

¡Come Primavera!

De Temporada Mejor

Más Saludable, Más Sabroso



Guía Recetario · Marzo Junio

Con recetas originales
de **Carme Rusalleda**

Majoristes
de Fruites
i Hortalisses
de Mercabarna
Molt a prop teu



www.deProximitat-deTemporada.cat

 mercabarna

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



Calçots. Aunque a mediados de otoño ya disfrutamos de los primeros calçots de la temporada, el momento óptimo de esta esperada y querida hortaliza llega en pleno invierno y se prolonga hasta principios de primavera. Esta hortaliza vive su esplendor durante los meses de febrero y marzo. A los excelentes calçots certificados de Valls, se suman otras producciones de diferentes zonas de Cataluña especialmente de comarcas de Barcelona y también Lleida.



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, a medida que avanza el invierno y se acerca la primavera, tenemos las alcachofas de Benicarló (Castellón) con Denominación de Origen Protegida y las muy nuestras alcachofas de El Prat, cultivadas en el corazón del Delta del Llobregat.



Escarolas. La temporada de la escarola va de diciembre hasta final de marzo. Destacamos la escarola "perruqueta", propia de las huertas del Garraf y que también se cultiva en otras comarcas de Barcelona. 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 el mes de abril la lechuga de proximidad está en su mejor momento? Es el vegetal que ha ido creciendo durante el invierno y sus hojas son especialmente tiernas. De ahí el su nombre "de hoja fina". Tierna, suave y crujiente, nos llega de diferentes comarcas de Barcelona, sobre todo, del Vallès Oriental.



Ajos tiernos. Disfrutamos de este producto desde finales de otoño, pero su momento óptimo por sabor, textura y consistencia espléndida llega en febrero y en una buena temporada se alarga hasta principios de abril. Un producto de proximidad que nos llega del Parc Agrari del Baix Llobregat, y el Vallès Oriental.

¡ComePrimavera!

De Temporada Mejor!

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 el "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 del haba, en Catalunya, es la primavera, de marzo a mayo. Las variedades tempranas llegan a finales de invierno de Murcia y Castellón. Cuando la temporada avanza tenemos **ya las producciones locales 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 goza de una gran popularidad, en primavera tenemos una nueva campaña. De las setas de primavera destacan la colmenilla, el boletus y el rebozuelo.

Zanahoria nueva en manojo y judía tierna son productos característicos del fin de la primavera en Catalunya.



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) limpio y picado en juliana
- 80 ml de agua mineral
- 80 ml de vermut blanco dulce
- sal y pimienta blanca



Elaboración

1. En una cazuela a la medida del volumen que se disponga a cocinar, calienta el aceite y la mantequilla y sofreír el puerro, a fuego medio, sólo cuatro minutos.
2. Añade la lechuga y deja cocer todo junto dos minutos más también a fuego medio.
3. Echar los guisantes a la cazuela, con el agua, el vermut, la sal y la pimienta correspondiente. Tapa la olla, poniendo un papel sulfurado debajo de la tapa, para no perder vapores. Si los guisantes son muy tiernos, con cinco minutos de cocción los tendrás listos. De lo contrario, controla el tiempo necesario (el tiempo de cocción de los guisantes debe calcularse a partir de cuando arrancan a hervir). ¡El guiso a la francesa está listo para servir y disfrutarlo en la mesa!

Apéndice de la receta, puede utilizar otros tipos de lechuga: romana, maravilla, repollo, etc.

Recetas y consejos by Carme Rusalleda

Calçots escalivados al horno

El placer de la calçotada en casa

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 tu casa, del placer de los calçots y la salsa calçotada.

Elaboració

1. PRIMERO, PREPARAR LA SALSА.

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.

Escaliva 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. Tritura muy fino en la Thermomix u otro aparato similar, afina el punto de sal y pimienta, y resérvala en frío hasta el momento de servirla.

