



GUÍA

A GUÍA DAS FROITAS E VERDURAS DE TEMPADA PARA AS PERSOAS QUE QUEREN AXUDAR A CAMBIAR O PLANETA!

GREENPEACE



Xaneiro

Froitas

En tempada óptima

aguacate
goiaba
kiwi
limón
mandarina
laranxa
papaia
plátano
pomelo

Entrando / saíndo de tempada

caqui
marmelo
pitaia

Verduras

En tempada óptima

acelga
allo seco
allo tenro
alcachofa
apio
pataca doce
borrax

cabaza
cardo
cebola seca
cebola
pastinaca
col lisa
col ravo
coles de Bruxelas
coliflor
escarola
espinaca
fiúncho
kale
leituga
lombarda
nabo
pak choi
pataca
pirixel
allo porro
ravo
remolacha
cenoria

Entrando / saíndo de tempada
brócoli
fabas

Febreiro

Froitas

En tempada óptima

aguacate
kiwi
limón
mandarina
laranxa
plátano
pomelo

Entrando / saíndo de tempada

goiaba
marmelo
papaia
pitaia

Verduras

En tempada óptima

acelga
allo seco
allo tenro
alcachofa
apio
borrax
cabaza
cardo
cebola seca

pastinaca
col lisa
col ravo
coliflor
escarola
espinaca
fabas
fiúncho
kale
leituga
lombarda
nabo
pak choi
pataca
pirixel
allo porro
ravo
remolacha
cenoria

Entrando / saíndo de tempada

pataca doce
brócoli
cebola
coles de Bruxelas
espárrago
chícharo

Marzo

Froitas

En tempada óptima

aguacate
limón
mandarina
laranxa
plátano

Entrando / saíndo de tempada

kiwi
néspera
pomelo

Verduras

En tempada óptima

acelga
allo seco
allo tenro
alcachofa
apio
cabaza
cardo
cebola seca
pastinaca

col lisa
col ravo
coliflor
escarola
espárrago
espinaca
chícharo
fabas
fiúncho
kale
leituga
lombarda
nabo
pak choi
pataca
allo porro
ravo
remolacha
cenoria

Entrando / saíndo de tempada

CALENDARIO DE FRUTAS Y VERDURAS

*aplicábel só a España peninsular

Abril

Froitas

En tempada óptima

aguacate
limón
laranxa
néspera
plátano

Entrando / saíndo de tempada

amorodos
mandarina

Verduras

Entrando / saíndo de tempada

alcega
ajo seco
ajo tierno
alcachofa
apio
cebolla seca
cebolla
chirivía
col lisa

col rábano
coliflor
escarola
espárrago
espinaca
guisante
habas
hinojo
kale
lechuga
lombarda
nabo
pak choi
patata
puerro
rábano
remolacha
zanahoria

Entrando / saliendo de temporada
pataca doce
borrax
brócoli
cabaza
cardo
pirixel

Maio

Froitas

En tempada óptima

aguacate
albaricoque
cereixas
amorodos
laranxa
néspera
plátano

Entrando / saíndo de tempada

ameixa
limón
mandarina
pexego
nectarina
paraguaio
sandía

Verduras

En tempada óptima

acelga
allo seco
apio
borrax
cebola seca
cebola
pastinaca

col lisa
col ravo
espinaca
fabas
fiúncho
kale
leituga
lombarda
nabo
pak choi
pataca
pirixel
allo porro
ravo
remolacha
cenoria

Entrando / saíndo de tempada

allo tenro
alcachofa
brócoli
cabaciña
cabaza
coliflor
escarola
espárrago
chícharo
feixón verde
cogombro
tomate

Xuño

Froitas

En tempada óptima

albaricoque
cereixas
ameixa
amorodos
pexego
nectarina
paraguaio
plátano
sandía

Entrando / saíndo de tempada

aguacate
framboesa
melón
laranxa
néspera

Verduras

En tempada óptima

allo seco
borrax
cabaciña
cebola seca
cebola

feixón verde
pataca
cogombro
pirixel
remolacha
cenoria

Entrando / saíndo de tempada

acelga
alfábega
apio
berenxena
cebola
pastinaca
col lisa
col ravo
coliflor
espinaca
leituga
lombarda
millo
nabo
pak choi
pemento
allo porro
ravo
tomate

Xullo

Froitas
En tempada
óptima
 arando
 ameixa
 framboesa
 amorodos
 pexego
 melón
 nectarina
 paraguaio
 pera
 plátano
 sandía

