

Meravellosa Gardor



Guia de les Fruites i Hortalisses De temporada, Millor

Amb receptes originals de la xef Carme Rusalleda

www.fruitsdetardor.com

AGEM
ASSOCIACIÓ GREMIAL D'EMPRESARIS MAJORISTES DE
FRUITES I HORTALISSES DE BARCELONA I PROVÍNCIA



mercabarna

**Majoristes
de Fruites
i Hortalisses
de Mercabarna**
Molt a prop teu



Fruites



La figa és la primera fruita de la tardor. La seva temporada comença a mitjans d'agost i s'allarga fins a finals d'octubre. Ens arriben sobretot de la comarca d'Alguaire (Lleida) i la varietat més apreciada és la **Coll de Dama**.



El mango. A la tardor arriben els mangos de Màlaga i de Granada. Una fruita tropical que ha trobat en aquesta zona d'Andalusia el clima adequat per desenvolupar-se esplèndida. La temporada és d'octubre a desembre.



La xirimoia. També del clima tropical de Màlaga i de Granada arriba aquesta fruita especial. La temporada comença a final de setembre i s'allarga fins a l'hivern.

La magrana és una fruita tradicional a casa nostra. Famosa per les propietats saludables, és un ingredient habitual en els plats de tardor. El suc és extraordinari!



La tardor és una estació extraordinàriament rica en **fruites i hortalisses** de proximitat. El final de l'estiu i el principi de l'hivern propicien una estació tan variada en productes de la terra, entre els quals no podem oblidar

El raïm moscatell. L'arribada del raïm moscatell d'Alacant, daurat i dolç, marca el final de l'estiu i l'entrada a la tardor.

El codony, fruita tardorenca per excel·lència. El Baix Llobregat, i Lleida són terres productores d'aquest fruit. Heu tastat l'allioli de codony?

La castanya. Gallega, extremeña i del Montseny, la castanya és una fruita reina de la tardor. En salses, en farines per a postres, en purés i cremes és molt saborosa.

El suggeriment de la xef Ruscallada

Castanyes al grill, una Castanyada ideal per a "sobretaules" amb amics

1. Renteu les castanyes i feu un tall a la pell de cada una
2. Poseu-les ben planes en una safata de forn, sense apilar-les, mulleu-les subtilment amb aigua i poseu-les al forn, al nivell més a la vora del grill ben calent al roig roent. Deixeu-les coure 10 minuts.
3. Retireu la safata del forn, remeneu-les donant-los-hi la volta, torneu a mullar-les subtilment amb aigua, i torneu a posar-les al forn al nivell a la vora del grill ben roent, deixeu-les coure 7 minuts més.
4. Retireu-les del forn, emboliqueu-les amb un drap de cuina fins que quedin tèbies. És el moment de gaudir-les a taula!

l'esperada temporada de bolets. Des del **Gremi Majorista de Fruites i Hortalisses de Barcelona (AGEM)** us presentem aquesta petita guia de la temporada, que recull el moment òptim per gaudir de cada fruit de la tardor.



Peres de tardor. La tardor és el moment de dues varietats de peres que destaquen pel seu sabor delicat: **la pera Puigcerdà o de Comicio i la pera passa crassana.**



La mandarina, avançada la tardor arriben d'Alacant els primers cítrics. Llimones i, sobretot, mandarines, carregades de vitamines i de dolçor, que encanten als petits de la família.



Pomes de tardor. Tot i que tenim poma tot l'any, a la tardor gaudim de dues varietats tant exquisides com tradicionals: **la poma reina-ta i la poma verd donzella o poma de gel.**



El caqui, tan arrelat a casa nostra, és un clàssic de la temporada. D'extraordinària riquesa nutricional, la Comunitat Valenciana és la gran productora d'aquesta fruita.

Bolets



Tot i que a casa nostra, el **rovelló** és per a molts el rei dels bolets - sens dubte, una merescuda fama-, gaudim d'una gran varietat de bolets silvestres. **Els ceps, les lle-negues, les trompetes de la mort, i els camagroc**s en són bona mostra.

Els bolets, a més, tenen moltes propietats saludables i poques calories, i quin sabor que aporten als plats!!



Temps de Moniatos,

“Amb la tardor els mercats s’omplen d’aquest tubercle dolç. N’hem de recuperar la cultura de fer-lo al forn amb la pell i oferir-los als berenars de la mainada. I a més, podem portar-lo a la nostra cuina i elaborar les receptes que us oferim”. CR

Sopa trencadís de tardor, moniato i bolets

Ingredients per a 4 racions:

40 ml d’oli d’oliva verge extra
100 g de porro tallat a la juliana
100 g de pebrot verd a daus de ½ cm.
400 g de moniato a daus de 1 cm.
1 gra d’all i 3 branques de julivert picat fi
½ fulla de llor
100 g d’arròs preferentment bomba
100 g de fideus mitjans, del nº2
200 g de bolets (silvestres o de cultiu)
tallats a la juliana
Sal i pebre blanc
3 litres i ½ d’aigua mineral.

