

la estacionalidad de los alimentos



Hoy día la mayoría de las frutas y hortalizas se encuentran todo el año disponibles en los comercios. Tanto es así que nos vamos olvidando que su producción está sujeta al ritmo de las estaciones.

De todos modos, se identifica y respeta algo más la estacionalidad en el caso de las frutas que en el de las hortalizas. Esto se explica fácilmente por el factor precio: la fresa en diciembre es un producto de lujo, cosa que ya no sucede con el tomate, por ejemplo.

Hay diversas razones que nos han llevado a dedicar esta ficha a la estacionalidad de las hortalizas:

Por una parte, con la posibilidad de disponer de todo durante todo el año, se restringe la gama de hortalizas consumidas. El tomate, hortaliza tradicional de pleno verano, ve cómo aumenta regularmente su consumo en invierno, hasta el punto de ser la hortaliza más consumida a lo largo del año, en detrimento de otras hortalizas de invierno que requieren mayores preparaciones culinarias.

El redescubrimiento de la variedad de hortalizas cuya producción se escalona a lo largo de las estaciones permite asegurar una diversidad alimentaria beneficiosa nutricionalmente (a cada hortaliza le corresponden sus vitaminas y sus micronutrientes). Se accede además a toda una gama de sabores en la que cada cual reconoce sus propios gustos.

La cesta de frutas y hortalizas es también un excelente soporte para aproximarnos a la botánica y la diversidad del mundo vegetal, y además nos permite viajar a través de la geografía y la historia, al ritmo de los grandes descubrimientos.

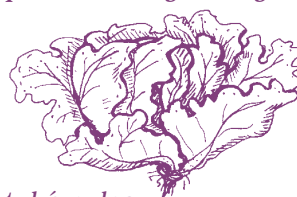


A cada estación sus hortalizas

El grupo de las hortalizas comprende una variedad de plantas que tienen algún órgano comestible.

Se clasifican en los siguientes subgrupos:

- hortalizas de hoja, como las lechugas y las acelgas,
- hortalizas de raíz, como las zanahorias y las remolachas,
- hortalizas de fruto, como los tomates y los pepinos,
- hortalizas de tallo, como los espárragos o las patatas, que son tubérculos (abultamientos) producidos en la parte subterránea del tallo,
- hortalizas de flor, como el brócoli o la coliflor,
- hortalizas de grano, como los guisantes o las habas,
- hortalizas de bulbo, como las cebollas o los ajos.



La disponibilidad estacional de las hortalizas responde a diversos factores:

- de una parte, a las exigencias climáticas particulares de la planta; esto hay que ponerlo en relación con su origen geográfico;
- de otra parte, al tipo de órgano consumido en la planta y que corresponde a una etapa del ciclo de vida de la misma, muy a menudo sometida a condiciones de temperatura, humedad y luminosidad, en ocasiones bastante complejas.

Por ejemplo: * los granos no germinan más que cuando la temperatura del medio en el que se encuentran rebasa lo que se llama el «cero de germinación», que se sitúa entre 0 y 5º C para la berza, y 20º para el tomate.

*ciertas plantas no pueden florecer salvo que hayan padecido previamente una cierta dosis de frío; es el caso de las espinacas, del apio, de las zanahorias, mientras que otras necesitan imperiosamente de calor para florecer, es el caso del tomate.

Familias con requerimientos climáticos diversos...

La mayor parte de nuestras **hortalizas de fruto** son originarias de regiones tropicales. Es el caso de los tomates, los pimientos, las berenjenas (todos de la familia de las solanáceas) o de los melones, los calabacines, los pepinos (de la familia de las cucurbitáceas), o también de las diferentes alubias (de la familia de las leguminosas). Todas necesitan temperaturas bastante elevadas para germinar, florecer y producir fruto, y no soportan las heladas.

Mientras que esas plantas son generalmente vivaces en sus países de origen, en nuestro clima son cultivadas como anuales.

En nuestras latitudes, cuando dichas hortalizas de fruto son cultivadas al *aire libre*, sólo se producen en verano y comienzos de otoño. Y algunas de ellas, como el melón, no suelen ser cultivadas por no disponer de un periodo cálido y soleado suficientemente largo.

