



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

alcega
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

alcega
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

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
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
paraguay
sandía

Verduras

En temporada óptima

alcega
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
paraguay
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

alcega
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
nectarina
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

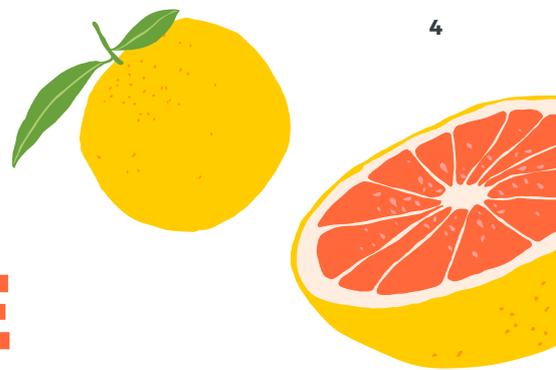
acelga
ajo seco
ajo tierno
alcachofa
apio

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 ecológico¹).

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.

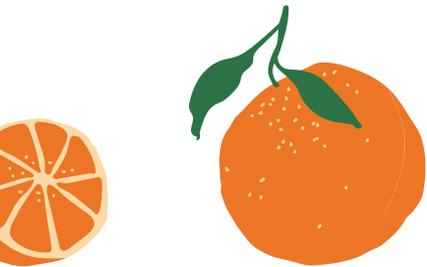
Comer productos locales y de temporada ayuda también a reducir el uso de insumos - combustibles, fertilizantes, plaguicidas, agua... - en nuestros campos, además, las frutas y verduras locales se pueden comprar sin ningún envase, directamente del agricultor o pasando por muy pocos intermediarios. Menos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

Enero - Pastel de zanahoria

INGREDIENTES

Para 6 personas

- 5 huevos
- 200 g de azúcar moreno
- 240 g de polvo de almendras
- 75 g de harina
- 480 g de zanahorias ralladas
- 1 sobre de levadura química
- 80 g de nueces (puedes sustituirlas por avellanas o almendras)
- 1 cucharada de canela
- 1 cucharada de nuez moscada

PREPARACIÓN

- Mezcla los huevos con el azúcar.
- Añade la ralladura de zanahorias, el polvo de almendra, la harina y la levadura química, mezcla. A continuación, las nueces trituradas y las especias. Vuelve a mezclar.
- Ponlo todo en un molde (para evitar que se pegue unta la parte interior con mantequilla o aceite y luego un poco de harina).
- Hornea durante al menos 40 minutos a 180° (aprovecha el calor los últimos minutos y gasta menos energía).
- Comprueba con el cuchillo que está listo regularmente.



Febrero - Puré de calabaza

INGREDIENTES

Para 4 personas

- 500 gr de calabaza
- 2 puerros
- 3 zanahorias
- 1 patata mediana
- Aceite de oliva y sal (opcional)
- Pimienta y/o la pipas de la calabaza pasadas por la sartén previamente

PREPARACIÓN

- Pela con un pelador la calabaza. Cortarla en rodajas gruesas previamente para que te sea más fácil. Si es de cultivo ecológico puedes guardar las pieles para hacer ñoquis o usarlas para hacer caldo, solo recuerda lavarla bien antes.
- Pela las zanahorias (si son de cultivo ecológico puedes reservarlas con otras pieles para hacer luego una sopa), y córtalas en rodajas.
- Corta el tallo verde y las raíces de los puerros (si la pones en agua, podrás hacer que crezca de nuevo), quítales la capa más externa y córtalos en rodajas finitas.
- Pela la patata y córtala en trozos.
- Pon todas la verduras cortadas en una olla (mejor si es olla express) con agua al fuego. Tápala y déjala al fuego unos 5/10 minutos. Una vez tiernas puedes añadir aceite y sal si quieres darle más sabor, aunque con el sabor de las verduras será suficiente. Después utiliza una batidora de mano para triturar el puré directamente en la olla, hasta que tenga la textura que más te guste. Puedes agregarle más agua si la textura te parece demasiado densa.
- Saltea las pipas. En un calador limpia la pipas que estaban dentro de la calabaza y deja que se sequen. Pon a calentar una sartén y añade un poco de aceite de oliva, cuando el aceite esté caliente pon las pipas y añade una pizca de sal y remueve hasta que estén doradas.
- Sirve en un cuenco y añade por encima las semillas tostadas para un extra de grasas saludables.



