

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

Guia · Receptari de  
Fruites i Hortalisses

# Menja Estiu!

amb Receptes Vegetals  
*by* **Carme  
Ruscalleda**



#DeTemporadaMillor

[www.DeProximitat-DeTemporada.cat](http://www.DeProximitat-DeTemporada.cat)  
[www.agem.mercabarna.com](http://www.agem.mercabarna.com)

 **mercabarna**

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





## Nespra

És la primera fruita de pinyol de la primavera. La temporada d'aquesta fruita coneguda també com a "micaco", segurament pel seu origen oriental, arriba fins a principis d'estiu.



## Maduixa

La temporada de maduixes, de fet, comença a ple hivern. A mitjans de gener i febrer és quan arrenca ja amb força la campanya de maduixes de Huelva. Les maduixes andaluses s'allarguen fins al juny. La temporada de la maduixa del Maresme comença ben entrada la primavera, al mes d'abril i es prolonga fins al juny. D'un temps ençà gaudim també, a la primavera, de les maduixes i maduixots del Baix Llobregat. Gràcies als diferents orígens podem gaudir d'aquesta extraordinària fruita de manera ininterrompuda de gener fins a juny.



## Cirera

Fruita captivadora que encanta grans i petits, pel seu sabor únic, textura inconfusible, i morfologia graciosa i, alhora, còmoda per al seu consum. A més, és molt interessant des del punt de vista nutricional. És rica en antioxidants que ajuden a mantenir la pell i les articulacions joves. Les varietats més primerenques arriben el mes d'abril i la seva temporada s'allarga fins a final de juny. En tenim de diferents orígens, com la Ribera de l'Ebre, a Tarragona i de zones del Baix Llobregat. És molt valorada la cirera que arriba de l'Aragó i també d'Extremadura.



## Pruna

La pruna de la varietat Mirabolà, menuda i de tons groguencs i sanguinis, obre la temporada d'aquesta fruita a mitjans de primavera. És una varietat autòctona del Baix Llobregat. La seva temporada dura fins a principis d'estiu. Les varietats de pruna se succeeixen fins al mes de setembre, quasi tocant la tardor. Són de diferents colors, mides i orígens com la Clàudia (a la foto), de tons verds i especialment dolça, o bé la Japonesa, groga, o l'Arandana, dolça i de color fosc.



# Menja Estiu!

#DeTemporadaMillor



## Albercoc

A principis del mes de maig, arrenca la temporada d'albercoc, fruita de pinyol totalment primaveral! Les varietats més primerenques són de carn blanca i ens arriben sobretot de Múrcia i València. A mesura que avança la temporada, se sumen els albercocs de Tarragona i de Lleida. Entre les varietats més conegudes tenim els tipus "orange" i el "galta roja", que recorda la pell de les galtes rosades d'un infant. Sabies que tres albercocs madurs contenen la meitat de la dosi diària recomanada de vitamina A, essencial per al bon estat de la vista, la pell i els ossos?

## Nabius

Si bé és cert que disposem d'aquesta petita fruita durant tot l'any, la seva temporada natural a Espanya comença a l'hivern i s'estén fins a mitjans del mes d'agost. Una temporada llarga que comença amb aquest fruit silvestre de Huelva. A mesura que arriba l'estiu, s'hi suma el del nord de la Península. És durant la seva temporada natural que trobaràs aquesta fruita amb tota la seva riquesa de sabor. És el seu moment més dolç. Sabies que el nabiu és un aliment superantioxidant? Per això, la millor forma de consumir-lo és en fresc.



## Figaflor

Des de mitjans de primavera, fins a principis d'estiu arriben al mercat les primeres figaflors (primera florida d'algunes figueres). Alacant és una gran zona productora d'aquesta fruita. Les figaflors són més lleugeres de sabor que les figues, que arriben a final d'estiu. T'agradaria un consell per cuinar amb figaflors? Talla-les i posa-les en una amanida com si fossin rodelles de tomàquet. Ho pots acompanyar amb un bon mató. Una idea ben original, oi?







