

## Productos de temporada: el INVIERNO



A muchas personas nos parece que en invierno la oferta de alimentos de la huerta es muy escasa, y así es en latitudes más altas, pero en nuestro país la variedad de climas y zonas agrarias nos permite disfrutar de una amplia gama de hortalizas de invierno, tanto de hoja (acelga, rúcula, espinaca, borraja, repollo, lombarda, col china o *pack choi*, endivias, lechugas...) como de raíz (nabos, rabanitos, remolacha, chirivía...) y flores (alcachofa, coliflor, brócoli, romanescu...). Más de veinte encontrarás en el calendario de enero que acompaña a estas líneas.

Otros productos fueron recogidos en otoño e incluso antes (como la patata o los ajos) pero se almacenan para irlos consumiendo a lo largo del invierno: calabazas, boniatos... y frutas como las manzanas, peras, etc. De otros se pueden obtener varias cosechas al año, por lo que solemos disfrutarlos casi todo el año (zanahorias, puerros, cebollas...).

A menudo en invierno nos apetecen menos los platos fríos, como ensaladas, y más los que nos calientan. Sin dejar de comer de todo, podemos permitirnos aumentar la proporción de platos de verdura cocinada y así probar nuevas recetas. Aquí podrás encontrar recetas de temporada fría si te apetece innovar: <http://alimentarelcambio.es/menus-escolares-ecologicos-para-un-planeta-verde/>

Consumiendo alimentos de temporada y de origen nacional estamos apoyando una producción de alimentos más acorde con los ciclos naturales y que genera menos cambio climático y menos residuos (adiós a los plásticos de los invernaderos), y estamos ofreciendo a nuestro cuerpo los alimentos que necesita en cada estación.

¡A disfrutarlo!

**Cooperativa Garúa.**  
**Proyectos y Saberes para el cambio**



Con el apoyo de:

