



GUÍA PRÁCTICA

LA GUÍA DE LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA ¡PARA LAS PERSONAS QUE QUIEREN AYUDAR A CAMBIAR EL PLANETA!

GREENPEACE



Enero

Frutas

En temporada óptima

aguacate
guayaba
kiwi
limón
mandarina
naranja
papaya
plátano
pomelo

Entrando / saliendo de temporada

caqui
membrillo
pitahaya

Verduras

En temporada óptima

acelga
ajo seco
ajo tierno
alcachofa
apio
batata
borraja

calabaza
cardo
cebolla seca
cebolla
chirivía
col lisa
col rábano
coles de bruselas
coliflor
escarola
espinaca
hinojo
kale
lechuga
lombarda
nabo
pack choi
patata
perejil
puerro
rábano
remolacha
zanahoria

Entrando / saliendo de temporada

brócoli
habas

Febrero

Frutas

En temporada óptima

aguacate
kiwi
limón
mandarina
naranja
plátano
pomelo

Entrando / saliendo de temporada

guayaba
membrillo
papaya
pitahaya

Verduras

En temporada óptima

acelga
ajo seco
ajo tierno
alcachofa
apio
borraja
calabaza
cardo
cebolla seca

chirivía
col lisa
col rábano
coliflor
escarola
espinaca
habas
hinojo
kale
lechuga
lombarda
nabo
pack choi
patata
perejil
puerro
rábano
remolacha
zanahoria

Entrando / saliendo de temporada

batata
brócoli
cebolla
coles de bruselas
espárrago
guisante

Marzo

Frutas

En temporada óptima

aguacate
limón
mandarina
naranja
plátano

Entrando / saliendo de temporada

kiwi
níspero
pomelo

Verduras

En temporada óptima

acelga
ajo seco
ajo tierno
alcachofa
apio
calabaza
cardo
cebolla seca
chirivía

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

Entrando / saliendo de temporada

CALENDARIO DE FRUTAS Y VERDURAS

Abril

Frutas

En temporada óptima

aguacate
limón
naranja
níspero
plátano

Entrando / saliendo de temporada

fresas
mandarina

Verduras

En temporada óptima

acelga
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
pack choi
patata
puerro
rábano
remolacha
zanahoria

Entrando / saliendo de temporada

batata
borraja
brócoli
calabaza
cardo
perejil

Mayo

Frutas

En temporada óptima

aguacate
albaricoque
cerezas
fresas
naranja
níspero
plátano

Entrando / saliendo de temporada

ciruela
limón
mandarina
melocotón
nectarina
paraguayo
sandía

Verduras

En temporada óptima

acelga
ajo seco
apio
borraja
cebolla seca
cebolla
chirivía

col lisa
col rábano
espinaca
habas
hinojo
kale
lechuga
lombarda
nabo
pack choi
patata
perejil
puerro
rábano
remolacha
zanahoria

Entrando / saliendo de temporada

ajo tierno
alcachofa
brócoli
calabacín
calabaza
coliflor
escarola
espárrago
guisante
judía verde
pepino
tomate

Junio

Frutas

En temporada óptima

albaricoque
cerezas
ciruela
fresas
melocotón
nectarina
paraguayo
plátano
sandía

Entrando / saliendo de temporada

aguacate
frambuesa
melón
naranja
níspero

Verduras

En temporada óptima

ajo seco
borraja
calabacín
cebolla seca
cebolla

judía verde
patata
pepino
perejil
remolacha
zanahoria

Entrando / saliendo de temporada

acelga
albahaca
apio
berenjena
cebolla
chirivía
col lisa
col rábano
coliflor
espinaca
lechuga
lombarda
maiz
nabo
pack choi
pimiento
puerro
rábano
tomate

Julio

Frutas

En temporada óptima

arándano
ciruela
frambuesa
fresas
melocotón
melón
nectarina
paraguayo
pera
plátano
sandía

Entrando / saliendo de temporada

aguacate
albaricoque
higos
pitahaya

Verduras

En temporada óptima

ajo seco
albahaca
berenjena
calabacín
cebolla seca
cebolla
judía verde
maíz
patata
pepino
pimiento
tomate

