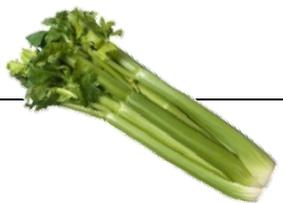




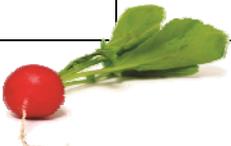
# Cómo elegir, almacenar y consumir frutas cultivadas en la zona

Las fechas aproximadas de cosecha y venta mencionadas son para el estado de Nueva York.

VERDURA	SELECCIÓN	ALMACENAMIENTO	CÓMO SE CONSUME
<p><b>Espárragos</b> –se cosechan y se venden desde mayo hasta mediados de junio.</p> 	<p>Elija tallos crujientes, redondos, rectos y puntiagudos que no hayan empezado a florecer. Elija espárragos con el tallo del mismo diámetro así el tiempo de cocción será similar. Los tallos planos suelen ser duros.</p>	<p>Los espárragos deben almacenarse en una bolsa de plástico en la nevera y deben consumirse en el transcurso de 3 o 5 días.</p>	<p>Lávelos bien y córtelos aproximadamente una pulgada del extremo del tallo si está duro. Conviene cocinar los espárragos al vapor hasta que queden blandos. Se pueden colocar de manera horizontal en una olla de vapor o parados en una olla alta con aproximadamente 1 pulgada de agua. Cocínelos entre 4 y 7 minutos o hasta que queden blandos. Sírvalos como un plato de verduras caliente o como un ingrediente frío en ensaladas.</p>
<p><b>Frijoles</b> –verdes, amarillos, vainitas– se cosechan y se venden desde mediados de junio hasta mediados de octubre.</p>	<p>Elija frijoles finos, lisos, crujientes con la vaina ligeramente aterciopelada y de color intenso. Elija frijoles con semillas que no sean grandes (que son frijoles más viejos y más duros).</p>	<p>Los frijoles deben almacenarse en una bolsa de plástico en la nevera y conviene consumirlos en el transcurso de 3 o 5 días.</p>	<p>Lávelos bien y quíteles los cabillos. Sírvalos cocidos.</p> 
<p><b>Remolacha</b> – se cosecha desde junio hasta fines de noviembre, se vende desde junio hasta febrero.</p>	<p>Elija remolachas firmes y lisas de color rojo intenso y con hojas que se luzcan frescas si las tiene. Elija remolachas del mismo tamaño.</p>	<p>Las remolachas deben almacenarse en la nevera y conviene consumirlas en el transcurso de dos semanas.</p>	<p>Lave bien las remolachas. Deberá quitar las hojas a las remolachas, pero deje una pulgada o dos del tallo. Pele las remolachas recién después de haberlas cocinado. Deje enfriar las remolachas un poco y quíteles la cáscara frotándolas.</p> 

VERDURA	SELECCIÓN	ALMACENAMIENTO	CÓMO SE CONSUME
<p><b>Brócoli</b> – se cosecha y se vende desde principios de junio hasta fines noviembre.</p>	<p>Elija brócoli con brotes de flores firmes y compactos que no se hayan abierto, también fíjese que tengan hojas y tallos de color verde oscuro.</p>	<p>Refrigere el brócoli sin lavarlo en una bolsa de plástico durante una semana.</p>	<p>Lave el brócoli, quite los tallos duros. Se come crudo o cocido al vapor.</p> 
<p><b>Repollo</b> – se cosecha desde mediados de junio hasta principios de diciembre, se vende desde mediados de junio hasta fines de marzo.</p>	<p>Elija repollos pesados firmes que no tengan hojas amarillas, grietas ni partes blandas.</p>	<p>Los repollos deben almacenarse en la nevera y consumirse en el transcurso de dos semanas.</p>	<p>Lávelo bien y quítele las hojas marchitas. Cocínelo al vapor o saltéelo o cómalo crudo en ensalada de repollo, zanahoria, cebolla y mayonesa o como otro ingrediente de la ensalada.</p>
<p><b>Zanahorias</b> – se cosechan desde mediados de julio hasta fines de diciembre, se venden desde mediados de julio hasta mediados de abril.</p>	<p>Elija zanahorias que sean firmes, lisas, uniformes y que no tengan grietas.</p> 	<p>Las zanahorias deben almacenarse en la nevera envueltas en plástico y conviene consumirlas en el transcurso de una o dos semanas. Quíteles las hojas si las tienen.</p>	<p>Lávelas bien y quíteles el extremo superior. Las zanahorias se comen crudas o cocidas.</p>
<p><b>Coliflor</b> – se cosecha y se vende en julio y agosto y nuevamente desde principios de octubre hasta mediados de diciembre.</p>	<p>Elija coliflor limpia, blanca y firme que no tenga manchas ni magulladuras. No elija la que tenga abiertos los racimos de flores.</p>	<p>La coliflor debe almacenarse en una bolsa de plástico en la nevera y conviene consumirla en el transcurso de una semana.</p> 	<p>Lávela bien, sepárela en cogollitos (flores). Disfrute los cogollitos crudos o cocidos.</p>
<p><b>Apio</b> – se cosecha y se vende desde mediados de julio hasta mediados de noviembre.</p>	<p>Elija tallos de apio crujientes con hojas verdes frescas.</p> 	<p>El apio debería almacenarse en la nevera. Si está envuelto en plástico, suele durar 2 semanas. Dura más si está envuelto en papel de aluminio.</p>	<p>Lávelo bien y córtele los extremos. Se come crudo o cocido.</p>

