

Mayoristas
de Frutas
y Hortalizas
de Mercabarna
Cerca de ti

Guía · Recetario de
Frutas y Hortalizas

¡ComeVerano!

con Recetas Vegetales

by **Carme
Ruscalleda**



#DeTemporadaMejor.

www.DeProximitat-DeTemporada.cat
www.agem.mercabarna.com



mercabarna

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



Níspero

Es la primera fruta de hueso de la temporada y nos llega en primavera. La temporada de esta fruta conocida también como micaco, seguramente por su origen oriental, se prolonga hasta principios de verano.



Fresa

La temporada de fresas, de hecho, comienza en pleno invierno. A mediados de enero y febrero, arranca con fuerza la campaña de fresas de Huelva. Las fresas andaluzas se alargan hasta junio. La temporada de la fresa del Maresme comienza bien entrada la primavera y se prolonga hasta junio. Gracias a estos dos orígenes podemos disfrutar de esta extraordinaria fruta de forma ininterrumpida de enero hasta junio.



Cereza

Fruta cautivadora que nos encanta por su sabor único, textura inconfundible y morfología graciosa y, a la vez, cómoda para su consumo. Además, resulta muy interesante desde el punto de vista nutricional. Es rica en antioxidantes que ayudan a mantener la piel y las articulaciones jóvenes. Las variedades más tempranas llegan en abril y su temporada se prolonga hasta finales de junio. Tenemos diferentes orígenes, como la Ribera del Ebro, en Tarragona, y de zonas del Baix Llobregat. Es muy valorada la cereza que llega de Aragón y también de Extremadura. A partir de junio, llegan al mercado las famosas "picotas", una variedad de cereza que se produce en el Valle del Jerte.



Ciruela

La ciruela de la variedad Mirabolà, pequeña y de tonos amarillentos y sanguíneos, abre la temporada de esta fruta a mediados de primavera. Es una variedad autóctona del Baix Llobregat. Su temporada se prolonga hasta principios de verano. Las variedades de ciruela se suceden hasta septiembre, casi tocando el otoño. Son de diferentes colores, tamaños y orígenes como la Claudia, de tonos verdes y especialmente dulce (en la foto), o bien la Japonesa, amarilla, o la Arandana, dulce y de color oscuro.



Albaricoque

A principios de mayo, arranca la temporada de albaricoque. Las variedades más tempranas son de carne blanca y nos llegan, sobre todo, de Murcia y Valencia. A medida que avanza la temporada, se suman los albaricoques de Tarragona y Lleida. Entre las variedades más conocidas tenemos los tipos "orange" y el "galta roja", que recuerda la piel de las mejillas sonrosadas de un niño.

¿Sabías que tres albaricoques maduros contienen la mitad de la dosis diaria recomendada de vitamina A, esencial para el buen estado de la vista, piel y huesos?

Arándanos

Si bien es cierto que disponemos de esta pequeña fruta durante todo el año, su temporada natural en España comienza en invierno y se extiende hasta mediados de agosto. Una temporada larga que arranca con los arándanos de Huelva. Y a medida que avanza el verano, se suman los del norte de la Península. Es durante su temporada natural que encontrarás esta fruta con toda su riqueza de sabor y dulzor. ¿Sabías que el arándano es un alimento superantioxidante? Por eso, la mejor forma de consumirlo es en fresco.



Brevas

Desde mediados de primavera, hasta principios de verano llegan al mercado las primeras brevas (primer florecimiento de algunas higueras). Alicante es una gran zona productora de esta fruta. Las brevas son más ligeras de sabor que los higos, que llegan a finales de verano. ¿Te apetece un consejo para cocinar con este fruto? Corta las brevas y ponlas en una ensalada como si fueran rodajas de tomate. Puedes acompañar este plato con un buen quesón. Una idea original, ¿verdad?



¡ComeVerano!