Entrando / saliendo de temporada

acelga
chirivía
col lisa
lechuga
lombarda
perejil
remolacha
zanahoria

Agosto

Frutas

En temporada óptima

arándano
ciruela
frambuesa
fresas
higos
melocotón
melón
pera
plátano
sandía

Entrando / saliendo de temporada

mango
manzana
naranja
papaya
paraguayo
pitahaya

uvas

Verduras

En temporada óptima

ajo seco
albahaca
berenjena
calabacín
cebolla seca
judía verde
maíz
patata
pepino
pimiento
tomate

Entrando / saliendo de temporada

calabaza
perejil
zanahoria

Septiembre

Frutas

En temporada óptima

frambuesa
higos
mango
manzana
melón
papaya
pera
pitahaya
plátano
sandía
uvas

Entrando / saliendo de temporada

chirimoya
ciruela
fresas
granada
guayaba
kiwi
lima
mandarina
melocotón

Verduras

En temporada óptima

ajo seco
albahaca
berenjena
calabacín
calabaza
cebolla seca
judía verde
maíz
patata
pepino
perejil
pimiento
tomate

Entrando / saliendo de temporada

acelga
borraja
espinaca
lechuga
nabo
pack choi
puerro
rábano
remolacha
zanahoria

Octubre

Frutas

En temporada óptima

chirimoya
frambuesa
granada
guayaba
kiwi
lima
mandarina
mango
manzana
membrillo
papaya
pera
pitahaya
plátano
uvas

Entrando / saliendo de temporada

aguacate
caqui
fresas
higos
limón
melocotón
melón
pomelo
sandía

Verduras

En temporada óptima

acelga
ajo seco

albahaca

batata
borraja
calabaza
cebolla seca
espinaca
kale
maíz
pack choi
patata
pepino
perejil
puerro
rábano
remolacha
tomate

Entrando / saliendo de temporada

apio
berenjena
brócoli
calabacín
chirivía
col lisa
col rábano
coles de bruselas
coliflor
escarola
judía verde
lechuga
lombarda
nabo
pimiento
zanahoria

Noviembre

Frutas

En temporada óptima

aguacate
caqui
chirimoya
granada
guayaba
kiwi
lima
limón
mandarina
mango
manzana
membrillo
naranja
papaya
pitahaya
plátano
pomelo
uvas

Entrando / saliendo de temporada

Verduras

En temporada óptima

acelga
ajo seco
apio
batata
borraja
brócoli
calabaza

cardo

cebolla seca
chirivía
col lisa
col rábano
coles de bruselas
coliflor
escarola
espinaca
kale
lechuga
lombarda
nabo
pack choi
patata
perejil
puerro
rábano
remolacha
zanahoria

Entrando / saliendo de temporada

ajo tierno
albahaca
alcachofa
berenjena
cebolla
habas
hinojo
judía verde
maíz
tomate

Diciembre

Frutas

En temporada óptima

aguacate
caqui
chirimoya
guayaba
kiwi
limón
mandarina
membrillo
naranja
papaya
pitahaya
plátano
pomelo

Entrando / saliendo de temporada

granada
lima
mango
manzana
uvas

Verduras

En temporada óptima

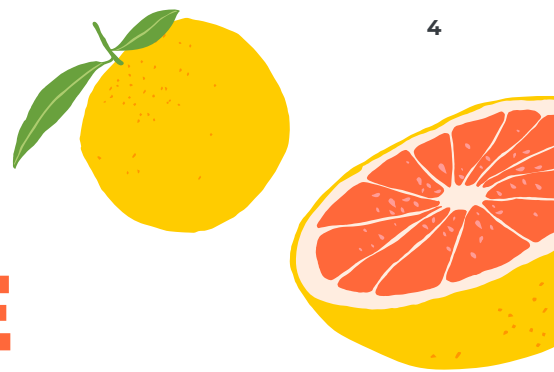
acelga
ajo seco
ajo tierno
alcachofa
apio

batata

borraja
brócoli
calabaza
cardo
cebolla seca
cebolla
chirivía
col lisa
col rábano
coles de bruselas
coliflor
escarola
espinaca
hinojo
kale
lechuga
lombarda
nabo
pack choi
patata
perejil
puerro
rábano
remolacha
zanahoria

Entrando / saliendo de temporada

habas



¿POR QUÉ COMER DE TEMPORADA?

