

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

Con recetas originales de  
la chef **Carme Rusalleda**

**De Temporada, ¡ Mejor !**

**Más saludable, Más sabroso**

**Guía Recetario**

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



mercabarna

**AGEM**  
ASOCIACIÓ Gremial d'Empresaris Majoristes d'  
Fruites i Hortalisses de Barcelona i Província



# Más saludable, Más sabroso De temporada, ¡Mejor!

**Calçots.** Aunque a mediados de otoño ya disfrutamos de los primeros calçots de la temporada, el momento óptimo de esta esperada y festiva hortaliza llega en pleno invierno, en febrero, y se alarga hasta principios de la primavera. A los excelentes calçots certificados de Valls, se suman otras producciones de diferentes orígenes de Cataluña, especialmente de comarcas de Barcelona.

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

**Escarolas.** La temporada de escarola va **desde diciembre hasta finales de marzo**. Destacamos la escarola "perruqueta", propia de las huertas del Garraf y que también se cultiva en otras comarcas de Barcelona, como el Baix Llobregat y el Maresme, y también en el Baix Camp (Tarragona). La escarola es la gran protagonista de las festivas y sabrosas xatonadas.

**Lechuga romana de hoja fina.** ¿Sabías que desde finales de marzo y durante todo el mes de abril la lechuga de proximidad (comarcas de Barcelona) está en su mejor momento? Es el producto que se ha ido haciendo lentamente durante el invierno y sus hojas son especialmente tiernas. De ahí su nombre "romana de hoja fina".

**Ajos tiernos.** Disfrutamos de este producto desde finales de otoño, pero su momento óptimo por sabor, textura y consistencia espléndida llega en febrero y se prolonga durante semanas, hasta principios de abril. Un producto que nos llega del Parc Agrari del Baix Llobregat, y también del Vallès Oriental.

**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: el guisante "garrofal" y guisante de 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 en la zona de Barcelona es la primavera, de marzo a mayo. Las variedades tempranas llegan a finales de invierno de Murcia y Castellón. Cuando la temporada avanza tenemos las producciones locales, sobre todo, del Baix Llobregat y Maresme.



**Espárragos.** Aunque disfrutamos de espárragos verdes durante todo el año, la temporada natural de esta hortaliza (el tallo de la esparraguera) es de **marzo a junio**. En estos meses, también disponemos de espárrago blanco de Navarra y, de proximidad, destaca el espárrago blanco de Gavà.

## Otros vegetales de temporada

**Setas de primavera.** Aunque la llegada de las setas en otoño tiene una gran popularidad, en primavera tenemos una nueva campaña. De las setas de primavera destacan la colmenilla (sobre todo para restauración), los boletus y los rebozuelos.

# Guisantes "a la francesa"



*"Los guisantes son una legumbre que consumimos tradicionalmente en un punto muy tierno. Gastronómicamente son muy apreciados. Os brindamos una receta muy interesante, fácil de cocinar y con un resultado ¡muy gourmet!"*

## Para 4 raciones

- 800 gr. de guisantes pelados y muy tiernos
- 40 gr. de mantequilla + 40 ml de OOVE
- 100 gr. de puerro limpio y picado bien fino
- 150 gr. de lechuga francesa (trocadero) limpia y picada en juliana
- 80 ml de agua mineral
- 80 ml de vermut blanco dulce
- Sal y pimienta blanca

- ▶ En una cazuela a la medida del volumen que se disponga a cocinar, caliente el aceite y la mantequilla y sofreír el puerro, a fuego medio, sólo 4 minutos
  - ▶ Añadir la lechuga y dejar cocer todo junto 2 minutos más también a fuego medio.
  - ▶ Echar los guisantes en la cazuela, con el agua, el vermut, la sal y la pimienta correspondiente. Tape la olla, poniendo un papel sulfurado bajo la tapa, para no perder vapores. Si los guisantes son muy tiernos, con 5 minutos de cocción los tendrá listos (el tiempo de cocción de los guisantes debe calcularlo cuando arrancan a hervir). ¡El guiso a la francesa está listo para disfrutarlo en la mesa!
- Apéndice de la receta. Puede utilizar otros tipos de lechuga: romana, maravilla, cogollos, etc.

