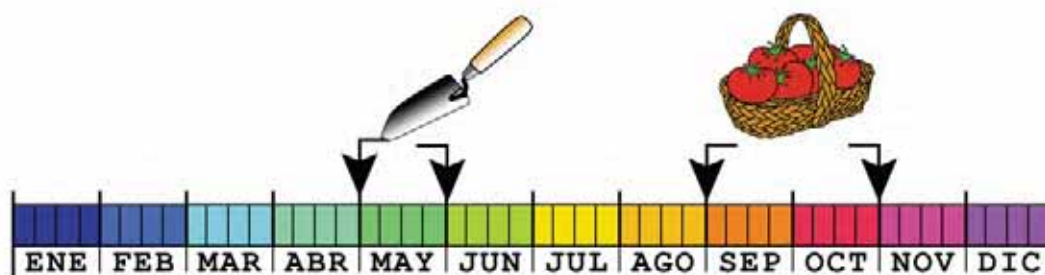
Muy apreciado para consumir asada acompañada de un poco de sal. El forraje sirve para la alimentación de animales domésticos.

PANIZO morado/amarillo

Gramíneas



Se siembra en hilera para el mes de Mayo. En los meses de Septiembre y Octubre se recolecta.



Zea mays L.

Alcaraz

Panochas de color rojo o amarillo, granos pequeños redondeados. Se guardan trenzadas en los desvanes de las casas para su consumo durante el invierno.



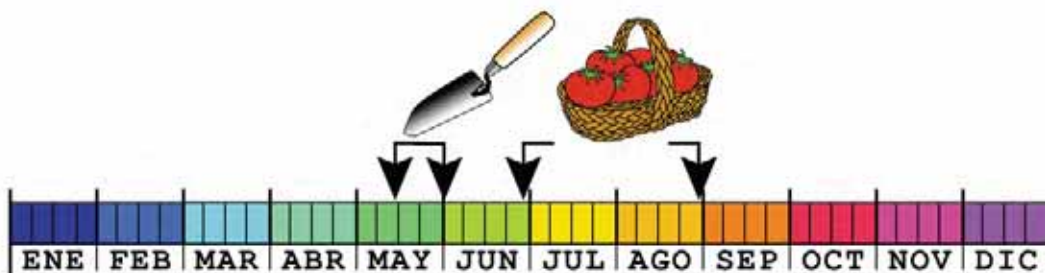
Su consumo se reduce a hacer palomitas con sus granos. El forraje también sirve de alimento para los animales domésticos.

PEPINO

Cucurbitáceas



Se siembra en hileras al pasar San Isidro, 15 de Mayo. La recolección se hace de forma escalonada, cuando alcanzan buen tamaño a partir de San Pedro, 29 de Junio.



Cucumis sativus L.

Alcaraz

Es una variedad muy popular y apreciada en la zona. Fruto de tamaño medio, verde cuando se recolecta para su consumo y amarillo al alcanzar la madurez.



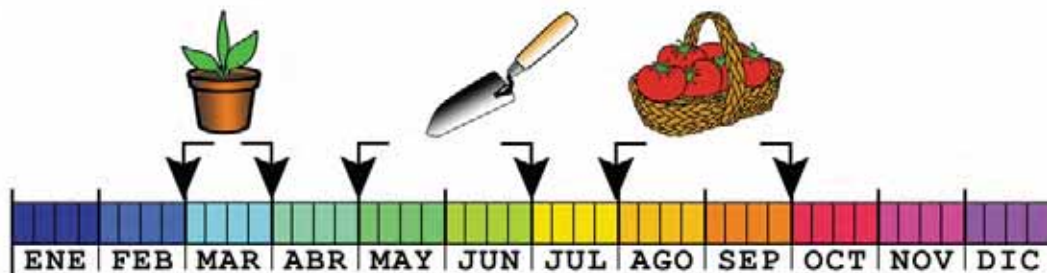
Se consume tierno en ensaladas aportando un sabor intenso y una textura crujiente.

TOMATE morado

Solanáceus



Se siembra en hilera entre el día del Angel (primero de Marzo) y el día de San Jose (24 de Marzo). El transplante es a partir de Mayo y se comienza a recoger en el mes de Agosto.



Lycopersicon sculentum L.

Salobre

Fruto redondo, bastante uniforme de piel fina y lóculos y pulpa de un color rojo intenso con tonalidades violáceas que le da su nombre.