Marzo - Quiche de espinacas sin huevos

INGREDIENTES

Para 4 tartas

Para la base:

- 60 g de harina de trigo
- 40 g de harina de garbanzos
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 5 ml de agua aproximadamente
- 1/2 cucharada de curry en polvo
- Sal

Para el relleno quiche:

- 400 g de espinacas frescas
- 200 g de tofu
- 25 g de harina de garbanzos
- 25 g de maíz
- 2 cucharadas de salsa de soja
- Pimienta
- Un diente de ajo
- 2 cucharadas de levadura malteada
- Semillas de lino para la decoración

PREPARACIÓN

Para la base:

- Mezcla la harina con la sal y el curry. Añade el aceite y amasa. Ve añadiendo el agua y amasando para incorporar correctamente los ingredientes y obtener una bola de pasta no pegajosa.
- Deja reposar en frío durante al menos 30 minutos.
- Pon después la masa en moldes de tarta y una vez hecho guárdalas en la nevera.

Para el relleno del quiche:

- Limpia las espinacas y ponlas a hervir 2 minutos. Escurrelas bien y ponlas en una licuadora con el tofu, la salsa de soja, el diente de ajo y la levadura malteada. Añade una pizca de pimienta y mezcla. Incorpora poco a poco la harina de garbanzos, a continuación, incluye la maizena con un poco de agua y mezcla.
- Rellena con la mezcla los moldes, decóralos con semillas de lino, y ponlos en un horno a 180°C durante 25 a 30 minutos.

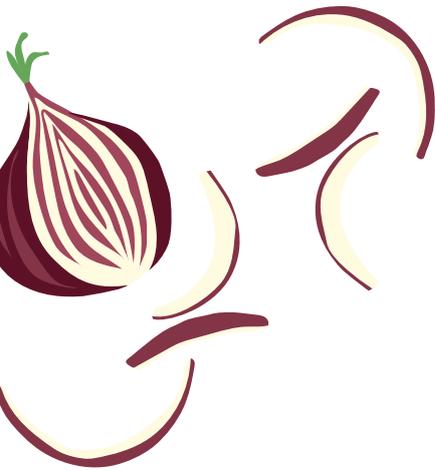


Abril - Pastel de seitán

INGREDIENTES

Para 2 personas

- 2 zanahorias
- 2 patatas medianas
- 2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 100 g de seitán
- 100 ml de bebida vegetal de arroz
- 1 cucharada de crema de arroz
- Nuez moscada, sal, pimienta
- 1 cucharada de salsa de soja
- Aceite de oliva
- 20 g de queso rallado de oveja



PREPARACIÓN

- Haz un puré: cuece las patatas y luego hazlas puré, puedes aplastarlas con el tenedor o usar la batidora. Añade la bebida vegetal, la crema y las especias. Remueve bien.
- Pon una sartén al fuego con un poco de aceite. Pica las zanahorias y la cebolla y cuando el aceite esté caliente echa ambas verduras en la sartén.
- Pica un ajo y añádelo a la sartén.
- Corta el seitán o trituralo con el tenedor.
- Cuando las zanahorias estén blandas, añade el seitán y la cucharada de salsa de soja. Deja hervir durante 5 minutos con la sartén tapada.
- Coloca el seitán en la parte inferior de un plato y el puré encima.
- Espolvorea con queso rallado y gratina en el horno a 180° solo hasta que veas el queso fundido. Aprovecha el calor del horno para terminar que dore.

* Recuerda no tirar las pieles de las cebollas y la zanahoria y podrás usarlas para hacer una rica sopa.