Per a un motlle rectangular 20 x 28 cm.aprox.

4 ous
150 g de sucre
200 g d’ametlla molta
40 g d’oli d’oliva verge extra
250 g de moniato ratllat fi
la pell ratllada de ½ taronja
60 g de farina de blat
15 g de llevat Royal
40 g d’orellanes d’albercoc
30 g de pinyons
10 g de sucre morè



1. Preneu una olla a la mida de la sopa que us disposeu a cuinar, amb l’oli mesurat i ben calent sofregiu el porro i el pebrot a foc mitjà durant 2 minuts.
2. Incorporeu a l’olla l’all i julivert picat, salpebreu amb prudència i continueu el sofregit 1 minuts més.
3. Afegiu a l’olla l’aigua mineral calenta i mesurada i la ½ fulla de llor. En arrencar el bull, tireu-hi l’arròs i continueu la cocció a foc mitjà durant 6 minuts.
4. Tireu-hi a l’olla els daus de moniato i els fideus i seguiu cuinant la sopa 6 minuts més.
5. És el moment d’incorporar a l’olla la juliana de bolets, afineu el punt de sal de la sopa, i deixeu-ho coure tot junt només 2 minuts més. La sopa és llesta per presentar-la a taula i gaudir del “trencadís de tardor”



Cóc de moniatos, orellanes i pinyons

1. Amb l’ajuda d’un aparell elèctric amb l’estri de “les varetes” trebal·leu els ous amb el sucre fins que quedi una massa muntada i esponjosa.
2. Afegiu-hi l’ametlla molta, l’oli d’oliva, el moniato ratllat i la ratlladura de taronja i mescleu-ho tot molt bé.
3. Passeu pel sedàs la farina i el llevat i afegiu-ho delicadament a la massa.
4. Folreu el motlle amb paper de forn i aboqueu-hi la massa preparada, escampeu-hi per sobre les orellanes a talls, els pinyons i el sucre morè.
5. Feu coure el cóc al forn ben calent a 180°, durant 25 minuts. Deixeu-lo refredar i ja és a punt per presentar-lo i gaudir-lo!

Receptes originals de la xef Carme Ruscalleda

*Temps de Castanya,
“Les castanyes són un fruit interessantíssim i molt nutritiu, podem consumir-les directament crues, només pelades, o podem portar-les a la cuina, en elaboracions tant dolces com salades amb les receptes que us oferim”. CR*

Rostit de carabassa i castanyes al forn

1. Preneu una safata de forn a la mida del volum que us disposeu a cuinar, poseu-hi els talls de carabassa ben amanits amb oli, sal i pebre i l'aigua mineral. Tapeu-ho amb paper de forn i deixeu-ho coure al forn a 190° durant 45 minuts.
2. Mentrestant, poseu en un caçó: el sucre, el vinagre, el suc de taronja i el vermut i deixeu-ho coure fins a reduir-ho a la meitat. Afegiu-hi les castanyes pelades i enteres i deixeu-les coure 2 minuts a foc lent, salpebreu amb cura i reserveu-ho en el mateix caçó.
3. Retireu la safata del forn, doneu la volta als talls de carabassa i incorporeu-hi el suc i les castanyes del caçó, entreu de nou la safata al forn a 160° deixeu-ho coure durant 10 minuts. El rostit vegetal és llest!

Brou de castanyes

Per a 4 racions:

- 40 g d'oli d'oliva verge extra
- 50 g de porro picat molt fi
- 1 g d'all picat molt fi
- 300 g de **castanyes pelades*****
- 30 ml de vi dolç tipus Porto
- 2 litres d'aigua mineral
- 15 g sal
- un xic de pebre blanc

*****Per pelar les castanyes:** preneu ½ quilo de castanyes, feu un tall a la pell de cada una, i poseu-les a bullir cobertes d'aigua bullent amb un xic de sal. Han de coure uns 6 minuts, escorreu-les, refresqueu-les i peleu-les, obtindreu els 350 g de castanyes pelades pel brou.

1. En una olla amb l'oli mesurat, sofregiu el porro a foc mitjà durant 5 minuts.
2. Afegiu-hi l'all i deixeu-lo sofregir només 30 segons.
3. Tireu a l'olla l'aigua mineral calenta, les castanyes pelades i el vi dolç, deixeu-ho coure a un bull mitjà durant només 5 minuts, afegint-hi la sal i el pebre. Tritureu el conjunt ben fi, coleu i ja és llest per servir-lo.

IDEES PER DEGUSTAR-LO:

*Podeu servir-lo sol, en tasses com un brou calent.

*O podeu optar per posar als plats fondos dues torrades fines fregades amb all i un rovell d'ou cru i servir a sobre el brou ben calent escaldant el pa torrat i el rovell d'ou.