Un buen número de **hortalizas de raíz, de tallo o de hoja** son **plantas bianuales**, lo que significa que completan su ciclo de vida (desde la germinación hasta la producción de granos) en dos años.

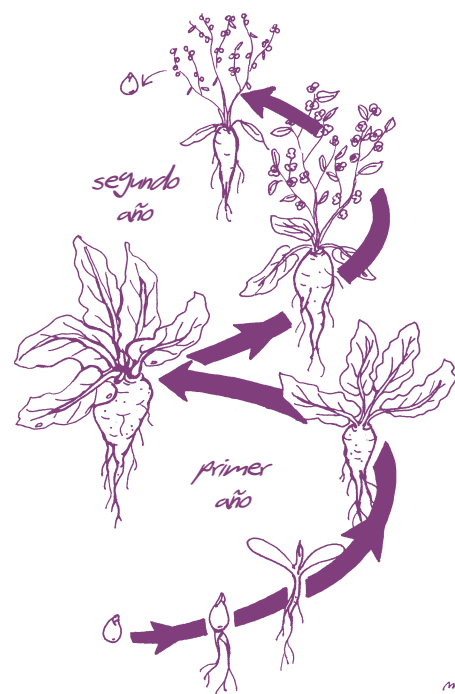
El grano se siembra en primavera o verano. El primer verano la planta no desarrolla más que órganos vegetativos: hojas y tallos. Los elementos nutritivos sintetizados en las hojas por fotosíntesis van a ser almacenados en un **órgano de reserva** que puede ser el tallo, las raíces o las hojas, y que permitirá a la planta pasar el invierno. La recolección de esas hortalizas va de la primavera para las más precoces, hasta el comienzo del invierno, antes de que las citadas reservas sean movilizadas por la planta.

El órgano de reserva es, según los casos:

- **la raíz**, como en el caso del apio, las zanahorias o las remolachas. Algunas pueden conservarse en tierra una parte del invierno si éste no es demasiado frío.
- **las hojas**, como las carnosas que componen el bulbo de la cebolla o del ajo, que son recolectados en verano; la base de las hojas del puerro, de la misma familia que las precedentes, resiste los hielos, y puede pasar el invierno en el huerto; los peciolos carnosos de las hojas de la acelga que se recogen de la primavera al invierno, al igual que los del apio, que ganan en gusto con las heladas; las hojas apretadas de las diferentes coles, la mayoría de cuyas variedades pueden pasar el invierno en los campos sin temor a los hielos.
- **tallos subterráneos**, llamados tubérculos en el caso de las patatas, los colinabos o el boniato.

Son **hortalizas de hoja anuales** las lechugas, las escarolas, las achicorias. En nuestro clima, en cultivo al aire libre las lechugas (batavia, crispilla, hoja de roble) son producidas en primavera y otoño, sufren un parón en invierno, y pueden continuar su crecimiento cuando templan las temperaturas. Con el calor tienen tendencia a espigarse (subirse). Las achicorias y escarolas, más resistentes al frío, se recolectan a lo largo del invierno.

En climas meridionales, ciertas hortalizas pueden sembrarse a finales del verano para ser recolectadas en otoño, o bien ser sembradas en otoño para que tengan un primer crecimiento antes del invierno y un nuevo estirón tras los fríos. Ello permite una recolección precoz en primavera. Es el caso de las zanahorias, las espinacas, las achicorias o las acelgas.



Miguel 99



Técnicas para eludir las limitaciones del clima

Adelantar la producción...

Desde siempre los hortelanos han intentado adelantar la producción de hortalizas a la salida del invierno protegiendo del frío las primeras semillas por métodos diversos: utilizando las zonas de mejor exposición, cultivando en caballones para permitir un recalentamiento más rápido de la tierra, abrigando las semillas bajo estructuras de vidrio o plásticas, sembrando en capas sobre abono más o menos fresco para que libere calor, etc.

Hoy día la mayoría de los hortelanos disponen de invernaderos de plástico sin calefacción, (los llamados «túneles fríos»), que les permiten adelantar y prolongar el periodo de producción de las hortalizas, y a la vez producir plantas de hortaliza de fruto de verano que posteriormente serán replantadas en el huerto. Al aire libre el acolchado de los cultivos para aumentar la precocidad es habitual: acolchado plástico de los caballones de espárragos, acolchado con materiales textiles para el cultivo de zanahorias, patatas. La selección de variedades más o menos precoces ha contribuido igualmente a alargar los periodos de producción de hortalizas.

