



Guía de las Frutas de Verano

De temporada, Mejor!

Mayoristas
de Frutas
y Hortalizas
de Mercabarna
Cerca de ti

¡El verano ya está aquí y nos obsequia con frutas extraordinarias! Son frutas muy nuestras, arraigadas en nuestra cultura alimentaria e, incluso, en nuestra historia. Muchas de ellas son genuinamente mediterráneas. Nos llegan, especialmente, de todo el litoral, desde Almería hasta Tarragona, pasando por Cartagena y Alicante. Y, también de Aragón, Lleida y Girona, sin olvidar las comarcas de Barcelona. **Cerezas, melocotones y nectarinas, melones y sandías, peras, ciruelas, higos y uvas ...** nos deleitan con un estallido de aromas, colores y **sabores maravillosos y tradicionales.**

El Gremio de Mayoristas de Frutas y Hortalizas de Mercabarna (AGEM) te presentamos esta pequeña guía donde recogemos las principales frutas que encontrarás en el mercado desde finales de primavera hasta principios de otoño. También te contamos cuáles son las principales variedades, sus orígenes y los momentos óptimos para su consumo.

Vive el verano con buena fruta y recuerda: ¡De Temporada, Mejor!



AgemFrutasyHortalizasMercabarna



@Agem_majoristes



Agem_fruitesihortalisses



Majoristes de Fruites i Hortalisses de
Mercabarna

www.deProximitat-deTemporada.cat
www.agem.mercabarna.com

AGEM Asociación Gremial de Empresarios Mayoristas de Frutas y Hortalizas de Barcelona y Provincia

AGEM agrupa todas las empresas mayoristas hortofrutícolas que operan en el Mercado Central de Frutas y Hortalizas de Mercabarna. En 1977, este colectivo comenzaba a trabajar con el nombre con el que hoy lo conocemos. Sin embargo, mucho antes el sector ya estaba organizado y unido. En 1971, el mercado central se trasladaba del Born en Mercabarna y, con este cambio, también llegaban nuevas oportunidades de crecimiento. Hoy día, este mercado está a la cabeza de los mercados mayoristas europeos.

Entre las prioridades actuales de la AGEM destacan la potenciación del producto de proximidad y su normalización, y proseguir con la promoción de los buenos hábitos alimenticios entre los niños a través de la actividad educativa '5 al día', entre otros.



Más saludable, Más sabroso ¡De temporada, Mejor!

Níspero

Sabías que el níspero es la primera fruta de hueso de la primavera? La temporada de esta fruta conocida también como "micaco", seguramente por su origen oriental, llega hasta principios de verano. El principal origen de esta fruta crujiente y jugosa es Alicante.



Fresa

La temporada de fresas, de hecho, comienza a pleno invierno. A mediados de enero y febrero es cuando arranca con fuerza la campaña de fresas de Huelva. Las fresas andaluzas se alargan hasta marzo. La temporada de la fresa del Maresme empieza bien entrada la primavera, en el mes de abril y se prolonga hasta junio. Gracias a estos dos orígenes podemos disfrutar de esta extraordinaria fruta de manera ininterrumpida de enero hasta junio.



Cereza

Fruta cautivadora que encanta a grandes y pequeños, por su sabor único, textura inconfundible y morfología graciosa y, al mismo tiempo, cómoda para su consumo. Además, es muy interesante desde el punto de vista nutricional. Es rica en antioxidantes que ayudan a mantener la piel y las articulaciones jóvenes. Las variedades más tempranas llegan en abril y su temporada se alarga hasta finales de junio. Tenemos de diferentes orígenes, como la Ribera del Ebro, en Tarragona y de zonas del Baix Llobregat. Es muy valorada la cereza que llega de Aragón y también de Extremadura. Sabías que el té de rabos de cereza es diurético y depurativo?



Ciruela

La ciruela de la variedad Mirabolà, menuda y de tonos amarillentos y sanguíneos, abre la temporada de esta fruta a mediados de primavera. Es una variedad autóctona del Baix Llobregat. Su temporada dura hasta principios de verano. De esta frutita, dicen los expertos que "es dulce hasta el hueso". Las variedades de ciruela se suceden hasta el mes de septiembre, casi tocando el otoño. Son de diferentes colores, tamaños y orígenes como Claudia, de tonos verdes y especialmente dulce, o bien la Japonesa, amarilla, o el arándano, dulce y de color oscuro.





