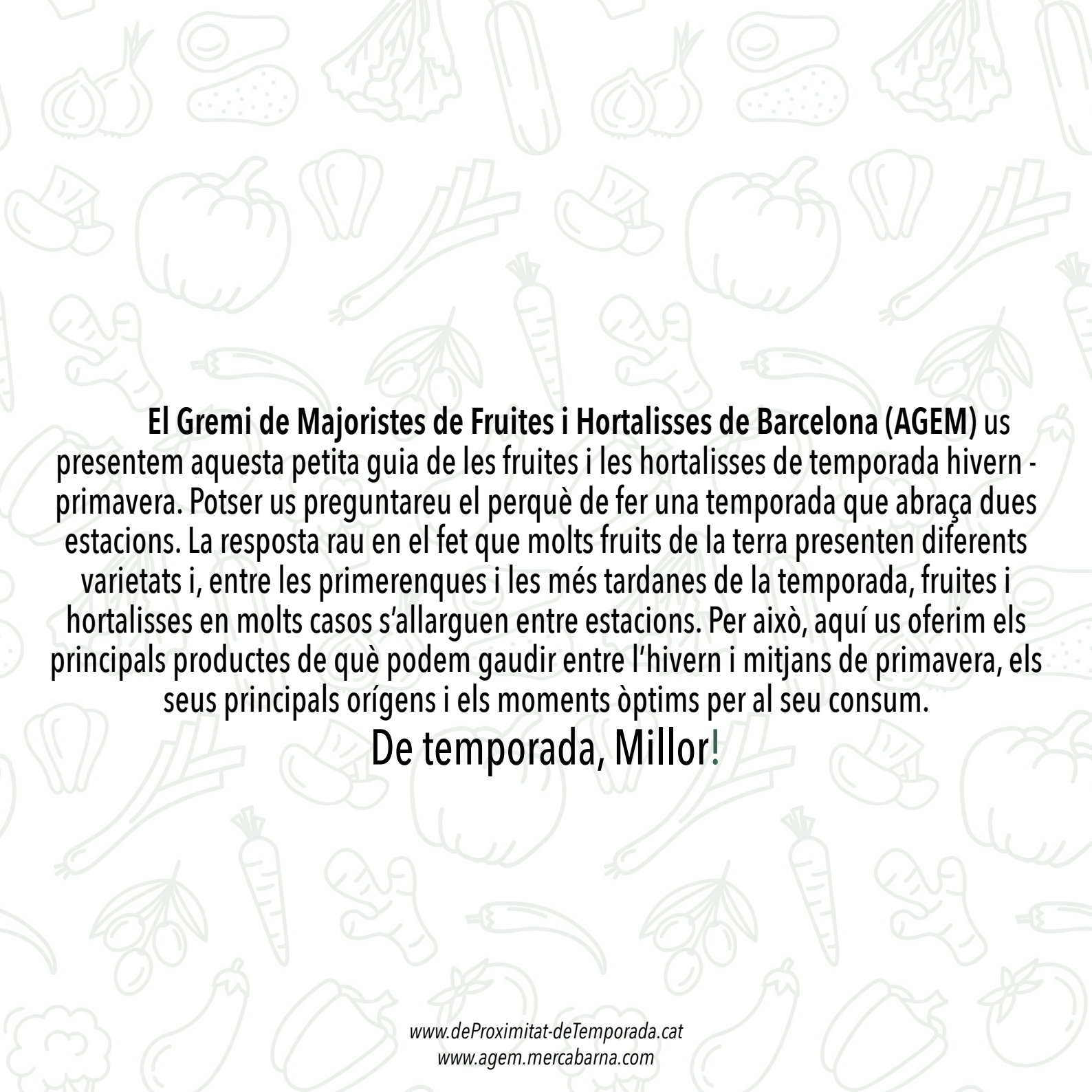


# Guia de les Fruites i Hortalisses de Temporada **Hivern** Primavera

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



**El Gremi de Majoristes de Fruites i Hortalisses de Barcelona (AGEM) us presentem aquesta petita guia de les fruites i les hortalisses de temporada hivern - primavera. Potser us preguntareu el perquè de fer una temporada que abraça dues estacions. La resposta rau en el fet que molts fruits de la terra presenten diferents varietats i, entre les primerenques i les més tardanes de la temporada, fruites i hortalisses en molts casos s'allarguen entre estacions. Per això, aquí us oferim els principals productes de què podem gaudir entre l'hivern i mitjans de primavera, els seus principals orígens i els moments òptims per al seu consum.**