VERDURA	SELECCIÓN	ALMACENAMIENTO	CÓMO SE CONSUME
<p><b>Maíz</b> – se cosecha y se vende desde mediados de julio hasta mediados de octubre.</p> 	<p>Busque los que tengan cubiertas verdes frescas con barbas y sin partes feas. No elija los que tengan la cubierta, los extremos del tallo o los granos decolorados o secos. Asegúrese que las espigas no estén dañadas por gusanos. Las mazorcas de granos pequeños y brillantes por lo general son más dulces y más tiernas que las de granos grandes de color amarillo intenso.</p>	<p>Refrigere las mazorcas con la chala hasta el momento de prepararlas. Hay que lavarlas antes de cocinarlas. Consúmalas en el transcurso de pocos días.</p>	<p>Conviene cocinar el maíz lo antes posible después de su recolección. Pélelo justo antes de cocinarlo. Sirva la mazorca entera o desgranada.</p>
<p><b>Pepinos</b> – se cosechan y se venden desde agosto hasta mediados de octubre.</p>	<p>Elija pepinos firmes, verdes y finos que no tengan partes blandas ni la piel arrugada.</p> 	<p>Los pepinos deben almacenarse en la nevera y conviene consumirlos en el transcurso de una semana.</p>	<p>Lávelos bien y córtelos los extremos. Los pepinos suelen comerse casi siempre crudos con o sin cáscara.</p>
<p><b>Berenjenas</b> – se cosechan y se venden desde agosto hasta octubre.</p> 	<p>Elija berenjenas firmes y pesadas de color uniforme, con la cáscara brillante y que no tengan marcas.</p>	<p>Las berenjenas deben almacenarse en la nevera y conviene consumirlas en el transcurso de una semana.</p>	<p>Lávelas bien y córtelos el extremo superior. Cuando las berenjenas maduran, la cáscara se pone amarga y probablemente haga falta pelarlas. Pueden asarse a la parrilla, hornearse, saltearse, cocinarse al vapor, guisarse o freírse.</p>
<p><b>Lechuga</b> – se cosecha y se vende desde mediados de mayo hasta mediados de octubre.</p>	<p>Elija lechuga crujiente y de color vivo que no tenga las hojas amarillas, marchitas ni secas.</p>	<p>La lechuga debe conservarse en una bolsa de plástico en la nevera y conviene consumirla en el transcurso de 3 a 5 días.</p>	<p>Deshójela y lave bien las hojas. Séquela (centrifúguela) antes de consumirla. La lechuga suele comerse cruda en ensalada o en sándwiches.</p>
<p><b>Cebollas</b> – se cosechan desde fines de julio hasta mediados de octubre, se venden desde fines de julio hasta fines de abril.</p>	<p>Elija cebollas firmes con cáscara seca y dura. No elija cebollas que tengan partes blandas o brotes.</p> 	<p>Almacénelas en un lugar fresco, oscuro y seco. En verano, tal vez haga falta refrigerarlas. No deben almacenarse cerca de las papas.</p>	<p>Pélelas y quíteles la primera capa antes de consumirla. Se comen crudas o cocidas; enteras, picadas, rebanadas, hervidas, asadas o salteadas.</p>