...o producir fuera de temporada

Con nuestro clima esta opción productiva exige equipamientos de invernaderos de vidrio y con calefacción. Dichas instalaciones sólo son rentabilizadas con producciones de gran rendimiento por metro cuadrado, como el tomate o el pimiento, y sólo así pueden ser recolectados casi todo el año.

...o si no, producir en otro lado

La disponibilidad de hortalizas fuera de temporada no procede en exclusiva de producciones locales bajo invernaderos. Cada vez más proceden de importaciones desde zonas con inviernos más cálidos o con inversión estacional, como es el caso de los países del hemisferio sur.

¿Por qué dar prioridad al consumo de hortalizas de temporada?

Diversos argumentos hablan a favor de una alimentación basada en las frutas y hortalizas de temporada:

• El argumento del sabor

El sabor depende en gran medida del momento de producción y recolección de las frutas y hortalizas. Pero otros aspectos como la elección de la variedad y el momento de la recolección también contribuyen a la calidad gustativa del producto. En el caso del tomate, se ha demostrado que en plena temporada estival el sabor es superior. Así, los tomates de verano contienen menos agua y presentan un mejor equilibrio acidez-dulzor. Pero también hay que tener en cuenta que deben ser recogidos en su momento óptimo y que no es igual una variedad que otra, ni su modo de producción.

• El argumento de la salud

Además de su riqueza en fibras, el principal interés nutricional de las hortalizas y las frutas reside en su contenido en vitaminas varias, minerales y oligoelementos, cuya importancia en términos de prevención de enfermedades se confirma de forma cada vez más clara. El consumo de frutas y hortalizas de temporada permite diversificar los aportes de vitaminas y minerales a lo largo de la estación. Por otro lado, y una vez más en el caso de los tomates, se ha constatado que su contenido en vitamina C es significativamente más elevado cuando son producidos en pleno verano.

• El argumento del precio

Para la mayor parte de las hortalizas, y aún más para las frutas, es en temporada cuando alcanzan los precios más baratos.



• *El argumento de la ecología*

La producción fuera de temporada implica el consumo de energía fósil (petróleo, carbón o gas) utilizada para calentar los invernaderos, o para transportar en barco o en camión la producción procedente del hemisferio sur o de zonas más cálidas alejadas de la nuestra.

• *El argumento del comercio justo*

Muy a menudo el desarrollo en los países del sur de producciones de fruta y hortaliza para la exportación se hace en detrimento de cultivos para el consumo interno que garantizarían la alimentación de la población local. Este comercio, normalmente controlado por compañías multinacionales, desemboca frecuentemente en la destrucción de la agricultura local.

Por último, no hay que olvidar el encanto que supone redescubrir año tras año la llegada de la época de cada fruta y hortaliza.



¡Vitaminas: Atención a su fragilidad!

Cuando se recolectan, las hortalizas son ricas en vitaminas; pero desde el campo hasta el plato una buena parte de dichas vitaminas puede ser destruida. Por ello hay que conocer ciertas reglas:

- Tras la recolección es aconsejable consumir las hortalizas rápidamente. En efecto, fuera de las berzas, las hortalizas de raíz y las calabazas, la mayor parte de las hortalizas pierden entre un cuarto y un tercio de sus vitaminas en las 24 horas que siguen a su recolección.
- Las vitaminas son en parte destruidas por el calor y la exposición al aire y a la luz. De ahí el interés de consumir hortalizas crudas, que es mejor preparar justo antes de consumirlas y aliñarlas en crudo. Si se consumen cocidas, es preferible no prolongar en exceso la cocción.
- Las partes más ricas en vitaminas de las hortalizas son las más coloreadas (desde este punto de vista, las hojas verdes de los puerros son interesantes). La piel es rica en vitaminas, pero es precisamente en la piel donde hay más riesgo de encontrar residuos de pesticidas. Con las frutas y hortalizas ecológicas no existe este riesgo.
- La inmersión en agua de las hortalizas provoca la disolución en la misma de una parte de las vitaminas, pero también de los pesticidas que puedan contener. Con hortalizas ecológicas no tenemos que optar entre pesticidas o menos vitaminas.

