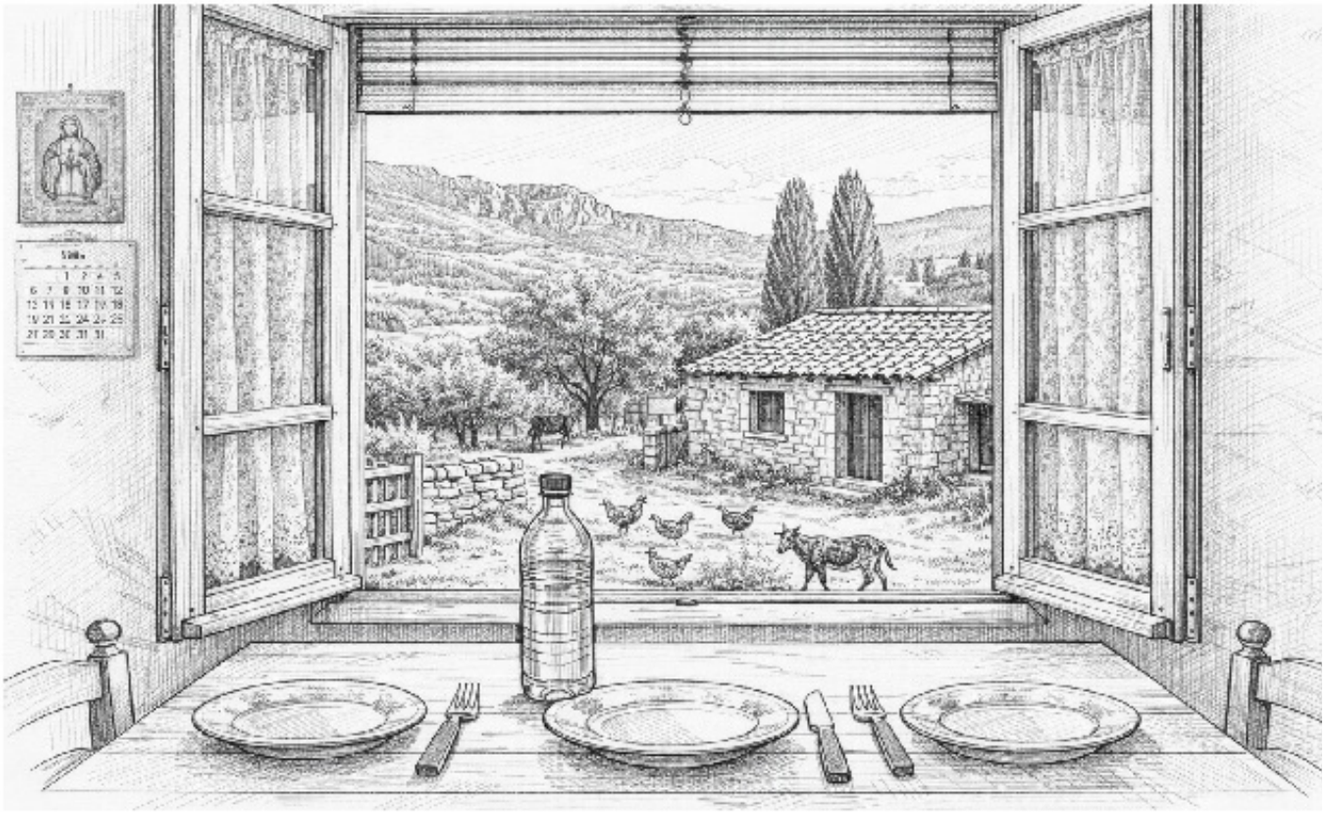
CAN TRENTA

ALIMENTS DE TEMPORADA A CATALUNYA

Llibre de fitxes pràctiques

Guia de suport del programa Can Trenta



Edició 2026

GUIA GENERAL DE TEMPORADA



ÍNDEX DEL LLIBRE

HORTALISSES I VERDURES

ALBERGÍNIA · ALBERGÍNIA BLANCA · ALL · ALL TENDRE · API · BLAT DE MORO DOLÇ · BLEDA · BRÒQUIL · CARBASSA · CARBASSÓ
CARD · CARXOFA · CEBA · CEBA TENDRA · COGOMBRE · COL · COL DE BRUSSEL·LES · COLIFLOR · ENCIAM · ENDÍVIA · ESCAROLA
ESPINACS · ESPÀRREC BLANC · ESPÀRREC VERD · FAVA · FONOLL · JULIVERT · MONIATO · NAP · NAP NEGRE DE CAPMANY
PASTANAGA · PATATA · PEBROTS · PORRO · PÈSOL · RAVE · REMOLATXA · RÚCULA · TOMÀQUET