2. LOS CALÇOTS.

Cortar las colas, deben quedar unos calçots de una longitud de 25 cm. Lavarlos pero no retirar ninguna capa de la piel, cortar las raíces. Ponerlos repartidos cada manojito en una bandeja de horno (en el fondo de la bandeja poner pa-



Para 4 raciones

- 2 o 3 manojos de calçots (cada mano es de 25 calçots)

Para la salsa calçotada

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

pel sulfurado) es necesario que cuezan planos, sin apilarlos. Disponer del horno bien 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 dejarlos 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 la salsa individual para cada comensal en pequeños bols. El ritual es disfrutarlos calientes: sujetar con una mano la parte blanca del calçot y con la otra estirar de los tallos verdes del medio, para poder desnudar de las pieles exteriores, la maravilla del calçot, mojarlo 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 (semi-seco), 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

Elaboración

1. Escaldar las habas con agua hirviendo y sal. Si son muy tiernas con sólo un minuto es suficiente, si son un poco más granadas necesitarán el doble de tiempo (si son aún mayores, compraremos el doble, escaldaremos y pelaremos la piel de cada grano). Refrescarlas y reservar bien secas.
2. Toma un bol 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 en el recipiente las habitas y el atún en trozos medianos. El plato está listo para presentar en la mesa y degustar.



Rehogado de habas y guisantes "a la catalana"

Esta receta, muy probablemente, la inspiró hace muchos, muchos años la primavera, cuyos ingredientes coinciden en el mismo momento primaveral en las tiendas y en las paradas de las plazas: ajos y cebolletas, habas y guisantes, y 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 tender, picado pequeño
- un bouquet atado con: 3 tallos de perejil, 4 tallos de menta fresca, y 1/2 hoja de laurel
- 800 gr. de habas, desgranadas y muy tiernas
- 200 gr. de guisantes, desgranados y muy tiernos
- 150 gr. de butifarra negra, a dados de 2 cm.
- 50 gr. de butifarra blanca, en dados de 2 cm.
- 80 gr. de Jerez seco
- 80 gr. de Jerez dulce
- Sal, pimienta negra

Apéndice a la receta

Si cocinas el rehogado a la avanzada, en cuanto lo tengas listo, extiéndelo sobre una bandeja grande para enfriarlo rápidamente, así mantendrá la belleza verde de los vegetales, en cambio, si se enfrían lentamente en la olla, alcanzarán un color no tan atractivo. Reservar frío en la nevera para calentarlo cuando te convenga. El microondas es genial para calentar este plato.

Elaboración

1. En una olla con el aceite y la grasa caliente, sofreír los dados de panceta bien salpimentados. A fuego medio, dejar cocer unos nueve minutos.
2. Incorporar el picado de cebollas y ajos tiernos y el bouquet de hierbas, salar con prudencia y continuar la cocción nueve minutos más, no dorar, sólo sofreír ligeramente.
3. Añadir las habas y la butifarra blanca, el Jerez dulce y el seco, salar de nuevo con cuidado y proseguir con la cocción con la olla tapada (coloca debajo la tapa de la olla, un papel de horno, ayudará a retener los vapores del rehogado). Los tres primeros minutos a fuego fuerte, con la olla tapada. Remover el conjunto y añadir a la olla los guisantes. Continuar la cocción tres minutos más a fuego medio. Volver a remover los ingredientes y de nuevo cocer tres minutos más a fuego lento. Destapar la olla, añadir los dados de butifarra negra, remover de nuevo los ingredientes, probar el punto de sal, y dejar cocer sólo dos minutos más, también a fuego lento, y con la olla tapada. Dejar reposar apartado del fuego sólo tres minutos. El rehogado está listo para presentar en la mesa en una bonita bandeja honda. El tiempo de cocción de las habas y guisantes está calculado para un producto muy tierno, si dispones de un producto mayor tendrás que cocerlo durante más tiempo. Es importante ir probando y controlando las cocciones.

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. Te animamos a elaborar las dos técnicas, para disfrutar de las dos texturas. Aunque, cada una tiene valor gourmet por separado.