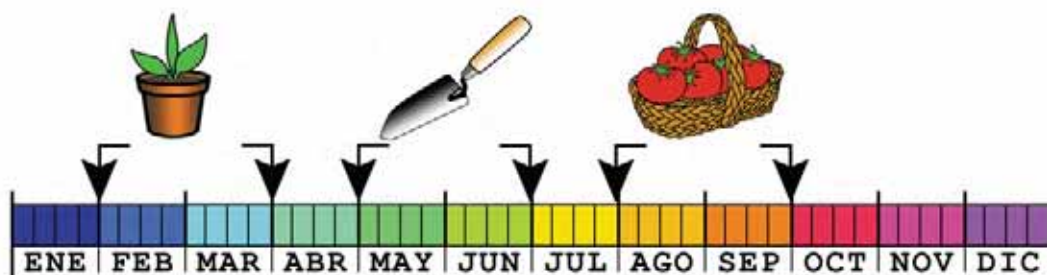
Fritos, rellenos, en ensaladas... La cocina tradicional está repleta de recetas con este tipo de tomates.

TOMATE moruno

Solanáceus



Se realiza la siembra en hilera en los meses de Febrero y Marzo, se transplanta en Mayo y Junio y consigue su maduración a partir del mes de Agosto.



Lycopersicon sculentum L.

Tiriez

Fruto anguloso, deforme , con grandes hendiduras, color rojo oscuro, piel fina, carnosos.



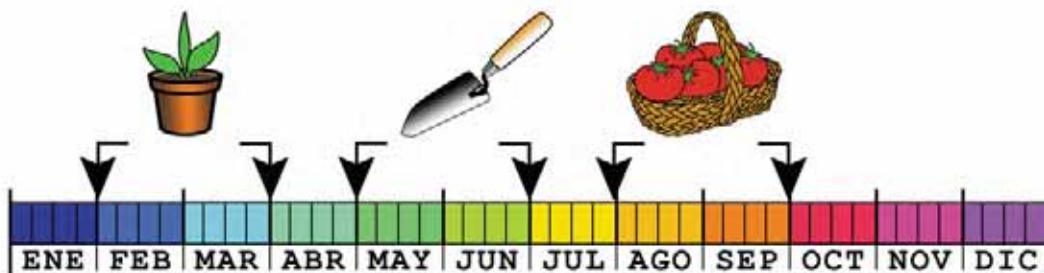
Apreciado por su sabor se consume preferentemente en crudo, aunque también se utiliza para cocinar guisos y para conservas.

TOMATE rosado

Solanáceus



Entre los meses de Febrero y Marzo se prepara en el semillero, se transplanta en Mayo o Junio y a partir del mes de Agosto los tomates ya comienzan a madurar.



Lycopersicon sculentum L.

Alcaraz

Tomate de color rosado, grande, liso y con un buen rendimiento. Muy carnoso, con una piel muy fina y pepitas pequeñas.



Habitual en las recetas de Alcaraz: pistos, guisos, conservas o al natural. Es un habitual de la cocina de este pueblo.

Sierra del Segura

La comarca de la Sierra del Segura, que debe su nombre al principal río que lo riega, se extiende al suroeste de la provincia de Albacete. Sus alineaciones montañosas, cuya cumbre más elevada es la Sierra de Las Cabras (2.086 metros), están separadas por estrechos valles y profundos cañones labrados por ríos y arroyos. La comarca de la Sierra del Segura está situada en el extremo más meridional de Castilla La Mancha y en la cuña de la provincia de Albacete que limita con Jaén, Granada y Murcia, la Sierra del Segura se alza imponente cuando acaba la llanura y se abre al visitante como un espacio privilegiado desde el punto de vista ecológico y paisajístico.

La comarca de la Sierra del Segura está alejada de la llanura manchega, la Sierra del Segura, única por su entorno natural, es una de las zonas más singulares de la geografía albacetense. Sus paisajes hablan de frondas, de bosques, de valles encajonados y, sobre todo, de rumor de agua, porque en cada pueblo hay un río o un arroyo. El Segura, el Mundo, el Tus, el Madera, el Zumeta, El Taibilla, ...

Por todo ello, la comarca de la Sierra del Segura es una de las zonas más interesantes de la provincia, destacando áreas naturales de especial protección como los Chorros del Río Mundo y la Cabaña de los Mojones. Los atractivos turísticos se cuentan por decenas a lo largo de su accidentada geografía.

La maravilla del nacimiento del río Mundo, los miradores de Liétor y Letur y Ayna, la belleza del paisaje surcado por el río Madera. Las excelencias de la naturaleza, vivir los encierros taurinos, conocer las tierras bañadas por el Segura, descubrir el Tus y el Segura. Se mire por donde se mire, la Sierra del Segura está viva y en ella se respira naturaleza, paz para el disfrute absoluto de todos los sentidos.