Más saludable, Más sabroso ¡De temporada, Mejor!

Albaricoque

A principios de mayo, arranca la temporada de albaricoque, ¡fruta de hueso totalmente primaveral! Las variedades más tempranas son de carne blanca y nos llegan sobre todo de Murcia y Valencia. A medida que avanza la temporada, se suman los albaricoques de Tarragona y de Lleida. Entre las variedades más conocidas tenemos los tipos "orange" y el "mejilla roja", que recuerda la piel de las mejillas rosadas de un niño. Sabías que tres albaricoques maduros contienen la mitad de la dosis diaria recomendada de vitamina A, esencial para el buen estado de la vista, la piel y los huesos?



Breva

Desde mediados de primavera hasta principios de verano llegan al mercado las primeras brevas (primera floración de algunas higueras). Alicante es una gran zona productora de esta fruta. Las brevas son más ligeras de sabor que los higos, que llegan a final de verano. ¿Te gustaría un consejo para cocinar con brevas? Córtalas y ponlas en una ensalada como si fueran rodajas de tomate. Lo puedes acompañar con un buen requesón. Una idea muy original, ¿verdad?



Tiempo de melocotón

Los melocotones, con sus diferentes variedades, constituyen una de las frutas icónicas del verano en nuestro país. Aunque las variedades tempranas llegan a mediados de primavera, es a partir de San Juan cuando es plena temporada de melocotones y nectarinas. Y, se alarga durante todo el verano hasta las variedades otoñales que llegan bien entrado septiembre, como es el caso del melocotón de Calanda. El melocotón plano o paraguayo es uno de los más populares y consumidos. De forma aplastada y de carne blanca y suave, se caracteriza por su sabor realmente exquisito. Otras variedades, de manera muy resumida, son: el melocotón rojo o de agua, rojo por fuera y de carne amarilla y jugosa, el melocotón de viña, amarillo por dentro y por fuera, aromático y de carne consistente; y el melocotón blanco o "gabacho", de carne blanca y jugosa. Los principales orígenes de estas frutas son, en primer lugar, Lleida, seguido de Aragón.



Peras de Verano

En verano tienes diferentes variedades de peras que se van sucediendo durante la estación. Las peritas de San Juan (abajo, a la derecha), pequeñas, alegres, crujientes y dulces son de temporada muy corta y llegan apenas a mediados de junio. A partir de julio, tenemos la pera ercorlina (a la izquierda) y en pleno verano tenemos la pera limonera, sobre todo de Lleida y con DOP, dulces, sabrosas y de carne blanca y granulosa al paladar. También de Lleida, nos llega, los meses de agosto y septiembre, la pera blanquilla, de piel fina y verde, lisa y brillante. Su carne es jugosa y su corazón es muy pequeño.



Arándanos

Si bien es cierto que disponemos de esta pequeña fruta durante todo el año, su temporada natural en España comienza el mes de mayo y se extiende hasta mediados del mes de agosto. Una temporada larga que empieza con este fruto silvestre de Huelva. A medida que llega el verano, se suma el del norte de la Península. Es durante su temporada natural que encontrarás esta fruta con toda su riqueza de sabor. Es su momento más dulce. ¿Sabías que el arándano es un alimento superantioxidante? Por ello, la mejor forma de consumirlo es en fresco, ya que así conserva todas sus propiedades saludables.



Más saludable, Más sabroso ¡De temporada, Millor!



Higos

Fruta carismática, dulce, aromática y mediterránea. Hacia finales de agosto, llega al mercado una de las variedades más queridas en nuestro país, la "cuello de dama". El origen más valorado en la producción de esta variedad son las tierras de Alguaire, el Segrià (Lleida). Las comarcas de Barcelona también son buenas productoras. Otra variedad habitual en los mercados es la "colar", de mayor tamaño. Proviene, sobre todo, del Campo de Elche (Alicante). La temporada de higos se prolonga hasta octubre.

