



coliflor



coliflor

¿Quién soy yo?

Soy un vegetal blanco y estoy cubierto de hojas verdes. Algunos dicen que parezco una flor. Me puedes comer cruda o cocida. Se comen los brotes de mis flores. Soy una flor vegetal.



alcachofa



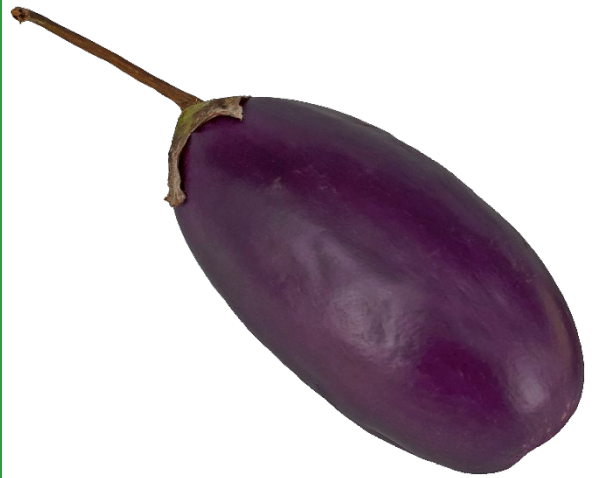
alcachofa

¿Quién soy yo?

Soy un vegetal verde, un vegetal en flor. De mí se cosechan las inflorescencias corporales. Muchas partes de mí son duras y no se pueden comer. Las hojas se arrancan y la parte inferior se arranca con los dientes. Dicen que tengo corazón. Y eso se come. Tengo un sabor un poco amargo.



berenjena



berenjena

¿Quién soy yo?

Mi piel exterior brilla de color púrpura oscuro. A veces también negruzca. Por dentro soy blanco, pero si me dejas abierto, me vuelvo pardusco. Y se ven las semillas. Pertenezco a la familia de las solanáceas, como el tomate o la patata. La gente no me come crudo. A veces me rellenan con carne.



brócoli



brócoli

¿Quién soy yo?

Tengo un color verde intenso. Algunas personas sólo comen mis cabezas, pero también se pueden comer las empinadas. Quizá sepan un poco menos bien porque no son tan tiernas. La coliflor es pariente cercana mía. Puedes comerme cruda o cocida.



hinojo



hinojo

¿Quién soy yo?

Como el tubérculo blanco. Puedes comerme crudo o cocido. Se dice que mis semillas tienen un efecto curativo. Se machacan las semillas y se les echa agua caliente. Se dice que este té ayuda contra los calambres estomacales y las agujetas. Las hojas verdes pueden picarse finamente y utilizarse como condimento.





