

Fruites i hortalisses de temporada

06/04/2021

Arriba la primavera i, amb ella, els seus productes estrella: les maduixes i els espàrrecs. A més de delectar-nos amb totes les seves altres fruites i hortalisses de temporada. Descobreix-les!

Fruites de temporada

Nous sabors, olors i colors que pinten la teva cuina amb l'arribada de la primavera. Si compres la fruita en la seva temporada exacta, adquiriràs un producte de major qualitat i frescor. Aquí tens una llista amb les fruites de temporada del mes d'abril:



- **Maduixa i maduixot.** Són les més top del mes d'abril. Les maduixes es troben en el seu moment òptim per al consum.
- **Cireres.** Aquest mes es poden començar a trobar [cireres](#) [/shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/ingredientes/Cerezas_OK.html], la fruita perfecta com a postres, en pastissos i sorbets.
- **Taronja.** Cada tipus de taronja té la seva pròpia temporada, a l'abril tenim taronges molt sucoses, dolces i amb una gran dosi de suc.
- **Mandarina.** Ja comença a ser la seva temporada de recol·lecció tardana.
- **Nespres.** La temporada de les nespres és molt curta, sent abril i maig els millors mesos per al seu consum.
- **Aranja.** La seva temporada va del desembre a l'abril. Recordeu guardar-los fora de la nevera!

Hortalisses de temporada

Acomiadem el fred hivernal i donem pas a uns plats més lleugers amb hortalisses de temporada. A més d'innovar en la teva dieta amb totes aquestes verdures, també pots combinar-les amb unes altres, ja que el seu consum és exquisit tot l'any, com és el cas dels alls, albergínies, carabassons, cebes, enciams, pebrots, cogombres, raves, tomàquets i pastanagues.

- **Espàrrecs.** Sens dubte, l'hortalissa estrella de la primavera són els espàrrecs.
- **Bleda.** Encara ets a temps de comprar i aprofitar l'últim mes de la bleda.
- **Bròcoli.** La seva millor època de consum es produeix de l'octubre a l'abril.
- **Coliflor.** Ara és el seu millor moment, és quan la pots trobar ben ferma i compacta.
- **Escarola.** Moment per trobar una escarola amb un bon color verd i gaudir-la en el seu últim mes amb el típic [xató](#) [</shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00002.xml>].

- **Espinacs.** Malgrat es puguin trobar tot l'any, excepte en els tres mesos de ple estiu, ara estan al punt òptim de consum.
- **Pèsols i faves.** Tots dos es troben en la seva temporada de recol·lecció tardana, abril és el seu últim mes per al consum, tornarem a gaudir d'ells al novembre i desembre, respectivament.

Les maduixes

La maduixa és una de les fruites més preuades d'abril, és la fruita que dona pas a la primavera. Les maduixes neixen en la maduixera, una planta perenne, herbàcia, pertanyent a la família de les rosàcies. Existeixen un munt de varietats de maduixa, elevant la xifra a més de 1000 varietats, pot ser que les més conegudes i comercialitzades a Espanya siguin la reina de les valls i el maduixot.

La millor manera de menjar maduixes és al natural, acabades de rentar, sense res més, com a fruita de taula. També és molt típic acompanyar-les de suc de taronja, sucre o nata, consumir-les com a part d'un pastís, d'una macedònia, batut, amanida o de plats elaborats com una [sopa freda de tomàquet amb maduixes](#) [/shared/.content/recetas/346-Sopa-fria-de-tomate-con-fresas-y-crujiente-de-parmesano].

Espanya, en concret Huelva, continua sent líder en quant a producció de maduixa i maduixot a Europa. Catalunya, la zona del Maresme, també és productora de maduixes, però va creixent en explotacions més petites.