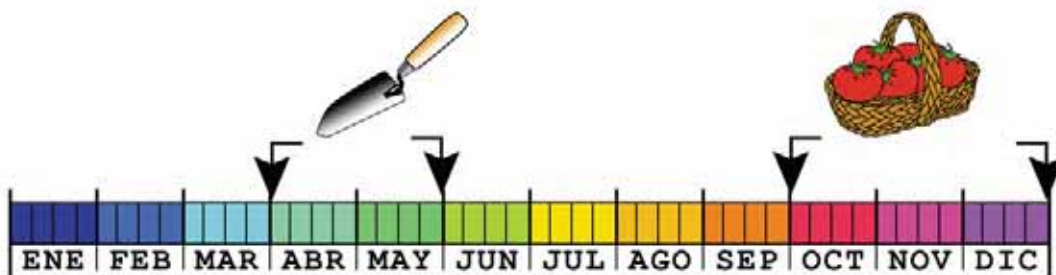


CALABAZA verde

Cucurbitáceas



Se hace una siembra directa entre los meses de Abril y Mayo, en hilera. La recolección es en otoño, cuando las matas están completamente secas.



Cucurbita maxima Duchesne

Arguellite

Fruto redondo y achatado, de color verde en tierno y la carne color anaranjado en maduro.



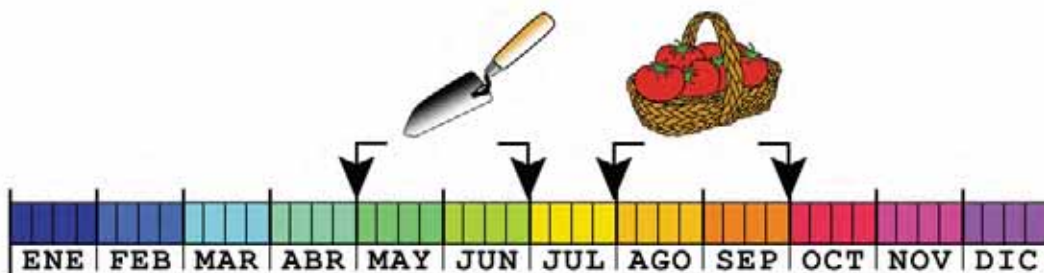
Se utiliza para pucheros y guisos, y es típico en la zona el plato del Fritorio, que es calabaza, patata, y pimiento todo frito. También es deliciosa asada.

CERIGÜELOS

Leguminosas



Se hace una siembra directa en hileras entre los meses de Mayo y Junio. La cosecha se empieza en Agosto, de forma escalonada.



Vigna unguiculata L.

Tus

Existen dos variedades: blancos y tostados. Esta especie se caracteriza por tener una mata alta con granos pequeños de marrón crema. Al lado de la uña el color es negro, por lo que en algunos lados también les llaman caricas.



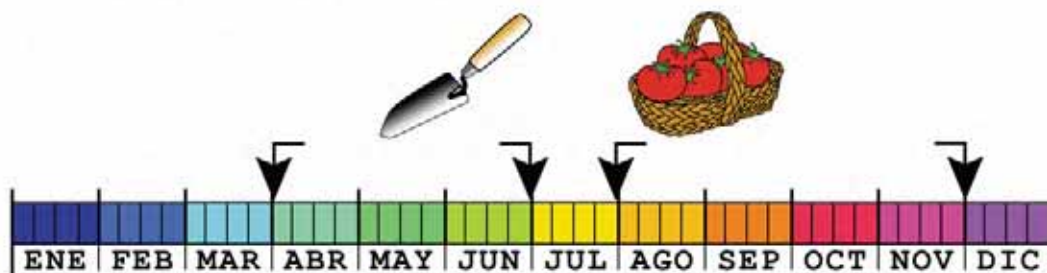
Se consume como una legumbre, en guisos, arroces y sobre todo pucheros.

JUDÍA moruna

Leguminosas



Con esta especie se hacen dos siembras directas: una siembra temprana para Mayo y otra siembra tardía para Julio. Las primeras se recogen para Agosto y la siembra tardía se cogen para otoño



Phaseolus vulgaris L.

Potiche

Existen dos variedades: blancas y coloradas según el color de la vaina. Vainas planas, grano alargado, con unos colores rojizos y rosas. Se consumen como verdura y legumbre, se echan en agua la noche de antes (la vaina y los granos) y se comen las dos en arroces, ollas, pucheros, etc.