#DeTemporadaMejor



Tiempo de Melocotones

Los melocotones, con sus diferentes variedades, constituyen una de las frutas icónicas del verano en nuestro país. Aunque las variedades tempranas llegan a mediados de primavera, es a partir de San Juan cuando la temporada de melocotones y nectarinas está en su mejor momento. Y, se prolonga durante todo el verano hasta los melocotones otoñales en septiembre, donde destaca el de Calanda.

El melocotón plano o paraguayo es uno de los más populares y consumidos. De forma aplastada y de carne blanca y suave, se caracteriza por su sabor realmente exquisito.

Otras variedades - de forma muy resumida - son el melocotón rojo o de agua, rojo por fuera y de carne amarilla y jugosa, el melocotón de viña, amarillo por dentro y por fuera, aromático y de carne consistente; y el melocotón blanco o "gabacho", de carne blanca y jugosa.

Los principales orígenes de estas frutas son, en primer lugar, Lleida, seguido de Aragón.



Peras de verano

En verano tienes distintas variedades de peras que se van sucediendo durante la estación. Las peritas Castell o de Sant Joan (a la derecha), pequeñas, alegres, crujientes y dulces son de temporada muy corta y llegan a mediados de junio. A partir de julio, tenemos la pera ercorlina (a la izquierda) y en pleno verano tenemos la pera limonera, sobre todo, de Lleida y con DOP, dulces, sabrosas y de carne blanca y granulosa al paladar. También de Lleida, nos llega, los meses de agosto y septiembre, la pera blanquilla, de piel fina y verde, tersa y brillante. Su carne es jugosa y su corazón es muy pequeño.



Tiempo de Melones

#DeTemporadaMejor



Cantalupo de Charentais

Los cantalupos son melones de verano pequeños y redondos, no superan el kg. de peso. El Charentais o melón francés es la variedad más frecuente del tipo Cantalupo en nuestras fruterías y mercados. Tiene la carne anaranjada y su piel es de verde alegre y claro.

Lo distinguirás fácilmente por las vetas regulares que cruzan la piel de un extremo a otro.

Es muy dulce y especialmente aromático cuando está maduro y listo para ser consumido.

Galia

En plena primavera, comienza la temporada del melón Galia, pequeño y redondo, con uno de los mejores orígenes en España de esta fruta: la provincia de Cádiz. Es una variedad muy aromática y dulce. Tiene la piel fina, por eso se puede aprovechar muy bien su pulpa. La intensidad de su color te indica el punto de madurez.

Elígelo bien amarillo, ¡verás que bueno!



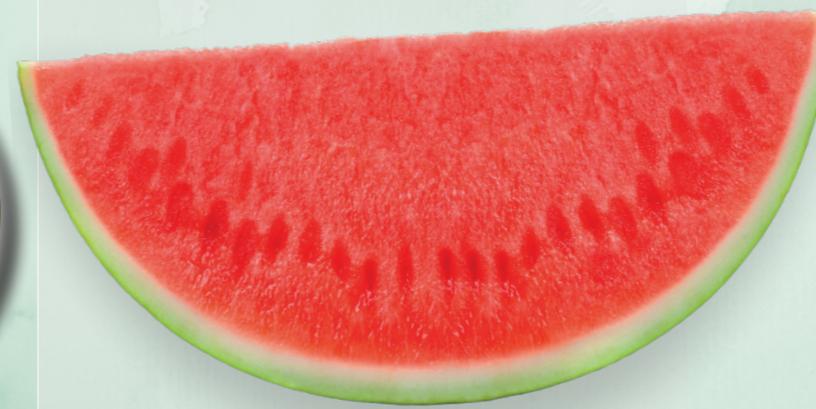
Tiempo de Sandía

La sandía es otra de las frutas icónicas del verano. Su consumo en nuestro país es proporcional a las temperaturas. Seguro que estás de acuerdo: cuanto más calor hace, más apetece la sandía. Sin embargo, las primeras sandías llegan a mediados de primavera con los cultivos de Almería. Progresivamente tienes en el mercado las sandías de las producciones de todo el litoral, especialmente Murcia y Comunidad Valenciana. Desde hace casi una década, se han popularizado de forma extraordinaria las variedades sin semillas. Son sandías de mucha calidad, de carne muy crujiente y de dulzor intenso y agradable.