# Alcachofas en dos texturas

"Las alcachofas son una de las hortalizas más apreciadas, realmente son unas flores redondeadas y apiñadas que esconden un corazón firme y muy sabroso. Os brindamos una receta que en realidad son dos: una crema y una frita. Os animamos a elaborar las dos técnicas, para disfrutar de las dos texturas, pero cada una tiene valor gourmet por separado".

## Para 4 raciones

### LA CREMA DE ALCACHOFAS

- 200 gr puerro picado fino
- 30 gr mantequilla
- 30 ml OOVE
- 1 Kg. de alcachofas, tiernas y enteras. Retirar las hojas viejas y el tallo.
- 2.500 ml mineral, hirviendo
- 50 ml de nata

### ALCACHOFAS FRITAS

- 12 alcachofas
- 2 limones
- Un ramito de perejil
- OOVE para freír.
- Sal



1 ► Prepare una vasija grande, rellena con agua fresca, los dos limones cortados a ¼ y el ramo de perejil. Desestima las hojas exteriores de las alcachofas, corte el tallo a 4 cm del corazón, corte la punta de alcachofa, partílo en cuartos, pule cada cuarto de la parte interior las posibles fibras, el pelo de alcachofa y recorte restos de hoja exterior. Le quedarán unos cuartos de alcachofa bonitos y con toda la textura firme del corazón. Vaya cortando y mantenga en el agua que ha preparado al inicio, para evitar la natural oxidación de las alcachofas cuando se hacen a cortes.

2 ► En una sartén ancha y honda, tipo "parisien" (o en una freidora), poner OOVE abundante para freír las alcachofas (el aceite debe cubrirlas completamente). Controle la temperatura del aceite con un termómetro de cocina, debe ponerse a freír a una temperatura entre 170° / 180°. Poner a freír los cuartos de alcachofa bien secos del agua donde las tiene reservadas. Vándolas friendo de acuerdo con la cabida de la sartén o la freidora, es recomendable no cargar demasiado, procure freírlas a un punto ligeramente dorado. Retirar de la fritura y reservar sobre papel de cocina. ¡Sálas y ya las tiene listas para servir!

## PRESENTACIÓN

La receta le invita a servir en platos hondos la crema bien caliente y por encima los cuartos de alcachofa recién fritos, secados del aceite y ligeramente salados.

Pero, la crema sola ya es muy interesante.

Y los cuartos solos, servidos como guarnición de un pescado o carne, también.

# Recetas y consejos de Carne Ruscalleda

## Calçots escalivados al horno

"Los calçots son unas cebollas largas, tiernas y dulces, protagonistas de las calçotadas, un manjar al aire libre, que se ha convertido en toda una fiesta social. Os ofrecemos una receta para disfrutar en casa del placer de los calçots y la salsa calçotada".

### 1 ► A LA AVANZADA PREPARA LA SALSA.

Poner los tomates y las cabezas de ajos, todo limpio, entero y frotado con aceite de oliva, en una bandeja de horno, con papel sulfurado en la base. Escalivar en el horno a 190°, durante unos 25 minutos Mezclar la pulpa cocida obtenida de los tomates y de los ajos escalivados con el zumo de cocción del fondo de la bandeja y demás ingredientes. Tritúrelo muy fino en la Thermomix u otro aparato similar, afine el punto de sal y pimienta, y reserve en frío hasta el momento de servir.

