

Menja Primavera!

De Temporada Millor!
Més Saludable, Més Saborós



Guia Receptari · Març Juny
Amb receptes originals
de **Carme Rusalleda**



www.deProximitat-deTemporada.cat

 mercabarna

AGEM
ASSOCIACIÓ GERMÀNIA D'EMPRESARIS AGRÍCOLES DE
FRUITES I HORTALISSES DE BARCELONA I PROVÍNCIA



Calçots. Tot i que a mitjans de tardor ja gaudim dels primers calçots de la temporada, el moment òptim d'aquesta esperada i estimada hortalissa arriba a ple hivern i s'allarga fins a principis de la primavera. **Aquesta hortalissa viu el seu millor els mesos de febrer i març.** 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, a mesura que avança l'hivern i s'acosta la primavera, tenim les **carxofes de Benicarló** (Castelló) amb Denominació d'Origen Protegida i les molt nostres **carxofes del Prat**, conreades al cor del **Delta del Llobregat**.



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. 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 vegetal que s'ha anat fent durant l'hivern i les seves fulles són especialment tendres. D'aquí el seu nom "de fulla fina". Tendre, suau i cruixent, ens arriba de diferents comarques de Barcelona, sobretot el **Vallès Oriental**.

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 en una bona temporada s'allarga ben bé fins a principis d'abril**. Un producte de proximitat que ens arriba del Parc Agrari del Baix Llobregat, i el **Vallès Oriental**.



Menja Primavera!

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'espàrrec blanc de Navarra i de proximitat destaca l'**espàrrec 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, el cep, la carrereta i el rossinyol**.

La pastanaga nova de manat i la mongeta tendra són productes característics de final de primavera a casa nostra.



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 gourmet!



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



Elaboració

- 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 la 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, en cas contrari controleu el temps que els hi cal (el temps de cocció dels pèsols l'heu de calcular quan arrenquen el bull). El guisat a la francesa és llest per gaudir-lo a taula!

Apèndix de la recepta, podeu utilitzar altres tipus d'enciam: romana, maravilla, cabdell, etc.

Receptes i consells by Carme Rusalleda

Calçots escalivats al forn

El plaer de la calçotada a casa

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.

Elaboració

1. A L'AVANÇADA PREPAREU LA SALSÀ . 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. EL CALÇOTS.

Talleu les cues, us han de quedar uns calçots d'una llargada de 25cm. 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 coquin plans, sense apilar-los. Disposeu del forn ben calent a 220° i deixeu-los coure



Per a 4 racions

- 2 o 3 manats de calçots (cada manat són de 25 calçots)
- 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
- 50g d'avellanes torrades
- 50g d'ametlles torrades
- Sal i pebre blanc

durant 10 minuts. Retireu-los del forn i 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 mig, per poder despullar de les pells exteriors, la meravella del calçot, sucari-lo a la salsa i continuar el plaer de la calçotada a casa.

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 gurmet, en aquets cas, amb contrastos marins.



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 (semi-sec), 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

Elaboració

1. Escalduu 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 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 es 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 bouquet 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

Elaboració

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 bouquet d'herbes, saleu amb 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 a taula en una bonica safata fonda.

El temps de cocció de les faves i pèsols està calculat per a un producte molt tendre, si disposeu d'un producte més gros haureu de coure'l més temps. És important anar tastant i controlant les coccions.

APÈNDIX 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.

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.



Per a 4 racions

LA CREMA DE CARXOFES

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



Per a 4 racions

LES CARXOFES FREGIDES

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



Elaboració crema

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 el quilo de carxofes a juliana molt fina, amb totes les fulles (sense les velles de l'exterior i sense la tija) i afegiu-les a la olla, salpebreu el conjunt i sense parar de remenar deixeu-ho coure tot junt només 2 minuts.
3. Incorporeu aigua mineral bullint a la 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 de carxofa.



Receptes i consells by Carme Rusalleda

Carxofes en dues textures



Elaboració carxofes fregides

1. Prepareu un atuell gran, ompliu-lo amb aigua fresca, les dues llimones tallades a quarts 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 pel 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° i 180°. Poseu a fregir els quarts de carxofa ben secs de l'aigua on les teniu reservades. Aneu-les fregint d'acord a 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 recent 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.



Menja Primavera!



Taronja. Sabies que tot i que les fruites cítriques s'associen a l'hivern entre els mesos de març i abril gaudim de les varietats més tardanes de taronges i mandarines? Són les tarones tipus "València", molt sucoses. També fins al mes de maig tenim bones mandarines d'Alacant.

Maduixot. 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**.

Per la seva banda, la maduixa del Maresme arriba amb la primavera i s'allarga fins al mes de juny. En els darrers anys, també gaudim, tot i que encara amb produccions petites, de la maduixa del Baix Llobregat.

Nabiu

A la primavera també gaudim del nabiu, una petita fruita amb grans propietats antioxidants. La seva temporada natural arrenca a l'hivern amb les produccions de Huelva i a mesura que pugen les temperatures se sumen les collites de nabiu procedents del Nord de la Península.

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



De Temporada Millor! Més Saludable, Més Saborós



Nespra

Sabies què la nespra és la primera fruita de pinyol de la primavera? A finals de març, principis d'abril ja el 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.



Albercoc, cirera i pereta castells o Sant Joan

A mesura que avança el mes de maig, es multipliquen les fruites acolorides i alegres. Arriben els albercocs, carregats de vitamines, i les boniques cireres, tan antioxidants i llamineres. També la pereta Sant Joan i les figafors que ja ens anuncien que l'estiu és ben 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



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



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



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

#DeTemporada Millor
#FruitesIHortalissesSempre