Es importante favorecer el consumo de las frutas y verduras locales y de temporada por su sabor, pero también para reducir nuestro impacto en el medio ambiente. Además, si son de producción ecológica aún mejor. Sin embargo, no siempre es fácil orientarse e imaginar recetas. Por ello, hemos elaborado una guía práctica muy completa, especialmente para ti.

Para empezar, aquí tienes 4 razones para consumir frutas y verduras locales y de temporada, en lugar de productos importados:

1. Consumir alimentos de temporada significa aprovechar todos los beneficios nutricionales

Los alimentos de cada estación responden a una necesidad del cuerpo humano. En invierno, con el frío y la falta de sol, nuestro cuerpo reclama más nutrientes y vitamina C. Tanto mejor, porque es la temporada de las verduras ricas en minerales (puerros, coles, espinacas) y de los cítricos llenos de vitamina C (naranjas, mandarinas, caquis, etc). En verano, con el calor, nuestro cuerpo gasta menos calorías, pero requiere más agua: ¡Todas las frutas y verduras de la temporada están repletas de ella: melones,

tomates, calabacines, sandías, etc!

Otra ventaja de las frutas y verduras de temporada es la mayor probabilidad de que hayan madurado al sol y estén recolectadas en su punto óptimo de maduración, y por lo tanto, que sean más sabrosas que las frutas y verduras que maduran durante el transporte o que están producidas en invernaderos. Podrás disfrutar de su sabor, sus vitaminas y de todos sus beneficios.

2. Consumir alimentos de temporada es favorecer la producción local

Consume de temporada para favorecer la producción local y para tener un menor impacto en el planeta. Para saber qué frutas y verduras son las de temporada y de producción local debes fijarte en estas tres cosas:

1. En el supermercado fijate en el origen y la estacionalidad de las frutas y verduras. Cuantas más frutas y verduras compres producidas de manera ecológica, local y de temporada, más limitarás la huella de carbono, es decir, más contribuirás a la reducción de las emisiones y menos probable será que procedan de grandes invernaderos (un desastre ecológico!).

1. Los invernaderos industriales no respetan los ciclos de la naturaleza y por lo tanto, para mantener sus altos niveles de producción, pueden hacer un gran uso de energía - para mantener la temperatura deseada, por ejemplo -, de insumos como fertilizantes y plaguicidas, así como de agua. Su gran implantación genera una gran presión sobre los acuíferos, no solo por la gran demanda de agua, incluso en zonas donde a veces escasea, sino también por todos los contaminantes que llegan a los acuíferos. Además, como muchos están hechos de plástico y utilizan muchos insumos de este material, son grandes generadores de residuos de plástico. Su concentración también genera un importante impacto en el paisaje.

2. Compra en tiendas ecológicas y/o supermercados cooperativos. Preocupados por el medio ambiente, suelen ofrecer alimentos frescos y locales y, claro está, de producción ecológica.
3. Acude a mercados de productores y grupos de consumo. Puedes asociarte al grupo de consumo más cercano a tu casa y obtener tus frutas y verduras directamente de las personas productoras, así evitas los grandes sistemas de distribución y ayudas a romper su dominio de los mercados. En ambos casos compras directamente a las personas productoras, ayudando a que éstas obtengan un precio justo por su cosecha y reduciendo los residuos (normalmente estos productos suelen venderse a granel o con poco embalaje). A veces incluso te puede salir más barato cuando puedes recogerlos en su finca.

3. Consumir alimentos locales y temporada es proteger al medioambiente

Las frutas o verduras fuera de temporada e importadas suelen ser transportadas en avión o en barco (productos congelados