## Temps de Préssecs

Els préssecs, amb les seves diferents varietats, constitueixen una de les fruites icòniques de l'estiu a casa nostra. Tot i que les varietats primerenques arriben a mitjans de primavera, és a partir de Sant Joan quan és plena temporada de préssecs i nectarines. I, s'allarga durant tot l'estiu fins a les varietats tardorenques que arriben ben entrat setembre, cas del préssec de Calanda. El préssec pla o paraguaià és un dels més populars i consumits. De forma aixafada i de carn blanca i suau, es caracteritza pel seu sabor realment exquisit.

Altres varietats - de manera molt resumida -, són el préssec vermell o d'aigua, vermell per fora i de carn groga i sucosa, el préssec de vinya, groc per dins i per fora, aromàtic i de carn consistent; i el préssec blanc o "gavatxo", de carn blanca i sucosa. De vinya, destacar el préssec de l'Ordal.

Els principals orígens d'aquestes fruites són, en primer lloc, Lleida, seguit de l'Aragó.



## Peres d'Estiu

A l'estiu tens diferents varietats de peres que es van succeint durant l'estació. Les peretes Castell o de Sant Joan (a baix, a la dreta), petites, alegres, cruixents i dolces són de temporada molt curta i arriben tot just a mitjans de juny. A partir de juliol, tenim la pera ercorlina (a l'esquerra) i a ple estiu gaudim de la pera llimonera, sobretot de Lleida i amb DOP, dolces, gustoses i de carn blanca i granulosa al paladar. També de Lleida, ens arriba els mesos d'agost i setembre la pera blanquilla, de pell fina i verda, llisa i brillant. La seva carn és sucosa i el cor és molt petit.





## Temps de Melons



### Cantalup de Charentais

Els cantalups són melons d'estiu petits i rodons, no superen el kg de pes. El Charentais o meló francès és la varietat més freqüent del tipus Cantalup a les nostres fruiteries i mercats. Té la carn ataronjada i la seva pell és d'un verd alegre i clar.

El distingireu fàcilment per les vetes regulars que creuen la pell d'un extrem a l'altre.

És molt dolç i especialment aromàtic quan és madur i a punt per ser consumit..

#DeTemporadaMillor

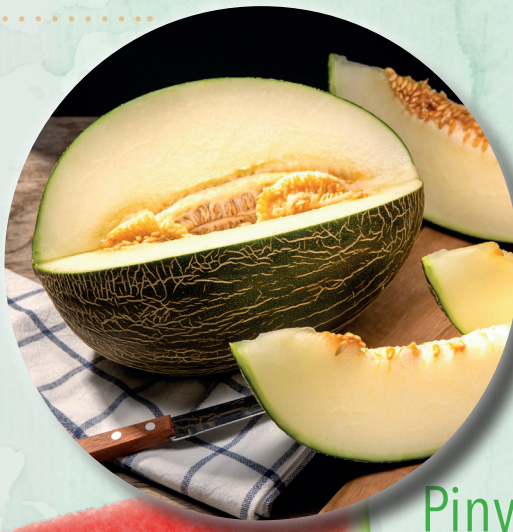
### Gàl.lia

A plena primavera, comença la temporada del meló Gàl.lia, petit i rodó, amb un dels millors orígens a Espanya d'aquesta fruita: la província de Cadis. És una varietat molt aromàtica i dolça. Té la pell fina, per això es pot aprofitar molt bé la seva polpa. La intensitat del seu color t'indica el punt de maduresa.

Tria'l ben groc, veuràs que bo!!

