

Majoristes
de Fruïtes
i Hortalisses
de Mercabarna
Molt a prop teu

Amb receptes originals de
la xef **Carme Rusalleda**

De Temporada, Millor !

Més saludable, Més saborós

Guia Receptari

Març - Juny www.deProximitat-deTemporada.cat



mercabarna

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



Més saludable, Més saborós De temporada, Millor!

Calçots. Tot i que a mitjans de tardor ja gaudim dels primers calçots de la temporada, el moment òptim d'aquesta esperada i festiva hortalissa arriba a ple hivern, al mes de **febrer i s'allarga fins a principis de la primavera**. Als excel·lents calçots certificats de Valls, se sumen altres produccions de diferents orígens de Catalunya especialment de comarques de Barcelona.

Carxofes. La seva temporada natural a casa nostra és de **desembre a abril**. Les primeres en arribar al mercat, a principis d'hivern, són les carxofes de l'horta de Múrcia. Posteriorment, avançant l'hivern, i arribant la primavera, tenim les excel·lents carxofes de Benicarló (Castelló) amb Denominació d'Origen Protegida i les molt nostres i estimades 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 "perruqueta", 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). L'escarola és la gran protagonista de les festives i gustoses xatonades.

Enciam romà de fulla fina. Sabies que des de **finals de març i durant tot d'abril** l'enciam de proximitat està en el seu millor moment? És el producte que s'ha anat fent, lentament, durant l'hivern i les seves fulles són especialment tendres. D'aquí el seu nom "romà de fulla fina".

Alls tendres. Gaudim d'aquest producte des de finals de tardor, però el seu moment òptim per sabor, textura i consistència esplèndida arriba **al febrer i s'allarga durant setmanes**, ben bé fins a principis d'abril. Què bo saltat a la paella i en truites! Un producte que ens arriba del Parc Agrari del Baix Llobregat, i també del Vallès Oriental.

Més saludable, Més saborós De temporada, Millor!

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 a casa nostra de la fava és la primavera, de **març a maig**. 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.

Espàrrecs. Tot i que gaudim d'espàrrecs verds durant tot l'any, la temporada natural d'aquesta hortalissa (la tija de l'esparguera) a casa nostra és de **març a juny**. En aquests mesos, també disposem d'espàrrrec blanc de Navarra i, de proximitat, destaca l'espàrrrec blanc de Gavà.

Altres vegetals de temporada

Bolets de primavera Tot i que l'arribada dels bolets a la tardor té una gran popularitat, a la primavera tenim una nova campanya. Dels bolets de primavera destaquen la múrgola (sobretot, per a restauració), el cep, la carrereta i el rossinyol.



Pèsols "a la francesa"

"Els pèsols són un llegum que consumim tradicionalment en un punt molt i molt tendre. Gastronòmicament són molt apreciats. Us brindem una recepta molt interessant, fàcil de cuinar i amb un resultat molt gurmet!"

Per a 4 racions

- 800 g de pèsols pelats i molt tendres
- 40 g de mantega + 40 ml d'OOVE
- 100 g de porro net i picat ben fi
- 150 gr. d'enciam francès (trocadero) net i picat juliana
- 80 ml d'aigua mineral
- 80 ml de vermut blanc dolç
- Sal i pebre blanc



1 ► -En una cassola a la mida del volum que us disposeu a cuinar, escalfeu l'oli i la mantega i sofregiu el porro, a foc mitjà, només 4 minuts.

2 ► Afegiu-hi l'enciam i deixeu coure tot junt 2 minuts més també a foc mitjà.

3 ► Tireu els pèsols a la cassola, amb l'aigua, el vermut, la sal i el pebre corresponent. Tapeu l'olla, posant-hi un paper sulfurat sota la tapa, per no perdre vapors. Si els pèsols són molt tendres, amb 5 minuts de cocció els tindreu llestos. si no controleu el temps que els hi calgui. (el temps de cocció dels pèsols l'heu de calcular quan arrenquen el bull) El guisat a la francesa es llest per gaudir-lo a taula!

