

Menja't la tardor!

**Tallers Infantils +
Gran Tast Popular Tardor 2017**
Còctel de Magrana i Xips de Moniato

28 Oct.
**Mercat de
la Llibertat.**
**A partir de
les 11.00h**

11 Nov.
**Mercat de
Sta. Eulàlia**
**A partir de
les 11.00h**

**Els Majoristes de
Frutes i Hortalisses
de Mercabarna**
Molt a prop teu



Organitzen:



Patrocinen:



Col.laboren:



La Tardor ens ofereix uns fruits extraordinaris pel seu sabor únic, les seves propietats nutricionals i la seva riquesa culinària. Els Majoristes de Fruites i Hortalisses de Mercabarna (AGEM) i el Gremi de Detallistes de Fruites i Hortalisses de Barcelona us recordem que consumir els **fruits de temporada** ens permet aprofitar millor els seus nutrients. També és quan estan millor de preu i en el seu moment òptim de sabor. **Menja't la tardor!**



Castanyes i Moniatos

Són els grans protagonistes de la Castanyada. Tanmateix, a més de fer les **castanyes a la flama** i els **moniatos escalivats** o cuits al forn, aquests fruits tenen moltes aplicacions a la cuina. Se'n poden fer purés, sopes i cremes. També us sorprendran els xips de moniato. I us suggerim elaborar els tradicionals **panellets amb moniato i carabassa** i d'aquesta manera podem reduir el volum de sucre i fer-los més lleugers.



Xirimoia i Caquis

Dues fruites originàriament tropicals que ja formen part de la nostra cistella i cultura alimentària. Des de fa temps, es conreen amb molta qualitat, sobretot, a les zones de Llevant i Andalusia. Són **dues superfruites** que, entre altres propietats, contribueixen a la salut cardiovascular. **Triu els caquis ben lluents i de color taronja**, que conservin intacte la tija i la coroneta. **La xirimoia**, de sabor delicat i dolç, ha de ser de color **verd pàl·lid**. Sabreu que està al seu punt de maduresa quan cedeixi lleugerament a la pressió dels dits.



Magrana

Una altra **superfruita** que ens arriba, sobretot, de València. Les seves extraordinàries propietats saludables fa que sigui una fruita de moda. La podem prendre en **suc fresc, en amanides, macerada en mel, o menjar-la natural, gra a gra**. Un truc per pelar-la amb facilitat és tallar-la per la meitat i colpejar la pell amb un cullerot o una massa de morter.

Raim

Temps de raim moscatell o moscat, genuïnament mediterrani.

Codony

La seva duresa fa que no consumim aquest fruit fresc. Per això, el **codonyat** i la **confitura de codony** són les preparacions més habituals amb aquesta fruita aromàtica i bonica. Al Baix Llobregat tenim bons conreus de codony.



Carabasses

La carabassa cada dia agrada més als catalans, ja sigui la rodona clàssica o bé l'anomenada a cacauet o violí. València, Barcelona i Lleida són les zones productores de carabassa, una hortalissa amb la qual fem des del **cabell d'àngel fins a boníssimes cremes**.

Bolets

Tot i que el rei és el rovelló o pinetell, no perdeu l'ocasió de descobrir-ne altres varietats, com els rossinyols o els ceps. Pregunteu al vostre fruiter, us encantaran!!!



Receptes exclusives
amb fruits de tardor a
fruitsdetardor.com

Un Còctel de Magrana molt especial

INGREDIENTS

40 ml de suc de magrana
30 ml de suc de raim blanc
20 ml de suc de taronja
10 ml de suc de pinya
1 rodella de gingebre
10 glaçons de gel dur

PREPARACIÓ

En un got mesclador poseu tots els ingredients i remeneu bé, que el contingut quedi ben fred.
Poseu en un got uns glaçons de gel nous i serviu amb els xips de moniato.

i per picar, Xips de Moniato

INGREDIENTS

1 moniato
1 l oli d'oliva verge

PREPARACIÓ

Pelegu el moniato i talleu-lo a rodelles molt fines amb una mandolina.
Poseu a escalfar l'oli i quan arribi a 180 graus, poseu les rodelles vigilant que no s'enganxi l'una amb l'altra.
Quan siguin cuites, traieu-les i passeu-les per un paper absorbent. Saleu.




Receptes del cuiner Pep Nogué

**Descobreix els panellets
saludables de Pep Nogué a
fruitsdetardor.com**



 agem_fruitahortalissa

 @Agem_majoristes

 <https://www.facebook.com/AGEM.BCN/>