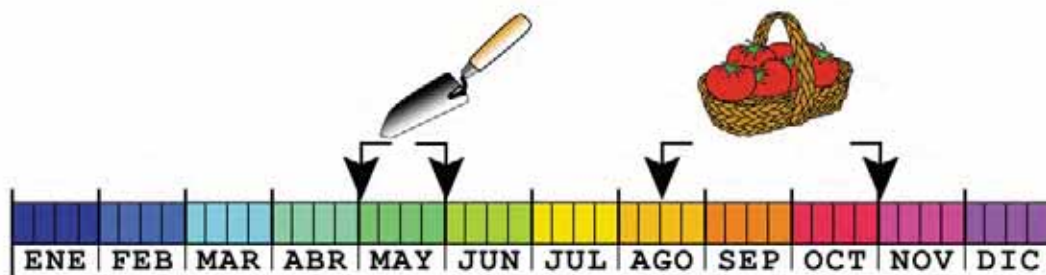
Para verde se consumen como verduras: cocidas, fritas con tomate, en arroces, etc. Las vainas se engarzan en hilo (se enristran) y se dejan secar, así se consumen como legumbres en guisos, pucheros, arroces, etc.

MELÓN escrito

Cucurbitáceas



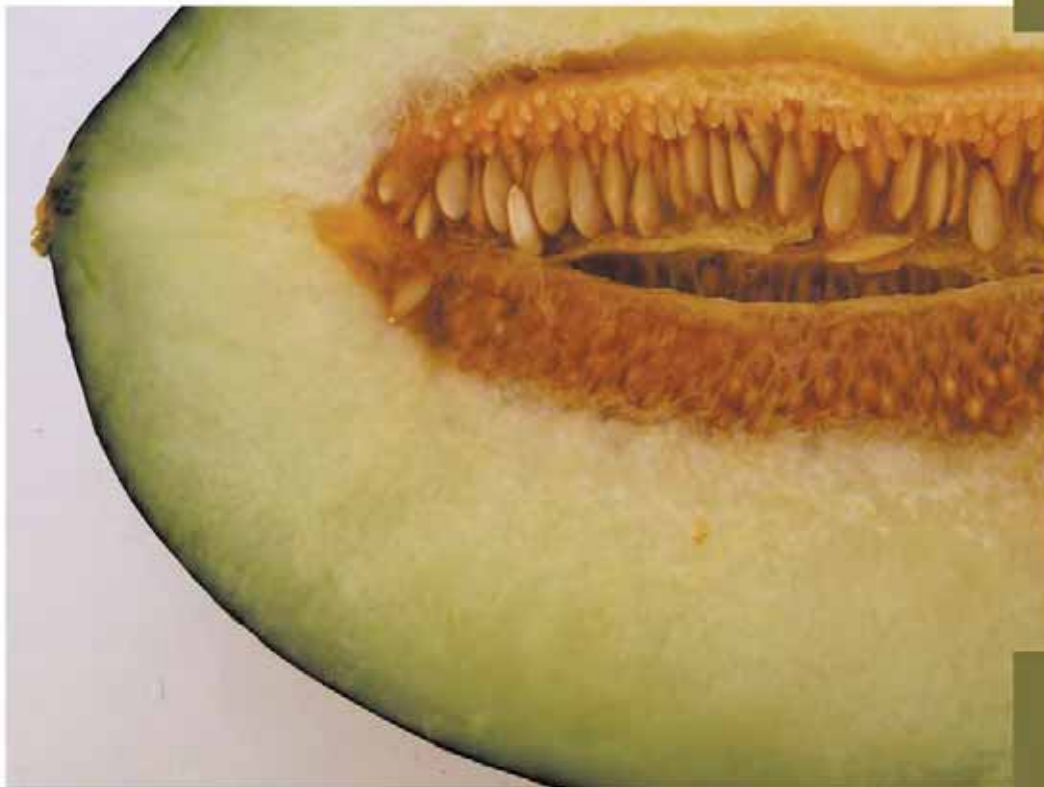
Se siembra en hileras en el mes de Mayo, la recolección es de forma escalonada conforme van madurando los melones a partir de finales de Agosto.



Cucumis melo L.

Los Giles

Fruto alargado, piel lisa de color verde moteada. Debe su nombre a las manchas verdes de color oscuro que, según la tradición popular, se asemejan a unas letras.



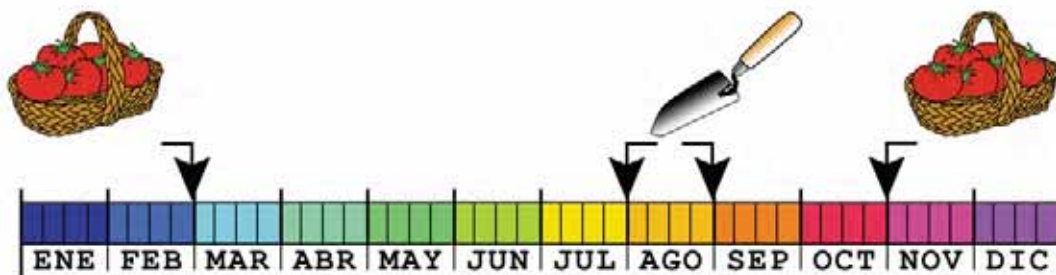
Se consume como fruta y postre y aguanta muy bien la conservación hasta el invierno.