Mayo - Ensalada de habas

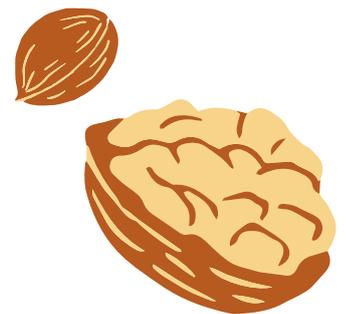
INGREDIENTES

Para 4 personas

- 400 g de habas
- 200 g de arroz integral (puedes cambiarlo por trigo sarraceno, bulgur...)
- 400 ml de caldo de verduras (mejor si es preparado por ti)
- 150 g de nueces
- 1 manojo de rabanitos
- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharada de vinagre de vino blanco
- 3 cucharadas aceite de nuez
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 manojo perejil fresco
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Limpia las habas y colócalas en una olla con agua hirviendo hasta que estén tiernas, una vez listas escúrrelas y reserva para después.
- Lava el arroz bajo un chorro de agua fría y ponlo en una olla a hervir con el caldo de verduras o agua hasta que esté más blando (pero sin estar pasado). Deja consumir el caldo o escúrrelo.
- Abre y trocea las nueces.
- Lava y corta en láminas los rabanitos y trocea la cebolla.
- Pon en una ensaladera o fuente las habas, el arroz, los rabanitos, las nueces y la cebolla.
- Añade los aceites, el vinagre, el perejil picado, la sal, la pimienta, mezcla todo bien y lista para servir.



* Recuerda no tirar las pieles de las cebollas y la zanahoria y podrás usarlas para hacer una rica sopa.

Junio - Berenjena picante

INGREDIENTES

Para 2 ó 3 personas

- 100 g de judías rojas cocidas (escurridas)
- 1 berenjena
- Aceite de oliva
- Cebolla, ajo
- Orégano, albahaca y laurel
- Tomate frito
- Sal, pimienta

PREPARACIÓN

- Pon las judías en remojo el día anterior. Al día siguiente desecha el agua de remojo.
- Ponlas en una olla con agua y cocínalas hasta que estén bien suaves (si puedes usar una olla express el tiempo de cocción será menor y ahorrarás energía).
- Corta la berenjena en cubos pequeños y sofríe en una sartén con aceite de oliva, añadir cuando estén más blanditos la cebolla y el ajo picados.
- Añade las judías y después el tomate (puede ser frito o triturado), mezcla y sazona con 1 o 2 hojas de laurel y el orégano. Añade sal y pimienta al gusto y déjalo cocinar unos 45 minutos a fuego lento.
- Sirve con arroz integral.

Julio - Gazpacho andaluz

INGREDIENTES

Para 6 personas

- 1 kg de tomates pera
- 1 pimiento verde italiano
- 1 pepino
- 2 dientes de ajo
- 50 ml aceite de oliva virgen extra
- 50 g pan de hogaza duro
- 250 ml agua
- 5 g sal
- 30 ml de vinagre

Para la guarnición (al gusto):

- 1 pepino
- ½ cebolla
- 1 tomate
- 1 huevo
- Un puñado de aceitunas verdes

PREPARACIÓN

- Trocea todos los ingredientes, no hace falta que sean trozos muy pequeños pero sí lo suficiente para que se puedan triturar bien. Pon los trozos en una batidora de vaso o en un vaso con el que luego puedas usar la batidora de mano.
- Añade el aceite, el agua (mejor si es fresquita) y el vinagre, ve triturando todo poco a poco, hasta que quede homogéneo.
- Puedes guardarla así en la nevera o pasarla por un colador fino antes, apretando con una cuchara para que quede una crema sin pieles ni semillas.

Para la guarnición

- Cuece el huevo unos 5/10 minutos y deja que se enfríe. Después trocealo junto con el resto de ingredientes y resérvalo en un cuenco para servir junto con el gazpacho.