Entrando /
saíndo de
tempada
 aguacate
 albaricoque
 figos
 pitaia

Verduras
En tempada
óptima
 allo seco
 alfábega
 berenxena
 cabaciña
 cebola seca
 cebola
 feixón verde
 millo
 pataca
 cogombro
 pemento
 tomate

Entrando /
saíndo de
tempada
 acelga
 pastinaca
 col lisa
 leituga
 lombarda
 pirixel
 remolacha
 cenoria

Agosto

Froitas
En tempada
óptima
 arando
 ameixa
 framboesa
 amorodos
 figos
 pexego
 melón
 pera
 plátano
 sandía

Entrando /
saíndo de
tempada
 manga
 mazá
 nectarina
 papaia
 paraguaio
 pitaia

uvas
Verduras
En tempada
óptima
 allo seco
 alfábega
 berenxena
 cabaciña
 cebola seca
 feixón verde
 millo
 pataca
 cogombro
 pemento
 tomate

Entrando /
saíndo de
tempada
 cabaza
 pirixel
 cenoria

Setembro

Froitas
En tempada
óptima
 framboesa
 figos
 manga
 mazá
 melón
 papaia
 pera
 pitaia
 plátano
 sandía
 uvas

Entrando /
saíndo de
tempada
 chirimoia
 ameixa
 amorodos
 milgranda
 goiaba
 kiwi
 lima
 mandarina
 pexego

Verduras
En tempada
óptima
 allo seco
 alfábega
 berenxena
 cabaciña
 cabaza
 cebola seca
 feixón verde
 millo
 pataca
 cogombro
 pirixel
 pemento
 tomate

Entrando /
saíndo de
tempada
 acelga
 borraaxe
 espinaca
 leituga
 nabo
pak choi
 allo porro
 ravo
 remolacha
 cenoria

Outubro

Froitas
En tempada
óptima
 chirimoia
 framboesa
 milgranda
 goiaba
 kiwi
 lima
 mandarina
 manga
 mazá
 marmelo
 papaia
 pera
 pitaia
 plátano
 uvas

Entrando /
saíndo de
tempada
 aguacate
 caqui
 amorodos
 figos
 limón
 pexego
 melón
 pomelo
 sandía

Verduras
En tempada
óptima
 acelga
 allo seco

alfábega
 pataca doce
 borraaxe
 cabaza
 cebola seca
 espinaca
kale
 millo
pak choi
 pataca
 cogombro
 pirixel
 allo porro
 ravo
 remolacha
 tomate

Entrando /
saíndo de
tempada
 apio
 berenxena
 brócoli
 cabaciña
 pastinaca
 col lisa
 col ravo
 coles de
 Bruxelas
 coliflor
 escarola
 feixón verde
 leituga
 lombarda
 nabo
 pemento
 cenoria

Novembro

Froitas
En tempada
óptima
 aguacate
 caqui
 chirimoia
 milgranda
 goiaba
 kiwi
 lima
 limón
 mandarina
 manga
 mazá
 marmelo
 laranxa
 papaia
 pitaia
 plátano
 pomelo
 uvas

Entrando /
saíndo de
tempada

Verduras
En tempada
óptima
 acelga
 allo seco
 apio
 pataca doce
 borraaxe
 brócoli
 cabaza

cardo
 cebola seca
 pastinaca
 col lisa
 col ravo
 coles de
 Bruxelas
 coliflor
 escarola
 espinaca
kale
 leituga
 lombarda
 nabo
pak choi
 pataca
 pirixel
 allo porro
 ravo
 remolacha
 cenoria

Entrando /
saíndo de
tempada
 allo tenro
 alfábega
 alcachofa
 berenxena
 cebola
 fabas
 fiúncho
 feixón verde
 millo
 tomate

Decembro

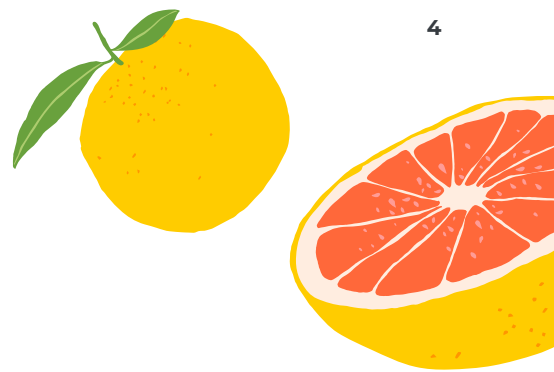
Froitas
En tempada
óptima
 aguacate
 caqui
 chirimoia
 goiaba
 kiwi
 limón
 mandarina
 marmelo
 laranxa
 papaia
 pitaia
 plátano
 pomelo

