

hoy lo que sobra en nuestra alimentación son precisamente las grasas, ha perdido actualidad el dicho: el jueves lardero longaniza de puchero, aunque la fiesta sigue teniendo interés, con alimentos más actuales en algunas localidades gallegas y asturianas en las que el entroido sigue estando en los calendarios festivos.

Durante la Cuaresma sigue vigente el potaje, en el que la carne y las chacinas se sustituyen por bacalao, la hortaliza fundamental son las espinacas y los piñones, y en algunos lugares las uvas pasas, alcanzan un cierto nivel protagonista. Torrijas, buñuelos y otras frutas de sartén se consumen con cierta frecuencia, pero cada vez tienen menos adeptos. Gañotes, cortadillos, rosquetes, tortas de chicharrones, canutos, roscos fritos, bartolillos y otras muchas elaboraciones caseras siguen estando presentes en algunas localidades y elaboradas por tahonas, hornos o pequeñas pastelerías, pero son desconocidas para el gran público. No es fácil encontrarlos, pero si tiene la suerte de dar con alguno de estos dulces tradicionales, no pierda la oportunidad de disfrutar de ellos aunque sea a costa de prescindir de alguna de las diferentes torrijas, que pueden ser excelentes, pero que con frecuencia han evolucionado tanto en presentaciones, composición y sabores que ya no tienen nada que ver con las tradicionales.

LOS ALIMENTOS DE INVIERNO

Acelgas, espinacas, coles en sus diferentes presentaciones (berza, coles de Bruselas, coliflor, col lombarda, romanescos, brécol, bimi, kale, etc.) alcachofas del área mediterránea especialmente las de la Denominación de Origen Benicarló, borraja, cardos tradicionales, como el verde de Peralta, el blanco lleno sin pinchos o las nuevas variedades rojas, de Fitero, Corella o Ágreda, que son una maravilla para comer en ensaladas, exclusivamente cortadas finas e introducidas en agua con hielo, para que se ricen, y aderezados con un buen aceite de oliva virgen y una pizca de sal.

Es el invierno la estación en la que España es la mayor productora del mundo de hortalizas. Se producen sobre todo en una estrecha franja costera, situada en la provincia de Almería, en Murcia y en menor cantidad en Canarias, Granada y Málaga. Su destino fundamental es la exportación a Europa, de la que somos el principal abastecedor. Tomates, pimientos, pepinos, calabacines y judías verdes son las hortalizas más producidas y, aunque su calidad no es tan buena como la de las hortalizas de secano producidas en estación, se están perfeccionando los sistemas de cultivo y podemos disfrutar de calidad muy aceptables como sucede con los tomates raf,

Salanova



¡Un corte y listo!



Salanova

Salanova® es una nueva gama de lechugas de fácil preparado.

Mediante un único corte la lechuga se deshoja en un gran número de preciosas hojitas de igual tamaño y excelente sabor. Salanova® se presenta con raíz como "Lechugas vivas" o sin raíz como "Duo Pack".