



MenjaTardor!

Guia de les Fruites i Hortalisses de temporada

Amb **receptes** originals dels bloguers de cuina **ChupChupChup**, **Flavorcook**, **RetallsdeCuina** i **MontseFemCuinetes**

www.fruitsdetardor.com / www.agem.mercabarna.com

Majoristes
de Fruites
i Hortalisses
de Mercabarna
Molt a prop teu



mercabarna

AGEM

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



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. El batut de xirimoia és una beguda exquisida!



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



La castanya. Gallega, extremenya o del Montseny, la castanya és una fruita reina de la tardor. En salses, per fer farines per a postres, en purés i cremes, estofada o a la brasa... la castanya és molt saborosa. A més, és rica en antioxidants i vitamines.



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

MenjaTardor!

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 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.



La mandarina, avança 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 reineta i la poma verd donzella o poma de gel**.



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**.



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. Al mercat trobem el caqui tou o clàssic, i el caqui persimon de carn dura i cruixent perfecte, per exemple, per a amanides i broquetes de fruita.

Moniato i remolatxa escalivats amb salsa de iogurt i cogombre



Elaboració. Preescalfem el forn a 200 °C i escalivem els moniatos i les remolatxes durant 1 hora i mitja. Passat aquest temps apagarem el forn i seguirem la cocció amb la calor residual.

Mentrestant, prepararem la salsa. Netegem i pelem el cogombre, i el partim per la meitat longitudinalment. Amb l'ajuda d'una cullereta de cafè traiem les llavors centrals. Ratllem el cogombre ben menut i el reservem amb una mica de sal en un colador per treure l'excés d'aigua.

En un bol barregem el cogombre ben escorregut i la resta d'ingredients per fer la salsa. Barregem molt bé i reservem a la nevera.

Partim els moniatos per la meitat longitudinalment. Amb l'ajuda d'un ganivet separem la polpa de la pell. Emplatem i fem talls horitzontals i verticals, això ens permetrà afegir millor la salsa.

Per acabar, incorporem la remolatxa prèviament pelada i tallada. En aquest cas la recepta l'hem acabada incorporant figues, formatge blau, cibulet i les perles d'oli, però sempre la podeu completar amb el que disposeu a la nevera o al rebost. Ja sabeu que les receptes són ben vives!



Xavi Soriano

Ingredients per a 4 racions

- 2 moniatos
- 2 remolatxes.

Per fer la salsa

- 1 cogombre
- 2 iogurts naturals
- 125 g crema de formatge
- suc de mitja llimona
- 2 cdes. OOVE
- 1/2 grill d'all picat
- julivert picat
- sal

Per a la decoració

- figues
- formatge blau
- cibulet
- perles d'oli

Cake de mango, coco y magrana

Silvia Tarragona



Chup Chup Chup
COCINA NATURAL SIN COMPLICACIONES

Elaboració.

Els ingredients a temperatura ambient.

- Barrejar la llet amb el coco ratllat i reservar.
- Tamisar els ingredients secs, la farina, el llevat i la sal.

- Pelar i tallar el mango a dauets.

1. Comencem per batre la mantega amb el sucre fins a aconseguir una emulsió cremosa.
2. Afegir els ous d'un en un, i barrejar molt bé.
3. Sumar la llet amb el coco fins que estigui ben integrat.
4. Seguir amb els ingredients secs i tamisats. Ho barregem amb una espàtula.
5. Finalment, afegir el mango trossejat.
6. Greixar amb mantega un motlle (rodó o allargat).
7. Omplir amb la massa dues tercers parts del motlle i donar uns copets perquè es reparteixi i s'assenti bé la massa.
8. Introdur en el forn a 180 °C uns 35-40 minuts.
9. Deixar refredar uns 15 minuts sobre la reixeta, dins del motlle.
10. Preparar la cobertura: batre tots els ingredients, sucre glass, iogurt i la cullerada de llimona.
11. Desemmotllar i cobrir amb la cobertura i la magrana per damunt.



Ingredients per a 4 racions

- 250 g mango (tallat)
- 60 g coco ratllat
- 1 magrana
- 250 g farina
- 4 ous mitjans
- 125 g llet sencera (o desnatada)
- 100 g mantega
- 100 g sucre
- 16 g llevat químic
- 1 polsim de sal
- Cobertura**
- 1 iogurt natural
- 1 cullarada de llimona
- 4-5 cullarades de sucre glass



Estofat de verdures de tardor, castanyes i bolets de temporada

Estofar o ofegar és una tècnica de cocció que podríem anomenar de brou just, car aprofita els suc continguts en els aliments per cuinar-los. Es fa en recipients molt hermètics amb petítissimes quantitats de líquids afegits, generalment vi o brou. Els ingredients sempre es posen tots junts en cru i es cou a foc baix.