**De temporada, Millor!**



# Més saludable, Més saborós

## De temporada, Millor!



**Calçots.** Tot i que la temporada d'aquesta emblemàtica hortalissa comença a finals d'octubre, el moment òptim per al seu consum arriba, sens dubte, el mes de febrer i el prolonga durant tot el mes de març. Els calçots que obren la temporada a final de la tardor provenen de les Terres de Ponent (Lleida), després se sumen els de les comarques de Barcelona, com els del Baix Llobregat, i els esplèndids calçots certificats de Valls (Tarragona) amb Denominació d'Origen Protegida.



**Carxofes.** La seva temporada natural a casa nostra és de desembre a abril. Les primeres a arribar al mercat, a principis d'hivern, són les carxofes de l'horta de Múrcia. I ja posteriorment, avançat l'hivern, i arribant la primavera, tenim les excel·lents carxofes de Benicarló (Castelló) amb Denominació d'Origen Protegida i les molt nostres carxofes del Prat, conreades al cor del Delta del Llobregat. Aquesta és una terra molt rica en minerals, cosa que fa que aquesta hortalissa resulti especialment suau, gustosa i rica en nutrients.



**Escaroles.** La temporada de l'escarola va de desembre fins a final de març. Destaquem l'escarola "peruqueta", pròpia de les hortes del Garraf i que també es conrea a altres comarques de Barcelona, com el Baix Llobregat i el Maresme, i també al Baix Camp (Tarragona).



# Hortalisses

## Hivern Primavera



**Fonoll.** Del mes de gener fins a l'abril tenim al mercat el fonoll de proximitat, un producte genuïnament mediterrani. Les grans zones productores a casa nostra són les comarques de Tarragona i Barcelona. El millor moment per gaudir-lo és l'hivern. És quan aroma i sabor resulten excel·lents. El fonoll no és solament una hortalissa, és també una planta aromàtica i una planta medicinal.



*Per saber-ne més* [www.agem.mercabarna.com](http://www.agem.mercabarna.com)



**Porros.** Tot i que gaudim d'aquest bulb durant tot l'any, si teniu ocasió demaneu porro del Baix Llobregat. El clima temperat i la qualitat de la terra dóna una textura i suavitat a aquesta hortalissa que la fan extraordinària. Gràcies a la rotació de conreus, la temporada al Baix Llobregat és llarga i comprèn d'octubre a maig.



**Espàrrecs.** Gràcies als cultius d'hivernacle, tenim espàrrecs verds durant tot l'any. No obstant això, aquesta hortalissa tan gustosa (la tija de l'espàrreguera) està en la seva temporada natural de març a juny. També hi ha l'espàrrec blanc. De proximitat, destaca el boníssim espàrrec blanc de Gavà.

*Per saber-ne més.*  
[www.agem.mercabarna.com](http://www.agem.mercabarna.com)



**Pèsols.** Aquesta verdura lleguminosa és tota una joia de la gastronomia, especialment quan es parla de pèsol del Maresme. En aquestes terres es conreen dues de les varietats més preuades: el pèsol garrofal i pèsol de floreta. La seva temporada és de febrer a maig.



**Faves.** Com el pèsol, la fava és una verdura lleguminosa i un conreu genuïnament mediterrani. La temporada de la fava és la primavera, de març a maig. Amb tot, les varietats primerenques arriben a final d'hivern de Múrcia i Castelló. Quan la temporada avança tenim les produccions locals del Baix Llobregat i Maresme.



**Bolets de Primavera.** Tot i que l'arribada dels bolets a la tardor té una gran popularitat, a la primavera tenim una nova campanya d'aquest desitjat producte silvestre. Dels bolets de primavera destaquen la múrgola, el cep, la carrereta i el rossinyol.

*Per saber-ne més.*  
[www.agem.mercabarna.com](http://www.agem.mercabarna.com)



## Altres hortalisses de temporada

**Alls tendres de proximitat**, de comarques de Barcelona com el Bages i el Baix Llobregat. Temporada: d'octubre a maig

**Cols**, de la província de Barcelona i també d'altres zones productores com La Rioja. De finals de tardor i durant tot l'hivern.