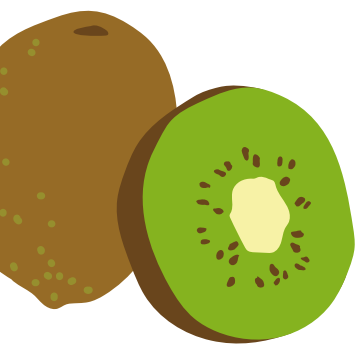
o latas de conserva) y luego en camión, en condiciones que permitan su conservación (refrigeración, aire acondicionado). Estos tres medios de transporte son muy contaminantes para el planeta. Además, para evitar que las frutas maduren demasiado rápido

durante el transporte o se estropeen, se recubren con productos químicos que permiten su conservación. A esto hay que sumarle el uso de plaguicidas en la agricultura industrial, productos que destruyen la biodiversidad - matan incluso a las abejas y otros polinizadores (esenciales para la biodiversidad y la seguridad alimentaria) - contaminan el agua y suelen estar (sobre)envasados para protegerlos durante el transporte. Los productos fuera de temporada, aunque se produzcan en España, suelen proceder de cultivos industriales que usan plaguicidas y calefacción para garantizar las producciones.

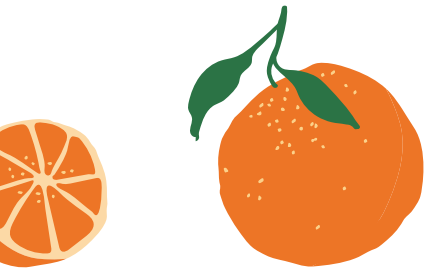
Comer productos locales y de temporada ayuda también a reducir el uso de insumos - combustibles, fertilizantes, plaguicidas, agua... - en nuestros campos, además, las frutas y verduras locales se pueden comprar sin ningún envase, directamente del agricultor o pasando por muy pocos intermediarios. Menos envases significa menos residuos.

4. Consumir alimentos ecológicos, de temporada y locales es reducir el desperdicio alimentario

El desperdicio alimentario es una de las consecuencias graves de nuestro complejo sistema alimentario. Por ejemplo, durante la recogida y selección de frutas y verduras en producción industrial para su puesta a la venta se desecha parte del producto por tener un aspecto que se considera no atractivo, aunque tenga los mismos valores nutricionales. Además, durante el transporte (en especial cuando recorren largos trayectos) parte de las frutas y verduras se estropean y tienen que ser también desechadas.



Por este motivo, si consumes verduras y frutas de producción local y de temporada o directamente del agricultor, reduces el desperdicio alimentario. Para seguir minimizando el desperdicio alimentario puedes consumir verduras y frutas ecológicas, que no contienen plaguicidas ni fertilizantes sintéticos y te permiten poder aprovechar todas sus partes, incluidas, por ejemplo, la piel de las manzanas y de las zanahorias; o las hojas de la coliflor y del brócoli, que tienen tantas vitaminas y minerales como las partes usualmente consumidas, ya sea en crudo o cocinadas. Además, como los productos ecológicos suelen ser un poco más caros que los convencionales, es más importante la planificación y buen aprovechamiento de todas sus partes.



¿SABÍAS QUÉ...?

- **Enero:** el apio era usado por los griegos y los egipcios para consagrar a las divinidades y los romanos lo usaban para los banquetes funerarios. Es un alimento con potentes propiedades diuréticas, que ayuda ante problemas digestivos como el estreñimiento y la acidez de estómago.
- **Febrero:** el kiwi se llama así por su parecido al ave del mismo nombre, aunque su nombre real es *actinidia deliciosa*. El kiwi tiene cualidades nutricionales excepcionales: 100 g de kiwi contienen 94 mg de vitamina C. En comparación, una naranja entera contiene 20. Así que un kiwi satisfará esa necesidad de vitaminas para un día entero.
- **Marzo:** El limón es otra de las frutas ricas en vitamina C y gracias a sus propiedades antioxidantes y ácido cítrico, es idóneo para estimular el sistema inmunitario y las defensas.
- **Abril:** pese a que los guisantes se consideran comúnmente verduras, realmente pertenecen a la familia de las leguminosas, pero la diferencia con sus "hermanas" es que se pueden comer crudas. Son ricas en proteínas, fibra, vitaminas (vitamina C, B2, B3 y B9) y ácido fólico (indispensable durante el embarazo).
- **Mayo:** la fresa es la fruta del amor por excelencia gracias a su color y a su forma de corazón. Además, tiene múltiples propiedades, entre ellas son una fuente rica en hierro, vitamina C, ácido fólico, potasio... y otros minerales y vitaminas.
- **Junio:** las patatas son sin duda uno de los productos más internacionales y básicos en la alimentación, su facilidad de cultivo, versatilidad, facilidad de conservación y sabor ayudó a combatir el hambre en todo el mundo, aunque su origen está en América del Sur. Entre los beneficios para la salud de la patata están: alivia los problemas gastrointestinales, es buena para controlar los niveles de azúcar y tiene un efecto benefactor sobre la presión arterial.
- **Julio:** la sandía es uno de los alimentos más comunes del verano, su gran contenido en agua ayuda a la hidratación, pero además es buena para el corazón gracias a la citrulina y también para la vista gracias al betacaroteno. Si quieres aprovechar todos sus beneficios te recomendamos comerla madura.
- **Agosto:** la zanahoria es un alimento que se puede encontrar por suerte la mayor parte del año, lo ponemos en veranito porque es la época imprescindible para comerla si quieres cuidar tu piel expuesta al sol, también para el cuidado del pelo, las uñas y la vista gracias a que es rica en betacaroteno. Entre las curiosidades a destacar es su color, el color naranja más común en la actualidad no surgió hasta el siglo XVI de mano de los holandeses, aunque aún hoy se pueden

