



Meravellosa Tardor

Guia de les Fruites i Hortalisses de temporada

www.fruitsdetardor.com

#ProducteDeTemporada

#FruitesiHortalissesSempre

Majoristes
de Fruites
i Hortalisses
de Mercabarna
Molt a prop teu



Fruites

La figa és la primera fruita de la tardor. La seva temporada comença a mitjans d'agost i s'allarga fins a finals d'octubre. Ens arriben sobretot de la comarca d'Alguaire (Lleida) i la varietat més apreciada és la **Coll de Dama**.



El mango. A la tardor arriben els mangos de Màlaga i de Granada. Una fruita tropical que ha trobat en aquesta zona d'Andalusia el clima adequat per desenvolupar-se esplèndida. La temporada és d'octubre a desembre.



La xirimioia. També del clima tropical de Màlaga i de Granada arriba aquesta fruita especial. La temporada comença a final de setembre i s'allarga fins a l'hivern. El batut de xirimioia és una beguda exquisida!



La magrana és una fruita tradicional a casa nostra que ha esdevingut un fruit de moda en els darrers anys. Famosa per les propietats saludables, és un ingredient habitual en els plats de tardor. El suc de magrana és extraordinari!



El raïm moscatell. L'arribada del raïm moscatell d'Alacant, daurat i dolç, marca el final de l'estiu i l'entrada a la tardor.



El codony és una fruita tardorenca per excel·lència. El Baix Llobregat, sobretot Martorell, són terres productores d'aquest fruit. Heu tastat l'allioli de codony?



La castanya. Gallega, extremeña i del Montseny, la castanya és una fruita reina de la tardor. En salses, per fer farines per a postres, en purés i cremes és molt saborosa. A més, és rica en antioxidants i vitamines.



El caqui, tan arrelat a casa nostra, és un clàssic de la temporada. D'extraordinària riquesa nutricional, la Comunitat Valenciana és la gran productora d'aquesta fruita.

Meravellosa Tardor



Bolets



Peres de tardor. La tardor és el moment de dues varietats de peres que destaquen pel seu sabor delicat: **la pera Puigcerdà o de Comicio i la pera passa crassana.**



La mandarina, avançada la tardor arriben d'Alacant els primers cítrics. Llimones i, sobretot, mandarines, carregades de vitamines i de dolçor, que encanten als petits de la família.



Pomes de tardor. Tot i que tenim poma tot l'any, a la tardor gaudim de dues varietats tant exquisides com tradicionals: **la poma reina-ta i la poma verd donzella o poma de gel.**



Tot i que a casa nostra el **rovelló** és per a molts el rei dels bolets de la tardor - sens dubte, una merescuda fama -, gaudim d'una gran varietat de **bolets silvestres.** **Els ceps, les llenegues, les trompetes de la mort, i els camagrocs** en són bona mostra. Els bolets, a més, tenen moltes propietats saludables i poques calories, i quin sabor que aporten als plats!!

Hortalisses!

Meravellosa Tardor



La bleda i l'espinaç de proximitat. A principis de tardor comença la temporada de la bleda de proximitat. I en poques setmanes se sumen els espinaços. Si gaudiu d'aquestes verdures fresques en el seu moment òptim, notareu la diferència en sabor i textura. La temporada s'allarga durant l'hivern.



La mongeta tendra de proximitat, té el seu moment òptim de juny fins a principis de novembre. Segui **perona o plana**, la trobareu tendríssima i cruixent. Un suggeriment a la cuina: escaldeu les mongetes durant 3 minuts i després feu-les a la planxa o arrebossades. Estan boníssimes!!



El bròquil verd obre, a l'octubre, la temporada de les hortalisses crucíferes. Se li sumen ben aviat tots els tipus de cols (rissada, coliflor), la romanesco i també el bròcoli. Aquestes verdures són extraordinàriament antioxidants.



Els porros de tardor. El porro, com altres hortalisses, té dues collites anuals, una d'elles a la tardor. De la família dels alls, és molt ric en fibra i en vitamina C i és un ingredient molt agraït a la cuina.

Els naps de proximitat. La temporada va de setembre a desembre. És ric en vitamines C i B9, que a la tardor ens van molt bé! És habitual en els brous i també es poden fer bones cremes i purés. També es pot gaudir cru, per exemple ratllat en amanida.





Les carabasses. La temporada comença a mitjans d'estiu i es prolonga durant la tardor. Tenim moltes varietats: la **cacauet o violí** (la més coneguda), la **rabequet**, la **rodona dolça de l'hort**, etc. La província de Barcelona i València són grans terres productores de carabasses. Cadascuna té les seves aplicacions culinàries. Se'n fan cremes i purés, dolços i postres. També és agraïda rostida, estofada, al vapor, a la planxa, ratllada en cru, etc. Moltes maneres per consumir un aliment, que és força econòmic, i té molts beneficis per a la salut.

El moniato. Aquest tubercle procedeix sobretot de Màlaga i Cadis, primers grans orígens, seguit de la província de Barcelona. La festa de la Castanyada el fa uns dels protagonistes de la tardor. La seva temporada natural a la Península és del setembre fins a la primavera. Té moltes propietats saludables interessants. Ens ajuda a mantenir la salut del cabell, la vista, les mucoses, i els ossos i també contribueix a prevenir determinats tipus de càncer. I a la cuina el podem fer al forn, en purés i cremes, o tallat a fines rodones i fregit. Unes xips boníssimes, saludables i originals!



Superaliments: molts dels fruits de la tardor són veritables superaliments, amb propietats beneficioses que ens ajuden a **protegir l'organisme** de malalties. Incorporar aquests fruits i hortalisses a la dieta ens carrega de salut de manera **saborosa i sostenible!**



Ceba tendra de proximitat.

De mitjans d'estiu fins ben entrada la tardor, és temps de ceba tendra de proximitat, de comarques de Barcelona. Les seves propietats medicinals són conegudes des d'antic i és un ingredient imprescindible en amanides, brous i sofregits.

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



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 ('5 al dia'), entre altres.

www.agem.mercabarna.com



AgemFrutasyHortalizasMercabarna



@Agem_majoristes



agem_fruitahortalissa



#ProducteDeTemporada

#FruitesIHortalissesSempre

www.fruitsdetardor.com



mercabarna

