



Guía de frutas y verduras de temporada

Tu guía para comprar comida fresca, saludable y más barata

¿Por qué comer alimentos de temporada?

Porque es más probable que los alimentos de temporada vengan directamente de los productores, en lugar de haber permanecido almacenados en frío perdiendo su valor nutricional. Las frutas y las verduras de la estación normalmente:

- Son más frescas y sanas
- Son más baratas
- Maduran naturalmente
- Han sido transportadas menos kilómetros
- Provocan menos emisiones de carbón debidas al almacenamiento en frío

El comer fruta y vegetales de temporada cultivados localmente apoya la economía y a los agricultores locales. Comprar lo de la temporada significa que la fruta y los vegetales son naturalmente más sabrosos y baratos; y que favorecen una alimentación variada.

Consejos para comprar alimentos de temporada

- Busca productos australianos
- Revisa las guías de temporada
- Pregunta a tu verdulero si sus productos se han cultivado localmente
- Compra en mercados de agricultores y verduleros locales

Ama la comida, odia el desperdicio

En los hogares de NSW se tiran anualmente más de \$1000 dólares de comida; en su mayoría, se trata de comida fresca y alimentos sobrantes. Desperdiciar comida es desperdicia la energía, el agua y los recursos naturales utilizados para cultivar, envasar, transportar y comercializar esos alimentos.

Compra, cocina y conserva la comida

Comprar demasiado, cocinar demasiado y no almacenar correctamente la comida son las causas principales del desperdicio de comida y despilfarro de dinero en la compra. Algunos consejos prácticos para desperdiciar menos comida, ahorrar dinero y conservar nuestro medio ambiente:

- Planifica tus comidas para ahorrar tiempo y dinero
- Escribe una lista de compras después de revisar tu refrigerador, el congelador y la alacena
- Calcula el tamaño de las porciones para que cocines la cantidad adecuada
- Almacena la comida correctamente para mantenerla fresca por más tiempo

Usa tu comida sobrante para prepararte una comida sencilla entre semana.

Breve guía de frutas y verduras de temporada

Guía de temporada para ayudarte a elegir alimentos más frescos, que te cuesten menos y que dañen menos el medio ambiente.

Temporada	Frutas (F)	Verduras (V)
Verano	F: baya, melones, frutas con hueso, frutas tropicales, peras, uvas, naranjas	V: guisantes y frijoles, tomates, calabacitas, pepinos
Otoño	F: nueces, manzanas, peras, kiwis, uvas, algunas frutas con hueso (ciruelas, duraznos, nectarina)	V: vegetales con hojas, champiñones, tubérculos, berenjena, pimientos, calabacitas, calabaza, coles
Invierno	F: manzanas, peras, cítricos	V: Vegetales de hojas, guisantes y frijoles, tubérculos, calabazas, brócoli, coles
Primavera	F: cítricos, manzanas, algunas frutas tropicales (piñas, papayas, mangos)	V: verduras con hojas, guisantes y frijoles, champiñones, calabacitas, maíz, algunas tubérculos (zanahorias, remolacha)

Adaptate a los productos de temporada

Es fácil cocinar tus recetas favoritas a lo largo del año; solo necesitas cambiar las frutas o verduras de tu receta por otras de temporada que estén más baratas.

- Cambia lechuga por rúcula en ensaladas de verano
- Cambia champiñones frescos por variedades secas en invierno
- Cambia una tarta de verano de bayas por una tarta de peras en invierno
- Cambia productos frescos por frutas en conserva, en confitura o congelados

Hay también algunos "alimentos de todo el año" como naranjas, aguacates y cebollas. Sólo tienes que escoger la variedad apropiada a la estación.

Guía de alimentos de temporada de Australia
Dondequiera que estés busca lo que está de temporada.
www.seasonalfoodguide.com

Slow Food organiza eventos y apoya los alimentos de la localidad, sabrosos y saludables.
www.slowfoodsdney.org.au

Asociación de mercados de agricultores australianos -
Encuentra tu mercado local de productos frescos.
www.farmersmarkets.org.au

¿Cuándo es preferible comprar?

FRUTAS	Verano	Otoño	Invierno	Primavera
Manzana				
Albaricoque				
Aguacate	Reed	Feurte	Hass/Feurte	Hass
Plátano				
Bayas				
Naranjas de pulpa roja				
Cereza				
Chirimoya				
Higo				
Uva				
Kiwi				
Lima				
Limón				
Mandarina				
Melón, sandía				
Pera Nashi				
Nectarina				
Naranja	Valencia		Navel/Naranja de Sevilla	Valencia
Maracuyá				
Melocotón				
Pera				
Piña				
Pomelo rosa				
Ciruela				
Membrillo				
Ruibarbo				
Tangelo				

Nota: Esta no es una lista exhaustiva, pero es una buena lista para que comiences la compra de comida de temporada. Es posible que en algunas partes de NSW la disponibilidad de temporada sea diferente.

VEGETALES	Verano	Otoño	Invierno	Primavera
Vegetales Asiáticos				
Espárragos				
Frijol	Runner/Snake/Borlotti		Habas/Borlotti	Habas/Judías Verdes
Remolacha				
Brócoli				
Col de Bruselas				
Col		Roja	Blanca	Col de Milán
Zanahoria				
Coliflor				
Apio				
Endivia				
Pepino				
Berenjena				
Hinojo				
Puerro				
Lechuga				
Champiñón		Field/Pine		Morel
Guisante				
Patatas/camote				
Calabaza				
Rúcula				
Espinaca				
Squash				
Nabo				
Maíz dulce				
Tomates				
Calabacín				

Para consultar recetas de cocina, calculador del tamaño de las porciones y consejos prácticos, visita la página de internet:

www.lovefoodhatewaste.nsw.gov.au

Desperdicia menos comida, ahorra dinero y conserva nuestro medio ambiente