Piel de Sapo

Este melón es el más popular y consumido. Puede llegar a pesar hasta 4 kg. Su pulpa es blanca o bien de tono cremoso, firme y crujiente, y el sabor, delicado y suave. En los pigmentos anaranjados se concentra la vitamina A. Para elegir un buen melón, fíjate en la escritura (las estrías marrones de la piel). ¿Sabías que una característica de un buen melón es la abundancia de su escritura? Los Piel de sapo que abren la temporada a finales de primavera llegan de Almería. Después, son los de Murcia (Camp de Cartagena). A medida que avanza el verano, tendrás en el mercado los de Castilla-La Mancha. En Lleida y Tarragona también existe producción de esta fruta.



Ensalada Waldorf veraniega



Para cuatro raciones

4 cogollos de lechuga, limpios y cortados de arriba abajo, en gajos
1 bandeja de "mâche", bien limpio
20 rabanitos, limpios, sin pelar y partidos por la mitad
10 zanahorias enanas, limpias, sin pelar y partidas de arriba hacia abajo
2 peras grandes y verdosas, peladas y cortadas en bastones. 40 gr de pistachos pelados

Para el aliño

150 gr. de mayonesa
50 gr. nata 35%MG
20 gr. de mostaza de Dijon
El zumo de medio limón
Sal y pimienta



Elaboración

1. En un cuenco, y con un batidor de varillas manual, mezclar la mayonesa, la nata, la mostaza y el zumo de limón, mezclar bien. Con prudencia poner el punto de la sal y la pimienta.
2. En otro cuenco ancho, a la medida del volumen de la ensalada, poner los cogollos, el "mâche", los rabanitos, las zanahorias, las peras y los pistachos, incorporar la salsa y mezclar bien y con delicadeza. La ensalada está lista para degustar.



¡ComeVerano!

#DeTemporadaMejor

by Carme Rusalleda



Cuscús, vegetales y fruta fresca y seca

La cocción del cuscús

250 gr. de cuscús
500 ml. de zumo de naranja
250 ml. de zumo de limón
100 ml. AOVE
1 guindilla seca



1. Tritura los zumos de naranja y limón con el AOVE y la guindilla y cuela.
2. Para hidratar y cocer el cuscús: en un cuenco ancho, mezclar el zumo colado con el cuscús y dejarlo 12 horas en la nevera.

Finalización

Delicadamente, mezcla el cuscús con los vegetales y fruta fresca y seca. Agrega sal y pimienta. Aliña por encima con un chorro de OOVE y un picado generoso de menta y albahaca.

La mezcla de vegetales y de frutas

- 100 gr. de dátiles, córtalos en dados de 1 x 1 cm.
- 100 gr. de almendra picada, tostar al horno a 160°, con un hilo de aceite, durante 5 min.
- 100 gr. de pepino (sin semillas), córtalos en dados de 1 x 1 cm.
- 100 gr. de zanahoria, pelar y cortar en dados de 1 x 1 cm.
- 100 gr. cebolleta también picada en dados de 1 x 1 cm.
- 200 gr. de brevas, pelar y cortar en dados de 1 x 1 cm.
- 200 gr. de melocotón paraguayo, pelarlos y cortar en dados de 1 x 1 cm.