NABO

Crucíferas



Se siembran en Agosto, se aclaran y dejan unos 10 cm entre plantas. Se recogen cuando estén tiernos (no dejar que se endurezcan) desde Noviembre hasta Febrero.



Brassica rapa L.

Arguellite

Planta pequeña con hojas verde intenso acorazonadas. Raíz de color blanquecino, carne sabrosa, abigarrada y prieta. Se consumía como las patatas hasta la llegada de éstas a Europa, momento en que comenzó el declive de este cultivo.



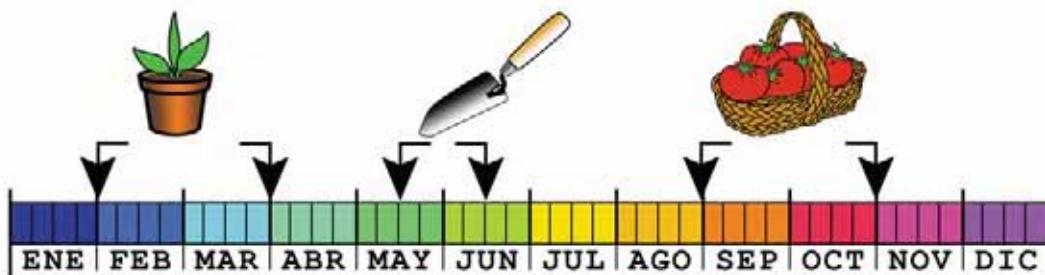
Habitualmente se utiliza para acompañar los guisos y cocidos de pucheros y ollas.

ÑORA

Solanáceus



Se siembra en hilera en semillero para Febrero-Marzo se transplanta a partir de San Isidro. Florece para Julio y se recoge cuando se pone rojo, a partir de Septiembre.



Capsicum annuum L.

Bogarra

Se trata de una especie de pimiento. Fruto pequeño, ancho y achatado, de color rojo. Cultivo muy extendido por el sureste español.



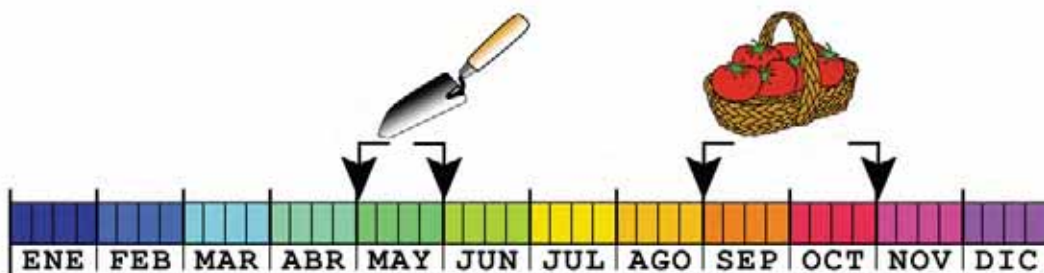
Se consume seco como condimento para pucheros y ollas, y también frito con huevos y sardinas.

PANIZO blanco de migas

Gramineas



Se siembra en hilera en el mes de Mayo y se cosecha entre los meses de Septiembre y Octubre, cuando las mazorcas están en su punto.



Zea mays L.

Nerpio

Mazorcas grandes, granos entre blancos y amarillos. Muy habitual en la zona, pues durante mucho tiempo, a falta de trigo, sustituyó a éste en la elaboración de harinas.



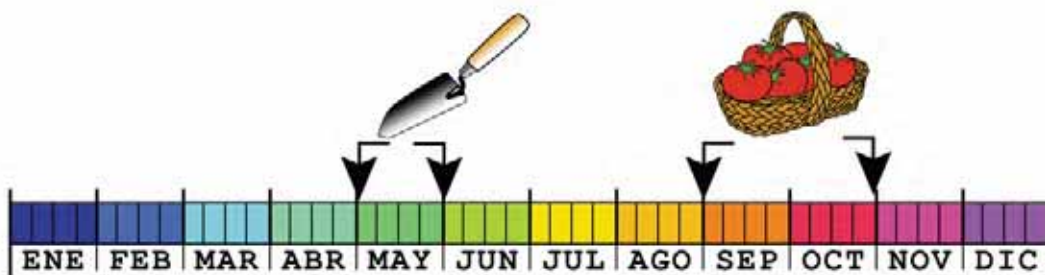
Habitualmente se hace harina con los granos y con ella se elaboran unas migas muy populares. Además del consumo humano es habitual para el alimento de los animales.