encontrar sus variantes antiguas (blanco, amarillo y morado) en algunas partes del planeta y en productores locales que conservan las variedades tradicionales.

→ **Octubre:** este mes es el mes de la remolacha, esta verdurita es ideal si eres más de dulce que de salado, es una gran fuente de fibra, hierro, proteínas, fósforo, sodio y ¡ajo! Tiene casi tanto potasio como los plátanos. Se pueden consumir crudas y cocidas, lo único que ten cuidado con no mancharte con ella. Como curiosidad contaros que el jugo de la remolacha era usado en el siglo XVI como tinte natural y en la antigua Roma como afrodisíaco.

→ **Noviembre:** la naranja aunque no es originaria de España, se ha transformado en uno de los productos estrella de nuestro país. Sus múltiples beneficios gracias a su alto contenido en fibra, vitaminas A, B y C, flavonoides y betacarotenos son muy conocidos. Ayuda a mantener el sistema inmunológico fuerte, a reducir el colesterol y a proteger el organismo de enfermedades cardiovasculares.

→ **Diciembre:** el caqui es una fruta que inicia su formación en verano y madura en noviembre, por lo que noviembre y diciembre son los mejores meses para consumirla. A parte de deliciosa, es una fruta rica en vitamina A y C, potasio y fibra. Es una de las frutas con más antioxidantes. En la sabiduría popular los caquis poco maduros se han utilizado para combatir la diarrea y la inflamación intestinal.



ALGUNOS TRUQUIS INTERESANTES

→ **Enero:** si el apio se pone mustio introdúcelo en un recipiente con agua y limón y déjalo reposar durante media hora. Volverá a recuperar su tono y forma. Si no lo vas a usar todo y tienes gran cantidad, puedes congelarlo gracias a su alto contenido en agua. ¿Eres de los que no sabe qué hacer con las hojas? Puedes reservarlas para batidos verdes, son lo mejor para darle al batido todos los beneficios diuréticos. **También puedes usarlas para hacer una salsa tipo pesto.**

→ **Febrero:** si quieres hacer una cocción de kiwi **no tritures demasiado tiempo los granos**, pueden darle un ligero sabor amargo. Si está muy verde y quieres comerlo antes, ponlo junto a manzanas, peras o plátanos y si quieres que te dure más tiempo, guárdalo en el frigorífico sin estar cerca de otras frutas..

→ **Marzo:** si no eres de los que usa el limón entero y quieres que te dure más tiempo, guárdalo en un envase que se pueda cerrar, puedes reutilizar un tarro de cristal o córtalo en rodajas y guardarlo en el congelador. Puedes hacer esto mismo también con las naranjas. Y si quieres tener cero desperdicio de esta fruta, una vez usado el jugo de dentro, usa la piel como ralladura para postres, para hacer "chuches" recubriéndolas con algún edulcorante (secándolas previamente), para darle

sabor al agua o para hacer infusiones.
¡Vamos a por el desperdicio cero!