Entrando /
saíndo de
tempada
 milgranda
 lima
 manga
 mazá
 uvas

Verduras
En tempada
óptima
 acelga
 allo seco
 allo tenro
 alcachofa
 apio

pataca doce
 borraaxe
 brócoli
 cabaza
 cardo
 cebola seca
 cebola
 pastinaca
 col lisa
 col ravo
 coles de
 Bruxelas
 coliflor
 escarola
 espinaca
 fiúncho
kale
 leituga
 lombarda
 nabo
pak choi
 pataca
 pirixel
 allo porro
 ravo
 remolacha
 cenoria

Entrando /
saíndo de
tempada
 fabas



POR QUE COMER DE TEMPADA?

É importante favorecer o consumo das froitas e verduras locais e de tempada polo seu sabor, pero tamén para reducirmos o noso impacto sobre o medio ambiente. Ademais, se son de produción ecolóxica, aínda mellor. Porén, non sempre é doado orientarse nin imaxinar receitas. Por iso, elaboramos unha guía práctica moi completa especialmente para ti.

Para comezar, aquí tes 4 razóns para consumir froitas e verduras locais e de tempada en troques de produtos importados:

1. Consumir alimentos de tempada significa aproveitar todos os beneficios nutricionais

Os alimentos de cada estación responden a unha necesidade do corpo humano. No inverno, co frío e a falla de sol, o noso corpo reclama máis nutrientes e vitamina C. Tanto mellor, porque é a tempada das verduras ricas en minerais (allos porros, coles, espinacas) e dos cítricos cheos de vitamina C (laranxas, mandarinas, caquis, etc). No verán, coa calor, o noso corpo gasta menos calorías, pero require máis auga. Todas as froitas e verduras da tempada están repletas dela: melóns,

tomates, cabaciñas, sandías, etcétera!

Outra vantaxe das froitas e verduras de tempada é a meirande probabilidade de que madurecesen ao sol e estean recollidas no seu punto óptimo de maduración e, por tanto, que sexan máis sabedeiras cás froitas e verduras que madurecen durante o transporte ou que están producidas en invernadoiros. Poderás gozar do seu sabor, das súas vitaminas e de todos os seus beneficios.

2. Consumir alimentos de tempada é favorecer a produción local

Consume de tempada para favoreceres a produción local e para teres un menor impacto no planeta. Para saberes que froitas e verduras son as de tempada e de produción local, debes reparar nestas tres cousas:

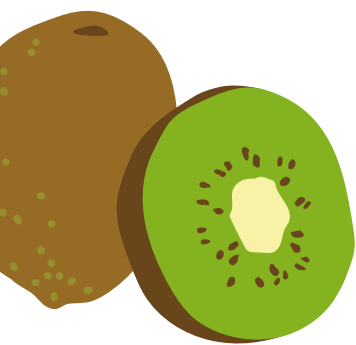
1. No supermercado, repara na orixe e a estacionalidade das froitas e verduras. Cantas máis froitas e verduras merques producidas de maneira ecolóxica, local e de tempada, máis limitarás a pegada de carbono, é dicir, máis contribuirás á redución das emisións e menos probable será que procedan de grandes invernadoiros (unha desfeita ecolóxica¹).

1. Os invernadoiros industriais non respectan os ciclos da natureza e, polo tanto, para manter os seus altos niveis de produción, poden facer un grande uso de enerxía -para manter a temperatura desexada, por exemplo- e de insumos coma fertilizantes e praguicidas, así como de auga. A súa grande implantación xera unha gran presión sobre os acuíferos, non só pola gran demanda de auga, mesmo en zonas onde ás veces escasea, senón tamén por todos os contaminantes que chegan aos acuíferos. Ademais, como moitos están feitos de plástico e utilizan moitos insumos deste material, son grandes xeradores de refugos de plástico. A súa concentración tamén xera un importante impacto na paisaxe.

