



alimentos de temporada

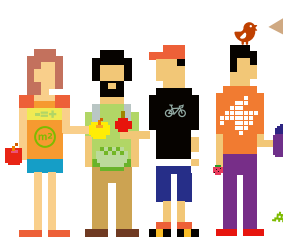
época de consumo de las principales frutas y verduras en Mallorca

	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	sep	oct	nov	dic	
albaricoque					●	●	◐						
berenjena							●	●	●	●	●		
ajo tierno			●	●	◐								
acelga	●	●	●	●	●	●				●	●	●	
caqui									◐	●	●	●	
calabaza	●	●	●	●				●	●	●	●	●	
calabacín					◐	●	●	●	●	●			
alcachofa	◐	●	●	●	●								
cereza				●	●	●	◐						
pepino					●	●	●	●					
col	●	●	●	●						●	●	●	
coliflor y brócoli	●	●	●	●						●	●	●	
lechuga	●	●	●	●	●	●				●	●	●	
escarola	●	●	●							◐	●	●	
espinacas	●	●	●	●	●					●	●	●	
haba tierna	●	●	●	◐								●	
higo	ene	feb	mar	abr	●	●	●	●	●	●	●	●	
fresa			●	●	●	●	●					●	
cebolletas	●	●	●	●	may	jun					●	●	
limón	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
granada							jul	ago	sep	●	●	●	
mandarina	●	●								clementina→	●	●	
melocotón						●	●	●	●	oct	nov	dic	
melón	●						●	●	●	●	●	●	
judía						●	●	●	●	●	●		
boniato	●	●	◐							◐	●	●	
nectarina						●	●	●	●				
níspero				●	●								
zanahoria	●	●	●	●						●	●	●	
pimienta						●	●	●	●	●	●		
pera						◐	●	●	●	●			
guisantes	●	●	●	●								●	
manzana						◐	●	●	●	●	●		
ciruela					●	●	●	●	●				
uva							●	●	●	●	●	●	
rábano	●	●	●								●	●	
sandía							●	●	●	●	●		
naranja	●	●	●	●	●	●					●	●	
tomate	●	●	●	●	●	◐	●	●	●	◐	●	●	
● época de cosecha ● época de conservación natural	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	sep	oct	nov	dic	

Estas son las épocas de consumo de las principales frutas y verduras cultivadas en Mallorca, de forma tradicional, sin forzar sus ciclos naturales. Otros alimentos, se pueden cosechar todo el año, ayudados de riego, como el perezil, el puerro, el nabo, los rabanitos y la remolacha. También se conservan todo el año de forma natural el ajo seco, el tomate de ramillete, la patata, la cebolla, las legumbres secas y los frutos secos.



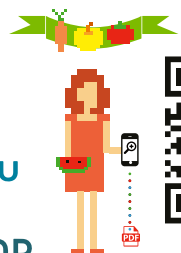
Hoy en día podemos encontrar en tiendas y mercados cualquier fruta y verdura, sea la temporada que sea. Esto es debido a que estos alimentos han sido cultivados en otras partes de mundo y transportados hasta aquí cubriendo grandes distancias. También puede ser que hayan sido guardados en cámaras durante un largo tiempo o cultivados fuera de su temporada, utilizando técnicas que alteran los ritmos naturales de los cultivos (fitosanitarios, invernaderos calentados...).



Compra alimentos locales y de temporada, son de más calidad, más frescos y más económicos... y si son de variedades locales y ecológicas, ¡todavía mejor! Cada martes y sábado nos encontrarás en el Mercado Ecológico de Palma. Casi todos estos alimentos tienen variedades locales. Toda la info a: www.varietatslocals.org



APAEMA
Agricultura ecológica i agroecologia



eqrc.de/a/ES