

GREENPEACE

GUÍA DE ALIMENTOS POR TEMPORADA

Consume consciente, consume mejor.



INTRODUCCIÓN

Ser conscientes de los alimentos que consumimos es un buen comienzo para tomar decisiones que no impacten al planeta de manera negativa.

La industria alimenticia es una de las principales responsables del cambio climático. A nivel global, el **24%** de las emisiones de gases de efecto invernadero **proviene de la agricultura** y las emisiones de la ganadería **representan el 14%**.

Además, la industria alimenticia consume una gran cantidad de **agua y petróleo**, ocasiona la **deforestación** de los ecosistemas y utiliza productos químicos como fertilizantes que **contaminan el suelo** y a los mismos alimentos afectando nuestra salud.

Sumado a esto, la producción, la preservación y el transporte de alimentos requiere de mucha energía. Los alimentos que viajan grandes distancias necesitan **más conservadores químicos y más empaques desechables**.

A pesar de los intentos de preservar los alimentos en su traslado, alrededor del **14 por ciento de los alimentos producidos se pierde** entre la cosecha y la venta a nivel mundial.





Por su parte, los productos que no son de temporada **precisan neveras que gastan toneladas de dióxido de carbono (CO₂)**. La refrigeración más el uso de conservadores le resta no solo sabor, si no todos los elementos que nos brindan nutrición.

Con la simple tarea de **elegir productos de temporada** y locales, ya estás disminuyendo tu impacto ambiental.

Tenemos la costumbre de ir al supermercado y encontrar una gran variedad de productos todo el tiempo, así que es muy probable que no conozcas cuáles son las frutas y verduras de temporada en tu país. No te preocupes, en esta guía encontrarás un **listado con las frutas y verduras de estación de Argentina, Chile y Colombia**.

Además, preparamos para ti unas deliciosas recetas que te ayudarán a realizar esta transición de forma práctica y fácil.

Finalmente, hemos agregado información sobre la importancia de consumir alimentos de manera más responsable. **¡Disfruta!**



CALENDARIO ESTACIONAL DE FRUTAS Y VERDURAS



CHILE

* La disponibilidad de las frutas y verduras cambia según la zona del país.

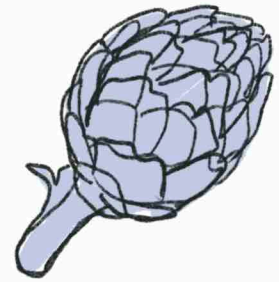
PRIMAVERA

Verduras

Berenjena, choclo choclero, choclo dulce americano, zapallo camote, cebolla, chirimoya, lechuga marina, poroto verde, ajo, alcachofa, apio, cebolla, haba, pepino ensalada, pimiento, zapallo camote, zapallo italiano, espárragos, lechuga

Frutas

Pepino dulce, palta, frutilla



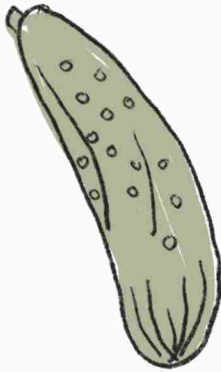
OTOÑO

Verduras

pepino ensalada, pimiento, poroto verde, zapallo italiano, ají americano, apio, betarra a, brócoli, coliflor, lechuga escarola, repollo, zanahoria, acelga, repollo, puerro, repollo

