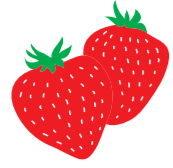
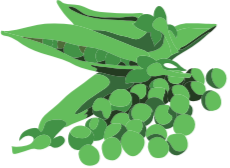


# DIAGONAL PRESENTA frutas y verduras DE PRIMAVERA

*¡frescas, ecológicas y de cercanía!*



FRESAS  
abr-jul



GUISANTES  
dic-jun



NÍSPEROS  
abr-jun



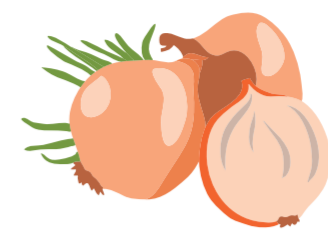
APIO  
sep-abril



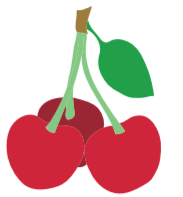
CALABACÍN  
abr-dic



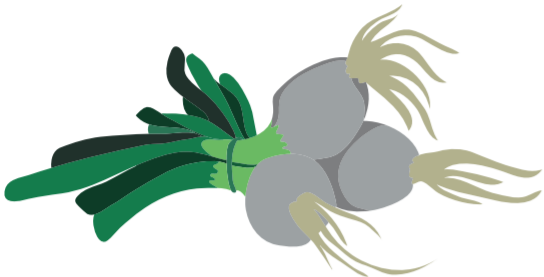
ALBARICOQUE  
may-sept



CEBOLLAS  
todo el año



CEREZAS  
abr-ago



CEBOLLA TIERNA  
mar-jul



AJO  
todo el año



HABAS  
dic-may



NARANJAS  
oct-jun



ALCACHOFA  
dic-abr



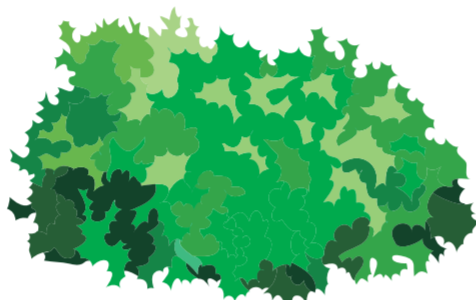
AJOS TIERNOS  
dic-ago



PERAS DE VERANO  
may-nov



BRÓCOLI  
sep-abr



ESCAROLA  
sep-jun



COL  
sept-jun



CIRUELAS  
mar-nov



ENDIVIA  
dic-abr



COL LOMBARDA  
sep-jul



CHIRIVÍA  
todo el año



ESPÁRRAGOS  
mar-jul



ESPINACAS  
sep-jul



COLIFLOR  
sep-jun



RÁBANO  
todo el año



PEREJIL  
todo el año



ACELGA  
todo el año



ZANAHORIA  
todo el año



REMOLACHA  
todo el año



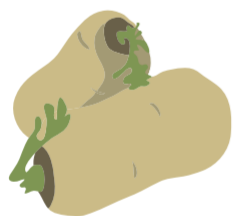
MELOCOTÓN  
jun-nov



PUERROS  
todo el año



MAÍZ  
may-oct



NABO  
todo el año



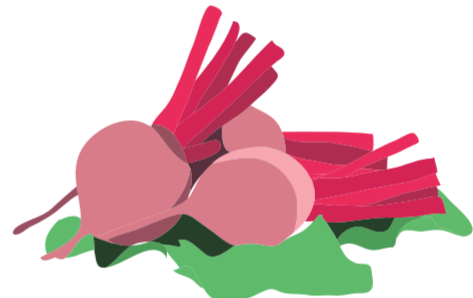
JUDÍAS VERDES  
may-nov



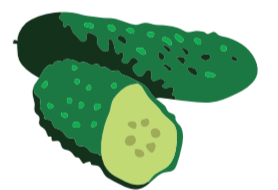
PIMIENTOS  
may-nov



LECHUGA  
todo el año



REMOLACHA  
todo el año



PEPINO  
abr-nov



PATATAS  
todo el año

Para festejar el inicio de la primavera, DIAGONAL lanza una guía práctica para el consumo ecológico y de cercanía con los productos que se pueden encontrar entre los meses de marzo y junio. Acompañamos esta guía con **algunas recetas elaboradas especialmente** con frutas y verduras de temporada.