Per a 4 racions:

A la safata del rostit:

- 800 g de carabassa a talls grossos i regulars
- 100 ml d'aigua mineral
- Sal i pebre
- Oli d'oliva

Les castanyes agredolces:

- 600 g de castanyes pelades
(* la tècnica per pelar-les)**
- 50 g de vinagre
- 50 g de sucre
- 50 g de suc de taronja
- 50 g de vermut negre

Hortalisses!



La bleda i l'espinaç de proximitat. A principis de tardor comença la temporada de la bleda de proximitat. I en poques setmanes se sumen els espinaços. Si gaudiu d'aquestes verdures fresques en el seu moment òptim, notareu la diferència en sabor i textura. La temporada s'allarga durant l'hivern.



La mongeta tendra de proximitat, té el seu moment òptim de juny fins a principis de novembre. Sigui **perona o plana**, la trobareu tendríssima i cruixent. Un suggeriment a la cuina: escaldeu les mongetes durant 3 minuts i després feu-les a la planxa o arrebossades. Estan boníssimes!!



El bròquil verd obre, a l'octubre, la temporada de les hortalisses crucíferes. Se li sumen ben aviat tots els tipus de cols (rissada, coliflor), la romanesco i també el bròcoli. Aquestes verdures són extraordinàriament antioxidants.



Els porros de tardor. El porro, com altres hortalisses, té dues collites anuals, una d'elles a la tardor. De la família dels alls, és molt ric en fibra i en vitamina C i és un ingredient molt agraït a la cuina.



Els naps de proximitat. La temporada va de setembre a desembre. És ric en vitamines C i B9, que a la tardor ens van molt bé! És habitual en els brous i també es poden fer bones cremes i purés. També es pot gaudir cru, per exemple, ratllat en amanida.

Les carabasses. La temporada comença a mitjans d'estiu i es prolonga durant la tardor. Tenim moltes varietats: la **cacauet o violí** (la més coneguda), **la rabequet**, la **rodona dolça de l'hort**, etc. La província de Barcelona i València són grans terres productores de carabasses. Cadascuna té les seves aplicacions culinàries. Se'n fan cremes i purés, dolços i postres. També és agraïda rostida, estofada, al vapor, a la planxa, ratllada en cru, etc. Moltes maneres per consumir un aliment, que és força econòmic, i té molts beneficis per a la salut.



El moniato. Aquest tubercle procedeix sobretot de Màlaga i Cadis, primers grans orígens, seguits de la província de Barcelona. La festa de la Castanyada el fa un dels protagonistes de la tardor. La seva temporada natural a la Península és del setembre fins a la primavera. Té moltes propietats saludables interessants. Ens ajuda a mantenir la salut del cabell, la vista, les mucoses i els ossos, i també contribueix a prevenir determinats tipus de càncer. A la cuina el podem fer al forn, en purés i cremes, o tallat a fines rodells i fregit.



Ceba tendra de proximitat.

De mitjans d'estiu fins a ben entrada la tardor, és temps de ceba tendra de comarques de Barcelona. Les seves propietats medicinals són conegudes des d'antic i és un ingredient imprescindible a la cuina.



El suggeriment de la xef Ruscalleda

Moniatos al forn per berenar o per a postres

- 1. Renteu-los i poseu-los enters amb la pell al forn a 180° durant 45 minuts si són de mida mitjana (d'uns 6 cm de diàmetre), si són més grans o més petits adapteu el temps de cocció.**
- 2. Quan siguin freds la polpa serà cremosa i dolça, ideal per al berenar de la canalla.**

Podeu convertir-los en unes postres finíssimes i divertides!

Preneu la polpa cuita i formeu "boletes" d'uns 2 cm de diàmetre, podeu arrebossar les boletes "amb tres sabors": un terç amb coco ratllat, l'altre terç amb ametlla granet torrada, i la resta amb festucs picats i torrats.

Associació Gremial d'Empresaris Majoristes de Fruites i Hortalisses de Barcelona i Província

L'AGEM agrupa totes les empreses majoristes hortofructícoles que operen al Mercat Central de Fruites i Hortalisses de Mercabarna. L'any 1977, aquest col·lectiu començava a treballar amb el nom amb què avui el coneixem. Tanmateix, molt abans el sector ja estava organitzat i unit. L'any 1971, el mercat central es traslladava del Born a Mercabarna i, amb aquest canvi, també arribaven noves oportunitats de creixement. Avui dia, aquest mercat està al capdavant dels mercats majoristes europeus.

Entre les prioritats actuals de l'AGEM destaquen la potenciació del producte de proximitat i la seva normalització, i prosseguir amb la promoció dels bons hàbits alimentaris entre els infants ('5 al dia'), entre altres.

www.agem.mercabarna.com



AgemFrutasyHortalizasMercabarna



@Agem_majoristes



agem_fruitahortalissa



Majoristes de Fruites i Hortalisses de Mercabarna



#ProducteDeTemporada

#FruitesIHortalissesSempre

www.fruitsdetardor.com

AGEM
ASSOCIACIÓ GREMIAL D'EMPRESARIS MAJORISTES DE
FRUITES I HORTALISSES DE BARCELONA I PROVÍNCIA



mercabarna