Uva Moscatel

Esta variedad de uva es genuinamente mediterránea. De hecho, es conocida también como "la cepa del Mediterráneo". Su temporada es corta, de finales de agosto a finales de septiembre y el origen principal es Alicante. La uva moscatel es de tipo blanco. De tonalidades doradas cuando madura, destaca por su aroma y su dulzura inconfundibles. Una variedad que nos transporta a los sabores más tradicionales de la cultura mediterránea y su historia.



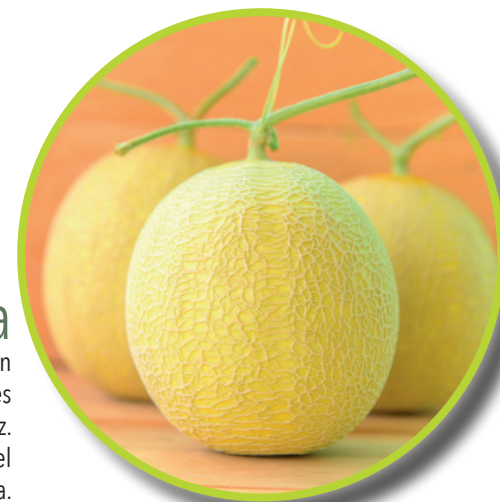
Tiempo de Sandía

La sandía es todo un icóno del verano. Su consumo en nuestro país es proporcional a las temperaturas. Seguro que estás de acuerdo: cuanto más calor hace, ¡más te apetece la sandía! Las primeras sandías llegan a mediados de primavera con los cultivos de Almería. Progresivamente tienes al mercado las sandías de las producciones de todo el litoral, especialmente, Murcia y Comunidad Valenciana. Desde hace casi una década, se han popularizado de manera extraordinaria las variedades sin semillas. Son sandías de mucha calidad, de pulpa muy crujiente y de dulzura intensa y agradable. Otra característica es que se conservan muy bien. La temporada de sandía se prolonga todo el verano.



Tiempo de melón

Desde hace unos años, tenemos melón, incluso, en invierno. Pero, en nuestro país, esta fruta es, conjuntamente con la sandía, sinónimo de verano, ya que son frutas muy hidratantes y refrescantes. Una de las primeras variedades que abre la temporada de melón en España es el Galia de la provincia de Cádiz que llega a mediados de mayo. Posteriormente, tienes las variedades también redondas y de pequeño tamaño como son los melones de Cantalupo, del tipo Charentais. Ya en junio, encontrarás en su momento los exitosos y muy nuestros melones Piel de Sapo.



Galia

En plena primavera, comienza la temporada del melón Galia, pequeño y redondo, con uno de los mejores orígenes en España de esta fruta: la provincia de Cádiz. Es una variedad muy aromática y dulce. Tiene la piel fina, por ello se puede aprovechar muy bien su pulpa. La intensidad de su color te indica el punto de madurez. Elégelo bien amarillo, verás que bueno! Otras zonas productoras en España de este melón son Almería y Murcia

Cantalupo de Charentais

Los Cantalupo son melones de verano pequeños y redondos, no superan el kg de peso. El Charentais o melón francés es la variedad más frecuente del tipo Cantalupo en nuestras fruterías y mercados. Tiene la carne anaranjada y su piel es de un verde alegre y claro. Lo distinguiréis fácilmente por las vetas regulares que cruzan su piel de un extremo al otro. Es muy dulce y especialmente aromático cuando está maduro y listo para ser consumido.



Piñonet Piel de Sapo

Este melón de piel de color verde oscuro y brillante, conocido simplemente como Piel de Sapo, es el más popular y consumido en nuestro país. Puede llegar a pesar hasta 4 kg. Su pulpa es blanca o de tono cremoso, firme y crujiente, y el sabor, delicado y suave. En los pigmentos anaranjados se concentra la vitamina A. Para elegir un buen melón debes fijarte en la escritura (las estrías marrones de la piel). Sabías que una característica de un buen melón es la abundancia de su escritura? Los Piel de Sapo que abren la temporada a finales de primavera llegan de Almería. Después, llegan de Murcia (Campo de Cartagena). A medida que avanza el verano, tendrás al mercado los de Castilla-La Mancha. En Lleida y Tarragona también hay producción de esta fruta.



Más saludable, Más sabroso
De temporada, ¡Mejor!

Guía de las Frutas de Verano



Mayoristas
de Frutas
y Hortalizas
de Mercabarna
Cerca de ti