Frutas

Pepino dulce, caqui, limón, tuna, granada, kiwi, manzana, membrillo, palta



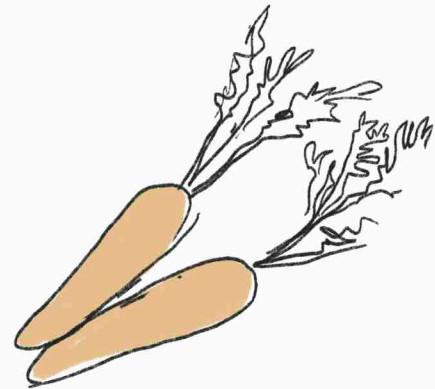
INVIERNO

Verduras

Pepino ensalada, ají americano, berenjena, achicoria, espinaca, zanahoria

Frutas

Mandarina, naranja, limón



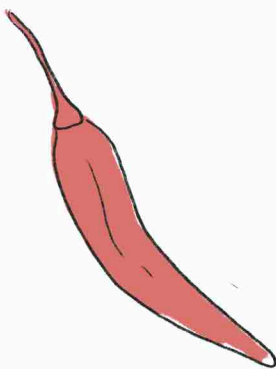
VERANO

Verduras

Ají americano, choclo lluteño, lechuga, escarola, poroto granado, ajo, albahaca, berenjena, cebolla, zapallo camote, ajo chilote, arveja verde, haba

Frutas

Limón de pica, sandía, arándano, tomate, uva, papaya, durazno, frambuesa, manzana, melón, nectarín, pera, cereza, frutilla, ciruela



ARGENTINA

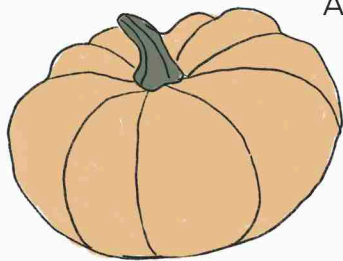
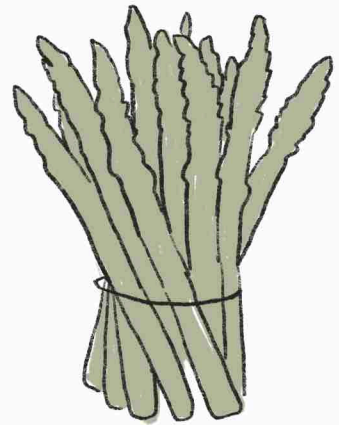
PRIMAVERA

Verduras

Acelga, alcaucil, ajo, albahaca, apio, arveja, cebolla, cebolla de verdeo, coliflor, chaucha, haba, hinojo, lechuga, escarola, espinaca, espárrago, pepino, perejil, puerro, papa, remolacha, repollo, rabanito, radicheta, rúcula, zanahoria, zapallito, zucchini.

Frutas

Arándano, banana, damasco, frutilla, limón, palta, tomate.



Acelga, albahaca, apio, berro, berenjena, batata, brócoli, cebolla, calabaza, chaucha, cebolla de verdeo, choclo, escarola, hinojo, kale, lechuga, nabo, pimiento, papa, pepino, perejil, puerro, rabanito, radicheta, remolacha, rúcula, zanahoria, zapallo, zapallito, zucchini.

Frutas

Banana, kiwi, limón, mandarina, melón, manzana, membrillo, naranja, pera, palta, pomelo, sandía, uva.

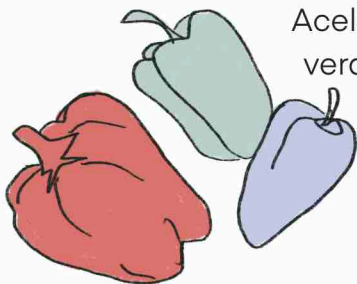
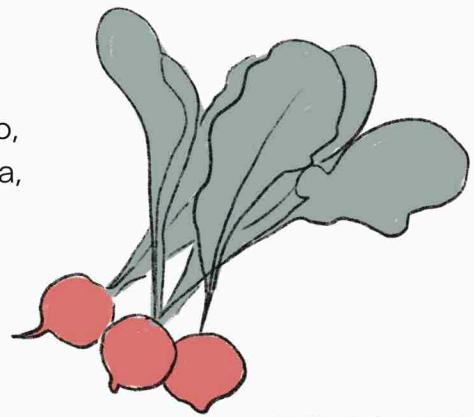
INVIERNO

Verduras

Acelga, apio, brócoli, coliflor, espinaca, escarola, hinojo, kale, lechuga, perejil, puerro, rabanito, radicheta, rúcula, repollito de bruselas.

Frutas

Naranja, palta, pomelo, limón, mandarina.



Acelga, ajo, albahaca, arveja, berenjena, calabaza, cebolla, cebolla de verdeo, choclo, chaucha, lechuga, escarola, pepino, perejil, pimiento, papa, puerro, remolacha, rúcula, repollo, rabanito, radicheta, zanahoria, zapallito, zapallo, zucchini.