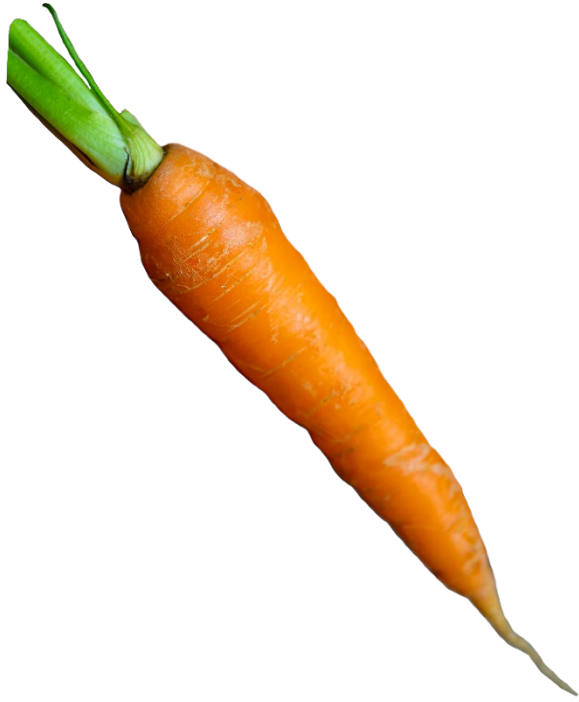
pepino



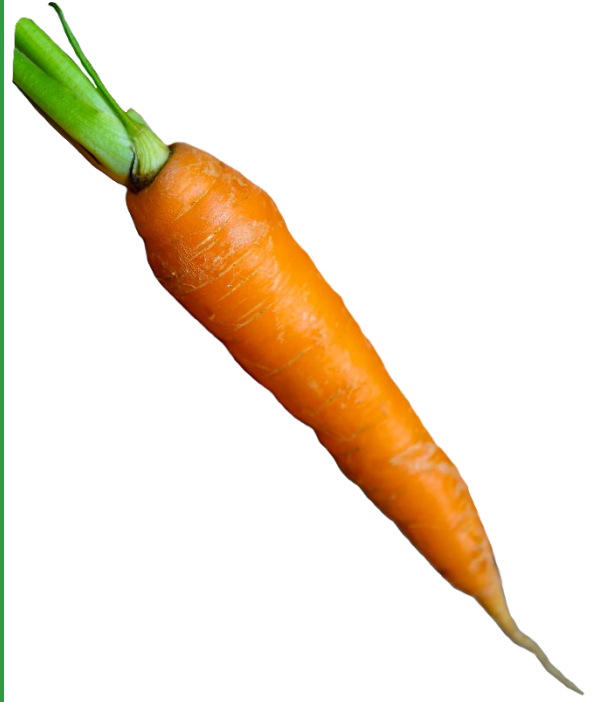
pepino

¿Quién soy yo?

Soy verde y largo. Por dentro soy blanco verdoso. Pertenezco a la familia de las calabazas. La gente me come cruda, a menudo como ensalada. También hay gente que hace una sopa fría con calabaza y otras verduras. Se llama "gazpacho". Es un plato muy refrescante, sobre todo en verano.



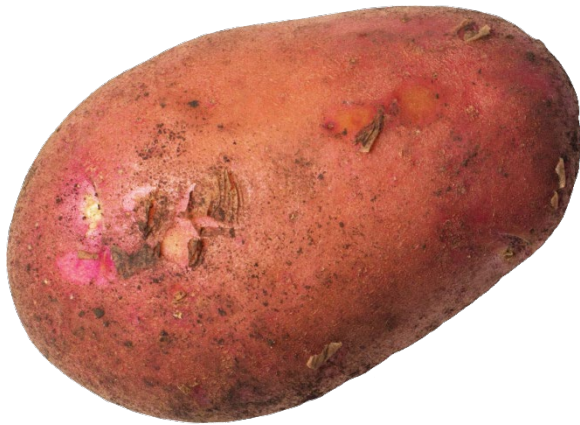
zanahoria



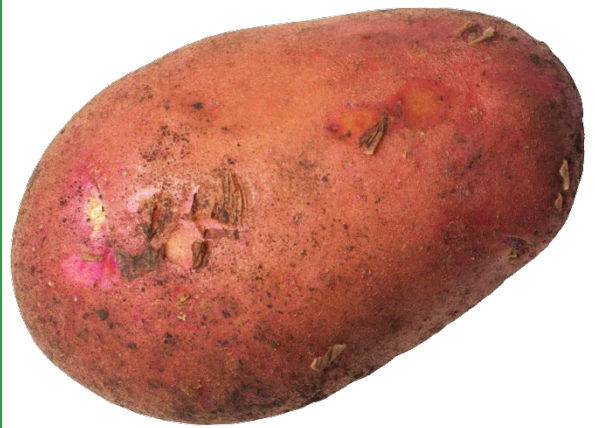
zanahoria

## ¿Quién soy yo?

Vengo en un naranja brillante. También soy naranja por dentro. Pero también vengo en otros colores. La hierba es verde. Crezco en la tierra. Me puedes comer cruda o cocida. Algunos también me beben en jugo. Contienen mucho betacaroteno. Éste es el precursor de la vitamina A. Si falta esta importante vitamina, el crecimiento, la piel y el cabello se resienten y también puede aparecer ceguera nocturna.



papa



papa

¿Quién soy yo?

