



Maravilloso Otoño

Guía de las Frutas y Hortalizas de temporada

www.fruitsdetardor.com

#ProductoDeTemporada

#FrutasyHortalizasSiempre

Mayoristas
de Frutas
i Hortalizas
de Mercabarna
Cerca de ti



Frutas

Maravilloso Otoño

La higo es la primera fruta del otoño. Su temporada empieza a mediados de agosto y se alarga hasta finales de octubre. Nos llegan, sobre todo, de la comarca de Alguaire (Lleida) y la variedad es la apreciada **cuello de señora**.



El mango. En otoño llegan los mangos de Málaga y de Granada. Una fruta tropical que ha encontrado en esta zona de Andalucía el clima adecuado para desarrollarse espléndida. La temporada es de octubre a diciembre.



La chirimoya. También del clima tropical de Málaga y de Granada llega esta fruta especial. La temporada empieza a final de septiembre y se alarga hasta el invierno. ¡El batido de chirimoya es una bebida exquisita!



La granada es una fruta tradicional que ha acontecido una fruta de moda en los últimos años. Famosa por sus propiedades saludables, es un ingrediente habitual en los platos de otoño. ¡El zumo de granada es extraordinario!



La uva moscatel. La llegada de la uva moscatel de Alicante, dorada y dulce, marca el final del verano y la entrada en otoño.



El membrillo, fruta otoñal por excelencia. El Baix Llobregat, sobre todo Martorell, son tierras productoras de este fruto. ¿Habéis probado el alioli de membrillo?



La castaña. Gallega, extremeña y del Montseny, la castaña es una fruta reina del otoño. En salsas, para hacer harinas de postre, en purés y cremas es muy sabrosa. Además aporta antioxidantes.



El caqui, un fruto arraigado y clásico de la temporada. De extraordinaria riqueza nutricional, la Comunidad Valenciana es la gran productora de esta fruta.

Setas



Peras de otoño. El otoño es el momento de dos variedades que destacan por su sabor delicado: la **pera Puigcerdá o de Comicio** y la **pera passa crassana**.



La mandarina. Avanzado el otoño, llegan de Alicante los primeros cítricos. Limones y, sobre todo, mandarinas, cargadas de vitaminas y de dulzor, que encantan a los pequeños de la familia.



Manzanas de otoño. Tenemos manzana todo el año. Sin embargo, en otoño disfrutamos de dos variedades tan exquisitas como tradicionales: **reineta y verde doncella o doncella helada**.



Para muchos, **el níscalo** es el rey de las setas de otoño - sin duda, una merecida fama -. Sin embargo, en otoño disfrutamos de una gran variedad de setas silvestres de exquisito sabor. **Boletus, llanegas, trompetas de la muerte, y camarocs o trompetas amarillas** son buena muestra de ello. Las setas, además, tienen muchas propiedades saludables, pocas calorías y son todo un tesoro gastronómico.

y ... ¡Hortalizas!

Maravilloso Otoño



Acelga y espinaca de proximidad. A principios de otoño empieza la temporada de la acelga de proximidad. Y en pocas semanas se suman las espinacas. Si disfrutáis de estas verduras frescas en su momento óptimo, notaréis la diferencia en sabor y textura. La temporada se prolonga durante el invierno.



Judía verde de proximidad tiene su momento óptimo de junio hasta principios de noviembre. Sea **perona o plana**, la encontraréis tiernísima y crujiente. Una sugerencia en la cocina: escaldamos las judías durante 3 minutos y después las hacemos a la plancha o rebazadas. ¡Buenísimas!



El brécol verde abre, en octubre, la temporada de las hortalizas crucíferas. Pronto se le suman todos los tipos de coles (rizada, coliflor), la romanesco y también el brócoli. Estas verduras son extraordinariamente antioxidantes.



Puerros de otoño. Como ocurre con otras hortalizas, el puerro tiene dos cosechas anuales, una de ellas en otoño. De la familia de los ajos, es muy rico en fibra y en vitamina C y es un ingrediente habitual en

Nabos de proximidad. La temporada va de septiembre a diciembre. Es rico en vitaminas C y B9, que en otoño nos van muy bien. Es habitual en caldos, cremas y purés. También puede tomarse crudo, por ejemplo, rallado en ensalada.





Calabazas. Su temporada empieza a mediados del verano y se prolonga durante el otoño. Tenemos muchas variedades: **la cacahuete o violín (la más conocida), la rabequet, la redonda dulce del huerto,** etc. La provincia de Barcelona y Valencia son zonas productoras. La calabaza es óptima en cremas y purés, dulces y postres. También es agradecida asada, estofada, al vapor, a la plancha, incluso rallada en crudo, etc. Muchas maneras de consumir un alimento económico y con muchos beneficios para la salud.

Boniato. Procede, sobre todo, de Málaga y Cádiz, primeros grandes orígenes, seguido de la provincia de Barcelona. La fiesta catalana de la Castanyada lo hace unos de los protagonistas del otoño. Su temporada natural en la Península es de septiembre hasta la primavera. Tiene muchas propiedades saludables interesantes. Nos ayuda a mantener la salud de cabello, vista, mucosas, y huesos. También contribuye a prevenir determinados tipos de cáncer. En la cocina podemos hacerlo al horno, en purés y cremas, o cortado en finas rodajas y frito. ¡Unas chips buenísimas, sanas y originales!



Superalimentos: muchos de los frutos del otoño son verdaderos superalimentos, con propiedades beneficiosas para la salud que **nos ayudan a proteger el organismo de enfermedades.** Incorporar estos frutos y hortalizas a la dieta nos carga de salud de manera **sabrosa y sostenible.**



Cebolla tierna de proximidad.

De mediados de verano hasta entrado el otoño, es tiempo de cebolleta de proximidad. Sus propiedades medicinales son conocidas desde antiguo y es un ingrediente imprescindible en ensaladas, caldos o sofritos. sofregits.

Mayoristas
de Frutas
i Hortalizas
de Mercabarna
Cerca de ti



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

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

AGEM agrupa todas las empresas mayoristas hortofrutícolas que operan en el Mercado Central de Frutas y Hortalizas de Mercabarna. En el año 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 Borne a Mercabarna y, con este cambio, también llegaban nuevas oportunidades de crecimiento. Hoy día, este mercado está a la cabeza 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 alimentarios en la infancia ('5 al día').

www.agem.mercabarna.com



AgemFrutasyHortalizasMercabarna



@Agem_majoristes



agem_fruitahortalissa

www.fruitsdetardor.com



mercabarna



#ProductoDeTemporada
#FruitasyHortalizasSiempre