VERANO

Verduras

Frutas

Banana, ciruela, cereza, damasco, durazno, frutilla, higo, pera, sandía, tomate, uva, manzana, mango, melón.

COLOMBIA

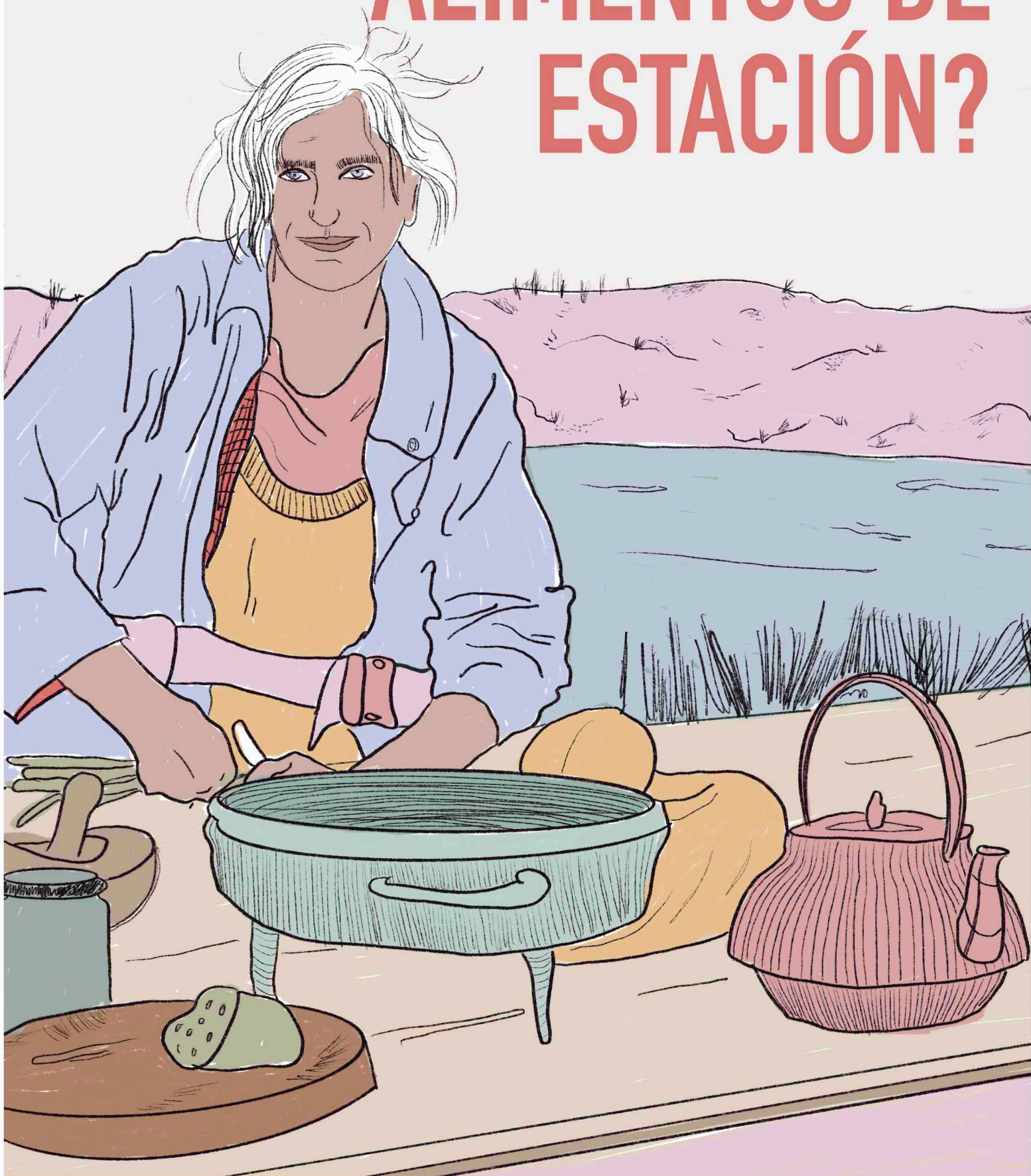


VERDURAS

Por estación

VERDURA	ESTACIÓN											
	SECA	SECA	SECA	LLUVIA	LLUVIA	LLUVIA	LLUVIA	SECA	SECA	LLUVIA	LLUVIA	SECA
	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Ajo												
Cebolla												
Cebolla larga												
Yuca												
Coliflor												
Brócoli												
Rábano												
Lechuga												
Acelga												
Espinaca												
Remolacha												
Apio												
Zanahoria												
Arveja												
Frijol												
Frijol verde												
Habichuela												
Ahuyama												
Calabacín												
Pepino												
Ají												
Berenjena												
Papa												
Pimentón												
Tomate												
Maíz												
Plátano												
Repollo												

¿POR QUÉ CONSUMIR ALIMENTOS DE ESTACIÓN?





1. Disminuyes la huella de carbono

¿Te has puesto a pensar en las distancias que recorren los alimentos que consumimos todos los días?

Consumir alimentos locales y de temporada reduce nuestra huella de carbono ya que minimizamos los traslados de alimentos.

Para mitigar el impacto ecológico sobre el medio ambiente elige alimentos producidos con buenas prácticas agrícolas, con mínimas consecuencias sobre los ecosistemas, y que recorren distancias cortas. Además, recuerda reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos, utilizar menos empaques o alargar su vida útil.

2. Menos pesticidas

Los alimentos que se cultivan fuera de temporada o en un entorno que no es el natural necesitan más productos químicos, como pesticidas y conservadores, para crecer y sobrevivir las largas distancias de traslado.

Al consumir productos locales se reduce en gran medida el consumo de estos químicos nocivos para las personas y el medio ambiente.

3. Cuidas tu economía

Los alimentos de temporada al ser más abundantes son más baratos. La próxima vez que vayas al supermercado fíjate cómo cambian los precios cada temporada.

4. Más nutritivos y deliciosos