## Temps de Síndria

La síndria és una fruita icònica de l'estiu. El seu consum a casa nostra és proporcional a les temperatures. Segur que estàs d'acord: com més calor fa, més de gust et ve la síndria. Amb tot, les primeres síndries arriben a mitjans de primavera amb els cultius d'Almeria. Progressivament tens al mercat les síndries de les produccions de tot el litoral, especialment, Múrcia i Comunitat Valenciana. Des de fa quasi una dècada, s'han popularitzat de manera extraordinària les varietats sense llavors. Són síndries de molta qualitat, de polpa molt cruixent i de dolçor intensa i agradable.



### Pinyonet Pell de Gripau

Aquest meló és el més popular i consumit a casa nostra. Pot arribar a pesar fins a 4 kg. La seva polpa és blanca o bé de to cremós, ferma i cruixent, i el sabor, delicat i suau. En els pigments ataronjats es concentra la vitamina A. Per triar un bon meló, fixa't en l'escriptura (les estries marrones de la pell). Sabies que una característica d'un bon meló és l'abundància de la seva escriptura? Els pell de gripau que obren la temporada a finals de primavera arriben d'Almeria. Després, són els de Múrcia (Camp de Cartagena). A mesura que avança l'estiu, tindràs al mercat els de Castella-La Manxa. A Lleida i Tarragona també hi ha producció d'aquesta fruita.





# Amanida Waldorf

## estiuenca



### Per a quatre racions

4 cros denciam, nets i a talls de dalt a baix, com grills  
1 safata de "mache", ben net  
20 ravenets, nets, sense pelar i partits pel mig  
10 pastanagues nanes, netes, sense pelar i partides de dalt a baix  
2 peres grans i verdoses, pelades i tallades a "bastons"  
40 g de festucs pelats

### Per a l'amaniment

150 g de maionesa  
50 g nata 35%MG  
20 g de mostassa de Dijon  
el suc de mitja llimona  
sal i pebre



### Elaboració

1. En un bol, i amb un batedor de varetes manual, mescleu la maionesa, la nata, la mostassa i el suc de llimona, barregeu-ho bé. Amb prudència poseu-hi el punt de la sal i el pebre.
2. En un altre bol ample, a la mida del volum de l'amanida, poseu-hi els "cogollos", el "mâche", els ravenets, les pastanagues, les peres i els festucs, incorporeu la salsa i barregeu-ho bé i amb delicadesa. L'amanida és llesta per degustar.





# Menja Estiu!

by Carme Rusalleda

## Cuscús, vegetals i fruita fresca i seca

### La cocció del cuscús

250 g de cuscús  
500 ml de suc de taronja  
250 ml de suc de llimona  
100 ml OOVE  
1 bitxo sec



1. Tritureu els sucs de taronja i llimona amb l'OOVE i el bitxo i coleu-ho.
2. En un bol ample, barregeu el suc colat amb el cuscús i deixeu-lo 12 hores a la nevera, (per hidratar-lo i coure el cuscús)



### Finalització

Delicadament, mescleu el cuscús amb les vegetals i fruita fresca i seca  
Afegiu-hi sal i pebre  
Amaniu-ho per sobre amb un raig d'OOVE i un picat generós de menta i alfàbrega



La mescla de vegetals i de fruita fresca

1. 100 g de dàtils talleu-los a daus d' 1 x 1 cm.
2. 100 g d'ametlla granet torreu-la al forn a 160°, amb un fil d'oli, 5 min.
3. 100 g de cogombre (sense llavors) talleu-los a daus d'1 x 1 cm.
4. 100 g de pastanaga , pelev-la i feu-la a daus d'1 x 1 cm.
5. 100 g ceba tendra també picada a daus d'1 x 1 cm.
6. 200 g de figaflor, pelev-les i feu-les a daus d'1 x 1 cm.
7. 200 g de préssec paraguaio, pelev-los i feu-los a daus d'1 x 1 cm.