→ **Abril:** si compras guisantes frescos, lo mejor es pelarlos cuanto antes (especialmente si hay partes más oscuras en la vaina) y guardarlos en la nevera. Ahí durarán unos 4 días. Si no los vas a gastar todos, la mejor solución para su conservación será meterlos en el congelador, para ello tendrás que hervir los guisantes y después colarlos y echar el agua fría. Una vez secos ya puedes meterlos en el congelador. **¿Has probado los guisantes tiernos crudos? ¡Son una delicia!**

→ **Mayo:** lo más importante a la hora de conservar las fresas es saber guardarlas. No las guardes en un recipiente cerrado de forma hermética. Primero limpia las fresas y retira aquellas partes dañadas para que no contagien al resto y luego antes de colocarlas en el recipiente, pon una base especial de conservación de vegetales, para que no haya riesgo de que la humedad se estanque.

→ **Junio:** las patatas son muy fáciles de conservar, aún así conviene tener cuidado. El mejor sitio para guardarlas es fuera y en una zona seca y oscura, no en la nevera. Procura que tampoco estén pegadas a otras frutas y verduras.

→ **Julio:** la sandía es un alimento delicioso, si quieres elegir una de calidad, escoge siempre la más oscura, apagada, menos brillante y la que menos manchas de diferentes tonos verdes presente en su corteza, y que tenga mayor peso, así más madura y dulce estará. Una vez abierta se conserva unos 4 días en la nevera,

así que si has comprado una entera y crees que no vas a poder aprovecharla entera, puedes trocearla y meterla en el congelador. Si es verano y te apetece un granizado de sandía, puedes meter los trozos en una batidora de vaso y ¡listo!

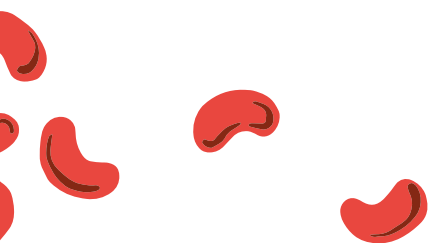
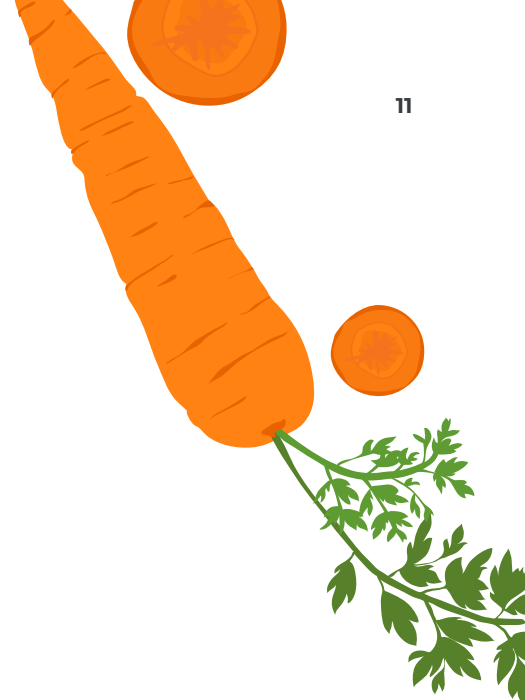
- **Agosto:** si las zanahorias se vuelven mustias, sumérgelas enteras en agua con hielos y déjalas ahí por lo menos 30 minutos, si quieres que queden bien hidratadas, déjalas durante 24 horas. Si las compras con la parte de las hojas, aprovecha éstas para usarlas en purés, vinagretas, batidos verdes o para hacer pesto. Si eres de las personas que pela las zanahorias, reserva las pieles para mezclarlas con otras pieles y preparar caldos.
- **Septiembre:** si has comprado muchos higos una de las cosas que puedes hacer es deshidratarlos. Primero límpialos y revisa que todos estén bien, pártelos por la mitad y mételos en una deshidratadora. Si no tienes deshidratadora puedes usar un horno o una freidora de aire a muy baja temperatura e ir revisando poco a poco para que no se quemem, como mucho a 60°. Gíralos cada 1 ó 3 horas. También los puedes secar al Sol, como se hacía tradicionalmente, o en un secadero solar que puedes hacer tú mismo.
- **Octubre:** la remolacha es una verdura muy versátil y puede aprovecharse casi de forma completa tanto en la cocina como para otros usos. Se suele usar siempre la parte más carnosa, pero las hojas son ideales para ensaladas, guarniciones, etc. Puedes comerlas frescas o cocinadas, tal como sucede con

las espinacas y las acelgas. Un consejo que te damos es hacer un jugo de remolacha y naranja (es una bomba de hierro y la vitamina C de la naranja ayuda a fijarlo en el organismo). Con las hojas que te sobren de la remolacha puedes hacer una quiché y con la cáscara de la naranja una infusión o unas “chuches”.