Apèndix de la recepta.

Podeu utilitzar altres tipus d'enciam: romana, maravilla, cabdell, etc.

Receptes i consells de Carme Rusalleda Calçots escalivats al forn

"Els calçots són unes cebes llargues, tendres i dolces, protagonistes de les calçotades, una menja a l'aire lliure, que s'ha convertit en tota una festa social. Us oferim una recepta per gaudir a casa vostra, del plaer dels calçots i la salsa calçotada".

1 ► A L'AVANÇADA PREPAREU LA SALSA. Poseu els tomàquets i les cabeces d'all, tot net, sencer i fregat amb oli d'oliva, en una safata de forn, amb paper sulfurat a la base. Escaliveu-ho al forn a 190°, durant uns 25 minuts Mescleu la polpa cuita obtinguda dels tomàquets i dels alls escalivats amb el suc de cocció del fons de la safata i la resta d'ingredients. Tritureu-ho molt fi a la Thermomix o altre aparell similar, afineu el punt de sal i pebre, i reserveu-la en fred fins al moment de servir-la

2 ► ELS CALÇOTS. Talleu les cues, us han de quedar uns calçots d'una llargada de 25 cm. Renteu-los, però no retireu cap capa de la pell, talleu les arrels. Poseu-los repartits cada manat en una safata de forn (al fons de la safata poseu-hi paper sulfurat) cal que couguin plans sense apilar-los Disposeu del forn ben calent a 220° i deixeu-los coure durant 10 minuts. Retireu-los del forn i



Per a 4 racions:

2 o 3 manat de calçots
(cada manat són de 25 unitats)

Per a la salsa calçotada

- 1 quilo de tomàquets madurs
- 2 cabeces d'all
- 20 ml. de bon vinagre
- 100ml. d'oli d'oliva verge extra
- 50gr. d'avellanes torrades
- 50gr. d'ametlles torrades
- Sal i pebre blanc

emboliqueu-los amb el paper de la cocció i tapeu-los amb un drap de cuina, per deixar-los reposar 10 minuts a la sortida del forn.

3 ► A TAULA. Disposeu de la safata amb els calçots escalivats al mig de la taula i serviu en petits vols la salsa individual per a cada comensal. El ritual és gaudir-los calents: subjectar amb una mà la part blanca del calçot i amb l'altre estirar de les tiges verdes des del mig, per poder despollar de les pells exteriors, la meravella del calçot, sucari-lo a la salsa i continuar el plaer de la calçotada a casa.

Carxofes en dues textures

"Les carxofes són una de les hortalisses més apreciades, realment són unes flors arrodonides i apinyades que amaguen un cor ferm i molt saborós. Us brindem una recepta que en realitat en són dues: una crema i una fregida. Us engresquem a elaborar les dues tècniques, per gaudir de les dues textures, però cada una té prou valor gourmet per separat".



Amanida de favetes amb ventresca de tonyina

"Una de les amanides que gaudim al patrimoni cultural de cuina catalana, és l'amanida de favetes del xef Josep Mercader, fantàstica i elegant, amb ingredients carnis. Us proposem una amanida també molt gourmet, en aquest cas, amb contrastos marins".

Per a 4 racions

LA CREMA DE CARXOFES

- 200 g porro picat finament
- 30 g mantega
- 30 ml OOVE
- 1 quilo de carxofes, tendres senceres, desestimar les fulles velles i la tija
- 2.500 ml mineral, bullint
- 50 ml de nata

LES CARXOFES FREGIDES

- 12 carxofes
- 2 llimones
- Un ram de julivert
- OOVE per fregir-les
- Sal

1 ► En una olla, a la mida de la crema que us disposeu a cuinar, sofregiu el porro a foc mitjà amb l'oli i la mantega (us ha de quedar ben cuit sense daurar-lo massa.)

2 ► Mentrestant, talleu les carxofes a juliana molt fina, amb totes les fulles (sense les velles de l'exterior i sense la tija) i afegiu-les a l'olla, salpebreu el conjunt i sense parar de remenar deixeu-ho coure tot junt només 2 minuts.

