

Verdura fresca de temporada

(de septiembre a junio)

Cruda o cocinada, la verdura fresca de temporada es la protagonista del menú. Es importante diseñar los platos con el objetivo de garantizar su presencia, combinando verduras de raíz, fruto, hoja, etc., y conseguir colores, sabores, texturas diferentes y una aportación variada de nutrientes.

Las verduras pueden cultivarse prácticamente en la mayoría de los territorios, con disponibilidad de agua y siempre según la tierra que haya. La agricultura convencional cultiva a gran escala para alimentar a los grandes mercados; por el contrario, los productores y las productoras que desarrollan su tarea de manera ecológica cultivan una gran diversidad de verduras como fuente de lucha contra las plagas y establecen vías de comercialización directa con el consumidor (restaurantes, mercados, colectividades, etc.). En la cocina esta diversidad también nos aporta una infinidad de combinaciones, amplía nuestro recetario e incorpora nuevos alimentos como las acelgas de colores, la remolacha amarilla o el nabo violeta.

Durante todo el curso: cultivo continuo. Podemos disponer de ellas en distintas etapas.

En la temporada de calor: cultivo en los meses de verano. Se consumirán, mayoritariamente, de septiembre a octubre.

En la temporada de frío: cultivo en los meses de invierno. Se consumirán, mayoritariamente, de noviembre a junio.

Fuente: MENÚ 2030. Transformar el menú para transformar el sistema alimentario. Comedores Ecológicos, 2020.

Disponible en: <https://www.menjadorsecologics.cat/>

DURANTE TODO EL CURSO

- Acelgas verdes y de colores
- Ajo seco
- Cebolleta y cebolla seca
- Espinacas
- Lechugas variadas (batavia, hoja de roble y romana)
- Nabo amarillo, blanco, negro y violeta
- Puerro
- Rábanos
- Remolacha habitada, rayada, amarilla o blanca

■ Zanahoria naranja, amarilla y morada

Fuente: MENÚ 2030. Transformar el menú para transformar el sistema alimentario. Comedores Ecológicos, 2020.

Disponible en: <https://www.menjadorsecologics.cat/>

EN LA TEMPORADA DE CALOR

- Berenjena morada y blanca
- Calabacín largo y redondo
- Judías verdes planas y redondas
- Pepino
- Pimiento rojo
- Pimiento verde
- Tomate verde en salsa

- Tomate raf, de pera

Fuente: MENÚ 2030. Transformar el menú para transformar el sistema alimentario. Comedores Ecológicos, 2020.

Disponible en: <https://www.menjadorsecologics.cat/>

EN LA TEMPORADA DE FRÍO

- Alcachofas
- Ajos tiernos
- Apio
- Col
- Borraja
- Brócoli
- Calabaza cacahuete, provenzal y vasca
- Cardo
- Chayote
- Chirivía
- Col china
- Col verde (kale)
- Col lombarda
- Col de invierno o papelina
- Col rizada
- Coles de Bruselas
- Coliflor
- Coliflor verde o habitada
- Habas
- Hinojo
- Romanesco

- Repollo

Fuente: MENÚ 2030. Transformar el menú para transformar el sistema alimentario. Comedores Ecológicos, 2020.

Disponible en: <https://www.menjadorsecologics.cat/>