

CALENDARIO

FRUTAS Y VERDURAS

DE TEMPORADA



VENMERCAL

Asociación Provincial Autónoma de
Vendedores en Mercados de Alicante

CUIDÁNDOTE TÚ CUIDAS EL PLANETA.
Por un consumo más sostenible
visita los **Mercadillos de Alicante.**



Colabora
**AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE**
comercio y hostelería



ÍNDICE

	Pág.
Presentación	3
Nuestra asociación	4
Mercadillos	5
Dieta equilibrada	7
Frutas y Verduras de temporada	8
Propiedades de las frutas	10
Propiedades de las verduras.....	11
Frutas y Verduras por meses	12
Recetas.....	51
Consejos de conservación.....	72



FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

Desde la Asociación Provincial Autónoma de Vendedores en Mercados de Alicante (Venmercial) hemos elaborado este “*Calendario de frutas y verduras de temporada*” con el propósito de ayudarte a elegir mejor.

En el calendario, encontrarás ordenadas por meses, las frutas y verduras de cada temporada, las cuales se cultivan y se cosechan en su momento óptimo, es decir, en la época del año en la que tienen las condiciones ideales para crecer y madurar. También encontrarás recetas fáciles y saludables junto con útiles consejos.

Utilizar frutas y verduras de temporada tiene numerosas ventajas, os mencionamos algunas:

- 1. Frescura y sabor:** Las frutas y verduras de temporada suelen ser más frescas y sabrosas, ya que se recogen en su punto justo de madurez. Esto se traduce en una mejor calidad y un sabor más intenso, lo que hace que disfrutar de su sabor sea aún más placentero.
- 2. Nutrientes y vitaminas:** Al consumir frutas y verduras de temporada, estamos obteniendo los nutrientes y vitaminas que nuestro cuerpo necesita en ese momento específico del año. Estos alimentos son ricos en antioxidantes, vitaminas, minerales y fibra, lo que contribuye a mantenernos sanos y fortalecer nuestro sistema inmunológico.
- 3. Economía:** Comprar frutas y verduras de temporada suele ser más económico, ya que al haber una

mayor oferta, los precios tienden a ser más bajos. Además, al ser productos locales, se evitan los costes de transporte y almacenamiento, lo que se traduce en un ahorro para el consumidor.

- 4. Sostenibilidad:** Consumir frutas y verduras de temporada fomenta la sostenibilidad y el cuidado del medio ambiente. Al elegir productos locales y de temporada, se reduce la huella de carbono y se apoya a los agricultores locales, contribuyendo así a la economía de la región.
- 5. Variedad:** Cada estación del año nos ofrece una amplia variedad de frutas y verduras. Esto nos permite disfrutar de una dieta diversa y equilibrada, ya que cada alimento aporta diferentes nutrientes y beneficios para nuestra salud.



En resumen, utilizar frutas y verduras de temporada es una excelente opción para disfrutar de alimentos frescos, sabrosos y nutritivos, al mismo tiempo que contribuimos al cuidado del medio ambiente y apoyamos a los productores locales.
¡Aprovecha las ventajas que nos brinda cada estación del año!



CALENDARIO
FRUTAS Y VERDURAS
DE TEMPORADA



NUESTRA ASOCIACIÓN

Somos una Asociación representada por profesionales de la venta ambulante y estamos presentes en todos los mercadillos de la Provincia de Alicante, porque el comercio ambulante, es nuestra forma de vida.

Llevamos **más de 50 años** dando servicio a nuestros asociados. Nuestro principal objetivo es agrupar, representar y apoyar a todos los vendedores ambulantes de los mercadillos, defendiendo y fomentando sus intereses dándoles visibilidad, representación y asesoramiento.

Velamos por el beneficio de los vendedores ambulantes de la provincia de Alicante. Por ello nuestra junta directiva se ocupa de todos los intereses de este gremio tan complicado al desplazarnos por diferentes mercadillos semanalmente.

Son muchas las ventajas que te pueden resultar útiles, como la formación, la colaboración, campañas de promoción...

Mantenemos relaciones constantes con los organismos oficiales, colaborando con ellos y solicitando ayudas y subvenciones.



Nos preocupamos por nuestros asociados, vamos de la mano, juntos somos más fuertes y más grandes, por eso en nuestra asociación somos más de 150 vendedores.



MERCADILLOS

Visita nuestros cuatro Mercadillos Municipales de Teulada, Babel, Carolinas y Benalúa. Abrimos todos los jueves y sábados de 8:00h a 14:00h, salvo que sean festivos, en cuyo caso se celebrará el día anterior hábil.

20 beneficios que se obtienen comprando en los mercadillos

1. Obtienes un trato más cercano y personalizado.
2. Te asesoran y aportan su experiencia y confianza.
3. Los productos son más frescos, de mejor calidad y de cercanía.
4. El precio de sus productos es muy competitivo, llegando a encontrar mejores ofertas.
5. Contribuyes a revalorizar la economía local, apoyando el consumo de proximidad o km cero.
6. Ayudas a preservar las señas de identidad y cultural tradicionales.
7. Acaban por conocerte y ofrecerte productos adaptados a tus gustos y necesidades.
8. Puedes pedir un producto específico y ellos te lo consiguen, aunque no lo tengan.
9. Sostenibilidad, contribuyes a generar menos contaminación, puedes reducir la compra de envases al llevar tu carro o bolsa de tela y generar menos residuos plásticos. Reduces las emisiones de CO2 al ser productos de cercanía.
10. Dan vida a nuestros barrios y muchos de ellos colaboran en sus actividades y festividades locales.
11. Suelen generar un empleo más estable y de mejor calidad que las grandes superficies.
12. A la hora de solicitar cantidades o tipos de corte, tienes mayor flexibilidad.
13. Puedes ir con los niños. Disfrutar de una jornada de mercado con ellos es enriquecedora y aprenderán más sobre los alimentos que después tendrán en la mesa, la curiosidad hará que se les despierte el apetito!
14. El ahorro es importante: no comprar en grandes cantidades y poder ir al peso justo de lo que necesitamos nos hará ahorrar en nuestra cesta de la compra.



CALENDARIO FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

- 15. Turismo, algo tienen los mercados que, además de reunir a sus vecinos, también atraen a turistas llegados de cualquier parte del mundo. De hecho, para muchos viajeros no hay visita completa a una ciudad si no se conoce su mercado, el lugar perfecto donde ver y conocer los productos de cada región.
- 16. Puedes pagar con tarjeta de crédito.
- 17. La experiencia y la satisfacción de obtener hallazgos que sólo has encontrado tú.
- 18. En los mercadillos, al no encontrar casi alimentos procesados, aumentas la compra de alimentos saludables.
- 19. Hay de todo, fruta, verduras, hierbas aromáticas, especias, ropa, calzado, bolsos, lencería, bisutería,

complementos, menaje de cocina, telas, cortinas, flores, plantas...