PANIZO escobero

Gramíneas



En Mayo se hace la siembra de esta especie en hileras. Para los meses de Septiembre y Octubre se recogen los frutos.



Sorghum bicolor (L.) Moench.

Arguellite

Aunque se le llame panizo, realmente es una especie de sorgo. Alimento habitual precolombino en esta zona. Su nombre se debe a que con los penachos donde crecen las semillas, se fabrican unas fuertes escobas para uso doméstico.



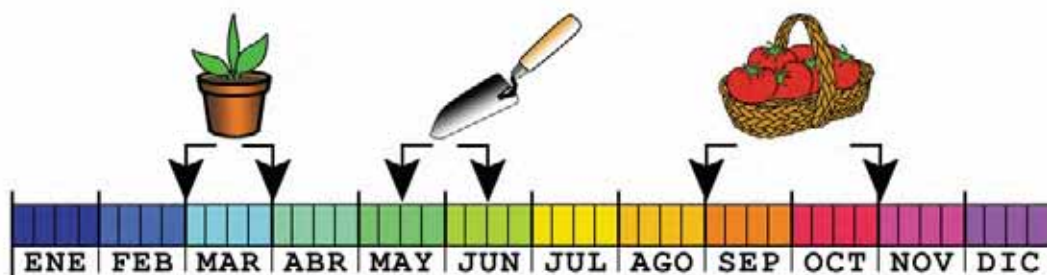
No se destina al consumo humano, los granos se usan como alimento para gallinas, palomas y los pájaros.

PIMIENTO choricero

Solanáceus



En el semillero se pone en el mes de Febrero o Marzo, se transplanta a partir de mediados de Mayo y su maduración perfecta es en el mes de Septiembre.



Capsicum annum L.

Letur

Fruto alargado y fino, de color rojo, algo deforme y bastante curvado. Tiene un buen rendimiento y es apreciado por ello.



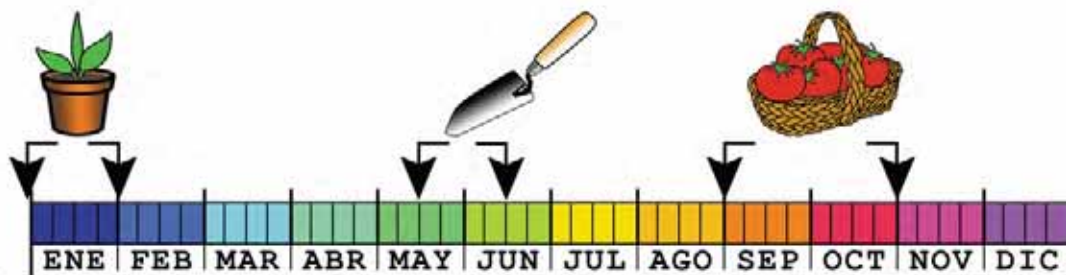
Como se conserva seco, su consumo es como condimento para pucheros, ollas, y para aliño de embutidos.

PIMIENTO corneta

Solanáceas



Se siembra en hilera. En semillero en Enero y se transplanta a mediados de Mayo. Florece en Julio y se recolecta cuando se pone rojo, a partir de Septiembre.



Capsicum annum L.

Elche de la Sierra

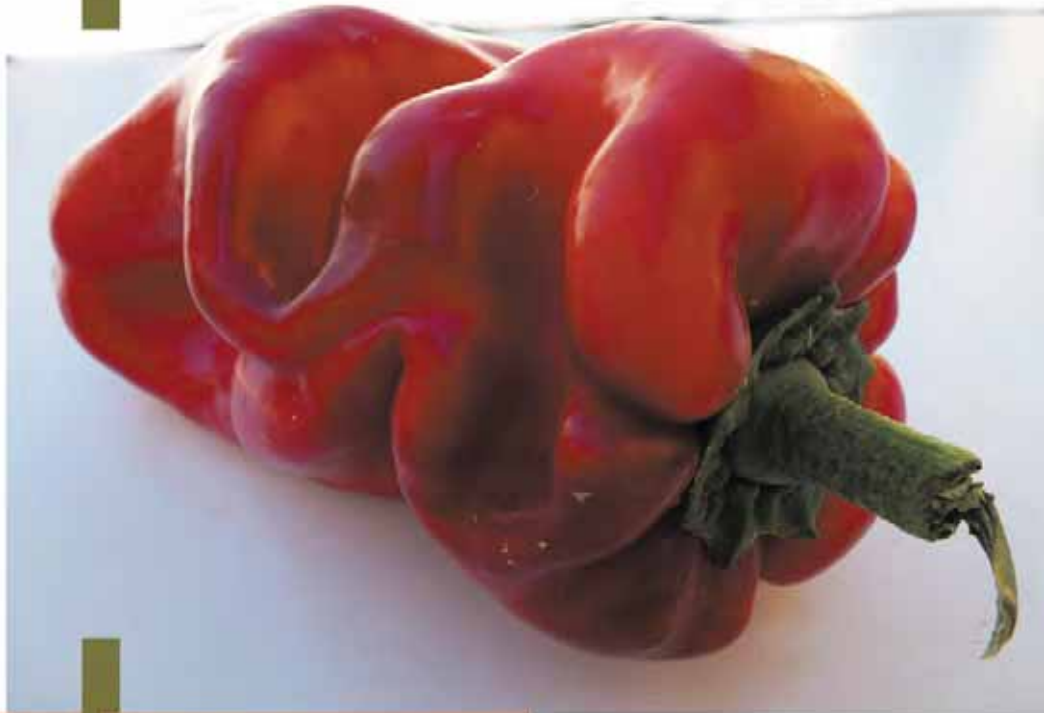
Fruto fino y alargado, de color rojo. Debe su nombre a su forma, pues se enrosca formando una figura parecida a la de una corneta. Es costumbre dejarlos secar en balcones y ventanas formando parte del pintoresco paisaje de estos pueblos serranos.