Montse Bertran

Montse femcuinetes
Revista de cuina i tendències

Ingredients per a 4 racions

- Mitja carabassa violí tallada a daus de 3 cm
- Un carbassó gran o dos de mitjans sense la part central i tallat a daus de 3cm
- Un parell de moniatos petits pelats i tallats a rodells d'1cm
- Una ceba tendra tallada molt fina
- Tres tomàquets pelats i sense llavors, tallats a daus
 - Un grapat de castanyes pelades
- Bolets de temporada (llenega, rovelló, camagroc o rossinyol)
- Un bon raig de cava o vi blanc
 - Oli d'oliva verge extra
 - Un bouquet d'herbes
 - Sal i pebre blanc
 - All i julivert



Preparació.

1. Escalduu les castanyes i les peleu. Reserveu-les.
2. En una olla amb oli poseu totes les verdures a foc mitjà i sofregiu un parell de minuts.
3. Afegiu el bouquet d'herbes, el cava i tapeu l'olla amb un paper de forn i la tapadora perquè quedi ben segellada. Baixeu el foc al mínim i continueu la cocció uns 10 minuts.
4. Destapeu l'olla, salpebreu i afegiu les castanyes. Torneu a tapar i ho deixeu coure uns 5 minuts més a foc baix amb l'olla tapada.
5. Mentrestant fregiu en una paella a foc viu amb unes gotes d'oli d'oliva els bolets tallats a bocins no gaire petits. Els saleu i afegiu una picada d'all i julivert.

Presentació

En un plat fondo poseu-hi les verdures i per sobre el bolets acabats de fregir.



Jordi Canals i
Anna Continente

RETALLS
DE CUINA
GASTRONOMIA DE PROXIMITAT

Preparació.

Per a aquesta recepta només farem servir la part més estreta de la carbassa. La resta, més bombada, és on hi ha les llavors i l'aprofitarem per fer altres receptes, com una crema de carbassa.

Preescalfem el forn a 200 °C amb l'opció de dalt i a baix.

Pelem la carbassa i la tallem en rodanxes més aviat primes. Si feu servir una mandolina, la tallarem en rodanxes d'1,5 mm. També podem fer servir un espiralitzador de verdures.

Folrem una safata del forn amb paper vegetal, hi repartim les rodanxes de carbassa i les amanim amb una mica d'oli, sal i pebre. Enforenem entre 15 i 20 minuts, fins que veiem que la carbassa comença a estar tendre. En posar la safata dins del forn, ho farem a la part baixa per evitar que la carabassa se'ns torri massa per la part superior. Quan estiguin a punt, la traiem del forn i la reservem.

Estirem la pasta de full sobre el mateix paper en



què ve embolicada i, amb l'ajuda d'una forquilla, punxem totes la superfície de la pasta deixant una vora d'aproximadament 1 centímetre sense punxar.

Pintem la massa amb les dues cullerades de mostassa a l'antiga evitant embrutar les vores. No n'hi poseu massa quantitat, ja que la mostassa té un gust fort i el que volem és que destaquï el sabor de la carabassa. Damunt de la mostassa hi repartim primer la barreja de formatges ratllats, després la ceba tallada i per últim la carbassa cuita.

Pintem les vores de la massa amb l'ou batut i enforenem la coca durant 20 minuts, fins que les vores estiguin daurades.

Traiem la coca del forn i repartim per sobre les nous picades. Si us agrada la combinació dolç-salat podeu decorar la coca amb uns rajolins de mel.

La coca salada de carbassa és tan deliciosa menjada tèbia com a temperatura ambient.

>>>>>

*Coca Salada de Carbassa***Ingredients per a 4 racions**

- Una carbassa de violí
- Una massa de pasta de full rectangular
- Un parell de cullerades de mostassa a l'antiga
- Formatge ratllat, us aconsello una mescla de diferents varietats: cheddar, emmental, mozzarella...
- Mitja ceba tallada en juliana
 - Un ou batut
 - Nous
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre negre molt
- Mel, opcional



MenjaTardor! 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: escaldej les mongetes durant 3 minuts i després feu-les a la planxa o arrebossades. Estan boníssimes!!



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.



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.

Ceba tendra de proximitat.

De mitjans d'estiu fins 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 en amanides, brous i sofregits.





Les carbasses. 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 carbasses. 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 de consumir un aliment, que és força econòmic, i té molts beneficis per a la salut.

MenjaTardor!

El moniato. Aquest tubercle procedeix sobretot de Màlaga i Cadis, primers grans orígens, seguit de la província de Barcelona. La festa de la Castanyada el fa uns 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. I a la cuina el podem fer al forn, en purés i cremes, o tallat a fines rodones i fregit. Unes xips boníssimes, saludables i originals!



Bolets

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

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

MenjaTardor!



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

L'AGEM agrupa totes les empreses majoristes horto- fructícoles 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.

#FruitesiHortalissesSempre

www.agem.mercabarna.com



AgemFrutasyHortalizasMercabarna



@Agem_majoristes



agem_fruitahortalissa

www.fruitsdetardor.com



mercabarna

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