20. Los productos de proximidad, los que compras al tendero de toda la vida o al comerciante del barrio, están ganando protagonismo una vez más frente a las grandes superficies. Quizá es porque la tendencia de cocinar y comer de manera más natural y evitar los ultra procesados está en constante aumento y los jóvenes están cada vez más concienciados con ello, algo que es genial porque está comprobado que una buena alimentación es una parte muy importante a la hora de cuidarnos.



Los mercadillos son espacios comerciales de proximidad, la fórmula comercial más antigua de las que actualmente se realizan, tienen infinidad de ventajas a la hora de hacer la compra y es algo que nunca pasará de moda.



DIETA EQUILIBRADA

Una dieta equilibrada y saludable debería incluir cinco raciones diarias de fruta o verdura. Algunas ventajas de mantener una dieta equilibrada:

1. Salud óptima: Una dieta equilibrada proporciona los nutrientes necesarios para mantener un buen estado de salud. Al incluir una **variedad de alimentos** de todos los grupos alimenticios, se obtienen vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas saludables, lo que contribuye al funcionamiento adecuado del organismo.

2. Energía y rendimiento: Una alimentación equilibrada suministra la energía necesaria para realizar las actividades diarias. Consumir los nutrientes adecuados ayuda a mantener **niveles de energía estables a lo largo del día**, mejorando así el rendimiento físico y mental.

3. Control de peso: Seguir una dieta equilibrada puede ayudar a mantener un **peso saludable**. Al incluir porciones adecuadas de alimentos nutritivos y limitar el consumo de alimentos procesados y altos en calorías, se facilita el control del peso y se reduce el riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con la obesidad.

4. Función digestiva: Una alimentación equilibrada, **rica en fibra** proveniente de frutas, verduras, granos enteros y legumbres, favorece el buen fun-

cionamiento del sistema digestivo. La fibra ayuda a prevenir el estreñimiento, mejora la absorción de nutrientes y mantiene un equilibrio en la flora intestinal.

5. Sistema inmunológico fortalecido: Una dieta equilibrada y nutritiva es fundamental para mantener un sistema inmunológico fuerte. Los alimentos **ricos en vitaminas y minerales**, como frutas, verduras y alimentos ricos en proteínas, ayudan a fortalecer las defensas del cuerpo y a prevenir enfermedades.

6. Salud cardiovascular: Una dieta equilibrada, **baja en grasas saturadas y colesterol, y rica en grasas saludables**, como las presentes en los pescados, aguacates y nueces, puede ayudar a mantener una buena salud cardiovascular. Esto reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.



Recuerda que siempre es importante consultar con un profesional de la salud o un nutricionista para obtener recomendaciones personalizadas y adaptadas a tus necesidades individuales.



FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

ENERO

Frutas

Aguacate, frambuesa, limón, mandarina, naranja, piña, plátano y pomelo.

Verduras

Acelga, ajo, alcachofa, apio, berenjena, brócoli, calabacín, cardo, coliflor, endivia, escarola, espinaca, guisante, haba, judía verde, lechuga, pepino, pimienta, puerro, rábano, remolacha, repollo, tomate y zanahoria.

FEBRERO

Frutas

Aguacate, frambuesa, fresa, kiwi, limón, mandarina, manzana, naranja, piña, plátano y pomelo.

Verduras

Acelga, ajo, alcachofa, apio, berenjena, brócoli, calabacín, calabaza, cardo, cebolla, col, coliflor, endivia, escarola, espinaca, guisante, haba, judía verde, lechuga, nabo, pepino, pimienta, puerro, rábano, remolacha, repollo, tomate y zanahoria.

MARZO

Frutas

Aguacate, frambuesa, fresa, kiwi, limón, mandarina, manzana, naranja, pera, piña, plátano y pomelo.

Verduras

Acelga, ajo, alcachofa, apio, berenjena, brócoli, calabacín, calabaza, cebolla, col, coliflor, escarola, endivia, espárrago verde, espinaca, guisante, haba, judía verde, lechuga, nabo, pepino, pimienta, puerro, rábano, remolacha, repollo, tomate y zanahoria.

ABRIL

Frutas

Aguacate, albaricoque, cereza, frambuesa, fresa, kiwi, limón, mandarina, manzana, naranja, pera, piña, plátano y pomelo.

Verduras

Acelga, ajo, alcachofa, apio, berenjena, brócoli, calabacín, calabaza, cebolla, coliflor, escarola, espárrago verde, espinaca, guisante, haba, judía verde, lechuga, nabo, pepino, pimienta, puerro, rábano, remolacha, repollo, tomate y zanahoria.

MAYO

Frutas

Aguacate, albaricoque, cereza, ciruela, frambuesa, fresa, limón, mandarina, melocotón, melón, naranja, nectarina, níspero, paraguaya, piña, plátano, pomelo y sandía.

Verduras

Acelga, ajo, alcachofa, berenjena, brócoli, calabacín, calabaza, cebolla, coliflor, espárrago verde, espinaca, guisante, haba, judía verde, lechuga, nabo, pepino, pimienta, puerro, rábano, remolacha, repollo, tomate y zanahoria.

JUNIO

Frutas

Albaricoque, breva, cereza, ciruela, frambuesa, limón, melocotón, melón, naranja, nectarina, níspero, paraguaya, pera, piña, plátano y sandía.

Verduras

Acelga, ajo, alcachofa, berenjena, brócoli, calabacín, calabaza, cebolla, coliflor, escarola, espárrago verde, espinaca, guisante, haba, judía verde, lechuga, nabo, pepino, pimienta, puerro, rábano, repollo, remolacha, tomate y zanahoria.



CALENDARIO FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

JULIO

Frutas

Albaricoque, breva, cereza, ciruela, mango, melocotón, melón, membrillo, nectarina, paraguaya, pera, piña, plátano, sandía y uva.

Verduras

Acelga, ajo, berenjena, calabacín, calabaza, cebolla, guisante, judía verde, lechuga, nabo, pepino, pimiento, puerro, rábano, remolacha, repollo, tomate y zanahoria.

AGOSTO

Frutas

Albaricoque, cereza, ciruela, higo, mango, manzana, melocotón, melón, membrillo, nectarina, paraguaya, pera, piña, plátano, sandía y uva.

Verduras

Acelga, ajo, berenjena, calabacín, calabaza, cebolla, judía verde, lechuga, nabo, pepino, pimiento, puerro, rábano, remolacha, repollo, tomate y zanahoria.

SEPTIEMBRE

Frutas

Albaricoque, caqui, chirimoya, ciruela, granada, higo, kiwi, mango, manzana, melocotón, melón, membrillo, nectarina, pera, piña, plátano, sandía y uva.

