

Majoristes
de Fruites
i Hortalisses
de Mercabarna
Molt a prop teu

Otoño Delicioso!

Guia Recetario
Con **consejos** y recetas
de **Carne Ruscalleda**



El higo es la primera fruta del otoño. Su temporada empieza a mediados de agosto y se prolonga hasta finales de octubre. Nos llegan, sobre todo, de Alguaire (Lleida) y la variedad más apreciada es la **Cuello de Señora**.



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?



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 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.



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



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.



Otoño Delicioso!



El caqui, tan arraigado en nuestra cultura, 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.



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.



La sugerencia de la chef Ruscaleda Castañas al grill, una Castañada ideal para sobremesas con los amigos

1. Lava las castañas y haz un corte en la piel de cada una
2. Las ponemos bien planas en una bandeja de horno, sin apilarlas, mojarlas sutilmente con agua y ponerlas en el horno, al nivel más cerca del grill bien caliente, al rojo vivo. Las dejamos cocer 10 minutos.
3. Retiramos la bandeja del horno, removemos dándoles la vuelta, volvemos a mojarlas sutilmente con agua, y volvemos a ponerlas en el horno al nivel al borde del grill al rojo vivo. Dejamos cocer 7 minutos más.
4. Retiramos del horno, envolvemos con un paño de cocina hasta que queden tibias.

¡Es el momento de disfrutarlas en la mesa!

Tiempo de Moniatos,
“En otoño los mercados se llenan de este tubérculo dulce. Debemos recuperar la cultura de hacerlo al horno con la piel y ofrecerlos en las meriendas de los niños. Y además, podemos llevarlo a la cocina y elaborar la receta que te proponemos ofrecemos”. CR

Coc de boniatos, orejones y piñones



• 1. Con la ayuda de un aparato eléctrico y con el utensilio de “las varillas”, trabaja los huevos con el azúcar hasta que quede una masa montada y esponjosa.

• 2. Agregar la almendra molida, el aceite de oliva, el boniato rallado y la ralladura de naranja y mezclar todo muy bien.

• 3. Pasar por la criba la harina y la levadura y añadir delicadamente a la masa.

• 4. Forrar el molde con papel de horno y verter la masa preparada, espolvorear con los orejones a lonchas, piñones y azúcar moreno.

• 5. Cocer el coc en el horno bien caliente a 180°, durante 25 minutos.
¡Déjalo enfriar y ya está listo para presentarlo en la mesa y disfrutarlo!

Recetas originales de la chef Carme Rusalleda



Asado de calabaza y castañas al horno

• 1. Toma una bandeja de horno a la medida del volumen que se disponga a cocinar, pon los cortes de calabaza bien aliñados con aceite, sal y pimienta y el agua mineral. Tapar con papel de horno y dejar cocer en el horno a 190° durante 45 minutos.



• 2. Mientras, pon en un cazo: el azúcar, el vinagre, el zumo de naranja y el vermut y deja cocer hasta reducirlo a la mitad. Agrega las castañas peladas y enteras y deja cocer 2 minutos a fuego lento, salpimentar con cuidado y reservar en el mismo cazo.

• 3. Retirar la bandeja del horno, dar la vuelta a los cortes de calabaza e incorporar el zumo y las castañas del cazo, entrar de nuevo la bandeja en el horno a 160° y deja cocer durante 10 minutos. ¡El asado vegetal ya está listo!



Tiempo de Castaña,
“Las castañas son un fruto interesantísimo y muy nutritivo, podemos consumirlas directamente crudas, sólo peladas, o podemos llevarlas a la cocina, en elaboraciones tanto dulces como saladas con las recetas que te ofrecemos”. CR

Para 4 raciones:

En la bandeja para el horno

800 gr. de calabaza a cortes grandes y regulares
100 ml de agua mineral
Sal y pimienta
Aceite de oliva

Las castañas agridulces:

600 gr de castañas peladas (***) la técnica para pelarlas)
50 ml. de vinagre
50 gr. de azúcar
50 ml. de zumo de naranja
50 ml. de vermut negro

***Para pelar las castañas: tomar ½ kilo de castañas, hacer un corte en la piel de cada una, y poner a hervir cubiertas de agua hirviendo con un poco de sal. Cocer unos 6 minutos, escurrir, refrescar y pelar.

Para un molde rectangular de 20 x 28 cm.aprox.

4 huevos
150 gr. de azúcar
200 gr. de almendra molida
40 gr. de aceite de oliva virgen extra
250 gr. de boniato rayado fino
la piel rallada de ½ naranja
60 gr. de harina de trigo
15 gr. de levadura Royal
40 gr. de orejones de albaricoque
30 gr. de piñones
10 gr. de azúcar moreno

Otoño Delicioso!

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.



Hortalizas



Las calabaza. La temporada comienza a mediados de verano y se prolonga durante el otoño. Tenemos muchas variedades: la cacahuete 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.

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!



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



La sugerencia de la chef Ruscallea

Boniatos al horno (meriendas y postres)

1- Lavarlos y ponerlos enteros con la piel en el horno a 180° durante 45 minutos si son de tamaño medio (de unos 6 cm de diámetro), si son mayores o más pequeños adapte el tiempo de cocción.

2- Cuando se enfríen, la pulpa será cremosa y dulce, ideal para la merienda de los niños.

Puede convertirlos en un postre finísimo y ¡divertido!

Tome la pulpa cocida y forma "bolitas" de unos 2 cm de diámetro, puede rebozar las bolitas "con tres sabores": una tercio con coco rallado, el otro tercio con almendra granito tostada, y el resto con pistachos picados y tostados.



Otoño Delicioso!



Otoño Delicioso!



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!!

www.agem.mercabarna.com



AgemFrutasyHortalizasMercabarna



@Agem_majoristes



agem_fruitahortalissa

#DeTemporadaMejor

#FrutasyHortalizasSiempre



Majoristes
de Fruites
i Hortalisses
de Mercabarna

Molt a prop teu