FRUITES

ALBERCOC · CIRERES · FIGA · LLIMONA · MADUIXA · MANDARINA · MELÓ · PERA · PLÀTAN · POMA · PRÉSSEC · RAÏM · TARONJA
XÍNDRIA

LLEGUMS I LLEGUMINOSES

CIGRÓ · FESOL DE L'ULL SEC · LLENTIES · MONGETA BLANCA SECA · MONGETA MUNG · MONGETA NEGRA SECA · SOJA VERDA

CEREALS

ARRÒS · BLAT · CIVADA · ORDI

FRUITS SECS

AMETLLA · AVELLANA · CASTANYA · NOU · PINYÓ

BOLETS

CAMAGROC · CEP · ROVELLÓ · TROMPETA NEGRA

HORTALISSES I VERDURES

39 fitxes

ALBERGÍNIA


Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST
Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu
Catalunya i entorn mediterrani
Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.
ALBERGÍNIA
Versàtil, saborosa i saludable
Un plaer de la nostra terra
L'albergínia té un sabor suau i una textura melosa. És molt versàtil i s'adapta a moltes receptes de la cuina catalana i mediterrània.
De l'hort a la taula, amb tot el seu sabor.
Temporada a Catalunya
De juny a setembre
Millor època: juliol – agost
GEN FEB MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OCT NOV DES
En temporada
Fora de temporada
Què aporta?
Rica en aigua, fibra, vitamines (B1, B6, C, K) i minerals (potassi, magnesi, fòsfor). Conté antioxidants (nasunina) que ajuden a protegir les cèl·lules. Baixa en calories.
En què pot ajudar?
Afavoreix la salut cardiovascular, contribueix al control del colesterol, ajuda al trànsit intestinal i té efecte antioxidant i antiinflamatori.
Tipus
Hortalissa
Família
Solanàcies
Origen
Àsia (Índia)
A la cuina
Molt versàtil en plats freds i calents
Com consumir-la?
A la planxa, al forn, guisada, farcida, en samfaina, en escalivada o en cremes. Combina molt bé amb tomàquet, pebrots, ceba, herbes aromàtiques i formatge.
Com triar-la?
Pell brillant, llisa i sense taques
Ferma però lleugera
Amb el peduncle verd i fresc
Sense cops ni parts toves
Les petites solen ser més tendres
Millor si és de proximitat
Conservació
Es conserva millor a la nevera, entre 8 i 12 °C, i es pot mantenir una setmana. No li agrada el fred intens ni la humitat excessiva. És recomanable consumir-la aviat per gaudir de tot el seu sabor i textura.
Pot durar entre 5 i 7 dies a la nevera.
Curiositat
Tot i que es fa servir com a verdura, l'albergínia és un fruit. A Catalunya és un ingredient clau de plats tradicionals com la samfaina, l'escalivada o la moussaka catalana. N'hi ha moltes varietats, com la negra llarga, la ratllada o la blanca.
Una albergínia, mil maneres de gaudir-la!
Varietats locals
A Catalunya podem trobar l'albergínia negra llarga, la ratllada i altres varietats tradicionals adaptades al nostre clima.
Producte proper, amb sabor i tradició!
A la planxa
Simple i deliciosa
Farcida
Ideal amb verdures i carn o llegums
Samfaina
Un clàssic català
Escalivada
Sabor mediterrani en estat pur
"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."
CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

ALBERGÍNIA BLANCA

Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST

Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu

Catalunya
i entorn mediterrani

Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.

ESBERGÍNIA BLANCA

Suau, cremosa i plena de possibilitats

Una varietat diferent i especial

L'esbergínia blanca és una varietat d'esbergínia de gran valor nutricional. Té un sabor suau, una textura tendra i molt versàtil a la cuina, especialment en guisats, forn i a la planxa.



Temporada a Catalunya

De juny a octubre
Millor època: juliol – setembre

GEN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DES
○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	○	○

● En temporada ○ Fora de temporada

Què aporta?

Rica en fibra, vitamines (B1, B6, C, K) i minerals (potassi, magnesi, fósfor, calci) i antioxidants (nasunina). Ajuda a la digestió, és diürètica natural i contribueix a la salut cardiovascular.

En què pot ajudar?