Verduras

Acelga, ajo, berenjena, brócoli, calabacín, calabaza, cebolla, coliflor, endivia, espárrago verde, espinaca, judía verde, lechuga, nabo, pepino, pimiento, puerro, rábano, remolacha, repollo, tomate y zanahoria.

OCTUBRE

Frutas

Aguacate, caqui, cereza, chirimoya, frambuesa, gra-

nada, higo, kiwi, limón, mandarina, mango, manzana, melocotón, membrillo, naranja, nectarina, pera, piña, plátano, pomelo y uva.

Verduras

Acelga, ajo, alcachofa, berenjena, brócoli, calabacín, calabaza, cardo, cebolla, col lombarda, coliflor, endivia, escarola, espinaca, judía verde, lechuga, nabo, pepino, pimiento, puerro, rábano, remolacha, repollo, tomate y zanahoria.

NOVIEMBRE

Frutas

Aguacate, caqui, chirimoya, cereza, frambuesa, granada, kiwi, limón, mandarina, mango, manzana, naranja, pera, piña, plátano, pomelo y uva.

Verduras

Acelga, ajo, alcachofa, apio, berenjena, brócoli, calabacín, calabaza, cardo, cebolla, col lombarda, coliflor, endivia, escarola, espinaca, haba, guisante, judía verde, lechuga, nabo, pepino, pimiento, puerro, rábano, remolacha, repollo, tomate y zanahoria.

DICIEMBRE

Frutas

Aguacate, caqui, chirimoya, cereza, frambuesa, kiwi, limón, mandarina, manzana, naranja, pera, piña, plátano, pomelo y uva.

Verduras

Acelga, ajo, alcachofa, apio, berenjena, brócoli, calabacín, calabaza, cardo, cebolla, col lombarda, coliflor, endivia, escarola, espinaca, guisante, judía verde, lechuga, nabo, pepino, pimiento, puerro, rábano, remolacha, repollo, tomate y zanahoria.



PROPIEDADES DE LAS FRUTAS

Las frutas son alimentos altamente nutritivos y ofrecen una amplia gama de propiedades beneficiosas para la salud. Aquí os mencionamos algunas propiedades comunes de las frutas:

1. Vitaminas y minerales: Las frutas son una excelente fuente de vitaminas y minerales **esenciales para el funcionamiento adecuado** del organismo. Por ejemplo, son ricas en vitamina C, vitamina A, vitamina K, vitamina E, ácido fólico, potasio y magnesio, entre otros.

2. Antioxidantes: Las frutas son ricas en antioxidantes, como vitamina C, vitamina E y flavonoides. Estos antioxidantes **ayudan a proteger las células del daño causado por los radicales libres**, lo que puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas y el envejecimiento prematuro.

3. Fibra dietética: Las frutas son una buena fuente de fibra dietética, tanto soluble como insoluble. La fibra **ayuda a mantener un sistema digestivo saludable**, previene el estreñimiento, promueve la saciedad y contribuye a mantener niveles saludables de colesterol y azúcar en sangre.

4. Hidratación: Muchas frutas tienen un **alto contenido de agua**, lo que ayuda a mantener el cuerpo hi-

dratado. Esto es especialmente beneficioso durante los meses más calurosos o cuando se realiza actividad física intensa.

5. Bajas en calorías: La mayoría de las frutas son bajas en calorías y densas en nutrientes, lo que las convierte en una excelente opción para **mantener un peso saludable y controlar el apetito**. Al incluir frutas en la dieta, se puede disfrutar de porciones generosas sin preocuparse por el exceso de calorías.

6. Beneficios para la salud cardiovascular: Consumir una variedad de frutas se ha asociado con un **menor riesgo de enfermedades cardiovasculares**. Su contenido de fibra, antioxidantes y fitoquímicos puede ayudar a reducir la presión arterial, mejorar los niveles de colesterol y prevenir la formación de placa en las arterias.



Recuerda que cada fruta tiene sus propias propiedades y beneficios para la salud, por lo que es importante incluir una variedad en la dieta para obtener todos los nutrientes necesarios.



PROPIEDADES VERDURAS

Las verduras son alimentos altamente nutritivos y ofrecen una amplia variedad de propiedades beneficiosas para la salud. Aquí os mencionamos algunas propiedades comunes de las verduras:

1. Vitaminas y minerales: Las verduras son una excelente fuente de vitaminas y minerales **esenciales para el funcionamiento adecuado** del organismo. Por ejemplo, son ricas en vitamina C, vitamina A, vitamina K, vitamina E, ácido fólico, potasio, magnesio y hierro, entre otros.

2. Fibra dietética: Las verduras son una fuente importante de fibra dietética, tanto soluble como insoluble. La fibra ayuda a mantener un sistema digestivo saludable, **previene el estreñimiento**, promueve la saciedad y contribuye a mantener niveles saludables de colesterol y azúcar en sangre.

3. Antioxidantes: Muchas verduras contienen antioxidantes, **como los carotenoides** (presentes en zanahorias, espinacas y calabaza) y los flavonoides (presentes en brócoli, cebolla y col rizada). Estos antioxidantes ayudan a proteger las células del daño causado por los radicales libres, lo que puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas y el envejecimiento prematuro.

4. Bajas en calorías: La mayoría de las verduras son **bajas en calorías y densas en nutrientes**, lo que las

convierte en una excelente opción para mantener un peso saludable y controlar el apetito. Al incluir verduras en la dieta, se puede disfrutar de porciones generosas sin preocuparse por el exceso de calorías.

5. Hidratación: Muchas verduras tienen un **alto contenido de agua**, lo que ayuda a mantener el cuerpo hidratado. Esto es especialmente beneficioso durante los meses más calurosos o cuando se realiza actividad física intensa.

6. Beneficios para la salud cardiovascular: Consumir una variedad de verduras se ha asociado con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares. Su contenido de fibra, antioxidantes y fitoquímicos puede **ayudar a reducir la presión arterial, mejorar los niveles de colesterol y prevenir la formación de placa en las arterias**.



Recuerda que cada verdura tiene sus propias propiedades y beneficios para la salud, por lo que es importante incluir una variedad en la dieta para obtener todos los nutrientes necesarios.