3 ► Incorporeu aigua mineral bullint a l'olla, saleu amb prudència, deixeu-ho coure només 8 minuts.

4 ► Amb l'olla apartada del foc, afegiu-hi la crema de llet i tritureu molt fi amb un túrmix, afineu el punt de sal i pebre i passeu la sopa per un colador xinès, obtindreu una magnífica crema.

1 ► Prepareu un atuell gran, ompliu-lo amb aigua fresca, les dues llimones tallades a ¼ i el ram de julivert. Desestimeu les fulles exteriors de les carxofes, talleu la tija a 4 cm del cor, talleu la punta de carxofa, partiu-la a quarts, poliu cada quart de la part interior les possibles fibres, el pèl de carxofa i retalleu restes de fulla exterior. Us quedaran uns quarts de carxofa bonics i amb tota la textura ferma del cor. Aneu-les tallant i manteniu-les a l'aigua que heu preparat a l'inici, per evitar la natural oxidació de les carxofes quan es fan a talls.

2 ► En una paella ampla i fonda, tipus "parisien" (o en una fregidora), poseu-hi OOVE abundant per fregir les carxofes (l'oli les ha de cobrir completament). Controleu la temperatura de l'oli amb un termòmetre de cuina, us heu de posar a fregir a una temperatura entre 170° / 180°. Poseu a fregir els quarts de carxofa ben secs de l'aigua on les teniu reservades. Aneu-les fregint d'acord amb la cabuda de la paella o la fregidora, és recomanable no carregar massa, procureu fregir-les a un punt lleugerament daurat. Retireu-les de la fregida i reserveu-les sobre paper de cuina. Saleu-les i ja les teniu llestes!

PRESENTACIÓ

La recepta us invita a servir en plats fondos la crema ben calenta i per sobre els quarts de carxofa acabats fregits, assecats de l'oli i lleugerament salats.

Però la crema sola ja és molt interessant. I els quarts sols, servits com a guarnició d'un peix o una carn també.



Per a 4 racions

- 500 g de faves desgranades, molt petites i tendres
- 200 g de ceba tendra, picada molt fina
- 1 gra d'all i 30 fulles de julivert, 10 fulles de menta, tot picat molt fi
- 20 pètals de tomàquet confitat (semisec), tallat a la juliana
- 300 g de ventresca de tonyina, en conserva, amb oli d'oliva
- 100 ml d'OOVE
- 30 ml de vinagre de Xerès
- 100 g d'olives negres d'Aragó, sense el pin-yol, a talls
- 100 g d'olives verdes Sevillanes, sense el pin-yol, a talls
- 10 g de mostassa de Meaux (la granulosa)
- Sal i pebre

Amanida de favetes amb ventresca de tonyina

1 ► Escaldeu les faves amb aigua bullent i sal. Si són molt tendres, amb només 1 minut n'hi ha prou. Si són un xic més granades, els hi caldrà el doble de temps. (Si són encara més grans, compreu-ne el doble, escaldeu-les i peleu la pell de cada gra) Refresqueu-les i reserveu-les ben seques.

2 ► Preneu un bol ample i bonic, apte per presentar-ho a taula. Poseu-hi tots els ingredients, menys les favetes i la tonyina. Mescleu-ho molt bé amb delicadesa.

3 ► Finalment, i també amb delicadesa, incorporeu al bol les favetes i la tonyina a trossos mitjans. El plat és llest per presentar i degustar.



Ofegat de faves i pèsols "a la catalana"

“Aquesta recepta, molt probablement, la va inspirar, fa molts, molts anys, la primavera. Els ingredients coincideixen en el mateix moment primaveral a les botigues i a les parades de les places, alls i cebes tendres, faves i pèsols, menta. Un plat de sensacions gastronòmiques aspres, dolces, perfumades, untuoses i picants”.