No es casualidad que durante el invierno tengamos una gran disponibilidad de cítricos. El kiwi, el limón y la mandarina, entre otros, nos ayudan a protegernos de las típicas enfermedades de la temporada. Los alimentos de estación nos brindan los nutrientes necesarios para cada época del año.

Además, las frutas y las verduras de temporada tienen un gran sabor ya que maduraron de manera natural y fueron recogidas en el momento preciso para su consumo.

5. Más diversidad

Producir, transformar y consumir alimentos que son apropiados cultural, geográfica y ecológicamente para nuestros territorios nos permite aprovechar la abundancia y diversidad de la amplia oferta de alimentos agroecológicos que se cultivan en las cercanías de la ciudad y en el país.



TIPS PARA COMER MEJOR AYUDANDO AL PLANETA

Además de consumir alimentos de temporada, te compartimos otras recomendaciones para que tus hábitos diarios sean sustentables con la tierra que habitamos.



1. Compra comida de agricultores locales

¡Encuentra tu mercado local más cercano! Los pequeños agricultores protegen el planeta y nos permiten acercarnos a la soberanía alimentaria, es decir, a la habilidad de nuestras comunidades de controlar directamente lo que comen.

Todas las ciudades tienen ferias, verdulerías o plazas de mercado en donde encontrarás frutas y verduras frescas. Además se pueden obtener mejores precios debido a que la intermediación es menor.

2. Disminuye tu consumo de carne

El sector ganadero, que cría animales como vacas, cerdos y pollos, genera tantas emisiones de gases de efecto invernadero como todos los automóviles, camiones y automóviles combinados. Intenta diversificar tus platillos con granos, nueces y legumbres.

3. Cultiva tu propia comida

Tal vez puede parecer complicado y claro, requiere tiempo y dedicación. ¿Qué tal comenzar con algunas hierbas? Busca espacio en tu cocina para unas pequeñas macetas.

Cuando te aventures a cultivar más alimentos inténtalo en tu jardín, balcón, terraza, patio o en un pequeño lugar de tu casa. Mejor aún, ¿qué tal comenzar un huerto comunitario con tus vecinos y vecinas?