CALENDARIO
FRUTAS Y VERDURAS
DE TEMPORADA

ENERO • FRUTAS



Aguacate



Frambuesa



Limón



Mandarina



Naranja



Piña



Plátano



Pomelo

ENERO • VERDURAS



Acelga



Ajo



Alcachofa



Apio



Berenjena



Brócoli



Calabacín



Cardo



CALENDARIO
FRUTAS Y VERDURAS
DE TEMPORADA

ENERO • VERDURAS



Coliflor



Endivia



Escarola



Espinaca



Guisante



Haba



Judía Verde



Lechuga



Pepino



Pimiento



Puerro



Rábano



Remolacha



Repollo



Tomate



Zanahoria



FEBRERO • FRUTAS



Aguacate



Frambuesa



Fresa



Kiwi



Limón



Mandarina



Manzana



Naranja



Piña



Plátano



Pomelo



FEBRERO • VERDURAS



Acelga



Ajo



Alcachofa



Apio



Berenjena



Brócoli



Calabacín



Calabaza



Cardo



Cebolla



Col



Coliflor



CALENDARIO
FRUTAS Y VERDURAS
DE TEMPORADA

FEBRERO • VERDURAS



Endivia



Escarola



Espinaca



Guisante



Haba



Judía Verde



Lechuga



Nabo



Pepino



Pimiento



Puerro



Rábano



Remolacha



Repollo



Tomate



Zanahoria



CALENDARIO
FRUTAS Y VERDURAS
DE TEMPORADA

MARZO • FRUTAS



Aguacate



Frambuesa



Fresa



Kiwi



Limón



Mandarina



Manzana



Naranja



Pera



Piña



Plátano



Pomelo



MARZO • VERDURAS



Acelga



Ajo



Alcachofa



Apio



Berenjena



Brócoli



Calabacín



Calabaza



Cebolla



Col



Coliflor



Escarola



CALENDARIO
FRUTAS Y VERDURAS
DE TEMPORADA

MARZO • VERDURAS



Endivia



Espárrago Verde



Espinaca



Guisante



Haba



Judía Verde



Lechuga



Nabo



Pepino



Pimiento



Puerro



Rábano



Remolacha



Repollo



Tomate



Zanahoria



ABRIL • FRUTAS



Aguacate



Albaricoque



Cereza



Frambuesa



Fresa



Kiwi



Limón



Mandarina



Manzana



Naranja



Pera



Piña



Plátano



Pomelo



ABRIL • VERDURAS



Acelga



Ajo



Alcachofa



Apio



Berenjena



Brócoli



Calabacín



Calabaza



Cebolla



Coliflor



Escarola



Espárrago Verde



CALENDARIO
FRUTAS Y VERDURAS
DE TEMPORADA

ABRIL • VERDURAS



Espinaca



Guisante



Haba



Judía Verde



Lechuga



Nabo



Pepino



Pimiento



Puerro



Rábano



Remolacha



Repollo



Tomate



Zanahoria



CALENDARIO
FRUTAS Y VERDURAS
DE TEMPORADA

MAYO • FRUTAS



Aguacate



Albaricoque



Cereza



Ciruela



Frambuesa



Fresa



Limón



Mandarina



Melocotón



Melón



Naranja



Nectarina



CALENDARIO
FRUTAS Y VERDURAS
DE TEMPORADA

MAYO • FRUTAS



Níspero



Paraguaya



Piña



Plátano



Pomelo



Sandía



MAYO • VERDURAS



Acelga



Ajo



Alcachofa



Berenjena



Brócoli



Calabacín



Calabaza



Cebolla



Coliflor



Espárrago Verde



Espinaca



Guisante



CALENDARIO
FRUTAS Y VERDURAS
DE TEMPORADA

MAYO • VERDURAS



Haba



Judía Verde



Lechuga



Nabo



Pepino



Pimiento



Puerro



Rábano



Remolacha



Repollo



Tomate



Zanahoria



JUNIO • FRUTAS



Albaricoque



Breva



Cereza



Ciruela



Frambuesa



Limón



Melocotón



Melón



Naranja



Nectarina



Níspero



Paraguaya



CALENDARIO
FRUTAS Y VERDURAS
DE TEMPORADA

JUNIO • FRUTAS



Pera



Piña



Plátano



Sandía

JUNIO • VERDURAS



Acelga



Ajo



Alcachofa



Berenjena



Brócoli



Calabacín



Calabaza



Cebolla



CALENDARIO
FRUTAS Y VERDURAS
DE TEMPORADA

JUNIO • VERDURAS



Coliflor



Escarola



Espárrago Verde



Espinaca



Guisante



Haba



Judía Verde



Lechuga



Nabo



Pepino



Pimiento



Puerro



CALENDARIO
FRUTAS Y VERDURAS
DE TEMPORADA

JUNIO • VERDURAS



Rábano



Remolacha



Repollo



Tomate



Zanahoria



JULIO • FRUTAS



Albaricoque



Breva



Cereza



Ciruela



Mango



Melocotón



Melón



Membrillo



Nectarina



Paraguaya



Pera



Piña



CALENDARIO
FRUTAS Y VERDURAS
DE TEMPORADA

JULIO • FRUTAS



Plátano



Sandía



Uva

JULIO • VERDURAS



Acelga



Ajo



Berenjena



Calabacín



Calabaza



Cebolla



Guisante



Judía Verde



CALENDARIO
FRUTAS Y VERDURAS
DE TEMPORADA

JULIO • VERDURAS



Lechuga



Nabo



Pepino



Pimiento



Puerro



Rábano



Remolacha



Repollo



Tomate



Zanahoria



AGOSTO • FRUTAS



Albaricoque



Cereza



Ciruela



Higo



Mango



Manzana



Melocotón



Melón



Membrillo



Nectarina



Paraguaya



Pera



Piña



Plátano



Sandía





CALENDARIO
FRUTAS Y VERDURAS
DE TEMPORADA

AGOSTO • VERDURAS



Acelga



Ajo



Berenjena



Calabacín



Calabaza



Cebolla



Judía Verde



Lechuga



Nabo



Pepino



Pimiento



Puerro



CALENDARIO
FRUTAS Y VERDURAS
DE TEMPORADA

AGOSTO • VERDURAS



Rábano



Remolacha



Repollo



Tomate



Zanahoria



SEPTIEMBRE • FRUTAS



Albaricoque



Caqui



Chirimoya



Ciruela



Granada



Higo



Kiwi



Mango



Manzana



Melocotón



Melón



Membrillo



CALENDARIO
FRUTAS Y VERDURAS
DE TEMPORADA

SEPTIEMBRE • FRUTAS



Nectarina



Pera



Piña



Plátano



Sandía



Uva

SEPTIEMBRE • VERDURAS



Acelga



Ajo



Berenjena



Brócoli



Calabacín



Calabaza



Cebolla



Coliflor



CALENDARIO
FRUTAS Y VERDURAS
DE TEMPORADA

SEPTIEMBRE • VERDURAS



Endivia



Espárrago Verde



Espinaca



Judía Verde



Lechuga



Nabo



Pepino



Pimiento



Puerro



Rábano



Remolacha



Repollo



Tomate



Zanahoria



OCTUBRE • FRUTAS



Aguacate



Caqui



Cereza



Chirimoya



Frambuesa