2. Merca en tendas ecolóxicas e/ou supermercados cooperativos. Preocupados polo medio ambiente, adoitan ofrecer alimentos frescos e locais e, claro está, de produción ecolóxica.
3. Acude a mercados de produtores e grupos de consumo. Pódeste asociar ao grupo de consumo máis próximo á túa casa e obter as túas froitas e verduras directamente das persoas produtoras; así evitas os grandes sistemas de distribución e axudas a romper o seu dominio dos mercados. En ámbolos dous casos, mercas directamente ás persoas produtoras, axudando a que obteñan un prezo xusto pola súa colleita e reducindo os refugallos (normalmente estes produtos adoitan venderse a granel ou con pouca embalaxe). Ás veces ata pode saírche máis barato cando os podes recoller na súa finca.

3. Consumir alimentos locais e de tempada é protexer o medio ambiente

As froitas ou verduras fóra de tempada e importadas adoitan transportarse en avión ou en barco (produtos conxelados ou latas de conserva) e logo en camión, en condicións que permitan a súa conservación (refrixeración, ar acondicionado). Estes tres medios de transporte son moi contaminantes para o planeta. Ademais, para evitar que as froitas maduren máis rápido de máis durante o transporte



ou que se estraguen, recóbreanse con produtos químicos que permiten a súa conservación. A isto hai que lle sumar o uso de praguicidas na agricultura industrial, produtos que destrúen a biodiversidade -matan mesmo as abellas e outros polinizadores (esenciais para a biodiversidade e a seguridade alimentaria)-, contaminan a auga e adoitan estar (sobre)envasados para os protexer durante o transporte. Os produtos fóra de tempada, aínda que se produzan en España, adoitan proceder de cultivos industriais que usan praguicidas e calefacción para garantir as producións.

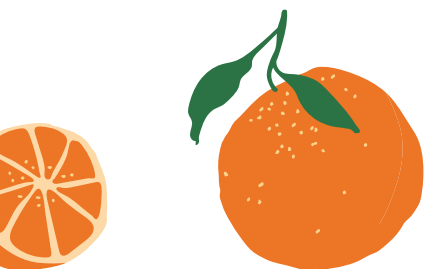
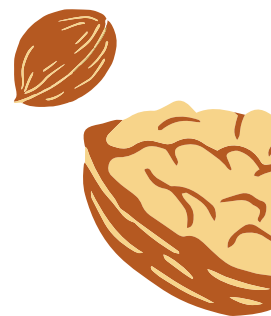
Comer produtos locais e de tempada axuda tamén a reducir o gasto de insumos -combustíbeis, fertilizantes, praguicidas, auga, etc.- nos nosos campos; ademais, as froitas e verduras locais pódense mercar sen envase ningún, directamente do agricultor ou pasando por moi poucos intermediarios. Menos envases significa menos refugos.

4. Consumir alimentos ecolóxicos, de tempada e locais é reducir o desproveito alimentario

O desproveito alimentario é unha das consecuencias graves do noso complexo sistema alimentario. Por exemplo, durante a recollida e selección de froitas e verduras en produción industrial para a súa posta á venda, desbótase parte do produto por ter un aspecto considerado non atraente, aínda que teña os mesmos valores nutricionais. Ademais, durante o transporte (en especial cando percorren longos traxectos), parte das froitas e verduras estráganse e teñen que desbotarse tamén. Por este motivo, se consumes verduras e froitas de produción local e de

tempada ou directamente do agricultor, reduces o desproveito alimentario.

Para seguires a minimizar o desproveito alimentario, podes consumir verduras e froitas ecolóxicas, que non conteñen praguicidas nin fertilizantes sintéticos e que che permiten poder aproveitar todas as súas partes, incluídas, por exemplo, a tona das mazás e das cenorias ou as follas da coliflor e do brócoli, que teñen tantas vitaminas e minerais coma as partes usualmente consumidas, xa sexa en cru ou cociñadas. Ademais, dado que os produtos ecolóxicos adoitan ser un pouco máis caros cós convencionais, é máis importante a planificación e o bo aproveitamento de todas as súas partes.



SABIAS QUE...?