Agosto - Clafoutis con melocotones

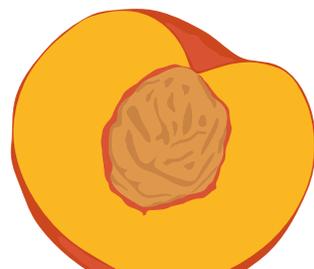
INGREDIENTES

Para 4 ó 5 personas

- 2 huevos
- 180 ml de bebida de soja a la vainilla
- 40 g de azúcar completo muscovado (un tipo de azúcar moreno)
- 60 g de harina de alforfón
- Una pizca de sal
- 15 g de margarina vegetal
- 2 melocotones grandes
- Una pizca de canela
- Pistachos para decorar

PREPARACIÓN

- Pon el horno a calentar a 180°.
- Pela y corta en trozos pequeños los melocotones.
- Recubre la fuente o molde con margarina y harina para que no se pegue el pastel.
- En una ensaladera, pon la harina, el azúcar, la sal y la canela. Mezcla bien.
- Bate los huevos y derrite la margarina un poco.
- Haz un hueco en el medio de la mezcla de harina y añade los huevos batidos, la bebida de soja y la margarina derretida. Mezcla todo bien hasta conseguir una pasta homogénea sin que esté muy líquida.
- Pon la pasta en el molde y añade las frutas cortadas.
- Mete el molde en el horno y déjalo alrededor de media hora.
- Espolvorea con un poco de azúcar y vuelve a meterlo en el horno para caramelizar.
- Para que quede más crujiente añade por encima pistachos triturados.



Septiembre - Spaguettis boloñesa de soja texturizada

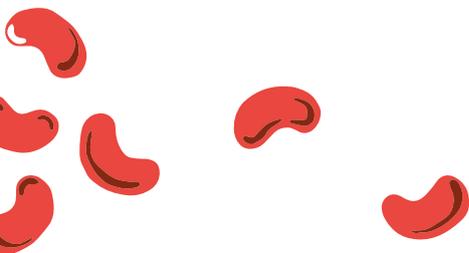
INGREDIENTES

Para 2 ó 3 personas

- 30 g de soja texturizada por persona
- 3 o 4 tomates frescos
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva
- Tomillo, salvia
- 1 zanahoria
- Sal, pimienta
- Salsa de tomate o tomate triturado
- 30 g de parmesano

PREPARACIÓN

- Rehidrata las proteínas de soja de 2 a 3 veces hasta que su volumen aumente durante 10 a 15 minutos.
- Sofríe la cebolla picada y el ajo machacado en el aceite de oliva. Añade la zanahoria en pequeños cubos. Deja cocer unos minutos.
- Pon a hervir la pasta.
- Añadir la soja texturizada a la sartén donde están la cebolla, el ajo y la zanahoria y mezclar hasta que la soja se dore.
- Rallar el queso parmesano y reservar en un bol.
- A continuación, añade los tomates en trozos pequeños, las hierbas, la sal y la pimienta. Deja hervir y después añade la salsa de tomate.
- Cuando la pasta esté al dente ponlo en un colador para retirar el agua.
- Emplata la pasta y pon en el centro la mezcla de boloñesa y espolvorea con parmesano al gusto.



Octubre - Lasaña de champiñones y espinacas

INGREDIENTES

Para 6 personas

- 5 hojas de lasaña
- 250 g de tofu
- 150 g de champiñones
- 100 g de espinacas cocidas
- 400 g de tomates
- 2 cebollas y 1 diente de ajo
- 500 g de salsa bechamel (puedes hacerla tú mismo con leche de soja)
- Aceite de oliva
- Hierbas provenzales
- Nuez moscada
- Salsa de soja
- Sal, pimienta

PREPARACIÓN

- Cuece las láminas de lasaña durante unos 12-15 minutos.
- Precalienta el horno a 200°C.
- Pela y corta las cebollas y reserva.
- Lava y corta en láminas los champiñones.
- En una sartén, pon una cucharada de aceite y cuando esté caliente, dora las cebollas y los champiñones.
- Corta los tomates en dados.
- Aplasta el tofu con un tenedor.
- Pela y pica el ajo. Incorpora los tomates, las migas de tofu y el ajo a la sartén.
- Revuelve regularmente.
- Añade las hierbas provenzales, la nuez moscada y la salsa de soja. Añade una pizca de sal y pimienta.
- Deja hervir durante 20 min a fuego medio o bajo.
- A continuación, vierte el contenido en un plato rectangular: alterna cada capa con la mezcla preparada en la sartén y con hojas de lasaña. Ponlas en el siguiente orden: salsa bechamel, 3 hojas de lasaña, mezcla de tofu, espinacas; 3 hojas de lasaña, salsa bechamel, mezcla de tofu, espinacas; 3 hojas de lasaña, salsa bechamel.
- Lleva al horno la fuente y deja cocer 30 min a 160°-180°.*
- Sírvela acompañada de ensalada verde.

