

Con motivo del Día Mundial de la Alimentación - 16 de octubre

## ASEVEC desvela las claves para cocinar verduras congeladas

- Un evento de cocina, organizado por la Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados, ha desvelado las claves y nuevas tendencias para cocinar verduras congeladas, poniendo de manifiesto la infinita variedad de platos, y la facilidad que permiten en la cocina.
- Evitar el desperdicio de alimentos, una de las preocupaciones del Ministerio de Agricultura español y de la CE, se encuentra en el ADN de la industria del vegetal congelado (ASEVEC), un producto 100% español y que llega al consumidor totalmente limpio y troceado.

**Madrid, 13 de octubre de 2016.- La Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados (ASEVEC)** incide en la necesidad de luchar y reducir el desperdicio alimentario, y recuerda que la industria de las verduras congeladas lleva implícito este mensaje en su propio ADN. El proceso de la ultracongelación, al que se someten los vegetales, permite procesar la materia prima vegetal de forma eficiente, y con bajo impacto ambiental. Además, el producto llega al consumidor limpio y troceado, impidiendo que se generen desperdicios.

Más de 1.300 millones de toneladas de alimentos se desaprovechan cada año, según la Comisión Europea, y España es el sexto país de la CE que más comida desperdicia (7,7 millones de toneladas). Por lo que el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente ha puesto en marcha diversas estrategias y acciones que buscan la sensibilización y las buenas prácticas.

Recientemente, Isabel García Tejerina, Ministra de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, aseguró que todos tenemos una responsabilidad en el gran proyecto de reducir el desperdicio alimentario, que todos podemos y debemos contribuir en esta lucha. No es solo un problema ético y nutricional, sino también medioambiental. Desde ASEVEC *“aplaudimos sus palabras, porque esta filosofía y manera de entender la alimentación forma parte del ADN de la industria de los vegetales congelados”* aseguró José Félix Liberal, presidente de ASEVEC. *“Conceptos como planificación, compra responsable, conservación adecuada y máximo aprovechamiento, utilizados en las nuevas estrategias de fomento de consumo, forman parte de nuestra filosofía de empresas desde sus orígenes”*, añadió el presidente en su discurso inaugural en una jornada de cocina con la que ASEVEC conmemoró el Día Mundial de la Alimentación.

Según datos de **ASEVEC**, la producción de verduras y hortalizas congeladas sigue creciendo de forma imparable, gracias al consumo de los hogares españoles y a la exportación, posicionándose en el mercado como producto 100% español. La **Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados**, que ya produce el

90% de la producción nacional, contempla una previsión para 2016 de 638.500 TM frente a las 634.000 TM del año anterior, destacando la producción de brócoli, guisante y pimiento, en cuanto a variedades.

En poco menos de 16 años se ha casi duplicado la producción de verduras congeladas, ya que en el 2000 la producción fue de 337.000 TM.

### Claves para cocinar verduras congeladas

En el Día Mundial de la Alimentación, ASEVEC pone de manifiesto su apuesta por una alimentación saludable y recuerda la necesidad de integrar la verdura en el menú diario. Por ello, en una *masterclass* sobre verdura congelada, tanto la Asociación como cocineros especializados, demostraron la facilidad y la rapidez que permiten estos productos para preparar platos ricos y saludables. Estas son algunas de las recomendaciones:

1. **¡No es necesario descongelar!** Para preparar los platos no es necesario descongelar las verduras, directamente van a la cazuela con abundante agua hirviendo (100º) y sal. ¡Un truco! Añadir una pizca de bicarbonato para mantener el color vivo de las verduras.
2. **¿Cómo se cocinan las verduras congeladas?** Todas las técnicas son válidas para obtener riquísimos platos. Algunas de las más saludables son las siguientes:
  - ✓ **Saltear:** cómodo y rápido, con cuatro vueltas en el Wok (o sartén) ya están listas. Es recomendable añadir pocas verduras de cada vez, para que se evapore el agua de las verduras rápidamente.
  - ✓ **Al vapor:** en una cocedera de bambú (o en un olla al vapor), entre 2 y 5 minutos y listo y muy saludable.
  - ✓ **Cocer:** la clave está en realizar una cocción muy corta, de 2 a 5 minutos máximo, con el agua hirviendo a 100º, y dejando las verduras al dente para que no se pasen.
3. **¿Cómo evitar que la verdura no se oxide tras la cocción?** Si se va a comer la verdura de inmediato no hay problema, pero si tras el escaldado se piensa saltear o bien reservar el plato, es aconsejable contar con un recipiente preparado con hielo, en el que se introduzcan las verduras tras la cocción para cortarla de inmediato. Las verduras mantendrán sus propiedades intactas y sus colores vivos.
4. **¡Las especias y las verduras, grandes aliadas!** No hay una especia que le vaya a cada verdura, sino cientos de aderezos a nuestra disposición, es cuestión de gusto. Curry, sésamo o pimienta, o añadir pasas o piñones, complementan totalmente el sabor de las verduras.
5. **¿Microondas, cazuela o ambos?** El microondas es muy interesante ya que, al ser un cocinado corto, mantiene los nutrientes de las verduras. Un truco: meter las verduras en una bolsita con dos cucharadas de agua y cerrarla dejando una pequeña abertura. Depende de la potencia del microondas y la cantidad de verdura, pero estará hecho entre 2-5 minutos.

## El proceso de ultracongelación es innovación y sostenibilidad

Los vegetales congelados son productos saludables y cultivados de modo sostenible. El proceso de ultracongelación al que son sometidos, permite que las verduras lleguen a la mesa en las mismas condiciones y con la misma calidad con la que son recogidas en la huerta. La rapidez del sistema permite conservar todas sus vitaminas y minerales -valor nutricional – y contribuye a mantener su sabor.

## Un jardín de vegetales, premio al mejor cocinero de verduras congeladas

ASEVEC en su empeño por fomentar el consumo de verduras entre la población y contribuir a una dieta saludable, ha puesto en marcha la iniciativa #Miverduracongelada. Un concurso en el que se dieron cita a una selección de los blogs de cocina de España para desarrollar su receta más creativa en torno al mundo de los vegetales. A los chefs-blogueros se les entregó un kit de jardinería con el que tenían que construir un delicioso jardín de vegetales en poco tiempo.

Ocho finalistas aceptaron el reto de compartir la experiencia en directo, y *Rezetas de Carmen*, *Las Mil y Una Cayenas* y *The Gourmet Journal* fueron los ganadores.

### Acerca de ASEVEC

*Creada en 1985, la Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados integra a nivel nacional a los principales fabricantes de verduras congeladas. Compuestas actualmente por doce compañías de implantación nacional, que suponen el 95% de la producción nacional. La Asociación nace con el objetivo de actuar como plataforma de unión permanente y eficaz de las empresas dedicadas a la producción de verduras congeladas, estableciendo vínculos de cooperación y colaboración en defensa de los intereses tanto colectivos como individuales.*

*España constituye una de las grandes potencias europeas como fabricante de verduras congeladas. ASEVEC cuenta con una producción anual de 634.000 TM de producto, de los cuales se exporta un 60% a todo el mundo.*

**ASEVEC recomienda el consumo de esta verdura congelada, dadas sus peculiares características nutricionales, y también por la facilidad de cocinarla de mil formas variadas.**

### Más información



Montse Fernández [mfernandez@achcambre.es](mailto:mfernandez@achcambre.es)

Belén Sasiambarrena [bsasiambarrena@achcambre.es](mailto:bsasiambarrena@achcambre.es)

Tel: 91 745 48 00