



Fruites i verdures del temps

Com hem vist en la secció Perquè, consumint aliments de temporada afavorim un model agrícola local i adaptat al medi. En aquest calendari es mostra l'època de collita de les fruites i hortalisses més comunes.

PER A MÉS INFORMACIÓ

Mariano Bueno i Jesús Arnau: *Agenda del huerto y el jardín ecológico*. RBA Integral, 2003.

www.geocities.com/mariano_bueno

www.hortec.org/productes/fruits.htm

i www.hortec.org/productes/verdura.htm. S'indica quines verdures es conreen en hivernacle en cada moment.

Contacte dels consells autonòmics d'agricultura ecològica:

www.mapa.es/es/alimentacion/pags/ecologica/info.htm

Cooperatives de consum ecològic: *Opcions*, núm. 6, secció *Eines*.

► El calendari que presentem indica les temporades de **collita** de diferents fruites i verdures. Volem recalcar que només és una referència per associar a grans trets productes amb estacions, ja que els climes i les condicions per a l'agricultura que es donen a l'Estat espanyol són molt variats i resulta impossible fer-ne un retrat precís sense dedicar-hi un llibre sencer. Per tenir dades més concretes sobre la nostra zona podem seguir les indicacions que donem en aquest article, preguntar a pagesos o botigues locals i consultar les fonts que donem en l'apartat *Per a més informació* (facilitem el contacte d'algunes entitats dedicades a l'agricultura ecològica perquè en aquest sector és on és més probable que trobem interès pel conreu local i de temporada).

Menjar fruita i verdura del temps ens pot ajudar a descobrir **noves receptes**, com ara les amanides hivernals amb cols i sense tomàquets ni cogombres. Parlant de menjar del temps, tenim també els **bolets**, majoritàriament de tardor tot i que en alguns llocs s'allarguen fins a l'hivern o fins i tot la primavera. Per altra banda, amb la collita de temporada podem fer **conserves**.

COM LLEGIR EL CALENDARI DES DE LES DIFERENTS REGIONS ESPANYOLES

El calendari correspon a la província de Castelló, per ser el clima mediterrani l'intermedi entre els que es donen a Espanya i Castelló la província on el temps és més estable. Per a lectors d'altres regions la manera d'utilitzar-lo seria:

- **Costa mediterrània**, les **Balears** i les zones d'Andalusia i Extremadura que tenen condicions climàtiques similars: a grans trets es pot aplicar el mateix calendari.
- En zones més fredes (la zona de **clima continental**, tot el **nord** i les zones de **muntanya**) en general els períodes s'escurcen: es comença a collir una mica més tard i s'acaba una mica abans. En zones molt fredes les plantes que necessiten més sol i calor (tomàquets, albergínies) es poden conrear només en hivernacle fins i tot a l'estiu. Els estius suaus permeten que plantes amb tendència a espigar i a fer-se amargues amb la calor (com enciam, escarola o espinac) aguantin bé l'estiu.
- En zones més càlides (algunes àrees de la **meseta** a l'estiu, **Andalusia** i

Extremadura) els productes de primavera, estiu i tardor poden avançar-se mitja estació i allargar-se mitja més. En aquest cas els conreus amb més restricció són els que necessiten molta aigua. Per a les plantes que espiguen amb la calor, les temporades s'escurcen.

- A les **Canàries** i zones d'Almeria, Granada i Màlaga amb clima semitropical (la "**costa tropical**") es poden trobar verdures i fruites d'estiu durant tot l'any, a més de fruites tropicals (plàtan, pinya, papaia, xirimoia, alvocat, mango...).

Cal tenir present que:

- En totes les regions hi ha àrees amb **microclimes** on les condicions per al conreu poden variar significativament en pocs quilòmetres.
- Les temporades es poden desplaçar, escurçar o allargar segons **el temps que faci** cada any.
- Hi ha moltíssimes varietats que constitueixen **excepcions** al calendari.