* Un truco para gastar menos energía es que cuando casi esté listo, apágalo y deja que termine de hacerse con el calor del horno.

Noviembre - Pastel de brócoli y zanahorias

INGREDIENTES

Para un pastelito de aproximadamente 8 partes:

- 80 g de harina de trigo
- 80 g de harina de garbanzos
- 80 g de maíz
- 2 cacitos de levadura química
- 2 cacitos de levadura de cerveza malteada
- 150 ml de crema de soja
- 100 ml de caldo de verduras (puedes aprovechar el caldo que hagas de pieles de verduras)
- 30 ml de aceite de oliva
- 1/2 cazo de crema de anacardo
- 200 g de brócoli
- 200 g de zanahorias
- 60 g de aceitunas deshuesadas en rodajas
- Semillas de girasol o de calabaza
- Sal, pimienta

PREPARACIÓN

- Limpia, corta en dados pequeños y cocina el brócoli y las zanahorias al vapor.
- Pon en una ensaladera las harinas, la maizena, la levadura de cerveza malteada, la sal, una pizca de pimienta y la levadura química.
- Mezcla y haz un hueco en el medio. Añade en este hueco la crema, luego el caldo, el aceite y la crema de anacardo, como para una masa de crepe, incorpora progresivamente la harina y amasa hasta que todo esté bien mezclado y se haya creado una bola de masa.
- Corta las verduras y las aceitunas en rodajas.
- En un molde para torta, mancha las paredes con un poco de aceite (para evitar que la masa se pegue) y harina, extiende por el molde la masa y coloca las verduras cortadas.
- Decora con las semillas.
- Hornea a 180°/200°C unos 40 a 50 minutos.
- De vez en cuando pincha con la punta del cuchillo, estará listo cuando la punta salga seca.

* Un truco para gastar menos energía es que cuando casi esté listo, apágalo y deja que termine de hacerse con el calor del horno. Si no vas a usar el tronco de brócoli puedes cortarlo en trozos y guardarlo para hacer puré. Las pieles de la zanahoria (si es de cultivo ecológico) puedes dejarlas para hacer caldo'.

Diciembre - Tortitas de avena y plátano

INGREDIENTES

2 a 4 personas

- 2 plátanos maduros
- 1 huevo (opcional)
- ½ cucharadita de canela en polvo
- Una pizca de sal
- 10 g de levadura química
- 50 ml de bebida vegetal (avena, soja, arroz...)
- 100 g de harina o copos de avena
- Sirope de ágave, chips de chocolate, rodajas de kiwi... (opcional para servir)

PREPARACIÓN

- En un vaso pon los trozos de plátano, el huevo, la canela en polvo, una pizca de sal, la levadura, la avena y la bebida vegetal.
- Bate todos los ingredientes usando una batidora de mano (lo mejor es que lo hagas poco a poco según vas incluyendo los ingredientes para que quede todo bien mezclado), hasta que quede una masa que puedas verter de forma fácil, pero sin llegar a ser muy líquida.
- Mancha con un poco de aceite una sartén (para evitar que las tortitas se peguen) y ponla a fuego medio.
- Cuando el aceite esté caliente vierte una cuchara grande de la masa (ten cuidado de no poner la temperatura del fuego muy alta para evitar que se queme). Deja que se haga la tortita por un lado durante unos segundos, cuando veas salir burbujas de la masa, le das la vuelta y dejas que se cocine por el otro lado. Realizas el mismo proceso hasta acabar con la masa o hasta hacer la cantidad de tortitas deseadas.
- Puedes servir las con rodajas de kiwi, sirope, trocitos de chocolate...



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