2 ► LOS CALÇOTS. Cortar las colas, le deben quedar unos calçots de una longitud de 25cm. Lavarlos, pero no retirar ninguna capa de la piel, cortar las raíces. Ponerlos repartidos cada manojo en una bandeja de horno (en el fondo de la bandeja ponga papel sulfurado) hay que cocerlos planos sin apilarlos Disponer del horno bien



### Para 4 raciones.

2 o 3 manajos de calçots (cada manojo son 25 calçots)

### Para la salsa calçotada

- 1 Kg. de tomates maduros
- 2 cabezas de ajos
- 20 ml. de buen vinagre
- 100ml. de aceite de oliva virgen extra
- 50gr. de avellanas tostadas
- 50gr. de almendras tostadas
- Sal y pimienta blanca

caliente a 220° y dejar cocer durante 10 minutos. Retirar del horno y envolver con el papel de la cocción y tapar con un paño de cocina, para dejar reposar 10 minutos a la salida del horno.

3 ► EN LA MESA. Disponer de la bandeja con los calçots escalivados en medio de la mesa y servir en pequeños bols la salsa individual para cada comensal. El ritual es disfrutarlos calientes: sujetar con una mano la parte blanca del calçot y con la otra estirar de los tallos verdes desde el medio, para poder desnudar de las pieles exteriores, la maravilla del calçot, untarlo en la salsa y continuar el placer de la calçotada en casa.

# Ensalada de habitas con ventresca de atún

“Una de las ensaladas que disfrutamos en el patrimonio cultural de la cocina catalana es la ensalada de habitas del chef Josep Mercader, fantástica y elegante, con ingredientes cárnicos. Os proponemos una ensalada también muy gourmet, en este caso, con contrastes marinos”.

## Para 4 raciones

- 500 gr. de habas desgranadas, muy pequeñas y tiernas
- 200 gr. de cebolleta, picada muy fina
- 1 diente de ajo y 30 hojas de perejil, 10 hojas de menta, todo picado muy fino
- 20 pétalos de tomate confitado (semiseco), cortado en juliana
- 300 gr. de ventresca de atún, en conserva, con aceite de oliva
- 100 ml de OOVE
- 30 ml de vinagre de Jerez
- 100 gr. de aceitunas negras de Aragón, sin el hueso, a lonchas
- 100 gr. de aceitunas verdes Sevillanas, sin hueso, a lonchas
- 10 gr. de mostaza de Meaux (la granulosa)
- Sal y pimienta



1 ► Escalde las habas con agua hirviendo y sal. Si son muy tiernas, con sólo 1 minuto es suficiente. Si son un poco más granadas, necesitarán el doble de tiempo. (Si son aún mayores, compre el doble. Escaldarlas y pelar la piel de cada grano) Refrescarlas y reservar bien secas.

2 ► Tome un cuenco ancho y bonito, apto para presentar en la mesa. Poner todos los ingredientes, menos las habitas y el atún. Mezclar muy bien con delicadeza.

3 ► Por último, y también con delicadeza, incorporar al bol las habitas y el atún en trozos medios. El plato está listo para presentar y degustar.



# Rehogado de habas y guisantes "a la catalana"



“Esta receta, con toda probabilidad, la inspiró, hace muchos, muchos años, la primavera. Los ingredientes coinciden en el mismo momento primaveral en las tiendas y en las paradas de las plazas: ajos y cebolletas, habas y guisantes, menta. Un plato de sensaciones gastronómicas ásperas, dulces, perfumadas, untuosas y picantes”.

## Para 4 raciones

- 30 gr de aceite de oliva extra virgen
- 30 gr de grasa de cerdo
- 150 gr de tocino virado, a lonchas de 2 cm
- 200 gr de cebolleta picada pequeña
- 100 gr de ajo tierno, picado pequeño
- Un bouquet atado con: 3 tallos de perejil, 4 tallos de menta fresca, y ½ hoja de laurel
- 800 gr de habas, desgranadas y muy tiernas
- 200 gr de guisantes, desgranados y muy tiernos
- 150 gr de butifarra negra, en dados de 2 cm.
- 50 de butifarra blanca, en dados de 2 cm.
- 80 gr de Jerez seco
- 80 gr de Jerez dulce
- Sal, pimienta negra

1 ► En una olla con el aceite y la grasa caliente, sofreír los dados de tocino bien salpimentados, a fuego medio y dejar cocer unos 9 minutos.