Ensalada vegetal con huevo duro, manzana y vinagreta de frambuesas



Para cuatro raciones

½ pieza de apio bien tierno, limpio y cortado en bastones
Una pieza de lollo rosa, limpio y en cortes regulares.
Un manojo de rúcula, limpia y las hojas enteras
Un manojo de rábanos, limpios y cortados por en medio
Una pieza de lechuga hoja de roble verde, limpio y en lonchas regulares.
2 manzanas Golden, peladas y cortadas en bastones
4 huevos duros (hacer hervir con agua y sal durante 8 minutos)
50 gr. de almendra picada tostada

La vinagreta de frambuesa

12 frambuesas maduras.
70 gr. de aceite virgen extra.
10 gr. de vinagre de cava
1 gr. de mostaza de Meaux (de grano)
Un poco de sal y pimienta



Elaboración **1.** Reserva los vegetales en fresco como indica la receta, limpios y en cortes. **2.** Prepara la vinagreta, aplasta con un tenedor las frambuesas dentro de un cuenco, incorpora el resto de los ingredientes. Con la ayuda de un pequeño batidor de varillas, mezcla bien y reserva en fresco en la nevera. **3.** Hierve los huevos como indica la receta, solo 8 minutos, enfriarlos y con cuidado y pelarlos.

Finalización

Repartir en el fondo de los platos los vegetales combinando los colores. Encima, pon un huevo pelado y cortado en cuartos, los cortes correspondientes de manzana y aliñar el conjunto con la vinagreta bien mezclada para repartir muy bien el aliño. Finalmente, remata el plato con la almendra picada tostada, bien repartida por encima.

Apéndice La ensalada funciona con el tipo de lechuga y fruta que más te guste, también puedes sustituir los huevos por queso azul, o bien de tipos blando o seco.

¡ComeVerano!

by **Carme Ruscalleda**



El Valor de las Ensaladas

Los nutricionistas nos recomiendan tomar a diario cinco piezas de vegetales o frutos frescos y crudos para disfrutar de una buena alimentación y mejor salud. Es muy fácil y muy agradable adquirir el hábito de incorporar en el desayuno, la fruta; en el almuerzo, las ensaladas; y en las meriendas y cenas combinar los vegetales y frutas. Somos lo que comemos: ¡los devoradores y los devorados! Por eso, es tan importante dedicar atención, prioridades y tiempo a la calidad de los alimentos que consumimos.

En la cocina, podemos aplicar a los alimentos crudos diversas técnicas. Es necesario que el alimento sea muy fresco y tengamos máximo cuidado en lavarlo y pelarlo si es necesario. Podemos disfrutarlos convertidos en zumos, sin otro aliño que los sabores de los productos que mezclamos, o a cortes en una ensalada y con el acompañamiento de una vinagreta, o triturados y aderezados convertidos en sanas y sabrosas sopas frías. Un alimento crudo entra directamente en nuestro organismo sin cocción alguna. Por eso debemos tener un cuidado muy escrupuloso de la frescura, la higiene y la manipulación. CR.

“Es muy fácil y muy agradable incorporar la fruta, en los desayunos, y las ensaladas en el almuerzo. (...)

Debemos dedicar atención y tiempo a la calidad de los alimentos que consumimos”. CR.



¡ComeVerano!

by Carme Rusalleda

Rosetón de Verano



Para 4 raciones

4 patatas nuevas
12 zanahorias tiernas
400 gr. de judía verde, en cortes de 4 cm.
2 cebollas tiernas, en juliana ancha

Para el aliño

1 diente de ajo, 150 ml. de OOVE, sal

Elaboració

1. En un bote, o una olla, poner a hervir las patatas y las zanahorias, limpias y sin pelar, bien cubiertas de agua y el punto de sal generoso. Dejar cocer las dos hortalizas juntas (tiempo aproximado: las zanahorias 10 minutos, las patatas 25 minutos). Controle el punto óptimo de cocción, pinchándolas con un tenedor para asegurar que están blandas. Retirar de la cocción y dejar enfriar a ambiente, para poder pelarlas. **2.** En otro bote, con agua y sal también en su punto generoso, cuando esté hirviendo, poner a cocer las cebollas y la judía verde, dejar cocer solo 5 minutos (controlar el tiempo, por si la variedad de judía merece más o menos tiempo). Escurrir de la cocción y dejarlas enfriar a ambiente. **3.** Tritura con el OOVE, con el ajo y la sal correspondiente. Dejar reposar para decantar y colar el poso del ajo.

