



¡Otoño Sabroso!

Guía de las Frutas y Hortalizas de temporada

Con **recetas** originales de los blogueros culinarios **ChupChupChup**, **Flavorcook**, **RetallsdeCuina** y **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 PROVINCIA



El higo es la primera fruta 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 **Cuello de Señora**.



El mango. En otoño llegan los mangos de Málaga y de Granada. Una fruta tropical que ha encontrado en esa zona de Andalucía el clima adecuado para desarrollarse espléndida. La temporada es de octubre en diciembre.



La chirimoya. También del clima tropical de Málaga y de Granada llega esta fruta especial. La temporada comienza a finales de septiembre y se alarga hasta el invierno. ¡El batido de chirimoya es una bebida exquisita!



La granada es una fruta tradicional en nuestra casa que se ha convertido en un fruto de moda en los últimos años. Famosa por sus propiedades saludables, es un ingrediente habitual en los platos de otoño. ¡El zumo es extraordinario!



La unva moscatell. La llegada de la uva moscatell de Alicante, dorada y dulce, marca el final del verano y la entrada en otoño.



El membrillo es una fruta otoñal por excelencia. El Baix Llobregat, sobre todo Martorell, son tierras productoras de este fruto. ¿Ha probado el alioli de membrillo?



La castaña. Gallega, extremeña o del Montseny, la castaña es una fruta reina del otoño. En salsas, para hacer harinas de postre, en purés y cremas, estofada o a la brasa... la castaña es muy sabrosa. Además es rica en antioxidantes y vitaminas.

Frutas ¡Otoño Sabroso!

El **otoño** es una estación extraordinariamente rica en frutas y hortalizas de proximidad. El final del verano y el principio del invierno propician una estación tan variada en productos de la tierra, entre los que no podemos olvidar la esperada temporada de setas. Desde el **Gremio Mayorista de Frutas y Hortalizas de Barcelona (AGEM)** le presentamos esta pequeña guía de la temporada, que recoge el momento óptimo para disfrutar de cada fruto del otoño.



La mandarina, avanzado el otoño llegan de Alicante los primeros cítricos. Limones y, sobre todo, mandarinas, cargadas de vitaminas y de dulzor que encantan a los pequeños de la familia.



Manzanas de Otoño. Aunque tenemos manzana todo el año, en otoño disfrutamos de dos variedades tan exquisitas como tradicionales: la reineta y la manzana verde doncella o manzana de hielo.



Peras otoñales. El otoño es el momento de dos variedades de peras que destacan por su sabor delicado: la pera Puigcerdà o de Comicio y la pera pasa crasana.



El caqui, tan arraigado en nuestra casa, es un clásico de la temporada. De extraordinaria riqueza nutricional, la Comunidad Valenciana es la gran productora de esta fruta. En el mercado encontramos el caqui blando o clásico, y el caqui persimon de carne dura y crujiente perfecto, por ejemplo, para ensaladas y brochetas de fruta.

Boniato y remolacha escalivados con salsa de yogurt y pepino



Elaboración. Precalentamos el horno a 200°C y escalivamos los boniatos y las remolachas durante 1 hora y media. Pasado este tiempo apagaremos el horno y seguiremos la cocción con el calor residual. Mientras, prepararemos la salsa. Limpiamos y pelamos el pepino, y lo partimos por la mitad longitudinalmente. Con la ayuda de una cucharilla de café sacamos las semillas centrales. Rallamos el pepino muy pequeño y lo reservamos con un poco de sal en un colador para sacar el exceso de agua. En un bol mezclamos el pepino bien escurrido y el resto de ingredientes para la salsa. Mezclamos muy bien y reservamos en la nevera. Partimos los boniatos por la mitad longitudinalmente. Con la ayuda de un cuchillo separamos la pulpa de la piel. Emplatamos y hacemos cortes horizontales y verticales, esto nos permitirá añadir mejor la salsa. Por último, incorporamos la remolacha previamente pelada y cortada. En este caso la receta la hemos acabado incorporando higos, queso azul, cebollino y las perlas de aceite, pero siempre se puede completar con lo que dispone en la nevera o en la despensa. ¡Ya sabéis que las recetas están bien vivas!



Xavi Soriano

Ingredientes para 4 raciones

- 2 boniatos
- 2 remolachas.
- Para hacer la salsa
 - 1 pepino
 - 2 yogures naturales
 - 125 gr. crema de queso
 - zumo de medio limón
 - 2 cdas. OOVE
 - 1/2 gajo de ajo picado
 - perejil picado

Para la decoración

- higos
- queso azul
- cebollino
- perlas de aceite

Cake de mango, coco y granada

Silvia Tarragona



Chup Chup Chup
COCINA NATURAL SIN COMPLICACIONES

Elaboración.

