Calendario de temporada

Comprar de temporada es la forma más sencilla de comer con más sabor y gastar menos. Orientativo: según la región y el año, cada producto puede adelantarse o retrasarse unas semanas.

Clima templado del hemisferio norte

España y el sur de Europa, el norte de México y buena parte de Estados Unidos.

MES	VERDURAS Y HORTALIZAS	FRUTAS
Enero	Acelga, alcachofa, brócoli, coliflor, col, puerro, espinaca, calabaza	Naranja, mandarina, kiwi, pomelo, manzana, pera
Febrero	Alcachofa, brócoli, coliflor, col, puerro, espinaca, acelga	Naranja, mandarina, kiwi, limón, pomelo
Marzo	Alcachofa, espárragos, guisantes, habas, espinaca, puerro	Fresa, naranja, kiwi, limón
Abril	Espárragos, guisantes, habas, lechuga, alcachofa	Fresa, níspero, naranja
Mayo	Calabacín, judía verde, lechuga, pepino, espárragos	Fresa, cereza, níspero, albaricoque
Junio	Calabacín, tomate, pepino, pimiento, berenjena, judía verde	Cereza, albaricoque, melocotón, sandía, melón
Julio	Tomate, pimiento, berenjena, calabacín, pepino	Melocotón, nectarina, sandía, melón, ciruela
Agosto	Tomate, pimiento, berenjena, calabacín, maíz	Melón, sandía, higo, ciruela, uva
Septiembre	Tomate, pimiento, berenjena, calabaza, judía verde	Uva, higo, manzana, pera, granada
Octubre	Calabaza, boniato, setas, coliflor, brócoli, puerro	Manzana, pera, granada, caqui, mandarina
Noviembre	Calabaza, boniato, col, coliflor, brócoli, alcachofa, acelga	Mandarina, naranja, caqui, granada, kiwi
Diciembre	Col, coliflor, brócoli, alcachofa, cardo, puerro, espinaca	Naranja, mandarina, kiwi, manzana, pera

Clima templado del hemisferio sur

Argentina, Chile, Uruguay, Paraguay y el sur de Brasil.

MES	VERDURAS Y HORTALIZAS	FRUTAS
Enero	Tomate, pimiento, berenjena, calabacín, pepino	Melocotón, nectarina, sandía, melón, ciruela
Febrero	Tomate, pimiento, berenjena, calabacín, maíz	Melón, sandía, higo, ciruela, uva
Marzo	Tomate, pimiento, berenjena, calabaza, judía verde	Uva, higo, manzana, pera, granada
Abril	Calabaza, boniato, setas, coliflor, brócoli, puerro	Manzana, pera, granada, caqui, mandarina
Mayo	Calabaza, boniato, col, coliflor, brócoli, alcachofa, acelga	Mandarina, naranja, caqui, granada, kiwi
Junio	Col, coliflor, brócoli, alcachofa, cardo, puerro, espinaca	Naranja, mandarina, kiwi, manzana, pera
Julio	Acelga, alcachofa, brócoli, coliflor, col, puerro, espinaca, calabaza	Naranja, mandarina, kiwi, pomelo, manzana, pera
Agosto	Alcachofa, brócoli, coliflor, col, puerro, espinaca, acelga	Naranja, mandarina, kiwi, limón, pomelo
Septiembre	Alcachofa, espárragos, guisantes, habas, espinaca, puerro	Fresa, naranja, kiwi, limón
Octubre	Espárragos, guisantes, habas, lechuga, alcachofa	Fresa, níspero, naranja
Noviembre	Calabacín, judía verde, lechuga, pepino, espárragos	Fresa, cereza, níspero, albaricoque
Diciembre	Calabacín, tomate, pepino, pimiento, berenjena, judía verde	Cereza, albaricoque, melocotón, sandía, melón

Clima tropical

Casi todo el año: plátano y plátano macho, papaya, piña, coco, limón, yuca, cebolla, tomate y cilantro. Son la base barata de la cocina tropical.

Frutas con temporada marcada: mango, aguacate, mamey, guanábana, pitahaya o mandarina tienen picos de cosecha que cambian según la región. Cuando las veas amontonadas y baratas en el mercado, es su momento.

Zonas de montaña: en ciudades altas como Bogotá, Quito o Ciudad de México hay hortalizas de clima templado (brócoli, zanahoria, papa, lechuga, coles) prácticamente todo el año.

Temporada de lluvias: las hojas verdes y algunas hortalizas delicadas se estropean antes y pueden subir de precio. Es buen momento para tirar de raíces, calabaza, legumbres y verdura congelada.

Mercados y ferias locales: suelen ser más baratos que el supermercado para fruta y verdura, sobre todo a última hora.

> En cualquier clima: lo que se amontona barato en el mercado suele ser lo que está de temporada.