

LA CESTA EN PRIMAVERA



Una de las grandezas de la naturaleza, es la posibilidad de aprovecharnos de los productos de temporada. Los alimentos de la estación se muestran en plena madurez, con las mejores condiciones de calidad y precio. En primavera nos alegran la vista y el paladar los turgentes espárragos, los delicados guisantes, las primeras setas de estación, deliciosas frutas como la fresa, los albaricoques y las cerezas y pescados exultantes de frescor como las anchoas entre otras maravillas.

CARNES

Cordero (sobre todo lechal), cerdo, pollo y conejo.

PESCADOS

Lenguados, pescados planos (gallo, platija, rodaballo...), caballa, raya, bacalao desalado, langostino, boquerones y sardinas, salmón, pescadilla y merluza, rape, mejillón, vieiras. Es una época en la que el marisco empieza a escasear debido a su propia reproducción. Sin embargo, podemos seguir disfrutando de los moluscos, como los mejillones, ostras etc... lo mismo que ocurre en la tierra con los caracoles.

Se empiezan a capturar asimismo pescados azules como anchoas, bonito etc... aunque será en verano cuando disfrutemos de ellos en toda su plenitud.

LA CESTA EN VERANO



Los productos de esta temporada se muestran plétóricos de sabor y aromas. Es el momento de disfrutar de los tomates y pimientos más tiernos, las hierbas aromáticas más poderosas, las frutas más golosas como el melocotón, albaricoque, cerezas, grosellas etc.. y por supuesto de los pescados que sólo se dejan ver en la temporada estival como es el caso del bonito y el atún, las sardinas, los diminutos chipirones , y toda suerte de pescados azules que se encuentran en su mejor momento.

CARNES

Pollo, pichón de granja (entre mayo y junio), carne roja y cerdo. Momento ideal para las barbacoas con entrecôte de ternera y riñones, corazón e hígado de cordero, además de costillas

PESCADOS

Atún y bonito, sardinas, boquerones, trucha (en piscifactorías está disponible todo el año, pero la de río se pesca hasta finales de agosto), bacalao desalado, caballa, lubina, dorada, salmonete, mejillón (sólo disponible hasta que empieza a "apretar" el calor), calamar y chipirón, gallos, pescadilla y merluza. Los pescados azules se encuentran en su mejor momento

LA CESTA EN OTOÑO



El otoño, quizás para contrarrestar la caída de hojas de los árboles, nos regala una serie de productos de la tierra que no tienen desperdicio como los increíbles hongos y setas, todo tipo de coles y lechugas o borrajas. Entre las frutas no perderse las moras, uvas, granadas y manzanas. Y en el apartado de pescados, sobre todo los mariscos. Tratándose de la temporada cinegética por excelencia, disfrutemos con la caza, tanto mayor como menor, propicia para los paladares más sibaritas.

CARNES

Es una época en que la carne es de una gran calidad. Pollo (sobre todo en octubre), caza menor (codorníz, paloma torcaz, becada, perdíz, faisán, conejo y liebre), caza mayor (jabalí, corzo, ciervo...), asado de cordero y carne roja. Se empiezan a elaborar salazones y productos de charcutería en general.

PESCADOS

Mariscos (destacan sobre todo los percebes y las vieiras), caballa, trucha asalmonada, dorada, lubina, besugo, boquerón fresco, calamares y chipirones, voladores, sepia, chopitos, pulpo, ostras y angulas (desde noviembre).

LA CESTA EN INVIERNO



Para enfrentarnos al frío invernal, la temporada nos ofrece verduras sustanciosas como los cardos, acelgas, alcachofas, puerros y todo tipo de legumbres que triunfan en esos platos de cuchara calientes tan reconfortantes. Es el momento ideal de frutas como la naranja, pomelo, plátano, piña y pescados como el rodaballo, calamares, vieiras y ostras. Por supuesto, las angulas lucen en todo su esplendor.

CARNES

Añojo y buey, cordero, pollo, caza mayor y menor (hasta febrero), cerdo y embutidos. También pato y foie.

PESCADOS

Calamares y chipirones, sepia, mejillón, pulpo, jurel, rodaballo, pescadilla, ostras, mariscos, merluza, besugo y vieiras. Es la mejor época para las angulas.