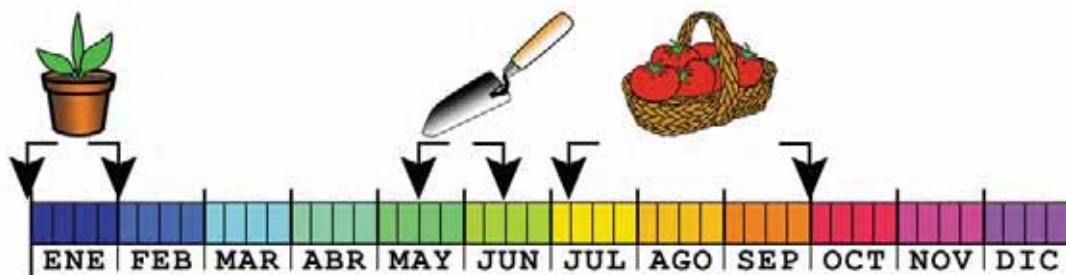
Se consume seco como condimento para pucheros, ollas, guisos, gachas de harina, etc.

PIMIENTO gordo

Solanáceas



En Enero en semillero. Se transplanta para el 15 de Mayo. Florece en el mes de Julio. A partir de Julio, se pueden coger en verde o ya rojos.



Capsicum annuum L.

Elche de la Sierra

Fruto ancho y corto. Más grueso que las otras variedades de la zona, de ahí su nombre. Cultivado durante generaciones de hortelanos en este municipio. Muy resistente a enfermedades y con gran rendimiento.



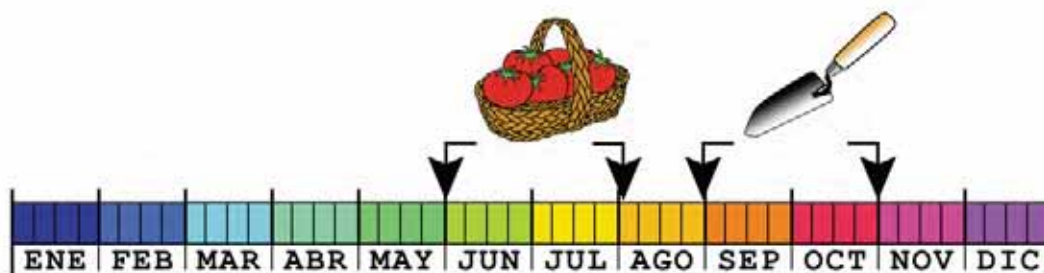
Se consumen en fresco en multitud de platos, ya sean verdes o rojos, principalmente asados y fritos.

TRIGO raspinegro

Gramíneas



La siembra directa se realiza entre los meses de Septiembre y Octubre y la siega de esta peculiar especie se hace entre los meses de Junio y Julio.



Triticum aestivum L.

Yeste

Debe su nombre al característico color de sus espigas que son negras, destacando sobre las semillas de un amarillo crema. Es una de las múltiples especies de trigo que se cultivaban en la península Ibérica. Ésta en concreto era muy habitual en el sureste.