4. Cocina en casa

Ya sabes que es recomendable comprar productos locales y libres de químicos, en la medida de lo posible.

Para preservar el control sobre lo que comes, te recomendamos cocinar en casa. Esto también te ayudará a disminuir cualquier desperdicio y evitar comprar contenedores/paquetes de comida que solo generan contaminación.



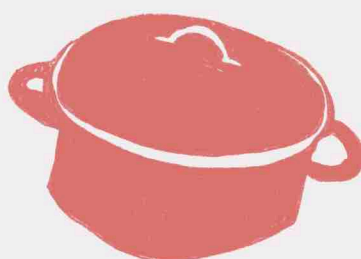
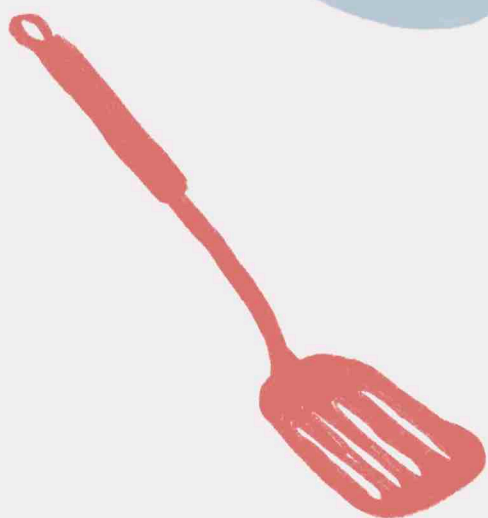
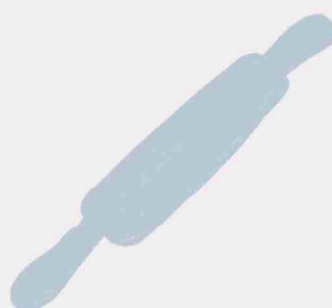
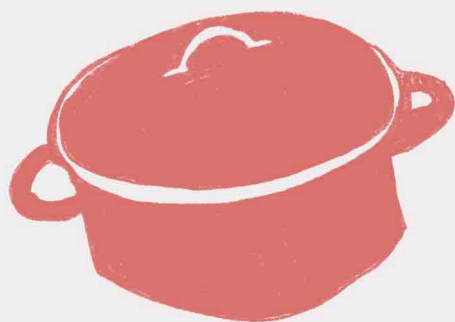
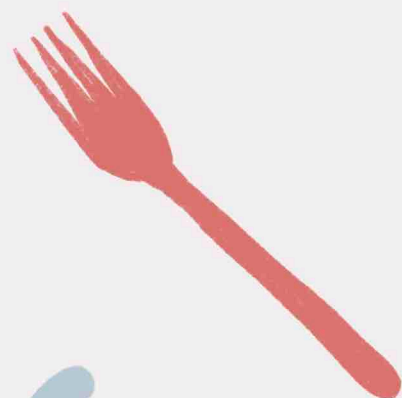
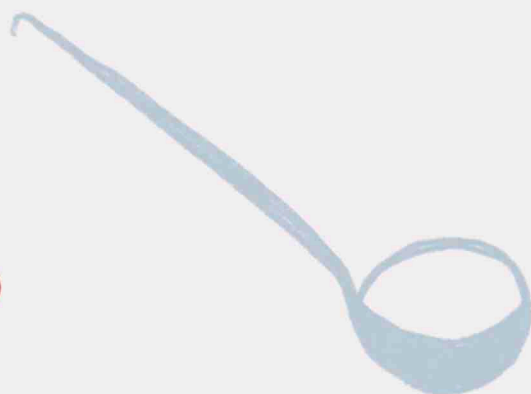
CONSEJOS

para evitar desperdiciar comida

En los hogares, el desperdicio se debe con frecuencia a una mala planificación de las compras y las comidas, un exceso de compra (influido por porciones y tamaños de envases demasiado grandes), confusión sobre las etiquetas (fechas de consumo preferente y de caducidad) y un almacenamiento inadecuado en la casa.