Granada



Higo



Kiwi



Limón



Mandarina



Mango



Manzana



CALENDARIO
FRUTAS Y VERDURAS
DE TEMPORADA

OCTUBRE • FRUTAS



Melocotón



Membrillo



Naranja



Nectarina



Pera



Piña



Plátano



Pomelo



Uva



OCTUBRE • VERDURAS



Acelga



Ajo



Alcachofa



Berenjena



Brócoli



Calabacín



Calabaza



Cardo



Cebolla



Col Lombarda



Coliflor



Endivia



Escarola



Espinaca



Judía Verde



Lechuga



CALENDARIO
FRUTAS Y VERDURAS
DE TEMPORADA

OCTUBRE • VERDURAS



Nabo



Pepino



Pimiento



Puerro



Rábano



Remolacha



Repollo



Tomate



Zanahoria



NOVIEMBRE • FRUTAS



Aguacate



Caqui



Cereza



Chirimoya



Frambuesa



Granada



Kiwi



Limón



Mandarina



Mango



Manzana



Naranja



CALENDARIO
FRUTAS Y VERDURAS
DE TEMPORADA

NOVIEMBRE • FRUTAS



Pera



Piña



Plátano



Pomelo



Uva

NOVIEMBRE • VERDURAS



Acelga



Ajo



Alcachofa



Apio



Berenjena



Brócoli



Calabacín



Calabaza



CALENDARIO
FRUTAS Y VERDURAS
DE TEMPORADA

NOVIEMBRE • VERDURAS



Cardo



Cebolla



Col Lombarda



Coliflor



Endivia



Escarola



Espinaca



Haba



Guisante



Judía Verde



Lechuga



Nabo



CALENDARIO
FRUTAS Y VERDURAS
DE TEMPORADA

NOVIEMBRE • VERDURAS



Pepino



Pimiento



Puerro



Rábano



Remolacha



Repollo



Tomate



Zanahoria



DICIEMBRE • FRUTAS



Aguacate



Caqui



Cereza



Chirimoya



Frambuesa



Kiwi



Limón



Mandarina



Manzana



Naranja



Pera



Piña



Plátano



Pomelo



Uva



DICIEMBRE • VERDURAS



Acelga



Ajo



Alcachofa



Apio



Berenjena



Brócoli



Calabacín



Calabaza



Cardo



Cebolla



Col Lombarda



Coliflor



Endivia



Escarola



Espinaca



Guisante



CALENDARIO
FRUTAS Y VERDURAS
DE TEMPORADA

DICIEMBRE • VERDURAS



Judía Verde



Lechuga



Nabo



Pepino



Pimiento



Puerro



Rábano



Remolacha



Repollo



Tomate



Zanahoria



CALENDARIO
FRUTAS Y VERDURAS
DE TEMPORADA

RECETAS



RECETARIO
MERCADILLOS
ALICANTE

VENMERCAL
Asociación Provincial Autónoma de
Vendedores en Mercados de Alicante



ENSALADA DE ESCAROLA (CON NARANJA)

Ingredientes para 4 personas:

- 1 Escarola.
- 3 Naranjas.
- Aceite, vinagre y sal.



Preparación:

Lava la escarola, córtala y sécala. Pela, corta las naranjas en rodajas finas o en gajos y colócalas en una ensaladera sobre la escarola.

Aliñarla con aceite de oliva, vinagre, media naranja exprimida y sal.



Con aceitunas negras está deliciosa.



PERICANA ALICANTINA

Ingredientes para 4 personas:

- 1/4kg bacalao inglés o capellán salado.
- 8 pimientos secos.
- 1 cabeza de ajos.
- Aceite de oliva.
- Guindilla (opcional).



Preparación:

El bacalao sin desalar, se asa en una plancha, sin aceite, y luego se desmiga y reserva. Seguido se hace lo mismo con los pimientos. A continuación se desgrana la cabeza de ajos y también se asan, cuando estén tostados, se habrán separado de la piel, entonces se chafan con el dedo.

En un recipiente se mezcla el bacalao y los pimientos desmigados, junto a los ajos. Se calienta medio vaso de agua y cuando esté hirviendo se agrega a la mezcla anterior, que se dejará reposar 10 min. tapada. Transcurrido este tiempo se le echa aceite al gusto.



Si se desea picante se le añade una guindilla picada. Se come acompañado de pan.



TARTAR DE BONITO EN SALAZÓN

Ingredientes para 4 personas:

- 1 lomo de Bonito en salazón (350g aprox.).
- 2 aguacates.
- 1 cebolla tierna.
- 1 mango.
- 1 tomate.
- Sésamo tostado.
- Aceite de oliva.



Preparación:

Se trocea el bonito y se pone a marinar en la nevera con soja sin sal (dejar unas 2 horas).

Emplatar con molde redondo. Poner a capas el bonito, aguacate, cebolla tierna, mango y tomate, todo troceado. Añadir sésamo tostado y un chorro de aceite de oliva.



ESCALIBADA DE VERDURAS

Ingredientes para 4 personas:

- 2 berenjenas.
- 2 calabacines.
- 2 cebollas.
- 2 tomates.
- 1 pimiento rojo.
- 1/2 cabeza de ajos.
- Aceite de oliva.
- Sal y orégano.



Preparación:

Precalentar el horno a 180°. Lavamos todas las verduras y las ponemos en una bandeja de horno enteras sin pelar unos 50 min., a mitad de cocción le damos la vuelta para que se cocinen de forma homogénea.

Una vez asadas, las pelamos y las troceamos reservando los ajos. En el mortero ponemos los ajos con aceite de oliva, sal y orégano que le da un punto muy especial y aliñamos las verduras. Para hacer una cena o comida más completa de garnición va muy bien una lata de atún.



Recomendamos poner todas las verduras que quepan en la bandeja del horno, así se pueden guardar en la nevera y aliñar cuando se van a comer, frías o calientes están buenísimas.



CREMA DE CALABACÍN

Ingredientes para 4 personas:

- 3 calabacines.
- 1 patata.
- 1 cebolla mediana.
- 1 manzana (*opcional*).
- Caldo de verduras o de ave (*opcional*) 500ml.
- 4 quesitos en porciones (*opcional*).
- Sal y pimienta al gusto.
- Aceite de oliva.



Preparación:

Cortamos la cebolla y la patata a láminas, la sofreímos en una sartén con aceite de oliva unos minutos, añadimos el calabacín pelado y troceado, el caldo de verduras o agua, la sal y la cocinamos unos 35 min.

Añadimos los quesitos y la trituramos con la batidora.



Si os gusta se puede añadir un poco de curry.



CREMA DE CALABAZA

Ingredientes para 4 personas:

- 1/2 calabaza.
- 1 puerro.
- 1 patata.



Preparación:

Sofreír el puerro a trocitos en una olla, añadir la calabaza y la patata troceada, añadir agua para cubrir las verduras, sal, pimienta y si quieres un poco de curry. Cuando esté blandita apagar el fuego y triturar en la batidora.



Puedes en vez de agua añadir caldo de pollo, quedará más sabrosa.



GAZPACHO TRADICIONAL

Ingredientes para 4 personas:

- 1/2kg de tomate maduro.
- 1/2 pimiento verde.
- 1 diente de ajo.
- 1/2 pepino.
- 1dl de aceite de oliva.
- 4 cucharadas de vinagre de vino.
- 1 rebanada de pan blanco.
- Sal fina.



Preparación:

Pelar los tomates y el pepino. Trocear el pimiento, el pepino y el ajo. Poner el pan en remojo mientras preparas todo.

Triturar unos segundos y añadir el aceite, el vinagre y la sal al gusto. Enfriar un par de horas.



Decóralo con verduras picadas o picatostes.



GAZPACHO DE FRESAS O CEREZAS

Ingredientes para 4 personas:

- 1/2k de tomates.
- 1/2 pepino.
- 1/2 pimiento verde italiano.
- 250g fresas/cerezas.
- 90ml aceite de oliva virgen extra.
- 20ml vinagre de Jerez.
- 50g pan de hogaza.
- Agua al gusto para ajustar espesor.
- Sal al gusto.



Preparación:

Pelar los tomates, trocear las fresas o cerezas junto con el pimiento y el pepino. Poner el pan en remojo mientras preparas todo.

Triturar unos segundos y añadir el aceite, el vinagre y la sal al gusto. Enfriar un par de horas.



Decóralo con un trocito de fresa o cereza y unas hojas de hierbabuena que le da un toque aromático.



GAZPACHO DE SANDÍA

Ingredientes para 4 personas:

- 1 kg de tomate maduro.
- 1/2 pimiento verde italiano.
- 1 diente de ajo (*opcional*).
- 1/2 pepino.
- 1/4 de sandía.
- 1 dl de aceite de oliva.
- 4 cucharadas de vinagre de jerez o al gusto.
- Sal fina.



Preparación:

Limpiamos bien los tomates y todas las verduras que vayamos a emplear, cortamos los tomates en cuartos, añade el pepino pelado y troceado, el pimiento, la sandía, el ajo (si te gusta) e introduce todos los ingredientes en el vaso de la batidora. Tritura unos segundos, añade el aceite, el vinagre y la sal, pásalo por el chino y refrigerarlo una hora en la nevera.

Decóralo con un trocito de sandía y unas hojas de hierbabuena que le da un toque muy aromático.



También puedes sustituir la sandía por cerezas, fresas, frambuesas, etc.



SOPA FRÍA DE PEPINO A LA MENTA

Ingredientes para 4 personas:

- 4 pepinos.
- 2 yogures griegos.
- Cebolleta.
- 1/2 diente de ajo.
- Sal.
- Vinagre de manzana.
- Pimienta negra molida.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Menta fresca.



Preparación:

Pelar y trocear los pepinos, con el diente de ajo, la cebolleta, menta, con un poco de vinagre, aceite, pimienta y sal. Triturar todo junto a los yogures griegos hasta que quede un puré fino. Si resulta muy espeso añadir un poco de agua, así como rectificar el aliño al gusto.



Adornar con pepino a trocitos y menta. Refrigerar unas horas o toda la noche.



ZUMO DETOX

Ingredientes para 4 personas:

- 1 pepino.
- 40g. de espinacas.
- 1 plátano.
- 1 manzana verde.
- 1 limón.
- 10g de jengibre.
- 2,5 decilitros de agua fría de la nevera.



Preparación:

Pela y corta el plátano en trocitos. Pela y ralla el jengibre. Lava el pepino y la manzana y córtalos en trozos, sin pelar. Extrae el zumo del limón. Pica las espinacas.

Pon la fruta y la verdura en el vaso de la batidora, agrega el zumo del limón y tritura. Añade lentamente el agua fría sin dejar de batir hasta que obtengas la densidad que te resulte más agradable para el batido.



Bebe de inmediato: así te beneficiarás de todas las vitaminas y garantizarás la eliminación de toxinas.



ROLLOS DE CALABACÍN

Ingredientes para 4 personas:

- 4 calabacines.
- 1 aguacate.
- 80g de pistachos.
- 1 limón.
- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- Sal.



Preparación:

Lavar el limón, ralla su piel y ponla en el vaso de la batidora. Añade 3 cucharadas de sal y tritura hasta obtener una textura en polvo.

Elaboración del carpaccio: lava los calabacines y córtalos a lo largo en láminas finas. Pela el aguacate y corta en rodajas muy finas. Rocía el aguacate con unas gotas de limón. Pela y pica los pistachos. Extrae el zumo del limón y mézclalo con el aceite de oliva (será más fácil en un tarro con tapa).

Alterna láminas de calabacín y aguacate, espolvorea con la sal de limón, rocía con la vinagreta y decora con pistachos.



CALABAZA AL HORNO

Ingredientes para 4 personas:

- 1 Calabaza.
- Sal.



Preparación:

Lo único que tienes que hacer es cortar la calabaza a trocitos ponerlas en una bandeja al horno con sal y listas.



Con esta receta puedes elaborar unas patatas fritas diferentes con calabaza, más saludables.



COL CON PIMENTÓN

Ingredientes para 4 personas:

- 1 col.
- Aceite de oliva.
- Pimentón y sal.



Preparación:

Quitamos las primeras hojas de la col, la cortamos por la mitad o en cuatro partes para que sea más fácil cortarla a láminas finas. Ponemos en la sartén un poco de aceite de oliva y añadimos la col entera laminada con la sal, a fuego suave con una tapadera, moviéndola de vez en cuando para que se cocine por igual.

Cuando está blandita añadimos el pimentón al gusto apagamos el fuego y lista.



Es ideal acompañarla con unos huevos a la plancha y tener un plato completo.



ALCACHOFAS AL HORNO

Ingredientes para 4 personas:

- 8 Alcachofas.
- Aceite.
- Limón.
- Sal.
- 4 dientes de ajo (*opcional*).
- Taquitos de jamón (*opcional*).



Preparación:

Limpia las alcachofas, retira las hojas exteriores, corta las puntas sin quitar el tallo que es muy sabroso.

Antes de meterlas al horno hay que cocerlas en agua unos 15 minutos con un chorro de limón para que no se pongan negras. Después las partimos por la mitad, si no te gustan los filamentos interiores, los puedes quitar con la punta de un cuchillo.