- **Noviembre:** para aprovechar de forma completa la naranja puedes hacer lo mismo que con el limón, usar la piel para saborizar el agua, hacer infusiones e incluso “chuches”. El método de conservación también es el mismo. Otros trucos que te damos son: si la naranja te parece demasiado ácida o tiene un sabor amargo, añádele una pizca de sal, realzará su dulzor. Si vas a hacer zumo y quieres sacarle todo el jugo, procura no hacerlo recién sacada de la nevera, sino después de dejarla a temperatura ambiente, con esto además conseguirás que el zumo sea más dulce y sabroso.
- **Diciembre:** Para conservar el caqui y que no pierda sus propiedades, sabor y textura consévalo a temperatura ambiente. Si quieres hacer una receta con varios y necesitas que estén más maduros, puedes lavarlos y ponerlos en un bol al sol. Ve comprobando cada cierto tiempo cómo van para no pasarte, también puedes ponerlos junto a otras frutas climatéricas, como las manzanas y los plátanos.

RECETAS

Comer de temporada no solo es bueno para ti, para el medio ambiente y para tu bolsillo, sino que con toda la información en esta guía, puede ser además muy sencillo. Y para que aún tengas más recursos para consumir de forma más sostenible, hemos pedido a cuatro chefs, cocineros y cocineras que nos presten su talento para traerte estas cuatro recetas, una por estación del año, con las que puedes inspirarte para cocinar con ingredientes locales, ecológicos y de temporada todo el año.





© Greenpeace / Mario Gómez

Primavera - Tallos de acelgas de colores

por FINA PUIGDEVALL y MARTINA PUIGVERT, chefs de Les Cols, en Olot (Girona).



★ ★ con dos Estrellas Michelin
y una Estrella

★ Verde Michelin a la
sostenibilidad.

INGREDIENTES

- 1 manojo de acelgas de colores (rojo, amarillo y blanco)
- 1 cabeza de ajos
- Aceite de oliva

ELABORACIÓN

- Separar el tallo de la hoja de la acelga. Pelar la primera capa de los tallos.
- Envasar al vacío los tallos y cocer en horno de vapor a 86°C de 7 a 10 minutos.
- Transcurrido este tiempo, enfriar en baño maría invertido.
- Por otro lado, hervir las hojas durante 10 minutos. Escurrirlas y triturarlas con el robot de cocina.
- Añadir agua para obtener textura de crema. Poner sal al gusto.
- Por otra parte, pelar y cortar por la mitad una cabeza de ajos. Confitar en aceite de oliva.

Acabado:

- Disponer en el fondo del plato el puré obtenido con las hojas de las acelgas. Colocar armoniosamente los tallos de colores cortados en trozos de 3 o 4 cm. por encima del puré (2 tallos rojos, 2 amarillos y 2 blancos) y disponer en el centro un diente de ajo, echándole por encima un chorrito del aceite de oliva con el que los hemos confitado.



Verano - Salmorejo

por GLORIA CARRIÓN, divulgadora y cocinera de La Gloria Vegana (@lagloriavegana).



INGREDIENTES

- 1 kg de tomates maduros
- 200 g de miga de pan del día anterior
- 1 cucharadita de sal
- 1 diente de ajo
- 150 g de aceite de oliva

ELABORACIÓN

- Lavamos bien los tomates y los ponemos en el vaso de la batidora junto con el ajo y la sal. Trituramos hasta que quede bien fino.
- Añadimos la miga de pan troceada y volvemos a triturar.
- Una vez que esté bien homogéneo, bajamos la velocidad de la batidora y vamos incorporando el aceite poco a poco para que emulsione bien.
- Lo guardamos en la nevera durante un par de horas como mínimo y servimos con manzana ácida y nueces picadas.