# Amanida vegetal, amb ous durs, poma, ametlla i vinagreta de gerds



## Per a quatre racions

½ peça d'api ben tendre, net i tallat a bastons  
Una peça de lollo rosso, net i a talls regulars  
Un manat de ruca, neta i les fulles enteres  
Un manat de raves, nets i tallats pel mig  
Una peça d'enciam fulla de roure verd, neta i a talls regulars  
2 pomes Golden, pelades i tallades a bastons  
4 ous durs (feu-los bullir amb aigua i sal durant 8 minuts)  
50 g d'ametlla granet torrada

## La vinagreta de gerds

12 gerds madurs  
70 g d'oli verge extra  
10 g de vinagre de cava  
1 g de mostassa de Meaux (de gra) Un xic de sal i pebre.

## Elaboració

1. Reserveu els vegetals en fresc com indica la recepta, nets i a talls.
2. Prepareu la vinagreta, aixafeu amb una forquilla els gerds a dins d'un bol, incorporeu-hi la resta dels ingredients, i amb l'ajut d'un petit batedor de varetes mescleu-ho bé i reserveu-la també en fresc a la nevera.
3. Bulliu els ous com indica la recepta, només 8 minuts, refredeu-los i amb cura i peleu-los.

## Finalització

Repartiu al fons dels plats els vegetals combinant els colors, al cim poseu-hi un ou pelat i tallat a quarts, els talls corresponents de poma i amanieu el conjunt amb la vinagreta ben barrejada per repartir molt bé l'amaniment. Finalment, remateu el plat amb l'ametlla granet torrada ben repartida per sobre.

**Apèndix** L'amanida funciona amb el tipus d'enciam i fruita que més us agradi, també podeu substituir els ous per formatge de pasta blava, o de pasta tova o seca.





# Menja Estiu!

by Carme Rusalleda



## El Valor de les Amanides

Els nutricionistes ens recomanem prendre diàriament cinc peces de vegetals o fruits frescos i crus per gaudir d'una bona alimentació i millor salut. És molt fàcil i molt agradable prendre l'hàbit d'incorporar a l'esmorzar la fruita, al dinar les amanides, els berenars combinar-los amb vegetals i fruites, i els sopars també. Som el que mengem: els devoradors i els devorats! Per això, és tan important dedicar atenció, prioritats i temps a la qualitat dels aliments que consumim.

A la cuina, podem aplicar als aliments crus diverses tècniques, sempre cal que l'aliment sigui molt fresc i hem tingut cura de rentar-lo i pelar-lo si cal. Podem fruit-los convertits en suc, sense cap altre amaniment que els sabors dels productes que mesquem, o a talls en una amanida i amb l'acompanyament d'una vinagreta, o triturats i amanits convertits en sanes i saboreses sopes fredes.

Un aliment cru entra directament al nostre organisme sense cap cocció. Per això hem de tenir una cura molt escrupolosa de la seva frescor, la higiene i la manipulació. CR.

**"És molt fàcil i molt agradable incorporar la fruita als esmorzars, i les amanides al dinar. (...)  
Hem de dedicar atenció i temps a la qualitat dels aliments que consumim". CR.**





# Menja Estiu!

## Rosetó d'Estiu

### Per a quatre racions

4 patates noves  
12 pastanagues tendres  
400 g de mongeta tendra, a talls de 4 cm.  
2 cebes tendres, a la juliana ampla

### L'amaniment

1 gra d'all · 150 ml d'OOVE · Sal

### Elaboració

1. En un pot, o una olla, poseu a bullir les patates i les pastanagues, netes i sense pelar, ben cobertes d'aigua i el punt de sal generós. Deixeu-ho coure les dues hortalisses juntes (temps aprox. les pastanagues 10 minuts, les patates 25 minuts) Controleu el punt òptim de cocció, punxant-les amb una forquilla per assegurar que són toves. Retireu-les de la cocció i deixeu-les refredar ambient, per poder-les pelar.
2. En un altre pot, amb aigua i sal també al punt generós, quan sigui ben bullent, poseu a coure les cebes i la mongeta tendra, deixeu-ho coure només 5 minuts (controleu el temps, per si la varietat de mongeta mereix més o menys temps. Escorreu-les de la cocció i deixeu-ho refredar ambient.
3. Tritureu l'OOVE, amb l'all i la sal corresponent. Deixeu-ho reposar per decantar i colar el pòsit de l'all.