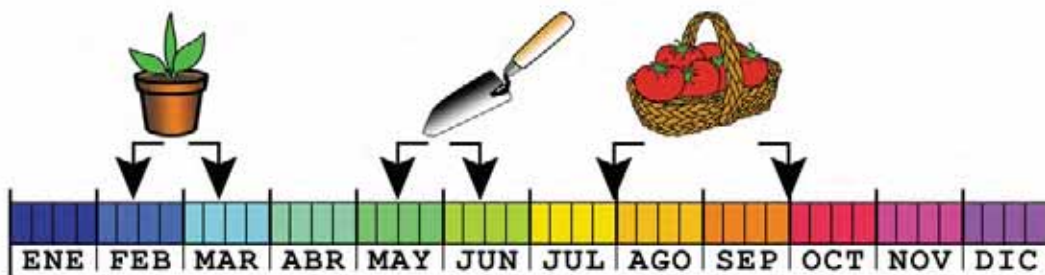
Se utiliza para hacer la famosa “Olla de Trigo”, un plato tradicional de la zona. Con su harina se realiza pan, bizcochos, bollería, etc.

TOMATE amarillo

Solanáceas



Se pone en el semillero en el mes de Febrero. Se transplanta a mediados de Mayo y la maduración llega en el mes de Agosto.



Lycopersicon sculentum L.

Las Ánimas

Es un tomate carnosos de piel fina. Bastante acostillado y cuyo cultivo se ha ido perdiendo con el tiempo, siendo una rareza encontrarlo ya en los huertos. La pulpa, al igual que la piel es amarilla en su completa madurez.



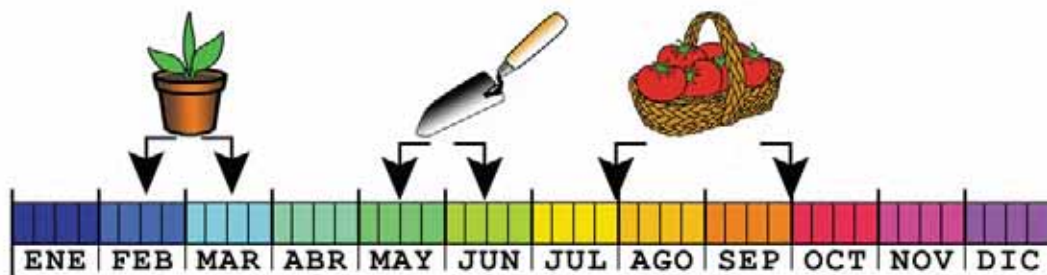
Se utiliza como cualquier otro tomate: ensaladas, fritos...

TOMATE negro

Solanáceus



Se siembra en semillero a partir de mediados de Febrero. Se planta a mediados de Mayo y su cosecha se produce durante el verano.



Lycopersicon sculentum L.

Riopar

Fruto redondo, de piel fina y lisa. Carnoso y de color rojo intenso con tonalidades oscuras (de ahí su nombre) en su madurez.



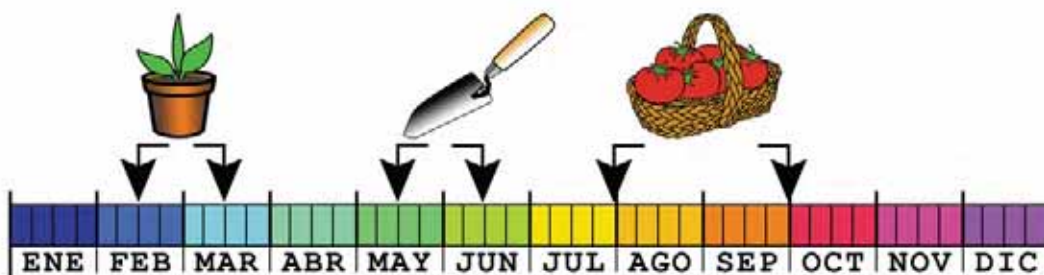
Muy apreciado en la gastronomía local. Lamentablemente está siendo desplazado por otras variedades foráneas más tempranas y productivas.

TOMATE

Solanáceus



Se siembra en semillero a mediados de Febrero y se transplantan al huerto a mediados de mayo. A partir de principios de Agosto comienzan a madurar los tomates hasta los primeros fríos.



Lycopersicon sculentum L.

Liétor

Famosos durante décadas en la provincia de Albacete por su intenso sabor. Fruto de tamaño grande, carnoso y con pocas semillas. Variedad muy vigorosa y productiva.



Se emplea en múltiples recetas: ensaladas, fritos, pistos, mojes, conservas. Según los lugareños su sabor es inconfundible.

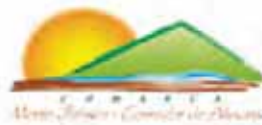
FINANCIAN



Fondo Europeo Agrícola de Desarrollo Rural
Europa invierte en las zonas rurales



PROMUEVEN



Mancha Júcar-Centro

COLABORAN

