

Sabor de Verano



www.frutasdetemporada.coop



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN



FEDERACIÓN NACIONAL de DETALLISTAS FRUTAS, HORTALIZAS



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN



COOPERATIVAS AGRARIAS

www.frutasdetemporada.coop

Sabor de Verano



LAS COOPERATIVAS AGRARIAS ESPAÑOLAS, MUCHO MÁS QUE EMPRESAS.

Las **cooperativas agrarias** son las empresas formadas por agricultores y ganaderos para producir y vender sus productos. Dentro del complejo sector hortofrutícola, las cooperativas intensifican sus esfuerzos para concentrar la oferta y disminuir los costes de producción en beneficio de todos. Las cooperativas mantienen la población en el medio rural, crean puestos de trabajo y aseguran un futuro para el desarrollo de las **zonas rurales**. Al mismo tiempo, benefician a la sociedad en general porque cuidan y protegen nuestro medio ambiente.

Las cooperativas te ofrecen productos de nuestra tierra con la **máxima calidad y seguridad alimentaria**, controlando la producción desde el campo a tu mesa.

Las cooperativas son empresas modernas, cuentan con nuevas tecnologías y participan en iniciativas de **I+D+i**, para adaptar los productos tradicionales a las nuevas demandas del consumidor.

CONSUME FRUTA DE TEMPORADA, EN SU MEJOR MOMENTO.

¿POR QUÉ?

Porque su **excelente calidad**, su **aroma** y su **sabor refrescante**, alivian la sed de forma saludable y nutritiva. Porque constituye la base de nuestra Dieta Mediterránea. **Porque consumida a diario, ayuda a mantener una dieta equilibrada y de calidad.**

¿CUÁNDO?

En su mejor momento: desde el principio de su recolección en el campo hasta el final de su época de producción. **Cada fruta en su temporada.** La **fruta dulce con hueso**, el **melón** y la **sandía de mayo a septiembre** están **en su mejor momento**. Puede disfrutarse a cualquier hora del día.

¿CÓMO?

La **mejor forma de aprovechar sus propiedades nutritivas es consumiéndola en crudo**; entera, troceada o en zumos naturales, recordando que en su **gran variedad permite combinarlas creando nuevos platos cada día**. Solas, en ensaladas, macedonias, cócteles, y postres.

CALENDARIO DE FRUTAS DE TEMPORADA PRODUCIDAS EN ESPAÑA.

	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
MELÓN					🍈	🍈	🍈	🍈	🍈	🍈		
SANDÍA					🍉	🍉	🍉	🍉	🍉			
MELOCOTÓN				🍑	🍑	🍑	🍑	🍑	🍑	🍑		
CIRUELA						🍒	🍒	🍒	🍒			
CEREZA				🍒	🍒	🍒	🍒					
ALBARICOQUE					🍑	🍑	🍑	🍑				

LAS FRUTAS DE VERANO, UNA A UNA.

🍌 ALBARICOQUE.

Su carne, jugosa y de sabor dulce, presenta una consistencia harinosa cuando está muy maduro. Es una fruta delicada que hay que tratar con cuidado y evitar golpes. Está en su punto cuando al presionar el fruto suavemente se aprecia una consistencia blanda. Maduro puede guardarse en el frigorífico en una bolsa de plástico agujereada o aislado de otras frutas.

🍒 CEREZA.

Se deben elegir con piel brillante, firme y entera, sin roturas ni imperfecciones, sus tallos verdes, frescos y bien unidos al fruto. Sabor dulce y jugoso, en algunas variedades es ligeramente agri dulce. Una vez alcanzado su punto de maduración se conservan bien en la nevera sin lavar ni tapar.

🍆 CIRUELA.

Las amarillas son ligeramente ácidas y con abundante jugo. Las rojas son más dulces y jugosas. Las negras las más adecuadas para cocer. Las verdes o Claudias, se caracterizan por su dulzor. Si están maduras pueden guardarse en el frigorífico durante pocos días.

🍉 SANDÍA.