- **Xaneiro:** o apio era usado polos gregos e os exipcios para consagrar ás divindades e os romanos usábano para os banquetes funerarios. É un alimento con potentes propiedades diuréticas, que axuda ante problemas dixestivos como o estrinximento e a acidez de estómago.
- **Febreiro:** o kiwi chámase así polo seu parecido coa ave do mesmo nome, aínda que o seu nome real é *Actinidia deliciosa*. O kiwi ten calidades nutricionais excepcionais: 100 g de kiwi conteñen 94 mg de vitamina C. En comparanza, unha laranxa enteira contén 20. Así que un kiwi satisfará esa necesidade de vitaminas para un día enteiro.
- **Marzo:** O limón é outra das froitas ricas en vitamina C e, grazas ás súas propiedades antioxidantes e ao ácido cítrico, é idóneo para estimular o sistema inmunitario e as defensas.
- **Abril:** malia que os chícharos se consideran comunmente verduras, realmente pertencen á familia das leguminosas, pero a diferenza coas súas "irmás" é que se poden comer crúas. Son ricas en proteínas, fibra, vitaminas (vitamina C, B2, B3 e B9) e ácido fólico (indispensábel durante o embarazo).
- **Maió:** a fresa é a froita do amor por excelencia grazas á súa cor e á súa forma de corazón. Ademais, ten múltiples propiedades: entre elas, son una fonte rica en ferro, vitamina C, ácido fólico, potasio... e outros minerais e vitaminas.
- **Xuño:** as patacas son, sen dúbida, un dos produtos máis internacionais e básicos na alimentación: a súa facilidade de cultivo, versatilidade, facilidade de conservación e sabor axudou a combater a fame en todo o mundo, aínda que a súa orixe está en América do Sur. Entre os beneficios para a saúde da pataca están: alivia os problemas gastrointestinais, é boa para controlar os niveis de azucre e ten un efecto beneficioso sobre a tensión arterial.
- **Xullo:** a sandía é un dos alimentos máis comúns do verán; o seu gran contido en auga axuda á hidratación, pero ademais é boa para o corazón grazas á citrulina e tamén para a vista grazas ao betacaroteno. Se queres aproveitar todos os seus beneficios, recomendámosche comérela madura.
- **Agosto:** a cenoria é un alimento que se pode atopar, por sorte, a meirande parte do ano. Poñémolo no verán porque é a época imprescindible para comela se queres coidar a túa pel exposta ao sol, así como para o coidado do cabelo, as unllas e a vista, grazas a que é rica en betacaroteno. Entre as curiosidades a destacar está a súa cor; a cor laranxa máis común na actualidade non xurdiu ata o século XVI de man dos holandeses, aínda que mesmo hoxe poden atoparse as súas variantes antigas (branca, amarela e morada) nalgúns partes do planeta e en produtores locais que conservan as variedades tradicionais.

→ **Setembro:** o figo en realidade non é unha froita, senón unha flor invertida, e existen dous tipos: o “figo macho”, que se usa polas avésporas para se reproduciren (mentres estas cumpren a importante función de polinización da figueira) e o “figo femia”, que contén as sementes e que é o que comemos. Os figos son ricos en omega 3 e 6, que xunto ao potasio axudan ao funcionamento do sistema cardiovascular.

→ **Outubro:** este mes é o mes da remolacha; esta verduriña é ideal se es máis de doce que de salgado, é unha gran fonte de fibra, ferro, proteínas, fósforo, sodio e ¡ollo!: ten case tanto potasio coma os plátanos. Pódense consumir crúas e cocidas; o único é que debes ter coidado de non te manchar con ela. Como curiosidade, podemos contarvos que o zume da remolacha usábase no século XVI como tintura natural e na antiga Roma como afrodisíaco.

→ **Novembro:** a laranxa, aínda que non é orixinaria de España, converteuse nun dos produtos estrela do noso país. Os seus múltiples beneficios grazas ao seu alto contido en fibra, vitaminas A, B e C, flavonoides e betacarotenos, son moi coñecidos. Axuda a manter o sistema inmunolóxico forte, a reducir o colesterol e a protexer o organismo de doenzas cardiovasculares.

→ **Decembro:** o caqui é unha froita que inicia a súa formación no verán e madura en novembro, polo que novembro e decembro son os mellores meses para o consumir. Alén de deliciosa, é unha froita rica en vitamina A e C, potasio e fibra. É unha das froitas con máis antioxidantes. Na sabedoría popular, os caquis pouco maduros utilizáronse para combater a diarrea e a inflamación intestinal.



ALGÚNS TRUQUIÑOS INTERE- SANTES

→ **Xaneiro:** se o apio murcha, introdúceo nun recipiente con auga e limón e déixao repousar durante media hora. Volverá recuperar o seu ton e forma. Se non vas usalo todo e tes unha gran cantidade, podes conxelalo grazas ao seu alto contido en auga. Non adoitas saber que facer coas follas? Pódelas reservar para batidos verdes; son o mellor para lle dar ao batido todos os beneficios diuréticos. Tamén podes usalas para facer unha salsa tipo pesto.