Per a 4 racions

- 30 g d'oli d'oliva extra verge
- 30 g de greix de porc
- 150 g de cansalada virada, a talls de 2 cm
- 200 g de ceba tendra picada menuda
- 100 g d'all tender, picat menut
- Un buquet lligat amb: 3 tiges de julivert, 4 tiges de menta fresca, i ½ fulla de llor
- 800 g de faves, desgranades i molt tendres
- 200 g de pèsols, desgranats i molt tendres
- 150 g de botifarra negra, a daus de 2 cm.
- 50 de botifarra blanca, a daus de 2 cm.
- 80 g de Xerès sec
- 80 g de Xerès dolç
- Sal, pebre negre

1 ► En una olla amb l'oli i el greix calent, sofregiu els daus de cansalada ben salpebrats, a foc mitjà deixeu-los coure uns 9 minuts.

2 ► Incorporeu-hi el picat de cebes i alls tendres i el buquet d'herbes, saleu amb

APÈNDIX DE LA RECEPTA

Si cuineu l'ofegat a l'avançada, tan bon punt el teniu llest, esteneu-lo sobre una safata gran per refredar-lo ràpidament. En refredar-lo, mantindreu la bellesa verda dels vegetals, en canvi, si es refreden lentament a l'olla, assoliran un color no tan atractiu.

Reserveu-lo fred a la nevera per escalfar-lo quan us convingui. El microones és genial per escalfar aquest plat.



prudència i continueu la cocció 9 minuts més, no ha de daurar, només ha de sofregir lleugerament.

3 ► Afegiu-hi les faves i la botifarra blanca, el Xerès dolç i el sec, saleu de nou amb cura i continueu la cocció amb l'olla tapada, (col·loqueu a sota la tapa de l'olla, un paper de forn, ajudarà a retenir els vapors de l'ofegat). Els 3 primers minuts a foc fort, amb l'olla tapada. Remeneu el conjunt i afegiu a l'olla els pèsols. Continueu la cocció 3 minuts més a foc mitjà. Torneu a remenar els ingredients i de nou deixeu-ho coure 3 minuts més a foc lent. Destapeu l'olla, afegiu-hi els daus de botifarra negra, remeneu de nou els ingredients, tasteu el punt de sal, i deixeu-ho coure només 2 minuts més també a foc lent i amb l'olla tapada. Deixeu-lo reposar apartat del foc només 3 minuts, i l'ofegat és llest per presentar-lo a taula en una bonica safata fonda.

Nota: El temps de cocció de les faves i pèsols està calculat per a un producte molt tendre. Si disposeu d'un producte més gros,

Gratinat de Calçots i Carxofes

"Les carxofes i els calçots els trobareu a les parades d'hortalisses, compartint temporalitat i bellesa inspiradora a la cuina. Per això mateix, us brindem aquest duo vegetal en un gratinat de festa!"

Per a 4 racions

- 12 carxofes
- 1 manat de calçots (25 unitats)

Per la salsa Mornay:

- 1 litre de llet
- 45 g de farina
- 55 g de mantega
- 10 g de sal
- un xic de pebre blanc, un xic de nou moscada ratllada
- 30 ml de Xerès sec
- 3 rovells d'ou
- 75 g de formatge ratllat, tipus Emmental, o Comté, o Edam

Per al gratinat

- 30 g de pa ratllat panko

1 ► LES CARXOFES. En una olla fonda poseu les carxofes a bullir "integrals" amb totes les fulles i sense les tiges, amb aigua i sal, han de bullir a foc mitjà durant 10 minuts, apagueu el foc i deixeu-les a dins de l'olla 10 minuts més. Retireu-les sobre paper de cuina.

2. ► ELS CALÇOTS. Desestimeu les cues, talleu la part blanca a talls de 12 cm. No els peleu, només renteu la possible sorra. Poseu-los a bullir en una olla gran, amb aigua abundant i sal. Deixeu-los bullir a foc mitjà durant 5 minuts, apagueu el foc i deixeu-los reposar dins de l'olla 5 minuts més. Retireu-los sobre paper de cuina.