**DIBUJOS** EMMA GASCÓ  
**RECETAS** JORGE BLASCO

## CHUTNEY DE VERDURA O FRUTA

Consiste en una mermelada especiada, que combina muy bien con yogures naturales, como acompañamiento de vegetales, para desayunar en tostadas, pescados, carnes, postres... Tiene una duración en frío guardada en bote hermético muy larga, gracias al azúcar y las especias que actúan como conservante natural. En esta receta vamos a usar la piña, pero podemos hacerlo con cualquier otra fruta o verdura como tomate, manzana, calabacín, fresa, etc.

**INGREDIENTES.** Una piña, 500 cl de vinagre de vino, una cucharada de mostaza antigua, 300 gr de azúcar moreno, una pizca de curry, comino, pimentón dulce, jengibre, canela y clavo (al gusto).

**ELABORACIÓN.** Trocear la piña en dados. Poner todos los ingredientes en una cazuela a cocer a fuego lento por espacio aproximado de 30 minutos, menos el azúcar, que se añade una vez que estén tiernas las verduras, y dejar cocer unos 10 minutos más.

## GLASEADO DE VERDURAS

Con esta técnica conseguiremos un acompañamiento perfecto a base de verduras. Queda más curioso si tomeamos las verduras, pero si no queremos complicarnos las cortamos en dados.

**INGREDIENTES.** Calabacín, cebollitas, zanahorias, alcachofas, agua, mantequilla, azúcar y sal. Calcular, por 1/2 kilo de verduras, 500 ml de agua, 50 gr de azúcar, 100 gr de mantequilla, sal.

**ELABORACIÓN.** Extendemos las verduras en una cazuela amplia. Agregamos el resto de ingredientes, el agua debe cubrir 3/4 partes de las verduras, y dejamos cocer hasta que se reduzca el agua y las verduras queden hechas.

## FRUTA EN ALMÍBAR. IDEAL PARA DESAYUNAR

Con esta receta conseguiremos dejar la fruta sumergida en almíbar en frío y que nos dure un mínimo de tres días más.

**INGREDIENTES.** Fruta variada picada. Zumo de naranja, 1/2 kg de azúcar, 1/2 litro de agua.

**ELABORACIÓN.** Sumergimos el azúcar en el agua y lo ponemos al fuego sin dejar de remover. En cuanto se encuentre disuelto lo sacamos del fuego y dejamos enfriar; no debemos dejar que cueza, simplemente que se disuelva el azúcar. Una vez frío añadimos 1/4 de litro de zumo de naranja, y lo vertemos todo sobre la fruta. Lo distribuimos en vasitos de plástico y conservamos en frío.

## DISCOS DE CALABAZA, LAZOS DE ESPÁRAGO, QUESO Y ESPECIAS

**INGREDIENTES.** Una calabaza, rodajas de tomate (una por rodaja de calabaza), espárragos trigueros, queso en lonchas (una por rodaja de calabaza), tomillo, orégano, sal y aceite de oliva.

**ELABORACIÓN.** Con un pelador hacemos tiras desde la base hasta la punta con los espárragos trigueros, cocemos un minuto en agua hirviendo y reservamos. Cortamos la base y el comienzo de la calabaza. Hacemos rodajas de un dedo de grosor sin retirar la piel. Engrasamos una placa de horno, colocamos las rodajas de calabaza y homeamos a 150-160° hasta que estén tiernas. Una vez hechas, colocamos sobre cada rodaja una loncha de queso, una rodaja de tomate y una cucharada de la salsa de tomillo, orégano, aceite y sal que previamente habremos juntado y removido en un recipiente hasta quedar todo ligado. Añadimos la salsa por encima y sobre ésta unas tiras de espárragos trigueros, y volvemos a introducir en el horno hasta que el queso se funda.