- Los ingredientes a temperatura ambiente.
- Mezclar la leche con el coco rallado y reservar.
 - Tamizar los ingredientes secos, la harina, la levadura y la sal.
 - Pelar y cortar el mango en taquitos.
1. Empezamos por batir la mantequilla con el azúcar hasta conseguir una emulsión cremosa.
 2. Añadir los huevos uno por uno, y mezclar muy bien.
 3. Sumar la leche con el coco hasta que esté bien integrado.
 4. Seguir con los ingredientes secos y tamizados. Lo mezclamos con una espátula.
 5. Por último, añadir el mango troceado.
 6. Engrasar con mantequilla un molde (redondo o alargado).
 7. Llenar con la masa dos terceras partes del molde y dar unas palmaditas para que se reparta y asiente bien la masa.
 8. Introducir en el horno a 180 °C unos 35-40 minutos.
 9. Dejar enfriar unos 15 minutos sobre la rejilla, dentro del molde.
 10. Preparar la cobertura: batir todos los ingredientes, azúcar glass, yogur y la cucharada de limón.
 11. Desmoldar y cubrir con la cobertura y la granada por encima.



Ingredientes para 4 raciones

- 250 gr. mango (cortado)
- 60 gr. coco rallado
- 1 granada
- 250 gr. harina
- 4 huevos medios
- 125 gr. leche entera (o desnatada)
- 100 gr. mantequilla
- 100 gr. azúcar
- 16 gr. levadura química
- 1 pizca de sal
- Cobertura**
 - 1 yogur natural
 - 1 cucharada de limón
 - 4-5 cucharadas de azúcar



Estofado de verduras otoñales, castañas y setas de temporada

Estofar u rehogar es una técnica de cocción que podríamos llamar de caldo justo, pues aprovecha los zumos contenidos en los alimentos para cocinarlos. Se hace en recipientes muy herméticos con pequeñas cantidades de líquidos añadidos, generalmente vino o caldo. Los ingredientes siempre se ponen todos juntos en crudo y se cuece a fuego bajo.

Montse Bertran



Montse femcuinetes
Revista de cuina i tendències

Ingredientes para 4 raciones

- Media calabaza violín cortada en dados de 3 cm
- Un calabacín grande o dos de medios sin la parte central y cortado en dados de 3cm
- Un par de boniatos pequeños pelados y cortados en rodajas de 1cm
- Una cebolleta cortada muy fina
- Tres tomates pelados y sin semillas, cortados en dados
 - Un puñado de castañas peladas
- Setas de temporada (lenega, níscolo, rebozuelo o rebozuelo)
- Un buen chorro de cava o vino blanco
 - Aceite de oliva virgen extra
 - Un bouquet de hierbas
 - Sal y pimienta blanca



Preparación.

1. Escalde las castañas y las pele. Reservarlas.
2. En una olla con aceite poner todas las verduras a fuego medio y sofreír un par de minutos.
3. Añada el bouquet de hierbas, el cava y tape la olla con un papel de horno y la tapadera para que quede bien sellada. Baje el fuego al mínimo y continúe la cocción unos 10 minutos.
4. Destape la olla, salpimiente y añada las castañas. Vuelva a tapar y deje cocer unos 5 minutos más a fuego bajo con la olla tapada.
5. Mientras freír en una sartén a fuego vivo con unas gotas de aceite de oliva las setas cortadas en pedazos no muy pequeños. Los sale y añade una picada de ajo y perejil.

Presentación

En un plato hondo pone las verduras y por encima las setas recién freídas.



Jordi Canals i
Anna Contiente

RETALLS
DE CUINA
GASTRONOMIA DE PROXIMITAT

Preparación.

Para esta receta sólo utilizaremos la parte más estrecha de la calabaza. El resto, más abombado, es donde están las semillas y lo aprovecharemos para hacer otras recetas, como una crema de calabaza. Precalentamos el horno a 200°C con la opción de arriba y abajo. Pelamos la calabaza y la cortamos en rodajas más bien delgadas. Si utiliza una mandolina, la cortaremos en rodajas de 1,5mm. También podemos utilizar un espiralizador de verduras. Forramos una bandeja del horno con papel vegetal, repartimos las rodajas de calabaza y las aliñamos con un poco de aceite, sal y pimienta. Horneamos entre 15 y 20 minutos, hasta que vemos que la calabaza empieza a estar tierna. Al poner la bandeja dentro del horno, lo haremos en la parte baja para evitar que la calabaza se nos tueste demasiado por la parte superior. Cuando estén a punto, la sacamos del horno y la reservamos.



Estiramos el hojaldre sobre el mismo papel en que viene envuelta y, con la ayuda de un tenedor, pinchamos toda la superficie de la pasta dejando un borde de aproximadamente 1 centímetro sin pinchar. Pintamos la masa con las dos cucharadas de mostaza a la antigua evitando ensuciar los bordes. No ponga demasiada cantidad, ya que la mostaza tiene un sabor fuerte y lo que queremos es que destaque el sabor de la calabaza.

