

Frutas y hortalizas de temporada

06 abr 2021

Llega la primavera y, con ella, sus productos estrella: las fresas y los espárragos. Además de deleitarnos con todas sus otras frutas y hortalizas de temporada. ¡Descúbrelas!

Frutas de temporada

Nuevos sabores, olores y colores que pintan tu cocina con la llegada de la primavera. Si compras la fruta cuando es su temporada exacta, adquirirás un producto de mayor calidad y frescura. Aquí tienes una lista con las frutas de temporada del mes de abril:

- **Fresa y fresón.** Son lo más top del mes de abril. Las fresas se encuentran en su momento óptimo para el consumo.
- **Cerezas.** Este mes se pueden empezar a encontrar [cerezas](#) [/shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/ingredientes/Cerezas_OK.html], la fruta perfecta como postre, en tartas y sorbetes.
- **Naranja.** Cada tipo de naranja tiene su propia temporada, en abril tenemos naranjas muy jugosas, dulces y con una gran dosis de zumo.
- **Mandarina.** Ya empieza a ser su temporada de recolección tardía.
- **Nísperos.** La temporada de los nísperos es muy corta, siendo abril y mayo los mejores meses para su consumo.
- **Pomelo.** Su temporada va de diciembre a abril. ¡Recordad guardarlos fuera de la nevera!



Hortalizas de temporada

Despedimos el frío invernal y damos paso a unos platos más ligeros con hortalizas de temporada. Además de innovar en tu dieta con todas esas verduras, también puedes combinarlas con otras, cuyo consumo es exquisito todo el año, como es el caso de los ajos, berenjenas, calabacines, cebollas, lechugas, pimientos, pepinos, rábanos, tomates y zanahorias.

- **Espárragos.** Sin duda, la hortaliza estrella de la primavera son los espárragos.
- **Acelga.** Todavía estás a tiempo de comprar y aprovechar el último mes de la acelga.
- **Brócoli.** Su mejor época de consumo se produce de octubre a abril.
- **Coliflor.** Ahora es su mejor momento, es cuando la puedes encontrar bien firme y compacta.
- **Escarola.** Momento para encontrar una escarola con buen color verde y disfrutarla en su último mes con un típico [xató](#) [/shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00002.xml].

- **Espinacas.** Aunque se encuentren todo el año, excepto en los tres meses de pleno verano, están en su punto óptimo de consumo.
- **Guisantes y habas.** Ambos están en su temporada de recolección tardía, abril es su último mes para el consumo, volveremos a disfrutar de ellos en noviembre y diciembre, respectivamente.

Las fresas

La fresa es una de las frutas más preciadas de abril, es la fruta que da paso a la primavera. Las fresas nacen en el fresal, una planta perenne, herbácea, perteneciente a la familia de las rosáceas. Existen un montón de variedades de fresa, elevando la cifra a más de 1000 variedades, puede que las más conocidas y comercializadas en España sean la reina de los valles y el fresón.

La mejor forma de comer fresas es al natural, recién lavadas, sin más, como fruta de mesa. También es muy típico acompañarlas de zumo de naranja, azúcar o nata,

consumirlas como parte de un pastel, de una macedonia, batido, ensalada o de platos elaborados como una [sopa fría de tomate con fresas](#) [/shared/.content/recetas/346-Sopa-fria-de-tomate-con-fresas-y-crujiente-de-parmesano].

España, en concreto Huelva, continúa siendo líder en cuanto a producción de fresa y fresón en Europa. Cataluña, la zona del Maresme, también es productor de fresas, pero va creciendo en explotaciones más pequeñas.

Temporada de las fresas

Las fresas las podemos encontrar entre los meses de enero a junio, pero su mejor época de consumo es de febrero a mayo.



[Ver imagen](#)

Propiedades y beneficios de la fresa

Por lo que se refiere a sus propiedades, las fresas están compuestas mayoritariamente por agua, por eso aportan muy pocas calorías. Además, contienen una gran cantidad de fibra, magnesio, hierro, calcio y son una fuente excelente de vitaminas del grupo C, B y de ácido fólico.

Los beneficios de la fresa van mucho más allá de ser una excelente fruta para perder peso, debido a su bajo contenido calórico y a su gran aporte de agua. Las fresas son muy sanas y aportan grandes beneficios para la salud en todas las edades.

1. **Previenen las enfermedades cardiovasculares.** Gracias a su alto contenido en vitamina C y ácido cítrico que aceleran el efecto antioxidante. De esta manera, se combate la oxidación de otras moléculas evitando enfermedades cardiovasculares.
2. **Equilibran el colesterol y la glucosa.** Las fresas reducen el colesterol, gracias a esos poderes antioxidantes que impiden que se acumule el colesterol en las arterias y a la fibra, que reduce su absorción. A su vez, su alto contenido en [fibra](#) [/shared/.content/noticias/mundo-cocina/noticias/345-La-fibra-reduce-la-mortalidad] y su bajo índice glucémico ayuda a regular el azúcar en sangre, así que se considera apta para aquellos que padecen diabetes.
3. **Mejoran el tránsito intestinal.** En las fresas destaca su aporte de fibra, que estimula el tránsito intestinal. Además, poseen efectos diuréticos, son depurativas y ayudan a combatir el estreñimiento.
4. **Ayuda al mantenimiento de los huesos y los dientes.** Las fresas son ricas en xylitol, una sustancia que ayuda a prevenir las caries. Su aporte en vitamina C interviene también en la formación de colágeno, huesos y dientes. Asimismo, el potasio, magnesio y vitamina K ayudan a cuidar la salud de los huesos.
5. **Antinflamatorio natural.** Las fresas tienen una importante función antioxidante que, sumado al ácido salicílico, cuya función es antiinflamatoria, las convierte en un buen antiinflamatorio natural. Las fresas son la fruta perfecta para ayudar a afecciones como la artritis.

Como conservarlas

La fresa es una fruta que se deteriora muy rápido, por eso no se deben manipular en exceso ni exponerlas al calor. A la hora de comprarlas, las fresas deben tener un aspecto brillante y verse frescas, de esta manera podrás guardarlas en el frigorífico, a poder ser esparcidas por un plato llano para que no se pudran enseguida, y aguantarán unos 4-5 días. ¡No debes cortar el tallo ni lavarlas hasta el último momento antes de comértelas! Al ser una fruta de temporada, otra forma eficaz para comerlas en otra época del año es preparar confitura o mermelada de fresa.

Valor nutricional

Las fresas son una fuente de nutrientes, a pesar de que su principal componente sea el agua. En una ración de 100 g de fresas o fresones, se ingiere un porcentaje muy elevado de vitamina C, potasio, fósforo, calcio, folatos y fibra, respectivamente. Además, contienen ácidos orgánicos como el ácido cítrico, málico, oxálico y salicílico, todos ellos beneficiosos para la salud.