Las gratinamos en una bandeja apta para el horno con ajo picado aceite y sal hasta que se doren.



Si quieres puedes añadir unos taquitos de jamón.



BRÓCOLI Y COLIFLOR AL HORNO

Ingredientes para 4 personas:

- Media coliflor.
- 1 ramillete de Brócoli.
- Aceite.
- Sal
- Queso parmesano (*opcional*).



Preparación:

Precalentamos el horno a 180° mientras separas en ramilletes una vez lavada y los colocas en una bandeja de horno que tenga bastante fondo bien ordenada intercalando el brócoli y la coliflor.

Tapa la fuente con papel de aluminio para que no se quemen y coloca la bandeja en la parte media, una vez que esté al dente puedes quitar el papel de aluminio y gratinarla con queso o bien servirla con un chorro de aceite sal y limón.



TORTILLA DE COLIFLOR

Ingredientes para 4 personas:

- 1/2 Coliflor.
- 1 Cebolla.
- 4 Huevos medianos.
- Aceite de oliva virgen y sal.



Preparación:

Retiramos las hojas de la coliflor, la vamos cortando por arbolitos y los lavamos bien. Colocamos la coliflor en una fuente apta para el microondas con medio vaso de agua y la tapamos.

Programamos el microondas a máxima potencia (5 min.) para que quede cocida y al dente.

Pelamos y cortamos la cebolla a rodajas finas. Cubrimos una sartén con aceite de oliva y pochamos la cebolla a fuego suave hasta que tome color, añadimos la coliflor (sin agua) y seguimos con el fuego suave, con la espátula vamos haciéndola más pequeña, troceándola en la sartén hasta que se quede blandita.

Batimos los huevos en un recipiente hondo, añadimos la mezcla de la cebolla, la coliflor, sal al gusto y lista para cuajarla en la sartén. Primero a fuego fuerte para que se dore y después bajamos el fuego para que se cuaje el huevo bien por dentro.



Mucho más rápida que la tortilla de patatas y más saludable.



TORTILLA DE GUISANTES

Ingredientes para 4 personas:

- 300g de guisantes.
- 1 Patata.
- 1 Cebolla.
- 4 huevos.
- Aceite de Oliva.
- Sal.



Preparación:

Pelamos y cortamos la cebolla y la patata a rodajas finas. Cubrimos una sartén con aceite de oliva y pochamos la cebolla y la patata con el fuego suave hasta que tome color, añadimos los guisantes hasta que estén tiernos.

Batimos los huevos en un recipiente hondo, añadimos la mezcla sal al gusto y lista para cuajarla en la sartén. Primero a fuego fuerte para que se dore y después bajamos el fuego para que se cuaje el huevo bien por dentro según como nos guste de cuajada.



TORTILLA DE BERENJENAS Y ANCHOAS

Ingredientes para 4 personas:

- 2 berenjenas grandes o 3 medianas.
- 1 cebolla.
- 6 huevos.
- Aceite de oliva.
- 1 lata de anchoas en aceite de oliva.
- Sal.



Preparación:

Pelamos y cortamos la cebolla en rodajas finas y las berenjenas a taquitos.

Cubrimos una sartén con aceite de oliva, pochamos la cebolla y añadimos la berenjena a trocitos pequeños para que se haga antes. El fuego tiene que ser suave y la sartén con tapadera. Vamos moviendo de vez en cuando con una espumadera o espátula para que se haga por igual. Cuando la berenjena quede blandita añadimos las anchoas troceadas y guardamos el aceite de la lata.

Batimos los huevos en un recipiente hondo, añadimos la mezcla, sal al gusto y lista para cuajarla en la sartén con el aceite que nos ha sobrado de la lata de anchoas. Primero a fuego fuerte para que se dore y después bajamos el fuego para que se cuaje el huevo bien por dentro, según como nos guste de cuajada. Al llevar anchoas no necesita mucha sal.



El sabor de esta tortilla es espectacular y se puede tomar también fría.



ESPAQUETIS AL LIMÓN

Ingredientes para 4 personas:

- 500g de espaguetis.
- Albahaca.
- 1 limón.
- Aceite de oliva.
- Queso parmesano 200g.
- Sal y pimienta.



Preparación:

Salsa: Poner en un recipiente medio vaso de aceite de oliva, un limón exprimido, ralladura del limón, albahaca cortada muy fina, sal y pimienta. Batir hasta que se mezclen todos los ingredientes.

Pasta: Cocer la pasta al dente, escurrirla y guardar un vaso del agua de la cocción. Poner la pasta en una sartén con el queso parmesano añadiendo el agua de la cocción de los espaguetis para que se quede una crema, añadir la salsa que hemos preparado con el limón mezclando todos los ingredientes y servir con albahaca fresca y parmesano.



Si te gusta puedes añadir una lata de atún.



PASTA CON CALABAZA

Ingredientes para 4 personas:

- 300gr de calabaza (pesada cruda).
- 150gr leche de coco.
- Sal.
- Pimienta.
- Jengibre.
- 1 mozzarella.
- 250gr de pasta.
- 4 huevos.



Preparación:

Trocea la calabaza y cocínala en un cazo con la leche de coco, sal, pimienta y jengibre. Cuando la calabaza esté blandita añade una mozzarella troceada un minuto para que se derrita. Apaga el fuego y tritura.

Cocer la pasta y servir con la salsa de calabaza . Emplata con un huevo pochado y a disfrutar.



Con jamón serrano a la plancha está deliciosa y si no tienes leche de coco con leche de vaca la hemos probado y también está muy rica.



POLLO CANSAO

Ingredientes para 4 personas:

- 6 muslitos de pollo.
- 2 Cebollas.
- 1 Tomate.
- 1 Pimiento verde.
- 1 Pimiento amarillo.
- 1 Pimiento rojo.
- Ras el Hanout (especias).



Preparación:

Se colocan en una olla, todas las verduras troceadas, se echan las especias encima, ponemos los muslitos de pollo con más especias, tapamos la olla y a fuego lento 2 horas.

No necesita, ni agua ni aceite. Si se desea se puede triturar la salsa.



OLLETA HUERTANA

Ingredientes para 4 personas:

- 1/2kg de garbanzos.
- 2 patatas.
- 1/4kg de judías verdes.
- 1/4 de calabaza.
- 2 tomates maduros.
- 1 cebolla.
- 4 peras pequeñas.
- 3 zanahorias.
- 8 almendras tostadas.
- Aceite, agua, sal, pimentón, azafrán y perejil.



Preparación:

Si los garbanzos a utilizar son secos deberemos dejarlos en remojo la noche antes, si son en conserva estarán listos para cocinar en cualquier momento.