VERDURA	SELECCIÓN	ALMACENAMIENTO	CÓMO SE CONSUME
<p><b>Arvejas</b> – se cosechan y se venden desde principios de junio hasta fines de julio.</p>	<p>Elija vainas crujientes, verdes y finas (las arvejas grandes son viejas y duras).</p> 	<p>Las vainas de arvejas deben conservarse en una bolsa de plástico en la nevera y conviene consumirlas en el transcurso de 3 a 5 días.</p>	<p>Las arvejas pueden cocinarse con cáscara o pelarlas y cocinarlas al vapor o hervirlas. Las arvejas mollares o los guisantes dulces pueden comerse con la vaina, crudos y también cocidos.</p>
<p><b>Pimientos</b> – se cosechan y se venden desde agosto hasta mediados de octubre.</p> 	<p>Elija pimientos firmes y lisos de buen color y forma y que no tengan partes blandas ni estén marchitos.</p>	<p>Los pimientos deben almacenarse en la nevera y conviene consumirlos en el transcurso de 3 a 5 días.</p>	<p>Lávelos bien y quíteles las semillas y el tallo. Pueden cortarse en tiras o trozos y servirse crudos o cocidos.</p>
<p><b>Papas</b> – se cosechan desde principios de julio hasta fines de octubre. Se venden desde principios de julio hasta fines de agosto.</p>	<p>Elija papas firmes y bastante lisas. No elija papas que tengan brotes, la superficie marchita o arrugada, cortes, partes oscuras o que estén verdes.</p>	<p>Almacénelas en un lugar fresco, seco y oscuro. No las lave antes de almacenarlas. No las refrigere y almacénelas lejos de las cebollas.</p>	<p>Lávelas bien. Las papas pueden cocinarse al vapor, hervirse, hornearse, asarse o en horno microondas.</p>
<p><b>Calabazas</b> – se cosechan y se venden desde septiembre hasta fines de noviembre.</p>	<p>Las calabazas más pequeñas son mejores para cocinar. Elija calabazas firmes y bien formadas que sean pesadas para su tamaño y tengan la cáscara dura, lisa, resistente y de color anaranjado fuerte. No elija las que estén hundidas o tengan partes con moho.</p>	<p>Almacénelas en un lugar seco y fresco durante un mes.</p> 	<p>Lávelas y quíteles las semillas. Córtelas en cuartos o pedazos más pequeños. Hiérvalas, cocínelas al vapor u hornéelas. Puede pelarlas antes de cocinarlas si lo desea. La cáscara no se come. Las semillas pueden lavarse y luego tostarse en una lámina para hornear galletas.</p>
<p><b>Rábanos</b> –se cosechan y se venden desde principios de mayo hasta noviembre.</p>	<p>Elija rábanos lisos, crujientes y bien formados sin manchas negras. Si los compra con hojas sin cortar, éstas deben estar frescas y tener un color fuerte.</p>	<p>Los rábanos deben almacenarse en la nevera y conviene consumirlos en el transcurso de dos semanas.</p> 	<p>Los rábanos deberán fregarse y lavarse con agua fría. Quíteles la parte superior e inferior. No los pele. Pueden comerse así o agregarse en ensaladas.</p>

VERDURA	SELECCIÓN	ALMACENAMIENTO	CÓMO SE CONSUME
<b>Espinacas y otras verduras de hojas</b> (acelga, remolacha, col rizada, mostaza) – se cosechan y se venden desde mediados de mayo hasta mediados de noviembre.	Elijas hojas crujientes de buen color verde y aroma fresco. 	Las verduras de hojas deben almacenarse en una bolsa de plástico en la nevera y conviene consumirlas en el transcurso de 3 a 5 días.	Lave bien las hojas para quitarles la arena y el polvo. Todas las verduras de hoja pueden cocinarse al vapor. La espinaca y la acelga pueden comerse crudas o en ensaladas.
<b>Calabazas de verano</b> – se cosechan y se venden desde junio hasta mediados de octubre.	Elija calabazas que no hayan crecido tanto que estén crujientes y no tengan partes blandas ni la cáscara arrugada.	Las calabazas de verano deben almacenarse en la nevera y conviene consumirlas en el transcurso de una semana.	Lávelas bien. No las pele, sólo córtelas los extremos. Estas calabazas pueden comerse crudas o cocidas. 
<b>Tomates</b> – se cosechan y se venden desde mediados de junio hasta octubre.	Elija tomates firmes sin manchas con la piel lisa y el aroma distintivo del tomate.	Almacénelos a temperatura ambiente durante 5 días. 	Lávelos bien y sáqueles el tallos si lo tuvieran. Sírvalos crudos o cocidos en su receta favorita.
<b>Nabos</b> – se cosechan desde mediados de julio hasta fines de noviembre, se venden desde mediados de julio hasta fines de marzo.	Elija nabos pequeños y firmes que no tengan marcas ni grietas. 	Los nabos deben almacenarse en la nevera y conviene consumirlos en el transcurso de una a dos semanas.	Lávelos y pélelos, quíteles la parte superior. El nabo se come crudo o cocido.
<b>Calabazas de invierno (zapallos — zapallo pequeño, calabacita, de Hubbard, chilacayote/cidra, cayote/cayota)</b> – se cosechan desde mediados de agosto hasta mediados de noviembre, se venden desde agosto hasta fines de marzo.	Elija calabazas firmes y bien formadas que sean pesadas para su tamaño y que tengan la cáscara dura, lisa, resistente y de color anaranjado fuerte. No elija las que estén hundidas o tengan partes con moho.	Almacénelas en un lugar seco y fresco durante tres meses. 	Lávelas y quíteles las semillas. Córtelas en cuartos o pedazos más pequeños. Hiérvalas, cocínelas al vapor u hornéelas. Puede pelarlas antes de cocinarlas si lo desea. La cáscara no se come.

Adaptado de The Market Basket Fresh Fruit and Vegetable Guide, New York State WIC Program, Farmers Market Nutrition Program.  
Las fechas de cosecha y venta del estado de Nueva York fueron sacadas de [www.agmkt.state.ny.us/HarvestCalendar.html](http://www.agmkt.state.ny.us/HarvestCalendar.html) and [www.prideofny.com](http://www.prideofny.com).