3 ► LA Salsa MORNAY. Poseu en una olleta la mantega, engegueu el foc lent, i quan sigui fosa, tireu-hi la farina, feu-ho coure a foc lent i sense parar de remenar, la farina ha de quedar cuita sense prendre color, aparteu-ho del foc, afegiu-hi la sal, el pebre blanc i la nou moscada i aparteu l'olleta del foc. (L'operació de coure farina amb mantega, amb l'objectiu espessir un líquid, en l'argot de tècniques culinàries s'anomena "un roux".) En un pot a part, feu arrencar el bull a la llet i incorporeu-la bullent a l'olleta on teniu "el roux" torneu a posar l'olleta a foc ben suau, remeneu amb el batedor de varetes fins a arrencar de nou el bull, deixeu-ho coure només 20 segons i aparteu-la del foc. Afegiu-hi el Xerès sec, el formatge ratllat i trebal·leu fora del foc la salsa per incorporar-hi el formatge. Controleu que la mescla és a 70° i afegiu-hi els rovells d'ou, mescleu de nou amb el batedor de varetes, afineu el punt de sal i pebre i passeu la salsa per un colador xinès per a una salsa impecable.

4 ► EL GRATINAT. Les carxofes bullides, serà fàcil despollar amb els dits les fulles exteriors i trobar un cor polit, partiu-lo pel mig, poliu l'interior de les fibres filoses que sol haver-hi. Els calçots bullits, peleu-los de la pell exterior. Preneu una safata de forn, escapeu-hi una quarta part de la salsa i per sobre aneu-hi posant les carxofes i els calçots, napeu-ho amb la resta de la salsa i escapeu-hi per sobre el panko. Entreu la safata al forn ben calent a 210° per escalfar i gratinar. El plat és llest per presentar a taula.

Més saludable, Més saborós De temporada, Millor!



Pomes tot l'any. Disposem de manera regular de diferents varietats de pomes en el decurs de l'any. Els orígens són, sobetot, terres de Lleida i Girona. Segur que coneixes la dita: **"una poma al dia, el metge estalvia"**. Quin bon consell!!

Maduixots.

La temporada de maduixots 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 **maduixots de Huelva**. La temporada de maduixots andalusos, un producte de gran qualitat i amb moltes varietats diferents, s'allarga ben bé fins a Sant Joan. **La maduixa del Maresme** arriba ben entrada la primavera. La temporada de la maduixa local és d'abril a juny. Amb aquests dos orígens gaudim d'aquests extraordinaris fruits de manera ininterrompuda de gener fins a juny.

Taronja. Sabies que tot i que els cítrics són una fruita que s'associa a l'hivern entre els mesos de març i abril guadam de les varietats més tardanes de taronges i mandarines? Són les taronges tipus "València", molt sucoses. També fins al mes de maig tenim bones mandarines d'Alacant.

Nespra. La nespra és la primera fruita de la primavera. Al mes de març, principis d'abril ja la tenim als mercats. 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.

Nabiu. Si bé és cert que disposem d'aquesta petita fruita durant tot l'any, la seva temporada natural a Espanya arrenca el mes de maig i s'estén fins a mitjans d'agost. Una temporada llarga durant la qual aquesta fruita carregada d'antioxidants exhibeix el seu millor sabor i dolçor única.

Els seus orígens són, a l'inici de la campanya, Huelva i, a mesura que s'intensifica la calor, les produccions del nord de la península.

Albercoc, cirera i pereta castells.

A mesura que avança el més de maig i s'aproxima el juny es multipliquen les fruites acolorides i alegres. Arriben les boniques cireres, i els albercos. També la pereta castells o de Sant Joan i les figaflors. Fruitas que ens anuncien que l'estiu ja és a prop!



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
www.deProximitat-deTemporada.cat

Majoristes
de Fruites
i Hortalisses
de Mercabarna
Molt a prop teu

#DeTemporada
#FruitesIHortalissesSempre



AgemFrutasyHortalizasMercabarna



@Agem_majoristes



Agem_fruitesihortalisses



Majoristes de Fruites i Hortalisses de
Mercabarna

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