- 1.** Planifica un menú semanal y haz una lista de productos a comprar.
Cuando vayas al mercado sabrás con exactitud qué buscar, no adquirirás alimentos que quedarán sin usar y que es probable que se echen a perder.
- 2.** Además de hacer una lista de alimentos para comprar, es importante que calcules la cantidad adecuada para no llevar de más.
- 3.** En la nevera/heladera/refrigerador acomoda los alimentos más viejos al frente para que puedas usarlos primero al momento de cocinar.
- 4.** Aprovecha todos los alimentos crudos y los que ya estén cocinados para otra comida.

RECETARIO





Ensalada de choclo y tomate

Ingredientes:

- 3 tazas de choclo desgranado
- 1 tomate cortado en cuadraditos
- $\frac{1}{4}$ de cebolla picada
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 1 palta cortada en cuadraditos
- 1 limón grande
- 1 cucharada de aceite de oliva
- sal y pimienta al gusto

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes.

Pasta con salsa de berenjena

Ingredientes:

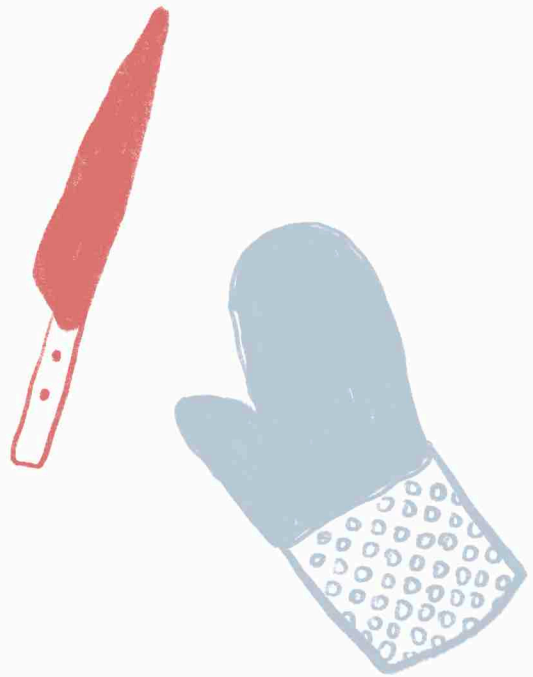
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- 1 berenjena grande
- 2 tomates
- 500 gramos de tu pasta favorita
- Albahaca
- Aceite de oliva

Preparación:

En un sartén saltea el ajo y la cebolla y después añade la berenjena en cuadraditos.

Saltea por un par de minutos más. Agrega los tomates picados, la sal y la pimienta al gusto. Cocina por 15 minutos más.

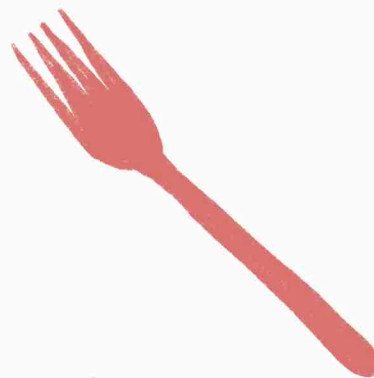
Al mismo tiempo que preparas la berenjena pon a hervir la pasta. Una vez escurrida agrega la salsa de berenjena con un poco de aceite de oliva y albahaca.



Mermelada de durazno

Ingredientes:

12 duraznos
2 tazas de azúcar
½ limón



Preparación:

Pela los duraznos. Después, en una olla grande pon los duraznos, el azúcar y el jugo de medio limón.

Prende el fuego a nivel medio hasta que haga ebullición, luego bájalo y cocina durante 30 minutos. Mueve constantemente con una palita de madera.

Una vez que la mezcla esté tibia puedes usar la licuadora.



Ensalada de repollo y pepino

Ingredientes:

2 tazas de repollo morado picado
2 tazas de repollo verde picado
½ cebolla en aros
½ taza de vinagre blanco
1 pepino en rebanadas
sal al gusto



Preparación:

Hervir el repollo en una olla con un chorrito de vinagre por 20 minutos.

Colar y una vez que el repollo esté frío mezclar con la cebolla y el pepino. Aliñar al gusto.