Originalmente, vengo de Sudamérica. Siempre me comen cocido. Crezco en la tierra y soy un tubérculo. Soy una solanácea. A menudo me cortan en bastones largos, me fríen y me salan. Pero hay muchas otras formas de prepararme.





ajo



ajo

¿Quién soy yo?

Pertenezco a la familia de los allium. Y soy casi completamente blanco por fuera. Tengo un olor y un sabor muy fuertes. También soy muy sano. Se me puede poner como aderezo en la pizza o comer como parte de la salsa de los espaguetis. Se dice que puedo ahuyentar a los vampiros.



repollo morado



repollo morado

¿Quién soy yo?

Tengo la cabeza de color azul rojizo. Conmigo se comen las hojas, así que soy una verdura de hoja. A veces se me come con manzanas o castañas caramelizadas. Pero también se puede comer como ensalada. Me comen sobre todo en otoño e invierno. Tengo mucha vitamina C. También hay una versión blanca de mí.



calabaza Hokkaido



calabaza Hokkaido

## ¿Quién soy yo?

Originalmente vengo de Japón, hay una isla llamada Hokkaido. Brillo de color rojo anaranjado. Mi carne interior también es de color rojo anaranjado. En mi interior hay semillas, que hay que quitar antes de prepararme para comer. Suelo hacerme sopa, pero también se me puede comer como verdura. En otoño, cuando es Halloween, me ahuecan y me graban caras en la cáscara. Luego me ponen una luz o una vela dentro y resplandezco maravillosamente por la noche.



puerro



puerro

¿Quién soy yo?

Tengo el aspecto de un largo palo blanco verdoso. Puedo alcanzar una altura de 60 a 80 cm. La gente suele comerme como verdura o añadirme al caldo para hacer una sopa sabrosa. El ajo y la cebolla son parientes míos.



maíz



maíz

## ¿Quién soy yo?

Soy de color amarillo intenso y tengo forma de matraz. Estoy cubierto de hojas verdes que no se pueden comer. Pertenezco a la familia de las gramíneas. Soy originaria de México. Se me puede preparar en ensalada o a la parrilla. Pero también se me puede hacer copos (cornflakes), que se suelen comer con leche. También se me utiliza para hacer palomitas. En el norte de Italia me comen como polenta.





ocra



ocra

## ¿Quién soy yo?

Pertenezco a la familia de las malváceas. Unas dos semanas después de la floración, doy frutos capsulares comestibles, que coloquialmente se llaman "vainas". Ya me conocían los antiguos egipcios. Soy verde y tengo pelos muy finos en el exterior. Hacia el final me estrecho en punta. Cuando me comes, tengo un sabor parecido al de las judías verdes.



aceituna



aceituna

¿Quién soy yo?

Crezco en un árbol. Cuando aún soy inmaduro, soy verde, luego me vuelvo negro o marrón púrpura. Dentro tengo un hueso. Soy una fruta de hueso. No puedes comerme cruda, porque recién cogida del árbol tengo un sabor muy amargo. La pulpa alrededor del hueso es blanda y sabrosa. Pero también soy un poco amarga. Si me exprimes, doy mucho aceite bueno o también puedes ponerme en una pizza.



pimiento



pimiento

¿Quién soy yo?

Tengo varios colores: rojo, amarillo, verde y naranja. Soy una solanácea. Puedo comerse cruda o cocida. Se me come como verdura o ensalada. Hay muchas maneras de utilizarme en la cocina. Contengo mucha vitamina C.



rabanito



rabanito

¿Quién soy yo?

Crezco en el suelo. Mis hojas son verdes, pero se come el pequeño tubérculo que formo. El tubérculo es de color rojo vino a rojo por fuera y blanco por dentro. Soy un poco picante. Suelo comerme crudo. Se me puede comer así o en ensalada. Pertenezco a la familia de las crucíferas.



repollos de Bruselas



repollos de Bruselas

¿Quién soy yo?

