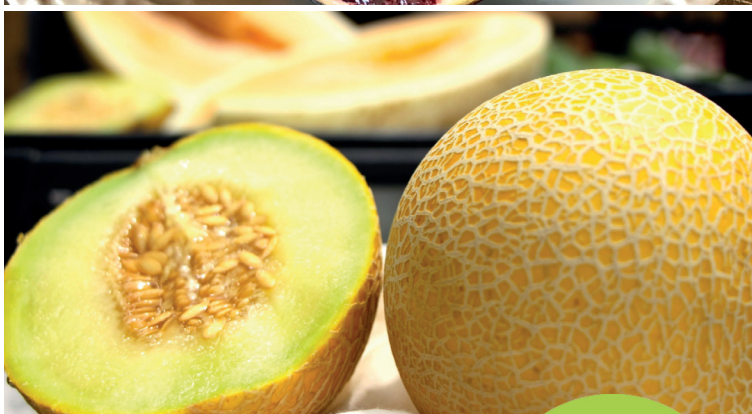




Guia de les Fruites d'Estiu

De temporada, Millor!

Majoristes
de Fruites
i Hortalisses
de Mercabarna
Molt a prop teu

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

 **mercabarna**

L'estiu ja és aquí i ens obsequia amb fruites extraordinàries! Són fruites molt nostres, arrelades a la nostra cultura alimentària i, fins i tot, a la nostra història. Moltes d'elles són genuïnament mediterrànies. Ens arriben, especialment, de tot el litoral, des d'Almeria fins a Tarragona, passant per Cartagena i Alacant. I, també de l'Aragó, Lleida i Girona, sense oblidar les comarques de Barcelona. **Cireres, préssecs i nectarines, melons i síndries, peres, prunes, figues i raïm...** ens delecten amb un esclat d'aromes, colors i sabors meravellosos i tradicionals.

El Gremi de Majoristes de Fruites i Hortalisses de Mercabarna (AGEM) et presentem aquesta petita guia on recollim les principals fruites que trobaràs al mercat des de finals de primavera fins a principis de tardor. També t'expliquem quines són les principals varietats, els seus orígens i els moments òptims per al seu consum.

Viu l'estiu amb bona fruita i recorda: De Temporada, Millor!

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.

Més saludable, Més saborós De temporada, Millor!

Nespra

Sabies que la nespra és la primera fruita de pinyol de la primavera? La temporada d'aquesta fruita coneguda també com a "micaco", segurament pel seu origen oriental, arriba fins a principis d'estiu. El principal origen d'aquesta fruita cruixent i sucosa és Alacant.

Maduixa

La temporada de maduixes, de fet, comença a ple hivern. A mitjans de gener i febrer és quan arrenca amb força la campanya de maduixes de Huelva. Les maduixes andaluses s'allarguen fins al març. La temporada de la maduixa del Maresme comença ben entrada la primavera, al mes d'abril i es prolonga fins al juny. Gràcies a aquests dos orígens podem gaudir d'aquesta extraordinària fruita de manera ininterrompuda de gener fins a juny.

Cirera

Fruita captivadora que encanta grans i petits, pel seu sabor únic, textura inconfusible i morfologia graciosa i, alhora, còmoda per al seu consum. A més, és molt interessant des del punt de vista nutricional. És rica en antioxidants que ajuden a mantenir la pell i les articulacions joves. Les varietats més primerenques arriben el mes d'abril i la seva temporada s'allarga fins a final de juny. En tenim de diferents orígens, com la Ribera de l'Ebre, a Tarragona i de zones del Baix Llobregat. És molt valorada la cirera que arriba de l'Aragó i també d'Extremadura. Sabies que el te de cues de cirera és força diürètic i depuratiu?

Pruna

La pruna de la varietat Mirabolà, menuda i de tons groguencs i sanguinis, obre la temporada d'aquesta fruita a mitjans de primavera. És una varietat autòctona del Baix Llobregat. La seva temporada dura fins a principis d'estiu. D'aquesta pruneta, diuen els experts que "és dolça fins al pinyol". Les varietats de pruna se succeeixen fins al mes de setembre, quasi tocant la tardor. Són de diferents colors, mides i orígens com la Clàudia, de tons verds i especialment dolça, o bé la Japonesa, groga, o l'Arandana, dolça i de color fosc.



AgemFrutasyHortalizasMercabarna



@Agem_majoristes



Agem_fruitesihortalisses



Majoristes de Fruites i Hortalisses de
Mercabarna

www.deProximitat-deTemporada.cat
www.agem.mercabarna.com



Albercoc

A principis del mes de maig, arrenca la temporada d'albercoc, fruita de pinyol **totalment primaveral!** Les varietats més primerenques són de carn blanca i ens arriben sobretot de Múrcia i València. A mesura que avança la temporada, se sumen els albercocs de Tarragona i de Lleida. Entre les varietats més conegudes tenim els tipus "orange" i el "galta roja", que recorda la pell de les galtes rosades d'un infant. **Sabies que tres albercocs madurs contenen la meitat de la dosi diària recomanada de vitamina A**, essencial per al bon estat de la vista, la pell i els ossos?

