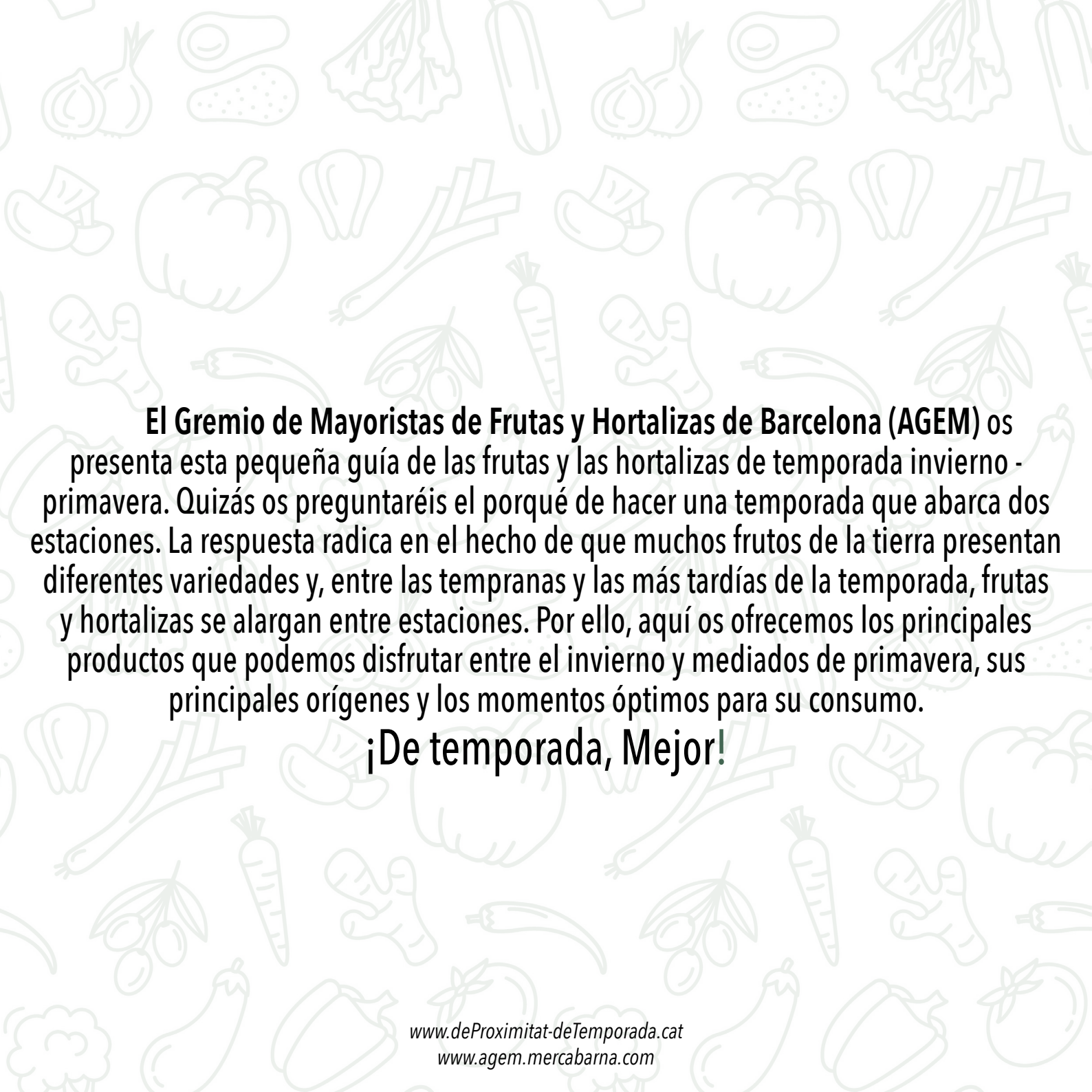


Guía de las Frutas y Hortalizas de Temporada Invierno Primavera

Mayoristas
de Frutas
y Hortalizas
de Mercabarna
Cerca de ti



El Gremio de Mayoristas de Frutas y Hortalizas de Barcelona (AGEM) os presenta esta pequeña guía de las frutas y las hortalizas de temporada invierno - primavera. Quizás os preguntaréis el porqué de hacer una temporada que abarca dos estaciones. La respuesta radica en el hecho de que muchos frutos de la tierra presentan diferentes variedades y, entre las tempranas y las más tardías de la temporada, frutas y hortalizas se alargan entre estaciones. Por ello, aquí os ofrecemos los principales productos que podemos disfrutar entre el invierno y mediados de primavera, sus principales orígenes y los momentos óptimos para su consumo.

¡De temporada, Mejor!

Más saludable, Más sabroso ¡De temporada, Mejor!



Calçots. Aunque la temporada de esta emblemática hortaliza comienza a finales de octubre, el momento óptimo para su consumo llega, sin duda, el mes de febrero y se prolonga durante todo el mes de marzo. Los calçots que abren la temporada a finales del otoño provienen de las Terres de Ponent (Lleida), luego se suman los de las comarcas de Barcelona, como los del Baix Llobregat, y los espléndidos calçots certificados de Valls (Tarragona) con Denominación de Origen Protegida.



Alcachofas. Su temporada natural en nuestro país es de diciembre a abril. Las primeras en llegar al mercado, a principios de invierno, son las alcachofas de la huerta de Murcia. Y ya posteriormente, avanzado el invierno, y llegando la primavera, tenemos las excelentes alcachofas de Benicarló (Castellón) con Denominación de Origen Protegida y las muy nuestras alcachofas del Prat, cultivadas en el corazón del Delta del Llobregat. Esta es una tierra muy rica en minerales, lo que hace que esta hortaliza resulte especialmente suave, sabrosa y rica en nutrientes.