Arroz naranja con zanahoria y zapallo



Ingredientes:

- 1 taza de arroz
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 3 zanahorias medianas
- 450 gramos de zapallo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- sal y pimienta

Preparación:

Mientras se cocina el arroz, fríe el ajo y la cebolla en un sartén. Luego añade la zanahoria en cuadraditos. Después de 5 minutos agrega el zapallo en cuadritos y suma la sal y la pimienta. Espera de 15 a 20 minutos a que las verduras estén listas. Luego mézclalas con el arroz.

Empanadas de manzana

Ingredientes:

- 8 manzanas
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 3 cucharadas de azúcar morena
- 50ml de agua
- 2 láminas de hojaldre

Preparación:

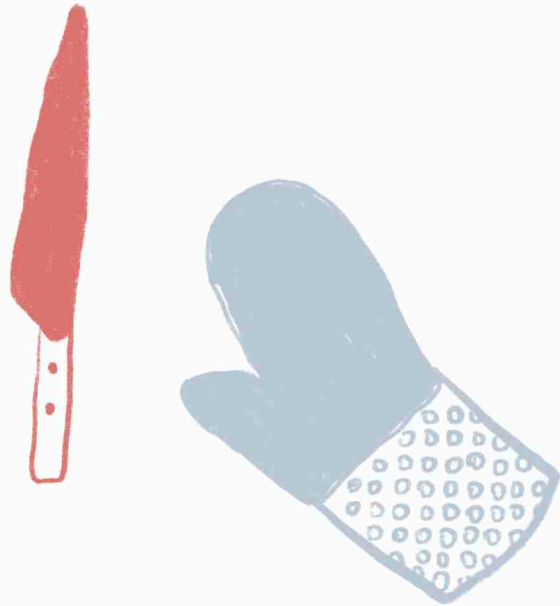
Primero haz un puré de manzanas:

Pela y corta 4 manzanas en cuadritos. Ponlas en un sartén con la vainilla, una cucharada de azúcar morena y el agua. Cuando las manzanas estén suaves, tritúralas hasta obtener un puré.

En otro sartén, parte el resto de las manzanas y saltéalas con una cucharada de azúcar.

Corta círculos con la masa de hojaldre y con ayuda de un rodillo haz una forma ovalada.

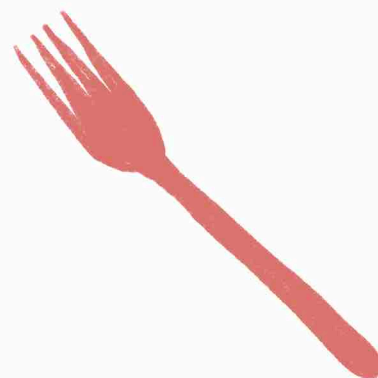
En la mitad del óvalo agrega primero una cucharada de puré y luego una cucharada de manzanas. Dobra la masa y presiona los bordes. Hornea las empanadas por 30 minutos a 180°C.



Mayonesa de zanahoria

Ingredientes:

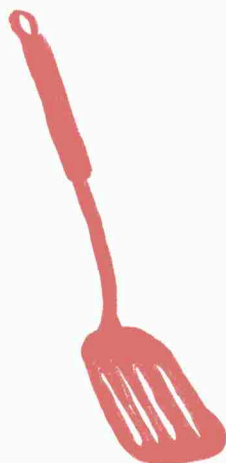
- 2 zanahorias
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de sal
- jugo de ½ limón
- 3 cucharadas de aceite de oliva



Preparación:

Pela las zanahorias y córtalas en pedazos grandes. Hiérvelas hasta que estén suaves. Cuela y déjalas enfriar.

Pon todos los ingredientes en la licuadora o procesadora de alimentos hasta que tengan una consistencia cremosa.



Albóndigas de brócoli, arroz y garbanzo

Esta receta es ideal para usar los sobrantes de comida que tenemos en la nevera/heladera/refrigerador y no botarlos/tirarlos a la basura.