Presentación

Montar platos individuales "como un rosetón": alrededor exterior del plato, repartir la patata en círculos, añadir la zanahoria cortada en círculos alargados. Incorporar una bóveda de judía tierna y en el centro del rosetón, poner la juliana de cebolla Presente en la mesa el aceite perfumado y colado.

Apéndice

Es interesante servir el plato a temperatura ambiente, o, si se prefiere, frío de nevera.



Postre de melón, higos, melocotón y remolacha

Para seis raciones

1 melón piel de sapo, de unos 2,5 kg. Pelado y cortado en dados de 2 x 2 cm (recomiendo cortarlo en "dados", en lugar de "bolas" para no desestimar carne de melón).
8 higos, pelados y cortados en gajos. 8 melocotones paraguayos, pelados ya cortes como gajos.

La crema rosa.

100 gr. de remolacha cocida, hervida con agua y sal durante 30 min 100 ml de agua de Vichy, el yogur natural sin azúcar, 60 ml de zumo de limón, 60 ml de miel, menta y albahaca de hoja pequeña.

Presentación

La crema rosa: Triture la remolacha cocida con el Vichy, el yogur, el zumo de limón y la miel. Colar y reservar en la nevera. **La fruta:** Dispón la fruta cortada como indica la receta y resérvala también en frío

Elaboración

En unos bonitos platos de postre semi hondos, o unas copas anchas, vaya repartiendo con elegancia las frutas cortadas. Por encima, aliñar con la crema rosa, y encima de todo poner unas hojas de menta y albahaca.

¡ComeVerano!

#DeTemporadaMejor



Higos

Hacia finales de agosto, llega al mercado una de las variedades de higos más apreciadas en Catalunya: las "cuello de señora". El origen más valorado en la producción de esta variedad son las tierras de Alguaire, en el Segrià (Lleida). Hay otros tipos, como el "colar", que se cultiva, sobre todo, en Alicante. La temporada de los higos frescos se prolonga hasta entrado el otoño.



Uva Moscatel

Esta variedad de uva es genuinamente mediterránea. De hecho, es conocida también como "la cepa del Mediterráneo". Su temporada es corta, de finales de agosto a finales de septiembre, y su origen principal es Alicante. La uva moscatel es de tipo blanco. De tonalidades doradas cuando madura, destaca por su aroma y su dulzor inconfundibles. Una variedad que nos transporta a los sabores más tradicionales de la cultura mediterránea y su historia.

¡ComeVerano!

#DeTemporadaMejor



Tomates de todo tipo - rosas, cherry, corazón de buey, pimiento, verde para la ensalada, maduro, pera, de colgar, de Montserrat, etc.-, **berenjenas** - blanca, negra, o rayada -, **calabacines**, **flores de calabacín**, **pepinos**, **patatas y zanahorias nuevas**, **cebolla y judías verdes**, **pimiento** - rojo, verde, amarillo, del padrón, italiano - y **ricas lechugas** como la larga romana, hoja de roble, lollo, maravilla, entre otras muchas variedades.

Y es que el verano es una **fiesta para gozar de las hortalizas** de temporada. **Crujientes, jugosas y sabrosas**, y, además, las tienes de proximidad.

Una fiesta de sabores y texturas a tu alcance en todos los mercados y plazas de tu ciudad..
Aprovecha el momento óptimo de estas hortalizas - bien cargadas de vitaminas, minerales- y **¡ComeVerano!**

Mayoristas
de Frutas
y Hortalizas
de Mercabarna
Cerca de ti

¡Síguenos!!



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



mercabarna

AGEM

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