HIVERNACLES

En general les temporades de collita es poden modificar mitjançant el conreu en hivernacle. És una tècnica usada des de l'antiguitat i que en algunes regions és l'única via per tenir una mínima varietat d'hortalisses de conreu local. No obstant això, cal tenir en compte algunes coses:

- El valor nutritiu de les verdures és menor, perquè l'absència de radiació solar directa afecta la manera com les plantes fan la fotosíntesi (encara que estiguin a una temperatura en què poden desenvolupar-se).
- Els plàstics s'han de canviar completament cada poques temporades, de vegades fins i tot cada any. Això comporta un consum de materials molt important allà on s'usen de forma massiva per transformar completament les condicions climàtiques de la zona.

Reduir el consum d'hortalisses d'hivernacle és especialment fàcil en les zones climàtiques amb més varietat de producció durant tot l'any.

Com podem saber si una verdura és d'hivernacle? Ho podem preguntar en els punts de venda, i de passada potenciarrem una nova cultura del consum. La probabilitat és menor si consumim productes locals de temporada. ■

TEMPORADES DE COLLITA

VERDURES

- Albergínia 14
- Alls 4
- Alls tendres 34
- Api 22
- Api-nap 21
- Blat de moro dolç 9
- Bledes 35
- Bròquil 23
- Cabdells 35
- Carabassa 17
- Carbassó 5
- Card 1
- Carxofa 31
- Ceba 8
- Ceba tendra 3
- Cogombres 7
- Cogombret 9
- Col 35
- Col de Brussel·les 20
- Col llombarda 27
- Col xinesa 18
- Coliflor 24
- Col-i-rave 29
- Créixens 28
- Enciam 35
- Endívia 30
- Escarola 25
- Espàrrecs 2
- Espinacs 26
- Faves 32
- Fonoll 16
- Mongetes tendres 12
- Moniato 19
- Naps 35
- Pastanagues 35
- Patates 6
- Pebrots 13
- Pèsols 33
- Porros 35
- Raves 35
- Remolatxa 35
- Tomàquets 15
- Xirivía 11

	PRIMAVERA	ESTIU	TARDOR	HIVERN
1	card			card
2	espàrrecs			espàrrecs
3	ceba tendra		ceba tendra	
4	alls			
5		carbassó		
6		patates		
7		cogombres		
8		ceba		
9		blat de moro dolç		
10		cogombret		
11		xirivía		
12		mongetes tendres		
13		pebrots		
14		albergínia		
15		tomàquets		
16		fonoll		
17			carbassa	
18			col xinesa	
19			moniato	
20			col de Brussel·les	
21			api-nap	
22	api		api	
23	bròquil		bròquil	
24	coliflor		coliflor	
25	escarola		escarola	
26	espinacs		espinacs	
27	col llombarda		col llombarda	
28			créixens	
29	col-i-rave		col-i-rave	
30	endívia		endívia	
31	carxofa		carxofa	
32	faves		faves	
33	pèsols		pèsols	
34	alls tendres		alls tendres	
35	bledes, cabdells, col, enciam, naps, pastanagues, porros, raves, remolatxa			

FRUITES

- Albercoc 6
- Caqui 16
- Cireres 2
- Codony 17
- Figues 11
- Kiwi 19
- Llimones 21
- Maduixes 1
- Maduixots 5
- Magrana 15
- Mandarina 18
- Meló 10
- Nectarina 8
- Nespres 4
- Peres 13
- Pomes 12
- Préssecs 7
- Prunes 3
- Raïm 14
- Síndria 9
- Taronja 20

temporada que es conserva bé sense posar en cambres

es pot trobar al mercat perquè es guarda en cambres

1	maduixes			maduixes
2	cireres			
3	prunes			
4	nespres			
5	maduixots			
6	albercoc			
7	préssecs			
8	nectarina			
9	síndria			
10	meló			
11	figues			
12	pomes			
13	peres			
14	raïm			
15	magrana			
16	caqui			
17	codony			
18	mandarina			mandarina
19	kiwi			kiwi
20	taronja			taronja
21		llimones		