

# LAS CUATRO ESTACIONES

LA NATURALEZA ES SABIA, NO ES CASUALIDAD QUE LAS SANDÍAS SE COSECHEN EN VERANO Y QUE LAS NARANJAS ABUNDEN EN INVIERNO. EL AÑO Y SUS CAMBIOS ESTACIONALES PROVOCAN UNA VARIACIÓN EN LAS POSIBILIDADES DE CULTIVOS Y POR CONSECUENCIA EN LA COSECHA Y LA COCINA.

Por Paula Rosales, ingeniera agrónoma.

**D**e forma natural, cuando llegan el frío y las heladas, todos los cultivos veraniegos como tomates, sandías, melones, albahacas y pimientos dejan de producirse e incluso las plantas mueren. Por el contrario, habas, arvejas, brócolis, coliflor, espinacas y otros vegetales que requieren de frío y menos sol para su desarrollo se encuentran en su esplendor.

Antiguamente, esta condición de alimentarse según lo que traía la cosecha era muy aceptada y la gente estaba acostumbrada a que durante el invierno no existiera la posibilidad de comer tomates frescos; sin embargo, hoy en día los exigimos y encontramos todo el año.

Para conseguir verduras de fuera de temporada se hace necesario traerlas desde muy lejos, aumentando la huella de carbono y bajando su calidad por someterlas a largos períodos de poscosecha. En el caso de ser cultivados en el mismo territorio, pero contra estación, nos encontraremos con productos más caros, por el incremento del paquete tecnológico que implica su producción, y por lo tanto consumiremos exceso de químicos utilizados con el objeto de contrarrestar enfermedades (aumentan por desequilibrio) o para acelerar o desacelerar la maduración. Por ejemplo, el uso del famoso SmartFresh en manzanas, peras y kiwis, que retarda su maduración, o de hormonas químicas que gatillan el color y algo de dulzor en uvas y otras frutas. El resultado es un producto de calidad totalmente inferior.

110 VD



## DATO ECO

En el mes de septiembre comienza el taller "Huerto y Cocina en Origen", donde es posible aprender a cocinar según lo que el huerto da. Más información en [huertoycocina@gmail.com](mailto:huertoycocina@gmail.com)

el exterior. Prevalecerá la comida cruda, se disminuirá el uso de sal, del fuego y consumiremos más agua. Potenciaremos las ensaladas, los jugos frescos y usaremos menos aceite y grasas. En otoño e invierno el objetivo será conservar el calor del organismo y disminuir el agua y la frescura. Aparecerán sopas, guisos, verduras de raíces que ayudarán a conservar el calor y frutas en compotas o asadas. También se puede buscar calidez aumentando el consumo de carnes (para quienes las consumen), frutos secos, legumbres y cereales.

Por último, sería interesante recordar o averiguar cuáles son los productos que realmente pertenecen a cada estación y dejar de exigir lo que la naturaleza de nuestro entorno cercano no nos puede dar. Esto será un aporte a nuestra salud, al medio ambiente y a la producción local de estación. ([www.agrocultiva.cl](http://www.agrocultiva.cl))VD

Cada estación del año nos somete a diferentes condiciones de presión atmosférica, temperatura, humedad y luz que obviamente impactan en el entorno natural y en nuestro organismo de mejor o peor forma según sea el equilibrio de nuestro propio sistema. Si logramos adaptar el cuerpo a

estos cambios, es probable que nos sintamos mejor, con más energía y que enfrentemos con mayor resistencia las enfermedades. Para lograrlo, una buena forma es a través de la cocina y la alimentación: en primavera y verano se buscará refrescar el organismo y sacar el calor hacia