© Greenpeace / Mario Gómez

Otoño - Vasitos de tarta de lima

por ALMA OBREGÓN, chef pastelera y divulgadora (@alma_cupcakes)



INGREDIENTES

Para la base

- 60 g de mantequilla fría en cubos
- 60 g de azúcar de caña integral
- 60 g de harina
- 60 g de almendras molidas

Para la crema de lima

- 4 yemas
- 100 ml zumo de lima
- Ralladura de dos limas
- 110 g de azúcar
- 66 g de mantequilla a temperatura ambiente

Para el merengue

- 2 claras
- 120 g de azúcar
- 30 ml de agua
- 1/2 cucharada de glucosa

ELABORACIÓN

Para la base:

- Integramos todos los ingredientes con una picadora o robot de cocina hasta que tenga la consistencia de unas "migas".
- Extendemos sobre una bandeja de horno y horneamos a 180° hasta que esté doradito.

- Dejamos enfriar por completo y repartimos en los vasitos.

Para la crema de lima:

- En primer lugar, batimos las yemas enérgicamente con el azúcar.
- Incorpora el zumo de lima y bate de nuevo, hasta tener una mezcla homogénea.
- Calienta la mezcla hasta que empiece a espesar un poco.
- Una vez engorde retiramos del fuego y añadimos la mantequilla.

- Removemos hasta que se incorpore por completo.

- Repartimos en los vasitos y dejamos enfriar por completo.

Para el merengue:

- Mezclamos el azúcar con el agua y la glucosa en un cazo y lo ponemos a calentar hasta que la temperatura del termómetro de azúcar alcance los 118°C.

- Mientras tanto, montamos las claras a punto de nieve.

- Cuando el almíbar haya alcanzado la temperatura indicada, lo echamos sobre las claras muy poco a poco, sin dejar de batir, como si fuera un hilillo (con cuidado de que no caiga el almíbar en las varillas de la batidora).

- Seguimos batiendo hasta que el merengue esté brillante.

- Decoramos los vasitos con el merengue y tostamos con el soplete.



© Greenpeace / Pedro Armeestre



Invierno - **Mantequilla de aguacate***

por DIEGO GUERRERO, chef de los restaurantes DSTAgE y SPEAK, Madrid.



★ ★ con dos Estrellas Michelin,
tres Soles Repsol y #38 en
The Best Chef Awards.

INGREDIENTES

Para el Oleogel:

- 50 g de cera abeja Sosa
- 575 g aceite girasol

Para la mantequilla de
Aguacate

- 250 g aguacate
- 81 g oleogel
- 9 g aceite de oliva suave
- 4 g sal
- Jugo de lima

Para el pickle base

- 260 g agua
- 340 g vinagre blanco
- 100 g azúcar
- 12 g sal

ELABORACIÓN

Para el Oleogel:

- Calentar en una olla el aceite a 70°C.
- Añadir la cera de abeja y mezclar bien hasta la completa disolución. Reservar en un recipiente.

Para la mantequilla de aguacate:

- Abrir los aguacates y echar zumo de lima por encima para evitar que se oxide. (Reservar corteza y hueso).
- Meter el resto de ingredientes en el robot de cocina y triturar.
- Pasar por chino fino, rectificar de sal o lima, envasar (con el mínimo aire posible) y congelar.

Para el pickle base:

- Templar el agua, lo suficiente para disolver el azúcar y la sal. Una vez disueltos, dejar enfriar a 30°C, y añadir el vinagre.
- Mezclar bien y dejar reposar mínimo 1h en la nevera.
- Una vez frío, envasar junto con el chile thai.

Acabado y presentación:

- Sacar el aguacate de la nevera y dejar templar en peana de mármol. En un bol pequeño poner el pickle y en otra peana, el pan que desee para poder untar y disfrutar.

*Recuerda que en este caso es más importante aún que el consumo sea moderado, y siempre de temporada, local y ecológico, porque este producto tiene una alta demanda de agua para su cultivo.

Somos una organización ecologista y pacifista. No aceptamos donaciones de gobiernos, partidos políticos ni empresas porque somos independientes política y económicamente.

www.greenpeace.es

GREENPEACE