by **Carme Rusalleda**

### Presentació

Munteu plats individuals, "com un rosetó": al voltant exterior del plat repartiu-hi la patata a rotllanes afegiu-hi la pastanaga, tallada a rotllanes allargades incorporeu-hi una volta de mongeta tendra al centre del rosetó la juliana de ceba Presenteu a taula l'oli perfumat i colat

### Apèndix

És interessant prendre el plat a temperatura ambient, o, si ho preferiu, fred de nevera.





# Postres de Meló, figues, préssec i remolatxa

## Per a sis racions

1 meló pell de gripau, d'uns 2,5 kg. Pelat i tallat a daus de 2 x 2 cm (us recomano tallar-lo a "daus", en lloc de "boles" per no desestimar carn de meló), 8 figues, pelades i a talls com grills 8 préssecs paraguaios, pelats i a talls com grills.

### La crema rosa

100 g de remolatxa cuita, bullida amb aigua i sal durant 30 min.  
100 ml d'aigua de Vichy, 1 iogurt natural sense sucre, 60 ml de suc de llimona, 60 ml de mel.  
Menta i alfàbrega de fulla petita.

## Elaboració

**La crema rosa:** Tritureu la remolatxa cuita amb el Vichy, el iogurt, el suc de llimona i la mel, coleu-ho i reserveu-ho a la nevera. **La fruita:** Disposeu de la fruita tallada com indica la recepta i reserveu-la també en fred.

## Presentació

En uns bonics plats de postres semifons, o unes copes amples, aneu repartint amb elegància les fruites tallades. Per sobre, amaniu amb la crema rosa, i pel cim poseu unes fulles de menta i alfàbrega.

# Menja Estiu!

#DeTemporadaMillor



## Figues

Cap a final d'agost, arriba al mercat una de les varietats de figues més estimades a casa nostra: "la coll de dama". L'origen més valorat en la producció d'aquesta varietat són les terres d'Alguaire, al Segrià (Lleida). Hi ha altres tipus, com la "colar", que es fa sobretot a Alacant. La temporada de les figues fresques s'allarga fins entrada la tardor.



## Raïm Moscatell

Aquesta varietat de raïm és genuïnament mediterrània. De fet, és coneguda també com "la soca del Mediterrani". La seva temporada és curta, de finals d'agost a finals de setembre, i l'origen principal és Alacant. El raïm moscatell és de tipus blanc. De tonalitats daurades quan madura, destaca pel seu aroma i la seva dolçor inconfusibles. Una varietat que ens transporta als sabors més tradicionals de la cultura mediterrània i la seva història.



# MenjaEstiu!

#DeTemporadaMillor



**Tomàquets** de tota mena - roses, xerri, cor de bou, de banya, verd per a l'amanida, pera, per sucar el pa, de montserrat, etc - , **albergínies** - blanca, negra o ratllada -, **carabassons**, **flors de carabassó**, **cogombres**, **patates i pastanagues noves**, **ceba i mongeta tendres**, **pebrot** - vermell, verd, groc, del padró - i **enciams** com el llarg romà, el fulla de roure, el maravilla, entre altres varietats. I és que **l'estiu és una festa d'hortalisses de temporada**, cruixents, sucoses i saboroses, i, a més, les pots tenir de proximitat. Una festa al teu abast en tots els mercats.

Aprofita el moment òptim d'aquestes hortalisses - ben carregades de vitamines, minerals- i **MenjaEstiu!**.

#DeTemporadaMillor

Segueix-nos !



[www.deProximitat-deTemporada.cat](http://www.deProximitat-deTemporada.cat)  
[www.agem.mercabarna.com](http://www.agem.mercabarna.com)



mercabarna

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

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