

Propostes festives!



Bombó de Xirimoia i gintonic de Magrana



María Espín

Mira les receptes a:  
[www.fruitsdetardor.cat](http://www.fruitsdetardor.cat)

# II Gran Tast Popular Tardor'18 i Tallers Infantils

Tast de cremes de tardor, amb el toc de la **María Espín**

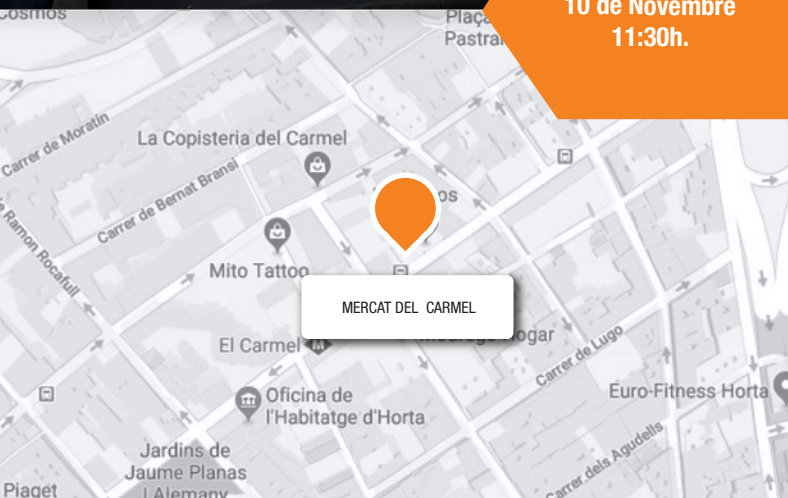


Menja't la tardor!  
Tallers infantils • Gran Tast Popular Castanyada 2017  
Circuit de Masoveria i Ripollès

## Al Mercat del Carmel

Carrer de Llobregós, 149  
08032 Barcelona

Dissabte  
10 de Novembre  
11:30h.



MERCAT DEL CARMEL

Més informació a:



[www.facebook.com/AGEM.BCN/](http://www.facebook.com/AGEM.BCN/)



@Agem\_majoristes



agem\_fruitahortalissa



[www.agem.mercabarna.com](http://www.agem.mercabarna.com)

# Temps de "SUPERFRUITS"!



A l'interior, Cremes Tardorenques amb el toc de la cuinera **María Espín**

## II Gran Tast Popular Tardor'18

Tallers infantils

Mercat del Carmel, 10 de novembre  
Des de les 11:30 h.

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

Organitzen:



Col.labora:

Patrocina:



La tardor ens porta uns fruits extraordinaris en sabors i textures, i també en riquesa nutricional. Aquesta guia us presenta les principals fruites i hortalisses de la temporada.

## Castanyes i moniatos

Els grans protagonistes de la Castanyada tenen moltes aplicacions a la cuina: cremes, sopes, purés, originals aperitius. Podeu elaborar els panellets amb moniato i carabassa i fer aquests dolços més lleugers.

*"Tota una exquisidesa gastronòmica que, si no coneixeu, heu de provar. Agradarà a tota la família"*

4 persones

**Ingredients:**  
1 kg de castanyes  
1 l de caldo de verdures  
¼ de l de nata líquida  
Sal

EL TOC MARIA ESPÍN:  
ANÍS ESTRELLAT

Cassola



Crema de castanyes

**Preparació:** Posem en una olla un litre i mig de brou casolà de verdures i afegim uns granets d'anís.

Pelem les castanyes i les aboquem. Reserveu algunes per a la guarnició. Deixeu coure un parell d'hores. A la mateixa cassola aboquem la nata i donem un lleuger bull fins que quedin integrats tots els sabors. Deixem reposar i quan estigui tèbia, batem a màxima velocitat. Passem pel "xino". Per corregir la textura podem afegir una mica de brou si la trobem densa. Per evitar que ens quedi salada, corregim de sal al final.