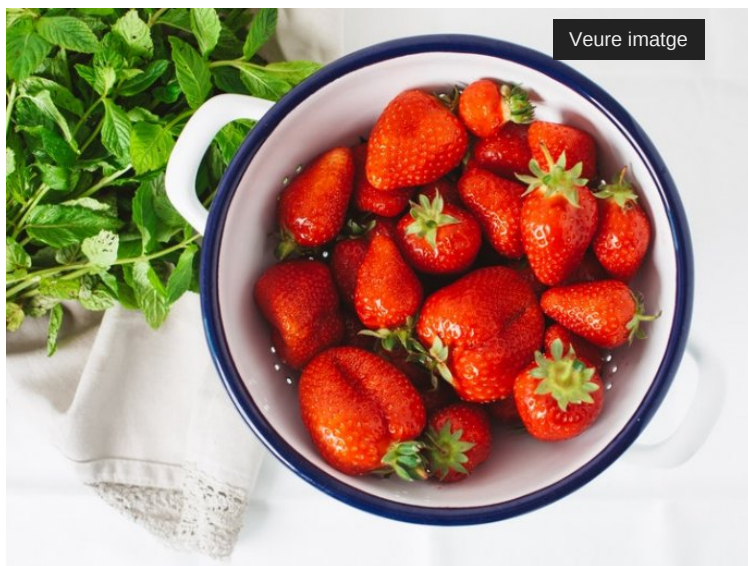
Temporada de les maduixes

Les maduixes les podem trobar entre els mesos de gener a juny, però la seva millor època de consum és de febrer a maig.

Propietats i beneficis de la maduixa

Pel que fa les seves propietats, les maduixes estan compostes majoritàriament per aigua, per això aporten molt poques calories. A més, contenen una gran quantitat de fibra, magnesi, ferro, calci i són una font excel·lent de vitamines del grup C, B i d'àcid fòlic.

Els beneficis de la maduixa van molt més allà de ser una excel·lent fruita per perdre pes, gràcies al seu baix contingut calòric i a la seva gran aportació d'aigua. Les maduixes són molt sanes i aporten grans beneficis per a la salut en totes les edats.



[Veure imatge](#)

1. **Prevenen les malalties cardiovasculars.** Gràcies al seu alt contingut en vitamina C i àcid cítric que acceleren l'efecte antioxidant. D'aquesta manera, es combat l'oxidació d'altres molècules, evitant així malalties cardiovasculars.
2. **Equilibren el colesterol i la glucosa.** Les maduixes redueixen el colesterol, gràcies als poders antioxidants que impedeixen que s'acumuli el colesterol en les artèries i a la [fibra](#) [[/shared/.content/noticias/mundo-cocina/noticias/345-La-fibra-reduce-la-mortalidad](#)], que redueix la seva absorció. A la vegada, el seu alt contingut en fibra i el seu baix índex glucèmic ajuda a regular el sucre en sang, així que es considera apta per a aquells que pateixen diabetis.
3. **Milloren el trànsit intestinal.** Les maduixes destaquen per la seva aportació de fibra, que estimula el trànsit intestinal. A més, posseeixen efectes diürètics, són depuratives i ajuden a combatre el restrenyiment.
4. **Ajuda al manteniment dels ossos i les dents.** Les maduixes són riques en xylitol, una substància que ajuda a prevenir les càries. La seva aportació en vitamina C intervé també en la formació de col·lagen, ossos i dents. Així mateix, el potassi, magnesi i vitamina K ajuden a cuidar la salut dels ossos.
5. **Antiinflamatori natural.** Les maduixes tenen una important funció antioxidant que, sumat a l'àcid salicílic, que la seva funció és antiinflamatòria, les converteix en un bon antiinflamatori natural. Les maduixes són la fruita perfecta per ajudar a combatre afeccions com l'artritis.

Com conservar-les

La maduixa és una fruita que es deteriora molt ràpid, per això no s'han de manipular en excés ni exposar-les a la calor. A l'hora de comprar-les, les maduixes han de tenir un aspecte brillant i veure's fresques, d'aquesta manera podràs guardar-les en el frigorífic, si és possible escampades per un plat pla perquè no es podreixin de seguida, i aguantaran uns 4-5 dies. No has de tallar la tija ni rentar-les fins a l'últim moment abans de menjar-te-les! A l'ésser una fruita de temporada, una altra forma eficaç per menjar-les en una altra època de l'any és preparar confitura o mermelada de maduixa.

Valor nutricional

Les maduixes són una font de nutrients, malgrat el seu principal component sigui l'aigua. En una ració de 100 g de maduixes o maduixots, s'ingereix un percentatge molt elevat de vitamina C, potassi, fòsfor, calci, folats i fibra, respectivament. A més, contenen àcids orgànics com l'àcid cítric, màlic, oxàlic i salicílic, tots ells beneficiosos per a la salut.