Encima de la mostaza repartimos primero la mezcla de quesos rallados, después la cebolla cortada y por último la calabaza cocida.

Pintamos los bordes de la masa con el huevo batido y horneamos la torta durante 20 minutos, hasta que los bordes estén dorados.

Sacamos la torta del horno y repartimos por encima las nueces picadas. Si le gusta la combinación dulce-salado puede decorar la torta con unos chorritos de miel. La torta salada de capazo es tan deliciosa comida tibia como a temperatura ambiente

*Coca Salada de Calabaza***Ingredientes para 4 raciones**

- Una calabaza violín
- Una masa de hojaldre rectangular
- Un par de cucharadas de mostaza a la antigua
- Queso rallado, le aconsejo una mezcla de diferentes variedades: cheddar, emmental, mozzarella...
- Media cebolla cortada en juliana
- Un huevo batido
- Nuevos
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra muy
- Miel, opcional



¡Otoño Sabroso! Hortalizas



Acelgas y espinacas de proximidad.

A principios de otoño comienza la temporada de la acelga de proximidad. Y en pocas semanas se suman las espinacas. Si disfruta de estas verduras frescas en su momento óptimo, notará la diferencia en sabor y textura. La temporada se alarga durante el invierno.



Judía verde de proximidad tiene su momento óptimo de junio hasta principios de noviembre. Sea perona o plana, la encontrará tierna y crujiente. Una sugerencia en la cocina: escalde las judías durante 3 minutos y después hágalas a la plancha o enlucidas. Están buenísimas!!



Nabos. La temporada va de septiembre a diciembre. ¡Es rico en vitaminas C y B9, que en otoño nos van muy bien! Es habitual en los caldos y también se pueden realizar buenas cremas y purés. También se puede disfrutar crudo, por ejemplo rallado en ensalada.



El brécol verde abre, en octubre, la temporada de las hortalizas crucíferas. Se le suman muy pronto todos los tipos de coles (rizada, coliflor), la romanesco y también el brócoli. Estas verduras son extraordinariamente antioxidantes.

Cebolletas de proximidad.

De mediados de verano hasta bien entrada el otoño, es tiempo de cebolleta de comarcas de Barcelona. Sus propiedades medicinales son conocidas desde antiguo y es un ingrediente imprescindible en ensaladas, caldos y sofritos





Les calabaza. La temporada comienza a mediados de verano y se prolonga durante el otoño. Tenemos muchas variedades: la caca-huete o violín (la más conocida), la rabequet, la redonda dulce del huerto, etc. La provincia de Barcelona y Valencia son grandes tierras productoras de calabazas. Cada una tiene sus aplicaciones culinarias. Se hacen cremas y purés, dulces y postres. También es agradecida asada, estofada, al vapor, a la plancha, rallada en crudo, etc. Muchas formas de consumir un alimento, que es bastante económico, y tiene muchos beneficios para la salud.

¡Otoño Sabroso!

El boniato. Este tubérculo procede sobre todo de Málaga y Cádiz, primeros grandes orígenes, seguido de la provincia de Barcelona. La fiesta de la Castañada lo hace unos de los protagonistas del otoño. Su temporada natural en la Península es de septiembre a primavera. Tiene muchas propiedades saludables interesantes. Nos ayuda a mantener la salud del cabello, la vista, las mucosas, y los huesos y también contribuye a prevenir determinados tipos de cáncer. Y en la cocina lo podemos hacer en el horno, en purés y cremas, o cortado en finas rodajas y frito. ¡Unas chips buenísimas, saludables y originales!



Setas

Aunque el **níscalo** es para muchos y muchas el rey de las setas del otoño - sin duda, una merecida fama -, **disfrutamos de una gran variedad de setas silvestres.**

Boletus, trompetas de la muerte, o rebozuelos son buena muestra de ello.

Las setas, además, tienen muchas propiedades saludables y pocas calorías, y ¡qué sabor que aportan a los platos!!

¡Otoño Sabroso!



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

AGEM agrupa a todas las empresas mayoristas hortofrutícolas que operan en el Mercado Central de Frutas y Hortalizas de Mercabarna. En 1977, este colectivo empezaba 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 a Mercabarna y, con este cambio, también llegaban nuevas oportunidades de crecimiento. Hoy en día, este mercado está al frente de los mercados mayoristas europeos.

Entre las prioridades actuales de AGEM destacan la potenciación del producto de proximidad y su normalización, y proseguir con la promoción de los buenos hábitos alimentarios entre los niños (5 al día), entre otros.

#FrutasyHortalizasSiempre

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

Majoristes
de Fruites
i Hortalisses
de Mercabarna
Molt a prop teu