Escarolas. La temporada de la escarola va de diciembre hasta finales de marzo. Destacamos la escarola "Perruquet", propia de las huertas del Garraf. También se cultiva en otras comarcas de Barcelona, como el Baix Llobregat y el Maresme, así como en el Baix Camp (Tarragona).



Hortalizas

Invierno Primavera



Hinojo. Del mes de enero hasta abril tenemos en el mercado el hinojo de proximidad, un producto genuinamente mediterráneo. Las grandes zonas productoras en nuestro son las comarcas de Tarragona y Barcelona. El mejor momento para disfrutarlo es el invierno. Es cuando aroma y sabor resultan excelentes. El hinojo no es solamente una hortaliza, es también una planta aromática y una planta medicinal.



Puerros. Aunque disfrutamos de este bulbo durante todo el año, si tienes ocasión prueba el puerro del Baix Llobregat. El clima templado y la calidad de la tierra da una textura y suavidad a esta hortaliza que la hacen extraordinaria. Gracias a la rotación de cultivos, la temporada en el Baix Llobregat es larga. Va de octubre a mayo.



Espárragos. Gracias a los cultivos de invernadero, tenemos espárragos verdes durante todo el año. Sin embargo, esta hortaliza tan sabrosa (el tallo de la esparraguera) está en su temporada natural de marzo a junio. También hay el espárrago blanco. De proximidad, destaca el espárrago blanco de Gavà.



Guisantes. Esta verdura leguminosa es toda una joya de la gastronomía, especialmente cuando se habla de guisante del Maresme. En estas tierras se cultivan dos de las variedades más apreciadas: garrofal y "floreta". Su temporada es de febrero a mayo.



Habas. Como el guisante, el haba es una verdura leguminosa y un cultivo genuinamente mediterráneo. La temporada de la haba es la primavera, de marzo a mayo. Con todo, las primeras variedades llegan a final de invierno de Murcia y Castellón. Cuando la temporada avanza tenemos las producciones locales del Baix Llobregat y Maresme.



Setas de Primavera. Aunque la llegada de las setas en otoño tiene una gran popularidad, en primavera tenemos una nueva campaña de este deseado producto silvestre. Las setas de primavera destacan la colmenilla y el boletus.



