



BOLETÍN No. 34

14/07/09

La Central de Abasto de la Ciudad de México ofrece una variedad poco conocida de legumbres y hortalizas, pero muy apreciada por los chefs de la cocina internacional y la especializada, ya que su tamaño es diferente, en relación con las que conocemos, pero no porque se corten tiernas, sino son el resultado de una nueva variedad de semillas.



Terra fresca



Una bodega gourmet en la Central de Abasto



Son los productos denominados “*baby*”: calabazas, lechugas, ejotes, berenjenas, betabeles, elotes, zanahorias, pimientos, coles y chícharos, entre otros, que podemos encontrar en el mercado de Flores y Hortalizas, y donde la empresa **Terra Fresca**, pionera en la producción e introducción de estos productos en el mercado de México, los ofrece al mayoreo y menudeo.



Terra Fresca surte, sin intermediarios, en restaurantes, hoteles, comedores industriales y mercados del Distrito Federal y su área metropolitana, así como en el interior de la República Mexicana su amplia variedad de mini vegetales como lechugas en sus variedades *Lolla Rossa, Fisher, Maple verde y morada, italiana, escarola, sangría y francesa*; ejote francés; chícharo chino; calabaza *Patty Pan* verde y amarilla; zucchini verde y amarilla; así como berenjena, pimiento morrón, elote y zanahoria baby.



“El Gobierno de la Ciudad de México, cada día trabaja para ti”



Le presentamos algunos de estos productos, con el fin de que los conozca, los pruebe y pasen a formar parte de los alimentos que usted consume.

El **jitomate cherry**, a diferencia de las variedades saladette y bola. Por su tamaño se utiliza para decorar platillos sofisticados o para el gourmet más exigente. Su sabor es dulce y muy apreciado por chefs de reconocidos restaurantes y hoteles.



La **zanahoria baby** nacional se vende desde un kilogramo y la



importada se comercializa empacada en bolsas de plástico de 450 gramos y lista para servirse. Por su tamaño y valor nutricional, es bien aceptada por los niños. Los grandes chefs la prefieren para dar volumen y presentación a ciertos platillos. Como botana o colación es excelente apoyo para bajar de peso.



Las **calabazas Patty Pan o calabazas Estrella Baby** se producen en las variedades zucchini, cuello de ganso o sundance. Su forma estrellada y pequeña y su colorido que va del amarillo al verde fuerte logran un gran atractivo visual en cualquier platillo, para el gourmet más exigente.

Estas variedades de calabaza baby modifican su forma en cada producción, lo que incrementa su demanda y se cultivan en Morelos y Guanajuato.



Los **Jilotes o elotes baby** se producen en invernadero y su sabor es más dulce que los de tamaño normal y se cultivan, principalmente, en Guanajuato y Morelos. Antes de comercializarlos, los limpian y colocan en charolas de unicele porque los cambios climáticos aceleran su maduración; sin embargo, usted los encontrará todo el año para decorar y añadir dulzura a sus ensaladas y platillos..

Las **coles de bruselas** se producen todo el año y son muy solicitadas para la elaboración de platillos europeos; guisadas al vapor y aliñadas con yogurt y mostaza son un delicioso platillo nutritivo y dietético. Se comercializan en arpillas de 35 kilogramos y su demanda se ha incrementado después de conocer su efecto medicinal contra afecciones de la vista y ayudan a estabilizar la glucosa en personas diabéticas.





Las **Lechugas baby** en sus variedades frisé, lola rosa, red okra, maple roja, maple verde y sangría que son muy apreciadas por los proveedores de restaurantes italianos y franceses, y hoteles con gran afluencia de turistas extranjeros. En **Terra Fresca**, usted encontrará otras variedades conocidas como el **radicchio**, que se confunde con la col y la cebolla morada, y la orúgula; ambas tienen sabor amargo y se utiliza para dar colorido a las ensaladas.



La **berenjena baby**, con forma semirredonda y la bambino más alargada tiene sabor amargo, pero con gran demanda entre las comunidades judía y árabe para la preparación de sus platillos tradicionales.

Otras hortalizas son el **cebollín** y el **cebollín japonés** que tienen la esencia de la cebolla y sirven para dar sabor a los omelletes; el **ejote francés**, más pequeño que el conocido y, por las características de las semillas, su forma y tamaño son uniformes y las **espinacas baby**, menos fibrosas que las normales, que se sirven al natural y pueden combinarse con otras legumbres y quesos para enfatizar su sabor diferente de las que todos conocemos.



Le ofrece una amplia variedad de productos en el Mercado de Flores y Hortalizas, Andén 2, locales 19, 21, 26 y 28 y atenderá sus pedidos en los teléfonos 5600-5017, 5600-5658 y 5640-4004 o directamente por fax al número 2594-2167