2 ► Incorporar el picado de cebollas y ajos tiernos y el bouquet de hierbas, salar con prudencia y continuar la cocción 9 minutos más, no dorar, sólo sofreír ligeramente.

3 ► Añada las habas y la butifarra blanca, el Jerez dulce y el seco, y continúe la cocción con la olla tapada, (coloque debajo la tapa de la olla, un papel de horno, ayudará a retener los vapores del ahogado). Los 3 primeros minutos a fuego fuerte, con la olla tapada. Remueva el conjunto y añada a la olla los guisantes. Continúe la cocción 3 minutos más a fuego medio. Vuelva a remover los ingredientes y de nuevo cocer 3 minutos más a fuego lento. Destape la olla, añada los dados de butifarra negra, remueva de nuevo los ingredientes, pruebe el punto de sal, y deje cocer solo 2 minutos más también a fuego lento y con la olla tapada. Dejar reposar apartado del fuego solo 3 minutos, y el rehogado está listo para presentarlo en la mesa en una bonita bandeja honda.

Nota: El tiempo de cocción de las habas y guisantes está calculado para un producto muy tierno. Si dispone de un producto más grande, tendrá que cocerlo más tiempo. Por eso, es tan importante ir probando y controlando las cocciones.

## APÉNDICE A LA RECETA

Si cocina el rehogado a la avanzada, en cuanto lo tenga listo, extiéndalo sobre una bandeja grande para enfriarlo rápidamente. Al enfriarlo, mantendrá la belleza verde de los vegetales. En cambio, si se enfrían lentamente en la olla, alcanzarán un color no tan atractivo. Reserve frío en la nevera para calentarlo cuando le convenga. El microondas es genial para calentar este plato.

# Gratinado de Calçots y Alcachofas

*"Las alcachofas y los calçots los encontrará en las paradas de hortalizas, compartiendo temporalidad y belleza inspiradora en la cocina. Por eso mismo, os brindamos este dúo vegetal en un ¡gratinado de fiesta!"*

## Para 4 raciones

- 12 alcachofas
- 1 manojo de calçots (25 unidades)

## Para la salsa Mornay:

- 1 litro de leche
- 45 gr de harina
- 50 gr de mantequilla
- 10 gr de sal
- un poco de pimienta blanca, un poco de nuez moscada rallada
- 30 ml de Jerez seco
- 3 yemas de huevo
- 75 gr. de queso rallado, tipo Emmental, o Comté, o Edam

## Para el gratinado

- 30 gr. de pan rallado panko

**1 ► LAS ALCACHOFAS.** En una olla honda, poner las alcachofas a hervir "integrales" con todas las hojas y sin los tallos, con agua y sal, deben hervir a fuego medio durante 10 minutos, apague el fuego y déjelas dentro de la olla 10 minutos más. Retirar sobre papel de cocina.

**2 ► LOS CALÇOTS.** Desestime las colas, corte la parte blanca a cortes de 12 cm. No los pele, solo lave la posible arena. Ponerlos a hervir en una olla grande, con abundante agua y sal. Dejar hervir a fuego medio durante 5 minutos, apagar el fuego y dejar reposar dentro de la olla 5 minutos más. Retirar sobre papel de cocina.

**3 ► LA SALSA MORNAY.** Poner en una ollita o cazo la mantequilla, arranque el fuego lento, y cuando esté fundida, echar la harina, cocer a fuego lento y sin parar de remover, la harina debe quedar cocida sin tomar color, apartarlo del fuego, añadir la sal, la pimienta blanca y la nuez moscada y apartar la ollita del fuego (la operación de cocer harina con mantequilla, con el objetivo de espesar un líquido, en la jerga de técnicas culinarias se llama "un roux").