Para 4 raciones

LA CREMA DE ALCACHOFAS

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



Para 4 raciones

LAS ALCACHOFAS FRITAS

- 12 alcachofas
- 2 limones
- un ramo de perejil
- OOVE para freirlas
- Sal



Elaboración de la crema

1. En una olla, a la medida de la crema que se quiera cocinar, sofreír el puerro a fuego medio con el aceite y la mantequilla (debe quedar bien cocido sin dorarlo demasiado.)
2. Mientras, cortar el kilo de alcachofas en juliana muy fina, con todas las hojas (sin las viejas del exterior y sin el tallo) y añadir las a la olla, salpimentar el conjunto y, sin parar de remover, dejarlo hornear todo junto sólo dos minutos.
3. Incorporar el agua mineral hirviendo en la olla, salar con prudencia dejar cocer sólo ocho minutos.
4. Con la olla apartada del fuego, añadir la crema de leche y triturar muy fino con un túrmix, afinar el punto de sal y pimienta y pasar la sopa por un colador chino. Obtendrás una magnífica crema de alcachofa.



Recetas y consejos by Carme Rusalleda

Alcachofas en dos texturas



Elaboración de las alcachofas fritas

1. Preparar un bol grande, llénalo con agua fresca, los dos limones cortados en cuartos y el ramo de perejil. Desestima las hojas exteriores de las alcachofas, corta el tallo a 4 cm. del corazón, cortar la punta de alcachofa, partir en cuartos, pulir la parte interior de cada cuarto de las posibles fibras y el pelo de alcachofa, y recortar restos de hoja exterior. Te quedarán unos cuartos de alcachofa bonitos y con toda la textura firme del corazón. Sigue cortando y mantén, en el agua preparada al inicio, para evitar la natural oxidación de las alcachofas cuando se trocean.

2. En una sartén ancha y honda tipo "parisien" (o en una freidora) poner OOVE abundante para freír las alcachofas (el aceite debe cubrir las completamente). Controlar la temperatura del aceite con un termómetro de cocina. La alcachofas se deben poner a freír a una temperatura de entre 170° y 180°. Poner a freír los cuartos de alcachofa bien secos del agua donde las tiene reservadas. Debemos ir friendo de acuerdo a la cabida de la sartén o la freidora, es recomendable no cargar demasiado, procura freírlas en un punto ligeramente dorado. Retirar de la sartén y reservarlas sobre papel de cocina. Salar y ¡ya las tienes listas!

PRESENTACIÓN

La receta 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 pescado o carne, también.



¡Come Primavera!



Naranja. ¿Sabías que, aunque las frutas cítricas se asocian al invierno, entre los meses de marzo y abril, disfrutamos de las variedades más tardías de naranjas y mandarinas? Son las naranjas tipo "Valencia", muy jugosas. También hasta mayo tenemos buenas mandarinas de Alicante.

Fresas y fresones. La temporada de fresones comienza en pleno invierno. Las variedades más tempranas llegan apenas 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 alarga hasta Sant Joan. Por su parte, la fresa del Maresme llega con la primavera y se alarga hasta junio. En los últimos años, también disfrutamos, aunque todavía con pequeñas producciones, de la fresa del Baix Llobregat.

Arándanos. En primavera también disfrutamos del arándano, una pequeña fruta con grandes propiedades antioxidantes. Su temporada natural arranca en invierno con las producciones de Huelva y a medida que suben las temperaturas se suman las cosechas de arándano procedentes del Norte de la Península.

Manzanas todo el año. Disponemos de forma regular de diferentes variedades de manzanas a lo largo del año. Los orígenes son, sobre todo, Girona y Lleida. Seguro que conoces el dicho: "una manzana al día, mantiene al médico en la lejanía".



De Temporada Mejor!

Más Saludable, Más Sabroso



Níspero

¿Sabías que el níspero es la primera fruta de hueso de la primavera? A finales de marzo, principios de abril ya lo 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.



Albaricoque, cereza y peritas de Sant Joan

A medida que avanza el mes de mayo, se multiplican las frutas coloreadas y alegres. Llegan los albaricoques, cargados de vitaminas, y las hermosas cerezas, tan antioxidantes y golosas. También la perita de San Juan y las brevas que ya nos anuncian que el verano está muy cerca.



AGEM

Asociación Gremial de Empresarios Mayoristas de Frutas y Hortalizas de Barcelona y Provincia

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 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

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](https://www.instagram.com/DeTemporada)

[#FrutasyHortalizasSiempre](https://www.instagram.com/FrutasyHortalizasSiempre)