

SEMILLA DE FENO GRECO ECO

FICHA TÉCNICA C1504SAFG5GR



El fenogreco (*Trigonella foenum-graecum*), también llamado "fenugreek" en inglés o "methi" en hindi, es una leguminosa aromática fundamental en la cocina india, etíope, egipcia y de Oriente Medio. Sus semillas tienen un aroma y sabor únicos: intenso, ligeramente amargo, con un fondo dulce que recuerda al arce o al caramelo, que identificamos como "sabor a curry" porque es uno de los ingredientes clave del polvo de curry. También se usa en germinados (brotes de fenogreco muy populares en cocina india), en pan etíope injera, y en medicina tradicional ayurvédica. Características del fenogreco Planta anual de 30-60 cm, con hojas trifoliadas (como el trébol), flores blancas pequeñas y vainas largas y delgadas con 10-20 semillas cada una. Las semillas son pequeñas, angulosas, de un amarillo-marrón pálido, muy duras. El aroma de las semillas frescas es ya muy intenso. Crece muy fácil en clima mediterráneo. Las hojas jóvenes también son comestibles como verdura en cocina india. Siembra y cultivo del fenogreco Siembra directa entre marzo y mayo. Germinación rápida: 5-10 días a 15-22 °C. Marco de 20-25 cm entre plantas. Cosecha de semillas en julio-agosto cuando las vainas están secas y marrones. Pleno sol, suelo moderado bien drenado. Riego moderado, tolera bien la sequía. Para cosechar las semillas, cortar los tallos cuando las vainas están secas, trillar frotando, limpiar y secar bien antes de guardar en bote hermético. También se pueden usar como germinados: remojar 24 h en agua, colar y mantener húmedas en frasco 3-5 días hasta que brotan.

DESCRIPCIÓN

El fenogreco (*Trigonella foenum-graecum*), también llamado «fenugreek» en inglés o «methi» en hindi, es una leguminosa aromática fundamental en la cocina india, etíope, egipcia y de Oriente Medio. Sus semillas tienen un aroma y sabor únicos: intenso, ligeramente amargo

PLAZO DE SEGURIDAD

No tiene plazo de seguridad

CERTIFICADO

PT-BIO-03