*Per saber-ne més* [www.agem.mercabarna.com](http://www.agem.mercabarna.com)





# Més saludable, Més saborós De temporada, Millor!



**Mandarines.** Les varietats més primerenques de mandarines són del mes d'octubre. Són sobretot les conegudes com a Clemenules. La temporada, però, arrenca amb força el mes novembre i s'allarga ben bé fins al mes de maig. Durant aquest temps es van succeir diferents tipus de varietats, cadascuna d'elles amb les seves particularitats pel que a la finor de la pell o el grau de dolçor. El principal origen de la mandarina a casa nostra és Alacant. *Per saber-ne més* [www.agem.mercabarna.com](http://www.agem.mercabarna.com).




**Taronges.** Tot i que a finals de tardor tenim ja les primeres taronges de València (com les Navelines i les Salustianes), és durant l'hivern quan arriben les varietats més dolces (Navel, Navelate, Lane late). Els fruits més tardans ens arriben de març fins al maig i són el tipus València. Les taronges d'hivern són molt sucoses i gustoses. Són bones a taula i també per fer suc. Destaca també la varietat Sanguina, amb característiques taques de color vermell sang. Arriba al febrer molt carregada de vitamina C.



**Llimones.** Tot i que tenim llimona procedents de diferents zones d'Espanya pràcticament durant tot l'any, el moment òptim d'aquest cítric va des de final de la tardor, al mes de novembre, fins a principis de primavera a finals del mes de març. Les dues grans zones productores de llimona a Espanya són Múrcia en primer lloc, seguida de la província d'Alacant.



**Aranges.** La temporada d'aquest cítric és de desembre a abril. Les aranges que consumim a casa nostra, sobretot per elaborar postres i dolços, procedeixen de Múrcia, València i Sevilla, principis àrees productores a Espanya d'aquesta fruita. 

# Fruites

## HivernPrimavera



### Alvocat de Màlaga.

Aquest fruit tropical és un súper aliment, un veritable còctel de vitamines, minerals i antioxidants. És un aliment molt valorat per consumidors i experts en salut i nutrició. Des del mes de desembre fins al març, podem gaudir de les produccions de l'alvocat estatal, sobretot de Màlaga.



### Kiwi del nord d'Espanya.

Tot i que el kiwi té el seu origen a Nova Zelanda, aquesta fruita tan rica en vitamina C fa molts anys que es conrea a les comunitats del nord d'Espanya, especialment a Galícia, seguida per Astúries i Cantàbria. La temporada del kiwi estatal és des de final de tardor fins a mitjans d'hivern.



### Maduixes.

La temporada de maduixes comença a ple hivern. Les varietats més primerenques arriben tot just al desembre, però a mitjans de gener i febrer és quan arrenca amb força la campanya de **maduixes de Huelva**. Aquestes maduixes andaluses s'allarguen fins al març. Per gaudir de la **maduixa del Maresme** cal esperar a ben entrada la primavera. La temporada de la maduixa local és d'abril a juny. Gràcies a aquests dos orígens podem gaudir d'aquesta extraordinària fruita de manera ininterrompuda de gener fins a juny.



### Nespra

Sabies què la nespra és la primera fruita de la primavera? La temporada d'aquesta fruita d'os coneguda també com a "micaco", segurament pel seu origen oriental, arriba fins a principis d'estiu. L'origen, Alacant.







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

L'AGEM agrupa totes les empreses majoristes hortofructícoles 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 a través de l'activitat educativa '5 al dia', entre altres.

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

[www.deProximitat-deTemporada.cat](http://www.deProximitat-deTemporada.cat)



[AgemFrutasyHortalizasMercabarna](https://www.facebook.com/AgemFrutasyHortalizasMercabarna)



[@Agem\\_majoristes](https://twitter.com/Agem_majoristes)



[Agem\\_fruitesihortalisses](https://www.instagram.com/Agem_fruitesihortalisses)



[Majoristes de Fruites i Hortalisses de Mercabarna](https://www.youtube.com/channel/UC...)

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

#DeTemporada  
#FruitesIHortalissesSempre

**AGEM**

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