En un bote aparte, arranque el hervor a la leche e incorpórela hirviendo en el cazo donde tiene "el roux", vuelva a ponerla sobre el fuego bien suave, remueva con el bateador de varillas hasta arrancar de nuevo a hervir, dejar cocer sólo 20 segundos y apartarla del fuego. Agregar el Jerez seco, el queso rallado y trabajar fuera del fuego la salsa para incorporar el queso. Controle que la mezcla está a 70° y añada las yemas de huevo, mezcle de nuevo con el bateador de varillas, afine el punto de sal y pimienta y pase la salsa por un colador chino para una salsa impecable.

**4 ► EL GRATINADO.** Con las alcachofas hervidas, será fácil desnudar con los dedos las hojas exteriores y encontrar un corazón pulido. Pártalos por en medio. Pelar los calçots hervidos de la piel exterior. Tome una bandeja de horno, distribuya una cuarta parte de la salsa y por encima vaya poniendo las alcachofas y los calçots, con el resto de la salsa y distribuya por encima del panko. Introduzca la bandeja en el horno bien caliente a 210° para calentar y gratinar. El plato está listo para presentar en la mesa.

## Más saludable, Más sabroso De temporada, ¡Mejor!



**Todo el año.** Disponemos de forma regular de diferentes variedades de manzanas a lo largo del año. Los orígenes son, sobre todo, tierras de Lleida y Girona. Seguro que conoces el dicho: "una manzana al día, el médico te ahorra". ¡Qué buen consejo!



**Fresones.** La temporada de fresones comienza en 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 fresones de Huelva. La temporada de fresones andaluces, un producto de gran calidad y con muchas variedades diferentes, se prolonga **hasta San Juan**. La fresa del Maresme llega bien entrada la primavera. La temporada de la fresa local es de abril a junio. Con estos dos orígenes, disfrutamos de estos extraordinarios frutos de forma ininterrumpida de **enero hasta junio**.

**Naranja.** ¿Sabías que aunque los cítricos son frutos que se asocian al invierno entre los meses de **marzo y abril** gozamos de excelentes variedades de naranjas y mandarinas? Son las naranjas tipo "Valencia" que nos llegan de Sevilla y Valencia, muy jugosas. También hasta el mes de mayo tenemos buenas mandarinas de Alicante.

**Níspero.** El níspero es la primera fruta de la primavera. A finales de marzo, principios de abril ya la tenemos en los mercados. La temporada de esta fruta de hueso conocida también como "micaco", seguramente por su origen oriental, llega hasta principios de verano. El origen, Alicante.

**Arándanos.** Si bien es cierto que disponemos de esta pequeña fruta durante todo el año, su temporada natural en España arranca en **mayo y se extiende hasta mediados de agosto**. Una temporada larga durante la cual esta fruta cargada de antioxidantes exhibe su mejor sabor y dulzor único. Sus orígenes son, en el inicio de la campaña, Huelva y, a medida que se intensifica el calor, las producciones del norte de la península.

**Albaricoque, cereza y perita de San Juan.** A medida que avanza el mes de mayo y se aproxima el mes de junio se multiplican las frutas coloridas y alegres. Llegan las hermosas cerezas y los albaricoques. También la perita de San Juan y las brevas. ¡Frutas que nos anuncian que el verano ya está muy cerca!

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

AGEM agrupa a todas las empresas mayoristas hortofrutícolas que operan en el Mercado Central de Frutas y Hortalizas de Mercabarna. En 1977, este colectivo empezaba 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 a Mercabarna y, con este cambio, también llegaban nuevas oportunidades de crecimiento. Hoy en día, este mercado está al frente 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 y las niñas a través de la actividad educativa 5 al día, entre otros.

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