Més saludable, Més saborós De temporada, Millor!

Temps de préssecs

Els préssecs, amb les seves diferents varietats, constitueixen una de les fruites icòniques de l'estiu a casa nostra. Tot i que les varietats primerenques arriben a mitjans de primavera, és a partir de Sant Joan quan és plena temporada de préssecs i nectarines. I, s'allarga durant tot l'estiu fins a les varietats tardorenques que arriben ben entrat setembre, cas del préssec de Calanda. El préssec **pla o paraguaià** és un dels més populars i consumits. De forma aixafada i de carn blanca i suau, es caracteritza pel seu sabor realment exquisit. Altres varietats - de manera molt resumida -, són el préssec vermell o d'aigua, vermell per fora i de carn groga i sucosa, el préssec de vinya, groc per dins i per fora, aromàtic i de carn consistent; i el préssec blanc o "gavatxo", de carn blanca i sucosa. Els principals orígens d'aquestes fruites són, en primer lloc, Lleida, seguit de l'Aragó.



Nabius

Si bé és cert que disposem d'aquesta petita fruita durant tot l'any, la seva temporada natural a Espanya comença el mes de maig i s'estén fins a mitjans del mes d'agost. Una temporada llarga que comença amb aquest fruit silvestre de Huelva. A mesura que arriba l'estiu, s'hi suma el del nord de la Península. És durant la seva temporada natural que trobaràs aquesta fruita amb tota la seva riquesa de sabor. És el seu moment més dolç. **Sabies que el nabiu és un aliment superantioxidant?** Per això, la millor forma de consumir-lo és en fresc, ja que així conserva totes les seves propietats saludables.



Peres d'Estiu

A l'estiu tens diferents varietats de peres que es van succeint durant l'estació. Les peretes Castell o de Sant Joan (a baix, a la dreta), petites, alegres, cruixents i dolces són de temporada molt curta i arriben tot just a mitjans de juny. A partir de juliol, tenim la pera ercorlina (a l'esquerra) i a ple estiu tenim la pera llimonera, sobretot de Lleida i amb DOP, dolces, gustoses i de carn blanca i granulosa al paladar. També de Lleida, ens arriba els mesos d'agost i setembre la pera blanquilla, de pell fina i verda, llisa i brillant. La seva carn és sucosa i el cor és molt petit.



Figaflor

Des de mitjans de primavera, fins a principis d'estiu arriben al mercat les primeres figaflors (primera florida d'algunes figueres). Alacant és una gran zona productora d'aquesta fruita. Les figaflors són més lleugeres de sabor que les figues, que arriben a final d'estiu. T'agradaria un consell per cuinar amb figaflors? Talla-les i posa-les en una amanida com si fossin rodelles de tomàquet. Ho pots acompanyar amb un bon mató. Una idea ben original, oi?





Més saludable, Més saborós De temporada, Millor!

Figues.

Fruita carismàtica, dolça, aromàtica i mediterrània. Cap a finals d'agost, arriba al mercat una de les varietats més estimades a casa nostra, la "coll de dama". L'origen més valorat en la producció d'aquesta varietat són les terres d'Alguaire, al Segrià (Lleida). Les comarques de Barcelona també en són bones productores. Una altra varietat habitual als mercats és la "colar", de mida més grossa. Prové, sobretot, del Camp d'Eix (Alacant). La temporada de figues, si la climatologia ho permet, es prolonga fins a l'octubre.