Soy redondo. Verde por fuera y verde claro, amarillento y blanco por dentro. La mayoría de las veces no mido más de cinco centímetros. Pertenezco a la familia de las coles y las crucíferas. Suelo cosecharme a partir de noviembre y se me consume sobre todo en invierno.





tomate



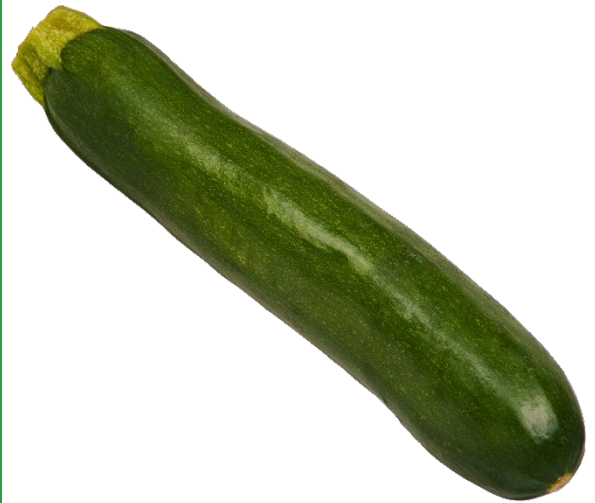
tomate

¿Quién soy yo?

Brillo en rojo, soy redonda y crezco en una planta perenne. Tengo otros colores, pero el rojo es la variedad más conocida. Pertenezco a la familia de las solanáceas. Se me puede comer como ensalada o como verdura. A menudo me convierten en una sabrosa salsa para la pasta o la ponen en la pizza.



calabacín



calabacín

¿Quién soy yo?

Soy una subespecie de la calabaza de jardín. Soy larga y verde por fuera. Por dentro soy blanquecina. En Italia hay un día festivo para mí y es el 7 de mayo. Me comen cruda, hervida, a la parrilla y asada. También se pueden comer mis flores amarillas. Una forma popular de prepararme es ahuecarme y rellenarme. Por mi sutil sabor, combino bien con especias como el ajo, el orégano o el tomillo.

## Quellen

[Cauliflower Cabbage Cheese - Free photo on Pixabay](#)

[Artichoke eat food kitchen from Pikwizard](#)

[Fructibus, Small eggplant and cross section 2017 A](#), ganze Aubergine ausgeschnitten und Hintergrund entfernt, [CC0 1.0](#)

[Brokkoli Gemüse Lebensmittel - Kostenloses Foto auf Pixabay](#)

[Fenchel Gemüse Lebensmittel - Kostenloses Foto auf Pixabay](#)

[Gurke Salatgurke Lebensmittel - Kostenloses Foto auf Pixabay](#)

[Möhren Bund Karotten - Kostenloses Foto auf Pixabay](#)

[muhammed \[paqer \(@losefor\) | Unsplash-Foto-Community](#)

[Knoblauch Knoblauchknolle Knolle - Kostenloses Foto auf Pixabay](#)

[Gemüse Rotkohl Lebensmittel - Kostenloses Foto auf Pixabay](#)

[Hokkaidokürbis Japanisch - Kostenloses Foto auf Pixabay](#)

[Kostenloses Foto zum Thema: bio lauch, nahansicht, weißer hintergrund \(pexels.com\)](#)

[Gemüse Zuckermais Schneiden - Kostenloses Foto auf Pixabay](#)

[Plant, Okra, Leaf, Luffa Kostenloser Foto-Download | FreeImages](#)

[Oliven Frucht Olivenbaum - Kostenloses Foto auf Pixabay](#)

[Paprika Gemüse Roter - Kostenloses Foto auf Pixabay](#)

[Rote Zwiebel · Kostenloses Stock-Foto \(pexels.com\)](#)

[Cut Brussels sprouts on cutting board · Free Stock Photo \(pexels.com\)](#)

[Tomate Paradeiser Paradiesapfel - Kostenloses Foto auf Pixabay](#)

[Gemüse Vitamine Diät - Kostenloses Foto auf Pixabay](#)