*"És ideal per menjar-lo sol o bé acompanyant plats de carn"*

2 persones

**Ingredients:**  
500 g de moniato  
20 g de mantega  
1 rajolí de llet sencera  
Sal  
Pebre negre

EL TOC MARIA ESPÍN:  
UN POLSIM DE CAFÈ MOLT  
(millor descafeïnat)

Cassola

Crema o puré de moniato

**Preparació:** Netejar bé els moniatos sota l'aixeta. Bulliu-los amb pell fins que estiguin tous (20-30 minuts). Peleu-los i talleu-los a trossos. Passeu-los pel "passapurés". Poseu el puré en un cassó i afegir la mantega, la llet i salpebrar. Coure 5 minuts més a foc lent. Remoure. Presentar el puré decorat amb un polsim de cafè.

**Bolets** Tot i que el rovelló és el rei dels bolets, gaudiu també de rossinyols, camagroc o ceps. Demaneu al vostre fruïter que us orienti en la compra.

2 persones

**Ingredients:**  
500 g de bolets variats  
(ou de rei, ceps, xampinyons)  
1 l de brou de verdures  
60 ml de llet o nata  
1 ceba petita  
Oli d'oliva verge extra  
Sal i pebre (opcional)

EL TOC MARIA ESPÍN:  
OLI DE TÓFONA

Cassola

*"Perfecte per familiaritzar els infants en nous sabors"*



Crema de bolets

**Preparació:** Renteu bé els bolets. Talleu la ceba fina i ben petita. En una paella amb un rajolí d'oli, coure-la a foc mitjà fins que quedi transparent. Afegiu els bolets. Deixaran anar l'aigua de seguida i quedarà tot plegat més líquid. Afegiu el brou a la paella i deixeu coure 10-15 minuts a foc més alt. Aboqueu en un recipient apte i passeu la batedora a potència forta perquè quedi de textura de crema. De nou a la paella, a foc lent, afegiu la llet o la nata. Remoure fins que tot quedi integrat i espès. Salpebrar. Quan serviu la crema afegiu l'oli de trufa.

**Carabasses** No pot faltar al rebost tardorenc. Aporta molts beneficis per a salut i es considera un "superaliment". És rica en vitamines, propietats antioxidants i en fibra.

4 persones

**Ingredients:**  
Mitja ceba  
500 g de carabassa  
2 patates  
una cullerada d'oli d'oliva  
Aigua  
Sal  
Pebre

EL TOC MARIA ESPÍN:  
FORMATGE PARMESÀ

Cassola

*"Un plat clàssic, ple de virtuts saludables"*



Crema de carabassa

**Preparació:** Posar l'oli en una cassola. Un cop calent afegir la ceba i el porro, tot net i tallat a trossos. Un cop tou, afegir la carabassa i la patata a daus. Sofregir uns minuts, cobrir d'aigua i salpebrar al gust. Deixar coure a foc mitjà 25 minuts. Corregim el brou, si cal. Triturem fins a tenir la textura desitjada i afegir el formatge i tornar a triturar. Per acabar, decorar amb un polsim de formatge i julivert.

## Xirimoies

La xirimoia, fruita tropical que es conrea a Granada i Màlaga, ara, a la tardor, està en el seu moment. El sabor és dolç i delicat. Els batuts, boníssims!

## Caquis

Tot i el seu origen asiàtic, el caqui és un fruit molt tradicional a casa nostra. Hi ha diferents varietats, de pell dura i el clàssic, tou i delicat. És una "superfruita": ric en vitamina C, calci, ferro, magnesi i antioxidants. L'has provat en batuts i sucs? Mmm!



## Magranes

La gran "superfruita" de la tardor. Les seves extraordinàries propietats saludables, sobretot la riquesa en antioxidants, han fet d'aquesta fruita mediterrània un aliment de moda.

## Codony

La carn i la confitura de codony no deixen de guanyar adeptes. El Baix Llobregat és una excel·lent zona productora de codonys.