Raïm Moscatell

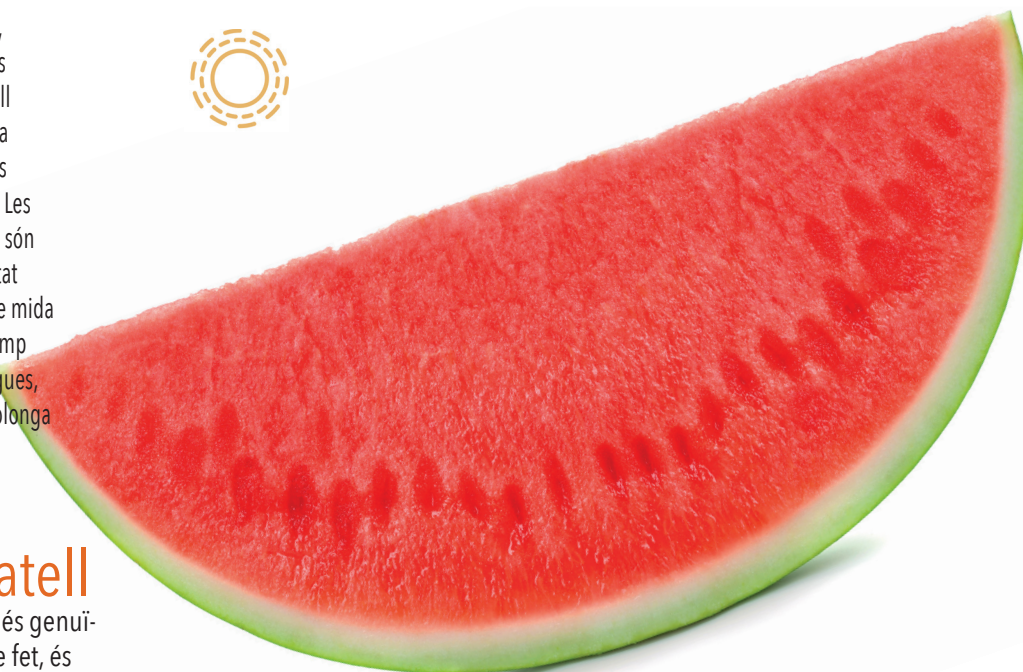
Aquesta varietat de raïm és genuïnament mediterrània. De fet, és coneguda també com "la soca del Mediterrani". La seva temporada és curta, de finals d'agost a finals de setembre i l'origen principal és Alacant.

El raïm moscatell és de tipus blanc. De tonalitats daurades quan madura, destaca pel seu aroma i la seva dolçor inconfusibles. Una varietat que ens transporta als sabors més tradicionals de la cultura mediterrània i la seva història.



Temps de Síndria

La síndria és la fruita icònica de l'estiu. El seu consum a casa nostra és proporcional a les temperatures. Segur que estàs d'acord: com més calor fa, més de gust et ve la síndria. Amb tot, les primeres síndries arriben a mitjans de primavera amb els cultius d'Almeria. Progressivament tens al mercat les síndries de les produccions de tot el litoral, especialment, Múrcia i Comunitat Valenciana. Des de fa quasi una dècada, s'han popularitzat de manera extraordinària les varietats sense llavors. Són síndries de molta qualitat, de polpa molt cruixent i de dolçor intensa i agradable. Una altra característica és que es conserven molt bé. La temporada de síndria es prolonga tot l'estiu.



Temps de melons

D'uns anys ençà, tenim meló, fins i tot, a l'hivern. Però, a casa nostra, aquesta fruita és, conjuntament amb la síndria, sinònim d'estiu, ja que són fruites molt hidratants i refrescants. Una de les primeres varietats que obre la temporada de meló a Espanya és el Gàl.lia de la província de Cadis que arriba a mitjans de maig. Posteriorment, tens les varietats també rodones i de mida petita com són els melons de Cantalup, del tipus Charentais. Ja al juny, trobaràs en el seu moment els exitosos i molt nostres melons Pell de Gripau.



Gàl.lia

A plena primavera, comença la temporada del meló Gàl.lia, petit i rodó, amb un dels millors orígens a Espanya d'aquesta fruita: la província de Cadis. És una varietat molt aromàtica i dolça. Té la pell fina, per això es pot aprofitar molt bé la seva polpa. La intensitat del seu color t'indica el punt de maduresa. Tria'l ben groc, veuràs que bo! Altres zones productores a Espanya d'aquest meló són Almeria i Múrcia.



Cantalup de Charentais

Els cantalups són melons d'estiu petits i rodons, no superen el kg de pes. El Charentais o meló francès és la varietat més freqüent del tipus Cantalup a les nostres fruiteries i mercats. Té la carn ataronjada i la seva pell és d'un verd alegre i clar. El distingireu fàcilment per les vetes regulars que creuen la pell d'un extrem a l'altre. És molt dolç i especialment aromàtic quan és madur i a punt per ser consumit..



Pinyonet Pell de Gripau

Aquest meló de pell de color verd fosc i brillant, conegut simplement com a Pell de Gripau, és el més popular i consumit a casa nostra. Pot arribar a pesar fins a 4 kg. La seva polpa és blanca o bé de to cremós, ferma i cruixent, i el sabor, delicat i suau. En els pigments ataronjats es concentra la vitamina A. Per triar un bon meló t'has de fixar en l'escriptura (les estries marronoses de la pell). Sabies que una característica d'un bon meló és l'abundància de la seva escriptura? Els Pell de Gripau que obren la temporada a finals de primavera arriben d'Almeria. Després, arriben de Múrcia (Camp de Cartagena). A mesura que avança l'estiu, tindràs al mercat els de Castella-La Manxa. A Lleida i Tarragona també hi ha producció d'aquesta fruita.





Més saludable, Més saborós
De temporada, Millor!

Guia de les Fruites d'Estiu



Més informació a:
www.deProximitat-deTemporada.cat
www.agem.mercabarna.com

Majoristes
de Fruites
i Hortalisses
de Mercabarna
Molt a prop teu