En una olla se prepara el sofrito de cebolla cortada y tomate. Cuando ya esté dorado y listo se agrega una cucharadita de pimentón, procurando que no se queme. Se añade el agua, los garbanzos, las verduras troceadas: judías, calabaza, zanahorias, patatas, (si quieres acelgas o espinacas) y las peras. En un mortero se pica un diente de ajo, perejil, unas hebras de azafrán, unas almendras, sal y se añade a la olla.

Se deja cocer todo un 45 min. hasta comprobar que la cocción lo ha dejado todo tierno. Se apaga el fuego dejando reposar el guiso unos minutos, y ya está listo para servir. Nos gusta más con un huevo duro a trocitos.



MANZANAS RELLENAS DE MIEL Y NUECES

Ingredientes para 4 personas:

- 4 manzanas grandes.
- 50g de nueces.
- 20g de pasas.
- 4 cucharaditas de miel.
- Canela.



Preparación:

Precalentar el horno a 180° Lava las manzanas y descorazónalas sin que se agujeree la base para que no se salga el relleno.

Mezcla en un recipiente la miel junto con las nueces troceadas y las pasas. Rellena las manzanas y colócalas en una fuente con un poco de agua en la base.

Hornear unos 30, 35 min. Servir rociándolas con el jugo que han soltado después de hornearlas.



Decóralo con frutos secos picados y canela.



MAGDALENAS DE HALLOWEEN

Ingredientes para 6 personas:

- 150g de harina.
- 6 cucharadas de leche condensada.
- 1 cucharada de levadura en polvo.
- 6 cucharadas de aceite virgen extra.
- 3 huevos.
- 250g de chocolate de cobertura.
- 1 limón.
- Una tacita de queso mascarpone, azúcar al gusto.
- Chocolate de cobertura.



Preparación:

Mezcla la leche condensada con el aceite. Limpia el limón y ralla la piel sobre la mezcla. Añade los huevos mientras bates.

En otro bol, mezcla la harina y la levadura. Incorpóralo a la leche y mezcla todo. Introdúcelo en una manga pastelera y rellena los moldes de papel, dejando unos 2 cm sin cubrir.

Mete las magdalenas en el horno precalentado y déjalas durante 18-20 minutos a 200°.

Retíralas del horno y déjalas enfriar.

Mezcla el queso mascarpone e incorpora el azúcar, puedes usar un poco de colorante para darle el color naranja a la crema.

Decora las magdalenas con la crema y el chocolate. Deja enfriar y servir.



Puedes usar para decorar chocolate de cobertura y hacer unas telarañas, colocar arañas, frambuesas, hojas de menta, etc.



CONSEJOS CONSERVACIÓN

Recuerda que cada fruta y verdura tiene sus propias características de almacenamiento, por lo que es recomendable investigar y seguir las indicaciones específicas para cada alimento.

1. Antes de **almacenar** las frutas y verduras, es recomendable limpiarlas para eliminar cualquier suciedad o residuos. Sin embargo, evita lavarlas en exceso, ya que el exceso de humedad puede acelerar su deterioro.
2. **Coloca** las frutas y verduras en el cajón de la nevera correspondiente para ello.
3. No las mezcles y evita la **contaminación cruzada**. Las manzanas hacen que las demás frutas y verduras maduren más rápido. Si no dispones de dos cajones, sepáralas con bolsas reutilizables.
4. Almacenar las frutas y verduras por separado según su **nivel de maduración** puede ayudar a prolongar su vida útil. Algunas frutas y verduras liberan etileno, una hormona del envejecimiento que puede acelerar la maduración de otros alimentos. Mantén las frutas y verduras que producen etileno separadas de las que son sensibles a esta hormona.
5. Saca la fruta y la verdura un rato antes de comerla y así disfrutaras más de su sabor y aroma.
6. Hay frutas y verduras como el calabacín, la calabaza, el nabo, el albaricoque, nectarina, melocotón, ciruela, kiwi y el limón que se conservan perfectamente fuera de la nevera si no están muy maduras. El limón, las cebollas, ajos o patatas, solo hay que guardarlas una vez partidas.
8. Las cebollas y ajos deben conservarse en un lugar **fresco y oscuro**, evita guardarlos junto a las patatas ya que estas desprenden humedad y se estropean antes.
9. Lo ideal es ponerlas en un **frutero o canasta** de mimbre como se hacía antiguamente. **Retirar las bolsas de plástico** para que transpiren y hasta que no empiecen a madurar no las guardes en la nevera.
10. Hay frutas y verduras que odian **el frío**, los plátanos se vuelven negros en la nevera, los tomates pierden su aroma y sabor, y el pepino en la nevera se estropea muy pronto.
11. Los melones y las sandías solo es recomendable guardarlas en la nevera en caso de que estén **partidas** o unas horas antes de consumirlos ya que pierden su sabor y las propiedades antioxidantes.



CALENDARIO FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

12. Para que la fruta cortada dure más tiempo puedes guárdala en la nevera en un recipiente con **agua con chorro de limón, naranja o vinagre de manzana.**

13. Hay alimentos que se guardan **sin lavar** para que duren más como las fresas, frutas del bosque, champiñones y hierbas aromáticas.

14. Evitar el contacto con agua: El exceso de humedad puede acelerar el deterioro de las frutas y verduras. Por lo tanto, es recomendable evitar el contacto directo con agua y asegurarse de que estén secas antes de almacenarlas.

15 Si **congelas** tus frutas y verduras las podrás conservar durante un máximo de 10 meses y se conserva todo el sabor y los nutrientes perfectamente. También puedes hacer salsas, compotas, mermeladas, helados, cremas, conservas al vacío y tener siempre productos de calidad y de temporada en casa con todo su sabor, más ecológico y más económico y no se desperdicia nada.

16. Acuérdate de poner una **etiqueta con la fecha** en toda tus conservas y congelados.

17. Utiliza **recipientes o bolsas de almacenamiento adecuados** para conservar las frutas y verduras. Algunas frutas y verduras, como las bayas, se conservan mejor en recipientes con orificios para permitir la circulación de aire. Otras, como las zanahorias, se pueden almacenar en bolsas de plástico perforadas para evitar que se sequen.

17. Consume las frutas y verduras en el **orden adecuado.** Las que tienen una vida útil más corta, como las bayas, deben consumirse primero, mientras que las que duran más, como las manzanas, se pueden dejar para más tarde.



Recuerda que cada fruta y verdura tiene sus propias características de almacenamiento, por lo que es recomendable investigar y seguir las indicaciones específicas para cada alimento.



CALENDARIO FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



APOYA LOS PRODUCTOS LOCALES DE PROXIMIDAD (VIDÁNDOTE TÚ VIDAS EL PLANETA)



@mercadillosalicante



@mercadillosalicante



@MercadillosAlic



@mercadillosalicante



mercadillosalicante.com



info@mercadillosalicante.com