→ **Febreiro:** se queres facer unha cocedura de kiwi, non tritures demasiado tempo os graos, pois pódennlle dar un lixeiro sabor amargo. Se está moi verde e queres comelo antes, pono xunto a mazás, peras ou plátanos e se queres que dure máis tempo, gárdao no frigorífico sen estar preto doutras froitas.

→ **Marzo:** se non adoitas usar o limón enteiro e queres que che dure máis tempo, gárdao nun envase que se poida pechar; podes reutilizar un tarro de vidro ou cortalo en rodas e gardalo no conxelador. Podes facer isto mesmo coas laranxas. E se queres ter cero refugallos desta froita, unha vez usado o zume de dentro, usa a pela relada para sobremesas, para facer lambetadas recubrindoas con algún edulcorante (secándoas previamente), para dar sabor á auga ou para facer infusións.

Vamos polo desproveito cero!

→ **Abril:** se mercas chícharos frescos, o mellor é debullalos canto antes (especialmente se hai partes máis escuras nas vaiñas) e gardalos na neveira. Alí durarán uns 4 días. Se non vas gastalos todos, a mellor solución para a súa conservación será metelos no conxelador; para isto terás que ferver os chícharos e despois escoalos e botar auga fría. Unha vez secos, xa podes metelos no conxelador. Probaches os chícharos tenros crus? **Son unha delicia!**

→ **Maio:** o máis importante á hora de conservar os amorodos é saber gardalos. Non os gardes nun recipiente pechado de xeito hermético. Primeiro limpa os amorodos e retira as partes danadas para que non contaxien o resto e despois, antes de colocalas no recipiente, pon unha base especial de conservación de vexetais para que non haxa risco de que a humidade se estanque.

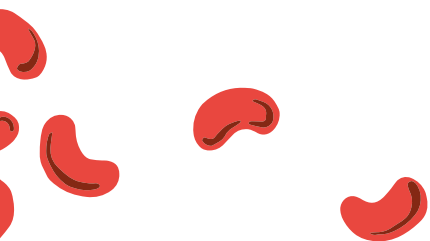
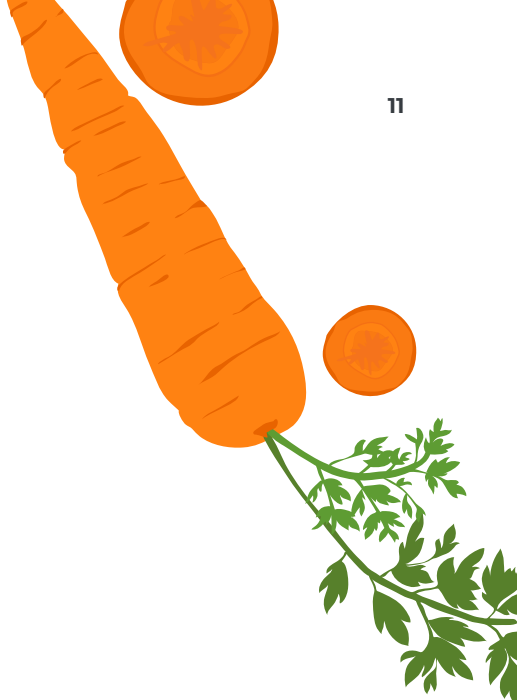
→ **Xuño:** as patacas son moi doadas de conservar; aínda así, convén ter coidado. O mellor sitio para as gardar é fóra e nunha zona seca e escura, non na neveira. Procura que tampouco estean pegadas a froitas e verduras.

→ **Xullo:** a sandía é un alimento delicioso. Se queres escoller unha de calidade, elixe sempre a máis escura, apagada, menos brillante, que menos manchas de diferentes tons verdes presente na súa cortiza e que teña meirande peso; así, máis madura e doce estará. Unha vez aberta, consérvase uns 4 días na neveira, así que se mercaches unha enteira e cres que non vas poder aproveitala toda, podes cortala en anacos e metela no conxelador. Se é verán e che apetece un picado de sandía, podes meter os anacos nun batedor de vaso e listo!