Su pulpa es muy jugosa, con sabor dulce y refrescante, de color rojo, aunque también existen variedades de color amarillo. Entera puede mantenerse a temperatura ambiente durante dos semanas. Una vez abierta hay que guardarla en el frigorífico cubierta para que no pierda agua. Cuando están maduras tienen un aspecto saludable, concha opaca, y un color amarillo cremoso en el lado donde estuvieron en contacto con la tierra (una mancha blanca o verdosa indica que se recogió antes de tiempo).

🍈 MELÓN.

Su forma es redonda u ovalada con cáscara lisa o reticulada. Su pulpa tiene un delicioso sabor dulce, refrescante y un exquisito aroma. Cuando están maduros tienen un olor dulce muy característico, si no tienen fragancia hay que dejarlos madurar a temperatura ambiente unos tres o cuatro días. Una vez abierto hay que guardarlo en el frigorífico cubierto ya que desprende su olor y absorbe fácilmente el sabor de otros alimentos.

🍑 MELOCOTÓN.

Su olor tiene que ser suave, aromático y afrutado. Por su color se puede saber si está maduro, la señal es cuando las zonas verdes toman tono amarillo. Existen muchas variedades, las más conocidas en España son las nectarinas y las paraguayas. Se recomienda mantener los frutos a temperatura ambiente hasta que estén maduros.

Sabor de Verano

Rellena
tu cupón y
participa
en el sorteo de un
fantástico
Thermomix
último modelo.



Contesta correctamente las 5 preguntas del cuestionario y participa en nuestro sorteo en el que puedes ganar uno de los diez fantásticos THERMOMIX último modelo que sorteamos.

Envía las respuestas a Origen Eñe de Comunicación, Avda Brasil 30 posterior, 28020 Madrid antes del 15 de Septiembre de 2007 y entra en nuestro sorteo. (Bases depositadas ante Notario).

¿Qué son las cooperativas agrarias?

- Organizaciones de productores que trabajan el campo convirtiéndose en la principal fuente de empleo y desarrollo local en áreas rurales, al tiempo que miran al futuro, introduciendo nuevas tecnologías y siendo capaces de ofrecer productos con las máximas garantías.
- Sociedades mercantiles con escasa oferta.
- Agrupaciones de trabajadores que trabajan de forma aislada en zonas no rurales.

En el complejo sector hortofrutícola ¿cómo están actuando las cooperativas agrarias?

- Intensificando esfuerzos por agrupar la oferta, tratando de disminuir costes de producción y ofreciendo así productos al alcance de todos.
- Incrementando el precio de sus productos.
- Luchando por ser menos competitivos.

¿Cuál es el mejor momento de consumo de fruta?

- El verano.
- El invierno.
- Para cada fruta, su temporada.

¿Cuál es la fruta con mayor contenido en agua?

- Pera.
- Ciruela.
- Sandía.

¿De qué fruta es una variedad la paraguayaya?

- Melón.
- Melocotón.
- Albaricoque.

Nombre Apellidos

Dirección

Teléfono

	MELÓN	SANDÍA	MELOCOTÓN	CIRUELA	CEREZA	ALBARICOQUE
Calorías (kcal)	25	18	37	44	58	39
Agua (g.)	92,4	94,6	89	86	83	87
Hidratos de carbono (g.)	6	4,5	9	11	13	9,5
Fibra (g.)	1,4	3	1,4	2,1	1,5	2,1
Potasio (mg.)	320	120	260	190	255	290
Magnesio (mg.)	17	11	9	8	11	12
Calcio (mg.)	14	7	8	14	16	17
Vitamina A (mg.)	223	4	105	25	20	250
Vitamina B1 o tiamina (mg.)	0,04	0,02	0,03	0,07	0,05	0,06
Vitamina B2 o riboflavina (mg.)	0,2	0,2	0,04	0,05	0,06	0,07
Vitamina B6 o piridoxina (mg.)	0,7	0,7	0,02	0,05	0,05	0,07
Vitamina C o ácido ascórbico (mg.)	25	5	8	3	8	7
Ácido fólico	30	3	3	3	8	5
Niacina	0,5	0,3	1	0,5	0,4	0,6

