





GUÍA
DE LAS MEJORES
FRUTAS
HORTALIZAS

www.frutas-hortalizas.com

Una trayectoria con los mejores sabores



España es un país lleno de sabores. Cada Comunidad Autónoma vive la agricultura de una forma diferente. Esta guía está escrita para los consumidores. La idea es permitir que el lector pueda descubrir las riquezas de los alimentos. Los cítricos valencianos, las chirimoyas de Málaga, los tomates de Almería, los pimientos del Bierzo o la coliflor de Calahorra llenan de vida cada rincón de España, y quienes tienen en sus manos esta GUÍA podrán iniciar un recorrido lleno de sabores y colores con marcas de productores y envasadores que certifican calidades, informan de tipos de frutos, nombres de variedades, denominaciones de origen y mapas de las Comunidades Autónomas con los municipios con huertos relevantes.

En una misma especie, igual para una fruta como en verduras, hay mucha diversidad de formas, sabores, colores o

en según que casos decenas de variedades y formas de cultivo. Hay muchos de estos alimentos que parecen iguales, pero son muy distintos. Y cuando mejor se conocen, el frutero o el supermercado puede elegir antes de mostrarlos a sus clientes. En el comercio de la fruta y hortaliza, como ocurre con los vinos y quesos, las percepciones y valoraciones de unos frutos con otros es distinta. Esta quinta edición de la "Guía de las Mejores Frutas y Hortalizas", es una continuación de las anteriores, y puede ayudar a descubrir muchas percepciones en los alimentos de los huertos.

Los tiempos cambian... Y los consumidores también. Hoy son más educados y exigentes a la hora de comprar un producto. Como editores de esta GUÍA nos sentimos comprometidos con los que creen que en las tiendas no todo es igual. Creemos que los consumidores pueden



Sea moderno
pídanos verduras!
son frescas,
nutritivas,
muy sabrosas



Aquí...
pida frutas!
son frescas,
nutritivas,
buenísimas



En 1997 Ediciones de Horticultura participó como líder en el proyecto europeo Fruit Veg y fundó unos años más tarde la Asociación 5 al Día para la promoción del consumo de Frutas y Hortalizas en España. De las cinco ediciones de esta GUÍA se realiza una distribución gratuita en cadenas de restaurantes, acompañando cada libro de una carta invitando a estas empresas a ampliar su oferta con más ensaladas, aumentar las raciones de las guarniciones de verduras y de las frutas en entrantes y postres. Los usuarios de la 5ª edición de esta GUÍA que deseen disponer de las anteriores pueden solicitárnosla y la enviaremos sólo con el cargo de los Gastos de Envío (*)

(*) Solo hasta final de existencias

pedir que les expliquen cuándo y dónde fue recolectado un fruto y preguntar a su frutero, si un fruto está verde, cómo madurarlo. Pueden interesarse por las marcas de los productores y por el nombre de las variedades y esto les será bueno para el sabor y para el bolsillo. El compromiso de esta GUÍA es decir a la gente que "no compren en los graneles que no estén bien identificados". ¿Compararía Ud. a granel el agua, o el vino, o la leche y los yogures?

Esta GUÍA informa sobre la procedencia de cada producto y las condiciones bajo las cuales se produce y de sus cualidades. En definitiva, con la GUÍA, el lector podrá saber dónde y cuándo encontrar las frutas y hortalizas más sabrosas y frescas de España. ¡Disfrute de la lectura!

Para saber más:

■ **www.frutas-hortalizas.com**

Se trata de un sitio web que contiene información general para consumidores, cocineros, fruterías y también de productores con datos que serán útiles a mayoristas y para cadenas de restaurantes o de supermercados.

■ La 1ª, 2ª, 3ª y 4ª edición de esta GUÍA.

■ Las frutas y hortalizas son beneficiosas para la salud ¿cuáles son las evidencias?. Jenny Matthew, Fruit & Veg Project.

■ El mensaje 5 al Día en diferentes países.

■ Qué hay de nuevo en... propiedades saludables y nutritivas de las frutas y hortalizas. Libro publicado en dos ediciones, una en español y otra en inglés.

