

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

MenjaTardor!

Guia Receptari

Amb **consells i receptes**
de **Carme Ruscalleda**

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

Menja Tardor!

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 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.***



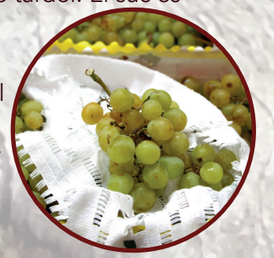
El mango. A la tardor arriben els mangos de Màlaga i de Granada. Una fruita tropical que ha trobat en aquesta zona d'Andalusia el clima adequat per desenvolupar-se esplèndida. La temporada és d'octubre a desembre.



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!



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?



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.



La mandarina. Avançada 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.***



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.



El suggeriment de la xef Ruscalleda

Castanyes al grilll, una Castanyada ideal per a "sobretaules" amb amics

1. Renteu les castanyes i feu un tall a la pell de cada una
2. Poseu-les ben planes en una safata de forn, sense apilar-les, mulleu-les subtilment amb aigua i poseu-les al forn, al nivell més a la vora del grill ben calent al roig roent. Deixeu-les coure 10 minuts.
3. Retireu la safata del forn, remeneu-les donant-los-hi la volta, torneu a mullar-les subtilment amb aigua, i torneu a posar-les al forn al nivell a la vora del grill ben roent, deixeu-les coure 7 minuts més.
4. Retireu-les del forn, emboliqueu-les amb un drap de cuina fins que quedin tèbies. És el moment de gaudir-les a taula!



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.***

Receptes originals de la xef Carme Ruscalleda

Temps de Moniatos,
"Amb la tardor els mercats s'omplen d'aquest tubercle dolç. N'hem de recuperar la cultura de fer-lo al forn amb la pell i oferir-los als berenars de la mainada. I a més, podem portar-lo a la nostra cuina i elaborar la recepta que us oferim". CR

Cóc de moniatos, orellanes i pinyons





Per a un motlle rectangular 20 x 28 cm.aprox.
4 ous
150 g de sucre
200 g d'ametlla molta
40 g d'oli d'oliva verge extra
250 g de moniato ratllat fi
la pell ratllada de ½ taronja
60 g de farina de blat
15 g de llevat Royal
40 g d'orellanes d'albercoc
30 g de pinyons
10 g de sucre morè

· 1. Amb l'ajuda d'un aparell elèctric amb l'estri de "les varetes" treballeu els ous amb el sucre fins que quedi una massa muntada i esponjosa.

· 2. Afegiu-hi l'ametlla molta, l'oli d'oliva, el moniato ratllat i la ratlladura de taronja i mescleu-ho tot molt bé.

· 3. Passeu pel sedàs la farina i el llevat i afegiu-ho delicadament a la massa.

· 4. Folreu el motlle amb paper de forn i aboqueu-hi la massa preparada, escampeu-hi per sobre les orellanes a talls, els pinyons i el sucre morè.

· 5. Feu coure el cóc al forn ben calent a 180º, durant 25 minuts.
Deixeu-lo refredar i ja és a punt per presentar-lo i gaudir-lo!



Rostit de carabassa i castanyes al forn



· 1. Preneu una safata de forn a la mida del volum que us disposeu a cuinar, poseu-hi els talls de carabassa ben amanits amb oli, sal i pebre i l'aigua mineral. Tapeu-ho amb paper de forn i deixeu-ho coure al forn a 190° durant 45 minuts.

· 2. Mentrestant, poseu en un caçó: el sucre, el vinagre, el suc de taronja i el vermut i deixeu-ho coure fins a reduir-ho a la meitat. Afegiu-hi les castanyes pelades i enteres i deixeu-les coure 2 minuts a foc lent, salpebreu amb cura i reserveu-ho en el mateix caçó.

· 3. Retireu la safata del forn, doneu la volta als talls de carabassa i incorporeu-hi el suc i les castanyes del caçó, entreu de nou la safata al forn a 160° deixeu-ho coure durant 10 minuts. El rostit vegetal és llest!

Temps de Castanya,
"Les castanyes són un fruit interessantíssim i molt nutritiu, podem consumir-les directament crues, només pelades, o podem portar-les a la cuina, en elaboracions tant dolces com salades amb les receptes que us oferim". CR

Per a 4 racions:
A la safata del rostit:
800 g de carabassa a talls grossos i regulars
100 ml d'aigua mineral
Sal i pebre
Oli d'oliva
Les castanyes agredolces:
600 g de castanyes pelades (*** la tècnica per pelar-les)
50 g de vinagre
50 g de sucre
50 g de suc de taronja
50 g de vermut negre

***Per pelar les castanyes: preneu ½ quilo de castanyes, feu un tall a la pell de cada una, i poseu-les a bullir cobertes d'aigua bullent amb un xic de sal. Han de coure uns 6 minuts, escorreu-les, refresqueu-les i peleu-les.

MenjaTardor!

Hortalisses



La bleda i l'espinac de proximitat.
A principis de tardor comença la temporada de la bleda de proximitat. I en poques setmanes se sumen els espinacs. 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: escaldeu 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.



Les carabasses.
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.
Les províncies de Barcelona i València són grans terres productores de carabasses. 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 per consumir un aliment, que és força econòmic, i té molts beneficis per a la salut.



Ceba tendra de proximitat.
De mitjans d'estiu fins a ben entrada la tardor, és temps de ceba tendra de de comarques de Barcelona. Les seves propietats medicinals són conegudes des d'antic i és un ingredient imprescindible a la cuina.

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.





El moniato.
Aquest tubercle procedeix sobretot de Màlaga i Cadis, primers grans orígens, seguits de la província de Barcelona. La festa de la Castanyada el fa un 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. A la cuina el podem fer al forn, en purés i cremes, o tallat a fines rodelles i fregit.





El suggeriments de la xef Ruscalleda

Moniatos al forn (per berenar o per postres)

1- Renteu-los i poseu-los enters amb la pell al forn a 180º durant 45 minuts si son de mida mitjana (d'uns 6 cm de diàmetre) si son més grans o més petits adapteu el temps de cocció.
2-Quan siguin freds la polpa serà cremosa i dolça, ideal per al berenar de la canalla.
Podeu convertir-los en unes postres finíssimes i divertides!
Preneu la polpa cuita i formeu "boletes" d'uns 2 cm de diàmetre, podeu arrebossar les boletes "amb tres sabors" : una terç amb coco ratllat, l'atre terç amb ametlla granet torrada, i la resta amb festucs picats i torrats.

MenjaTardor!



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 camagrocs 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!!

www.agem.mercabarna.com

AgemFrutasyHortalizasMercabarna

@Agem_majoristes

agem_fruitahortalissa

Majoristes de Fruites i Hortalisses de Mercabarna
Molt a prop teu

#DeTemporadaMillor #FruitesiHortalissesSempre