- **Agosto:** se as cenorias murchan, mergúllaas enteiras en auga con xeo e déixaas alí polo menos 30 minutos; se queres que queden ben hidratadas, déixaas durante 24 horas. Se as mercas coa parte das follas, aprovéitaas para usalas en purés, vinagretas, batidos verdes ou para facer pesto. Se es das persoas que pelan as cenorias, reserva as tonas para as mesturar con outras pelas e preparar caldos.
- **Setembro:** se mercaches moitos figos, unha das cousas que podes facer é deshidratalos. Primeiro límpaos e revisa que todos estean ben, párteos pola metade e méteos nunha deshidratadora. Se non tes deshidratadora, podes usar un forno ou unha frixideira de ar a moi baixa temperatura e ir revisando pouco a pouco para que non se queimen, como moito a 60 °C. Xíraos cada 1 ou 3 horas. Tamén podes secalos ao sol, como se facía tradicionalmente, ou nun secadoiro solar que podes facer ti.
- **Outubro:** a remolacha é unha verdura moi versátil e pode aproveitarse case de xeito completo tanto na cociña como para outros usos. Adoita usarse sempre a parte máis carnosa, pero as follas son ideais para ensaladas, gornicións, etc. Podes comelas frescas ou cociñadas, tal como sucede coas espinacas e coas acelgas. Un consello que che damos é faceres un zume de remolacha e laranxa (é unha bomba de ferro e a vitamina C da laranxa axuda a fixalo no organismo). Coas follas que che sobren da remolacha, podes facer unha quiche e coa pela da laranxa, unha infusión ou unhas lamberetadas.
- **Novembro:** para aproveitar completamente a laranxa, podes facer o mesmo que co limón: usar a pela para dar sabor á auga, facer infusións e mesmo lambonadas. O método de conservación tamén é o mesmo. Outros trucos que che damos son: se a laranxa che parece aceda de máis ou ten un sabor amargo, engádelle un chisco de sal: resaltará a súa dozura. Se vas facer zume e queres tirarlle todo o posible, procura non facelo nada máis sacala da neveira, senón despois de deixala a temperatura ambiente; con isto, ademais, conseguirás que o zume sexa máis doce e sabedeiro.
- **Decembro:** Para conservar o caqui e que non perda as súas propiedades, sabor e textura, consérvao a temperatura ambiente. Se queres facer unha receita con varios e precisas que estean máis maduros, pódelos lavar e poñer nunha cunca ao sol. Vai comprobando cada certo tempo como van para que non se pasen; tamén podes poñelos xunto a outras froitas climatéricas, coma as mazás e os plátanos.

RECETAS

Comer de tempada non só é bo para ti, para o medio ambiente e para o teu peto, senón que, con toda a información desta guía, pode ser ademais moi sinxelo. E para que aínda teñas máis recursos para consumires de xeito máis sostíbel, pedimos a catro chefs, cociñeiros e cociñeiras que nos presten o seu talento para che traer estas catro receitas, unha por estación do ano, coas que podes inspirarte para cociñares con ingredientes locais, ecolóxicos e de tempada todo o ano.





© Greenpeace / Mario Gómez

Primavera - Talos de acelgas de cores

FINA PUIGDEVALL E MARTINA PUIGVERT, CHEFS DE LES COLS, EN OLOT (GIRONA).



★ ★ con dúas Estrelas Michelin
e unha Estrela Verde
★ Michelin á sostibilidade.

INGREDIENTES

- 1 presa de acelgas de cores (vermello, amarelo e branco)
- 1 cabeza de allos
- Aceite de oliva

ELABORACIÓN

- Separar o talo da folla da acelga. Pelar a primeira capa dos talos.
- Envasar ao baleiro os talos e cocer en forno de vapor a 86 °C de 7 a 10 minutos.
- Transcorrido este tempo, arrefriar ao baño maría invertido.
- Por outro lado, ferver as follas durante 10 minutos. Escorregalas e trituralas con Thermomix.
- Engadir auga para obter textura de crema. Botar sal ao gusto.
- Por outra banda, pelar e cortar pola metade unha cabeza de allo. Confeitar en aceite de oliva.

Acabado:

- Dispor no fondo do prato o puré obtido coas follas das acelgas. Colocar harmoniosamente os talos de cores cortados en anacos de 3 ou 4 cm por enriba do puré (2 talos vermellos, 2 amarelos e 2 brancos) e dispor no centro un dente de allo, botándolle por enriba un chorriño do aceite de oliva co que os confeitamos.



Verán - Salmorejo

GLORIA CARRIÓN, Divulgadora e cociñeira de La Gloria Vegana (@lagloriavegana).



INGREDIENTES

- 1 kg de tomates maduros
- 200 g de miolo de pan do día anterior
- 1 culleriña de sal
- 1 dente de allo
- 150 g de aceite de oliva

PREPARACIÓN

- Lavamos ben os tomates e poñémolos no vaso do batedor xunto co allo e o sal.
- Trituramos ata que quede ben fino.
- Engadimos o miolo de pan cortado en anacos e volvemos triturar.
- Unha vez estea ben homoxéneo, baixamos a velocidade do batedor e imos incorporando o aceite pouco a pouco para que emulsione ben.
- Gardámolo na neveira durante un par de horas como mínimo e servimos con mazá aceda picada.