Ingredientes:

- 50 gramos de garbanzos cocidos
- 50 gramos de arroz cocido
- 80 gramos de brócoli picado
- 1 diente de ajo
- media cebolla picada
- 1 cucharada de aceite de oliva



Preparación:

Pon todos los ingredientes en una licuadora o procesadora de alimentos. Una vez que todos estén muy bien mezclados puedes armar las albóndigas con las manos. Hornea por 20 minutos a 180°C.

Bites de mora

Ingredientes:

Una cajita de moras, aproximadamente 170 gramos
10 cucharadas de almendra molida. También puedes usar maní o nueces.
3 cucharadas de miel de maple

Preparación:

Machacar las moras y mezclar con las almendras molidas y la miel de maple. Hacer bolitas y guardarlas en la nevera/heladera/refrigerador.

Pastel de choclo sin carne

Ingredientes:

4 choclos
1 taza de leche
Un puñado de albahaca fresca
30 gramos de mantequilla
2 cucharadas de sal
2 cucharadas de azúcar
Un chorrito de aceite de oliva
1 zapallo italiano/calabacín/zucchini
300 grs de champiñones
1 cebolla
1 cucharada de sal
1 cucharadita de comino



Preparación

Desgranar el choclo y limpiar los granos. Colocarlos en una trituradora o procesador de alimentos junto con las hojas de albahaca y media taza de leche.

En una olla calentar el aceite de oliva y agregar la pasta de choclo. Revolver e ir agregando la sal, el azúcar, la mantequilla y la otra mitad de la taza de leche. Mezclar todo y tapar por 20 min

Cortar la cebolla, el zapallo/calabacín y los champiñones en cuadritos. Freír todos los ingrediente y agregar sal y comino.

En un refractario agregar la mezcla de cebolla, zapallo/calabacín y champiñones. Encima de la mezcla, agregar la pasta de choclo y meter al horno precalentado a 200 grados por 15 a 20 min.

Hummus de remolacha

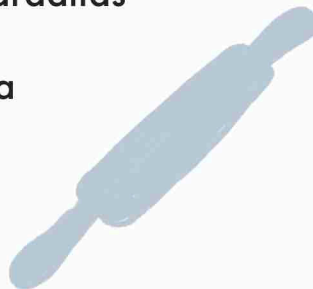
Ingredientes:

400 gramos de garbanzos molidos
1 limón
1 cucharada de tahini (pasta de ajonjolí)
1 diente de ajo
2 cucharaditas de comino
200 gramos de remolacha cocida
Aceite de oliva
sal

Preparación:

En un procesador de alimentos agrega un chorrito de aceite de oliva, el jugo de un limón, una cucharada de tahini, un diente de ajo, un poco de sal, dos cucharaditas de comino, y la remolacha.

Tritura todo y después suma el garbanzo. Vuelve a triturar todo y estará listo para comer.



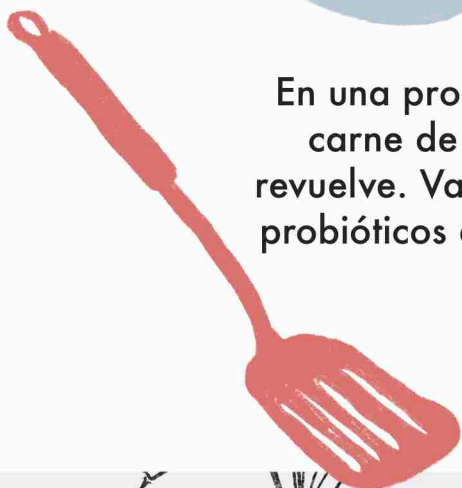
Yogurt vegano de coco

Ingredientes:

175 gr de carne de coco
2 cucharadas de agua de coco
1 cucharadita de jugo de limón
2 cápsulas de probióticos

Preparación

En una procesadora de alimentos o juguera agrega la carne de coco, el agua de coco y el jugo de limón y revuelve. Vacía la mezcla en un recipiente y agrega los probióticos en polvo. Tapa con un paño y deja reposar por 12 horas en un lugar oscuro.





Agradecemos a
Agustina Moon, Técnica
en Producción Vegetal
Orgánica, por su
colaboración en esta
Guía.



GREENPEACE