Otras hortalizas de temporada

Ajos tiernos de proximidad, de comarcas de Barcelona como el Bages y Baix Llobregat. Temporada: de octubre a mayo

Coles, de la provincia de Barcelona y también de otras zonas productoras como La Rioja. De finales de otoño y durante todo el invierno.



Más saludable, Más sabroso ¡De temporada, Mejor!



Mandarinas. Las variedades más tempranas de mandarinas son del mes de octubre. Son, sobre todo, las conocidas como Clemenules. La temporada, sin embargo, arranca con fuerza el mes de noviembre y se prolonga hasta el mes de mayo. Durante este tiempo se van sucediendo diferentes tipos de variedades, cada una de ellas con sus particularidades en la finura de la piel y el grado de dulzor. El principal origen de nuestras mandarinaa es Alicante.



Naranjas. Aunque a finales de otoño tenemos ya las primeras naranjas de Valencia (como Navelinas y Salustianas), es durante el invierno cuando llegan las variedades más dulces (Navel, Navelate, Lane late). Los frutos más tardíos nos llegan de marzo hasta mayo y son el tipo Valencia. Las naranjas de invierno son muy jugosas y sabrosas. Son buenas en la mesa y también para hacer zumo. Destaca también la variedad Sanguina, con características manchas de color rojo sangre. Llega en febrero muy cargada de vitamina C.



Limones. Aunque tenemos limón procedente de diferentes zonas de España prácticamente durante todo el año, el momento óptimo de este cítrico va desde finales de otoño, en el mes de noviembre, hasta principios de primavera a finales del mes de marzo. Las dos grandes zonas productoras de limón en España son Murcia en primer lugar, seguida de la provincia de Alicante.



Pomelos. La temporada de este cítrico es de diciembre a abril. Las pomelos que consumimos en nuestro país, sobre todo para elaborar postres y dulces, proceden de Murcia, Valencia y Sevilla, principales áreas productoras en España de esta fruta.



Frutas

Invierno Primavera



Aguacate de Málaga.

Este fruto tropical es un súper alimento, un verdadero cóctel de vitaminas, minerales y antioxidantes. Es un alimento muy valorado por consumidores y expertos en salud y nutrición. Desde el mes de diciembre hasta marzo, podemos disfrutar de las producciones del aguacate estatal, sobre todo de Málaga.. ❄️

Kiwi del norte de España.

Aunque el kiwi tiene su origen en Nueva Zelanda, esta fruta tan rica en vitamina C hace muchos años que se cultiva en las comunidades del norte de España, especialmente en Galicia, seguida por Asturias y Cantabria. La temporada del kiwi estatal es desde finales de otoño hasta mediados de invierno



Fresas. La temporada de fresas empieza a pleno invierno. Las variedades más tempranas llegan justo en diciembre, pero a mediados de enero y febrero es cuando arranca con fuerza la campaña de fresas de Huelva. Estas fresas andaluzas alargan hasta marzo. Para disfrutar de la fresa del Maresme hay que esperar a bien entrada la primavera. La temporada de la fresa local es de abril a junio. Gracias a estos dos orígenes podemos disfrutar de esta extraordinaria fruta de manera ininterrumpida de enero hasta junio.



Níspero. ¿Sabías qué el níspero es la primera fruta de la primavera? La temporada de esta fruta de hueso conocida también como "micaco", seguramente por su origen oriental, llega hasta principios de verano. El origen, Alicante.





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

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

Entre las prioridades actuales de la AGEM destacan la potenciación del producto de proximidad y su normalización, y proseguir con la promoción de los buenos hábitos alimenticios entre los niños a través de la actividad educativa '5 al día', entre otros.

www.agem.mercabarna.com
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...)

**Mayoristas
de Frutas
y Hortalizas
de Mercabarna**
Cerca de ti

#DeTemporada
#FrutasYHortalizasSiempre

AGEM

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