© Greenpeace / Mario Gómez

Outono - Vasiños de torta de lima

ALMA OBREGÓN, chef pastelera e divulgadora (@alma_cupcakes).



INGREDIENTES

Para a base

- 60 g de manteiga fría en cubos
- 60 g de azucre de cana integral
- 60 g de fariña
- 60 g de améndoas moídas

Para a crema de lima

- 4 xemas
- 100 ml zume de lima
- Relá de dúas limas
- 110 g de azucre
- 66 g de manteiga a temperatura ambiente

Para o merengue

- 2 claras
- 120 g de azucre
- 30 ml de auga
- 1/2 cullerada de glicosa

PREPARACIÓN

Para a base:

→ Integramos todos os ingredientes cunha picadora ou robot de cociña ata que teña a consistencia dunhas "migas".

→ Estendemos sobre unha bandexa de forno e enforamos a 180° ata que estea dourado.

→ Deixamos arrefriar por completo e repartimos nos vasiños.

Para a crema de lima:

→ En primeiro lugar, batemos as xemas enerxicamente co azucre.

→ Incorporamos o zume de lima e batemos de novo ata ter unha mestura homoxénea.

→ Quentamos a mestura ata que empece a espesar un pouco.

→ Unha vez engorde, retiramos do lume e engadimos a manteiga.

→ Remexemos ata que se incorpore por completo.

→ Repartimos nos vasiños e deixamos arrefriar por completo.

Para o merengue:

→ Mesturamos o azucre coa auga e a glicosa nun cazo e poñémolo a quentar ata que a temperatura do termómetro de azucre acade os 118°C.

→ Namentres, montamos as claras a punto de neve.

→ Cando o almibre acade a temperatura indicada, botámolo sobre as claras moi pouco a pouco, sen deixar de bater, coma se fose un fío (con coidado de que non caia o almibre nas varas do batedor).

→ Seguimos a bater ata que o merengue estea brillante.

→ Decoramos os vasiños co merengue e torrámolos cun soprete.



© Greenpeace / Pedro Armentre



Inverno - **Manteiga de aguacate***

DIEGO GUERRERO, chef dos restaurantes DSTAgE e SPEAK, Madrid.



★ ★ dúas estrelas Michelin, tres Soles Repsol e núm. 38 en The Best Chef Awards.

INGREDIENTES

Para o Oleoxel

- 50 g de cera de abella Sosa
- 575 g aceite xirasol

Para la manteiga de Aguacate

- 250 g aguacate
- 81 g oleoxel
- 9 g aceite de oliva suave
- 4 g sal
- Zume de lima

Para o "pickle base"

- 260 g auga
- 340 g vinagre branco
- 100 g azucre
- 12 g sal

PREPARACIÓN

Para o Oleoxel:

- Quentar nunha pota o aceite a 70 °C.
- Engadir a cera de abella e mesturar ben ata a completa disolución. Reservar nun recipiente.

Para a manteiga de aguacate:

- Abrir os aguacates e botar zume de lima por enriba para evitar que se oxiden. (Reservar codia e óso).
- Meter o resto de ingredientes no robot de cociña e triturar.
- Pasar por un coador fino, rectificar de sal ou de lima, envasar (co mínimo aire posíbel) e conxelar.

Para o "pickle base":

- Amornar a auga o suficiente para disolver o azucre e o sal. Unha vez disoltos, deixar arrefriar a 30 °C e engadir o vinagre.
- Mesturar ben e deixar repousar mínimo 1 h na neveira.
- Unha vez frío, envasar xunto co chile thai.

Acabado e presentación:

- Sacar o aguacate da neveira e deixar amornar en peaña de mármore. Nunha cunca pequena, poñer o "pickle" e noutra peaña, o pan que desexe para poder untar e saborear.

*Lembra que neste caso é máis importante aínda que o consumo sexa moderado e sempre de tempada, local e ecolóxico, porque este produto ten unha alta demanda de auga para o seu cultivo.

Somos unha organización ecoloxista e pacifista. Non aceptamos doazóns de gobernos, partidos políticos nin empresas porque somos independentes política e economicamente.

www.greenpeace.es

GREENPEACE