



¿Sabías que...?

- España se ha convertido en el máximo productor de Europa y en el segundo en el mundo, sólo superado por EEUU (tanto en producción como en superficie).
- En España, la provincia de Huelva es la más especializada en el cultivo de fresas y fresones.

Propiedades Nutricionales:

Las fresas y los fresones contienen un 89,6 % de agua.

Destaca su alto contenido en fibra.

Son muy ricas en vitamina o ácido ascórbico.

Entre los minerales el más elevado es el hierro (Fe). También contienen yodo (I), calcio (Ca), potasio (K) y magnesio (Mg).

Para más información visita:
alimentacion.es
www.naos.aesan.msssi.gob.es

NIPO: 280-13-160-3
<http://publicacionesoficiales.boe.es>



Es momento de comer fresa y fresón ¡A por ellos!

...con fresa y fresón
estudiar mola un montón!

Tiernas, jugosas y muy olorosas. ¡A por ellas!

Tiernas, jugosas y muy olorosas. ¡A por ellas!



alimentacion.es



¡come sano y muévete!



www.naos.aesan.msssi.gob.es



alimentacion.es



¡come sano y muévete!



www.naos.aesan.msssi.gob.es



Muévete, haz deporte y disfruta comiendo fresas y fresones. ¡A por ellos!

Su mejor momento de enero a julio

Las fresas y los fresones crecen en el fresal, planta que pertenece a la familia de las Rosáceas y al género *Fragaria*, nombre que se relaciona con la “fragancia” que poseen. Antiguamente los europeos conocían las fresas de la especie “*fragaria vesca*” pero durante la colonización los españoles descubrieron en Chile la especie “*fragaria chilonensis*” y posteriormente con estas dos especies se obtuvo el fresón, de mayor tamaño y más resistente.

En la actualidad las variedades más comunes cultivadas en España son:

Reina de los valles: es la variedad de fresa predominante en el mercado español. Son frutos diminutos de color rojo blanquecino a rojo brillante, con succulenta pulpa de sabor dulce y aromático.

Camarosa: es la variedad de mayor cultivo de fresón. Este fruto grande de origen californiano es muy precoz, de color extremadamente brillante y de buen sabor y firmeza.

Cartuno: es un fresón de forma cónica perfecta, calibre uniforme y color rojo brillante. Su sabor es azucarado.

Carisma: variedad muy vigorosa de fresón, capaz de adaptarse a todo tipo de suelos y climas. Es de color rojo suave y de gran tamaño.

Características

Según las variedades los fresales florecen desde finales del invierno hasta principios del verano, su color, sabor y aroma son inconfundibles.



Tamaño: es variable según la especie pero las fresas siempre son de menor tamaño que el fresón.

Color: rojo brillante o rojo anaranjado, en función de la variedad de

cultivo. El color es debido a unos pigmentos vegetales conocidos como antocianinas.

Sabor: presentan una carne muy jugosa y mantecosa, que se deshace en la boca a la mínima presión, con un sabor que varía de ácido a muy dulce.

Aroma: Estas frutas desprenden un perfume inconfundible, cuando se encuentran en su punto óptimo de consumo, que les hacen reconocibles a distancia.

Cómo elegirlas y conservarlas

Las fresas y fresones, hay que asegurarse de que sean brillantes y de apariencia fresca. No hay que dejarse influir por el hecho de que los extremos de sus pedúnculos sean más claros, porque depende de la variedad.

Se conservan mejor si se guardan en el frigorífico o en un lugar fresco, oscuro y ventilado, lo más esparcidas posible en una fuente o plato llano. En estas condiciones se pueden conservar hasta 4-5 días, si no están muy maduras. Los tallos no se deben quitar hasta el momento de su consumo.

Cómo prepararlas

No conviene manipularlas en exceso y tampoco exponerlas al calor. Hay además que lavarlas en el último momento antes de servir las. Por su sabor dulce y aroma perfumado, las fresas y fresones son deliciosos cuando se toman al natural, azucaradas, espolvoreadas con un poco de pimienta o rociadas con zumo de naranja, limón o un buen vinagre balsámico para realzar su sabor. Son exquisitas bañadas con un poquito de vino azucarado y cava, también con yogur y nata.

...¡en su mejor momento!

