

De la botiga a la taula:

- Fes una llista de la compra, i planifica quanta fruita menjaràs, i quina capacitat té la nevera i el rebost. Així evitaràs malbaratar la fruita.
- A la botiga escull fruita fresca de temporada en el seu punt just de maduració.
- La fruita es pot conservar a un lloc fresc, evitant la llum directa i que estigui ben ventilat.
- Si no s'ha de consumir en uns dies millor posar-la a la nevera.
- És recomanable utilitzar superfícies de treball i estris nets i secs que no hagin estat en contacte amb altres aliments.
- Abans de rentar la fruita, és recomanable rentar-se bé les mans amb aigua i sabó.
- S'ha de rentar la fruita sota el raig d'aigua, sencera i amb la pell.
- S'haurien de retirar i rebutjar els trossos de la fruita amb fongs, cops i/o talls. També és recomanable rebutjar les zones fetes malbé.

Per més informació Agència de Salut Pública de Catalunya: <http://salutpublica.gencat.cat/ca/>

Estudi SMART-SNACK

(Fruita de Temporada, Fruits Secs i Desenvolupament Mental de l'Adolescent: Una Intervenció en la Nutrició)



Per què menjar fruita de temporada?

La fruita fresca de temporada és:

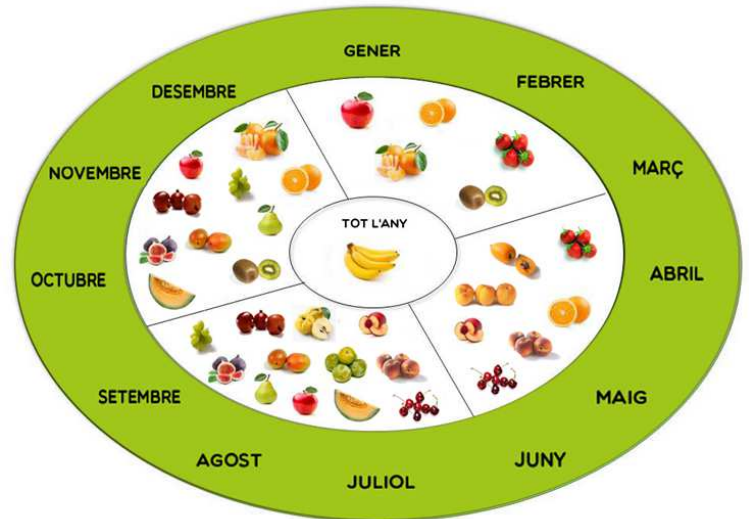
- Més sabrosa
- Més econòmica

A més consumint fruita de temporada i de proximitat, ajudem als productors locals i també contribuïm a reduir la contaminació. Ja que per disposar de fruita fora de temporada, hem d'importar-la de climes tropicals, o mantenir-la en cambres frigorífiques i/o cultivant-la en hivernacles.

Consells per menjar fruita

- La fruita es pot prendre com a postres, per esmorzar, a mig matí i per berenar.
- Pot menjar-se sencera, o tallada a trossos o combinada amb altres fruites com una Macedònia.
- També es pot afegir tallada a trossos al bol dels cereals i/o iogurt.
- Si fas esport o extraescolars, emporta't una fruita de temporada, pots dur-la sencera o en una carmanyola a trossos.

CALENDARI DE FRUITES



Què ens aporta la fruita de temporada?

- La fruita conté moltes vitamines, minerals i fibra.
- La fruita ens hidrata i ens refresca per que conté molta aigua.
- Ens ajuden a créixer millor i ens protegeixen de moltes malalties.
- La fruita de temporada és molt sabrosa i ens dóna un toc dolç als nostres àpats.
- Ens aporta varietat de sabors, per que existeixen moltes fruites diferents.

Receptes fàcils amb fruites de temporada

RECEPTES D'ESTIU

- Meló amb pernil
- Gaspatxo de síndria
- Sopa freda de meló

RECEPTES D'HIVERN

- Amanida d'avocat i taronja
- Batut de taronja i mandarina
- Pastís de poma

- Per trobar més receptes consulteu:

<http://salutpublica.gencat.cat/ca/>

<http://www.5aldia.es/ca/receptes.php>

<http://www.5aldia.com/>