Contribueix al control del colesterol, afavoreix la digestió, ajuda a regular la pressió arterial, té efecte antioxidant i pot ajudar en dietes de control de pes.

Tipus
Hortalissa de fruita

Família
Solanàcies

Origen
Àsia (es va estendre pel Mediterrani)

A la cuina
Molt versàtil en plats freds i calents

Com consumir-la?

Es pot menjar cuita, al forn, a la planxa, en guisats, en cremes, farcida o arrebossada. Combina molt bé amb tomàquet, pebrot, ceba, all, herbes aromàtiques, formatge, oli d'oliva i llegums. Cal cuinar-la sempre, no es recomana menjar-la crua.

Com triar-la?

- Ferme i amb la pell llisa i brillant
- Color blanc uniforme, sense taques
- Tija verda i fresca
- De mida mitjana o gran
- Sense cops ni parts toves
- Com més fresca, més saborosa

Conservació

Es conserva bé a la nevera, en el calaix de les verdures, dins d'una bossa perforada. És preferible consumir-la en pocs dies per mantenir la seva frescor i textura.



Pot durar entre 5 i 7 dies a la nevera.

Curiositat

L'esbergínia blanca és menys amarga que la morada i té una textura més cremosa. És molt apreciada en la cuina mediterrània i cada cop més present als mercats per la seva suavitat i aspecte original. Conté nasunina, un antioxidant que li dona el seu color clar i que ajuda a protegir les cèl·lules.

Un color diferent, amb grans propietats!

Varietats locals

Tot i que la més comuna és la morada, també es poden trobar esbergínies blanques a Catalunya, especialment en horts locals i mercats de proximitat. Són molt apreciades pel seu sabor suau i la seva textura tendra.

Producte proper, amb arrels a la nostra terra!



Blanca allargada
Forma allargada i elegant



Blanca rodona
Més tendra i suau



En rodantxes
Ideal per a la planxa o al forn



Gratinada
Deliciosa amb formatge i herbes aromàtiques

"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."

CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

ALL

Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST

Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu

Catalunya i entorn mediterrani

Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.

ALL

Un petit ingredient, grans beneficis

Aromàtic i medicinal
Sabor intens, saludable i imprescindible a la nostra cuina.



Temporada a Catalunya

De maig a agost
Millor època: juny – juliol

GEN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DES
○	○	○	○	●	●	●	●	○	○	○	○

○ Fora de temporada ● En temporada

Què aporta?

Al·licina, vitamines (B1, B6 i C), minerals (manganès, seleni, calci, fòsfor) i antioxidants (compostos sulfurats).

En què pot ajudar?

Contribueix al bon funcionament del sistema cardiovascular, ajuda a regular la tensió arterial i el colesterol, té efecte antibacterià i reforça el sistema immunitari.

Tipus
Aromàtic

Família
Aliàcies (Liliàcies)

Origen
Àsia central (ara arreu del món)

A la cuina
Imprescindible i molt versàtil

Com consumir-lo?

Cru o lleugerament cuit, en amanides, guisats, sopes, cremes, salses o sofregits. Millor picat o aixafat i deixar-lo reposar uns minuts abans de coure'l per aprofitar millor la seva al·licina.

Com triar-lo?

- Caps ferms i compactes
- Pell seca i sense taques
- Dents ben formades i dures
- Color blanc o violaci, segons varietat
- Sense brots verds ni parts toves
- Millor si és de proximitat i producció sostenible

Conservació

En un lloc fresc, sec i ben ventilat, allunyat de la llum directa.
No cal guardar-lo a la nevera perquè pot germinar i perdre sabor.
Si ja està pelat o picat, conservar-lo a la nevera en un recipient hermètic i consumir-lo en pocs dies.



Pot durar diverses setmanes.

Curiositat

L'all es cultiva des de fa més de 5.000 anys i ja era molt valorat a l'antic Egipte. A la cuina mediterrània és un ingredient bàsic i se li atribueixen moltes propietats beneficioses.
A Catalunya destaquen varietats locals com l'all de Belltall, molt apreciat pel seu sabor i qualitat.

Un all al dia, salut i bon gust!

Varietats locals

A Catalunya hi ha varietats tradicionals molt valorades, com l'All de Belltall, l'All de Vilassar o l'All Morat. Cadascuna té el seu sabor, intensitat i moment de collita.

Cada varietat té el seu caràcter i el seu moment!



All de Belltall
Sabor intens i gran qualitat



All de Vilassar
Suau i aromàtic



All Morat
Molt aromàtic i gust intens

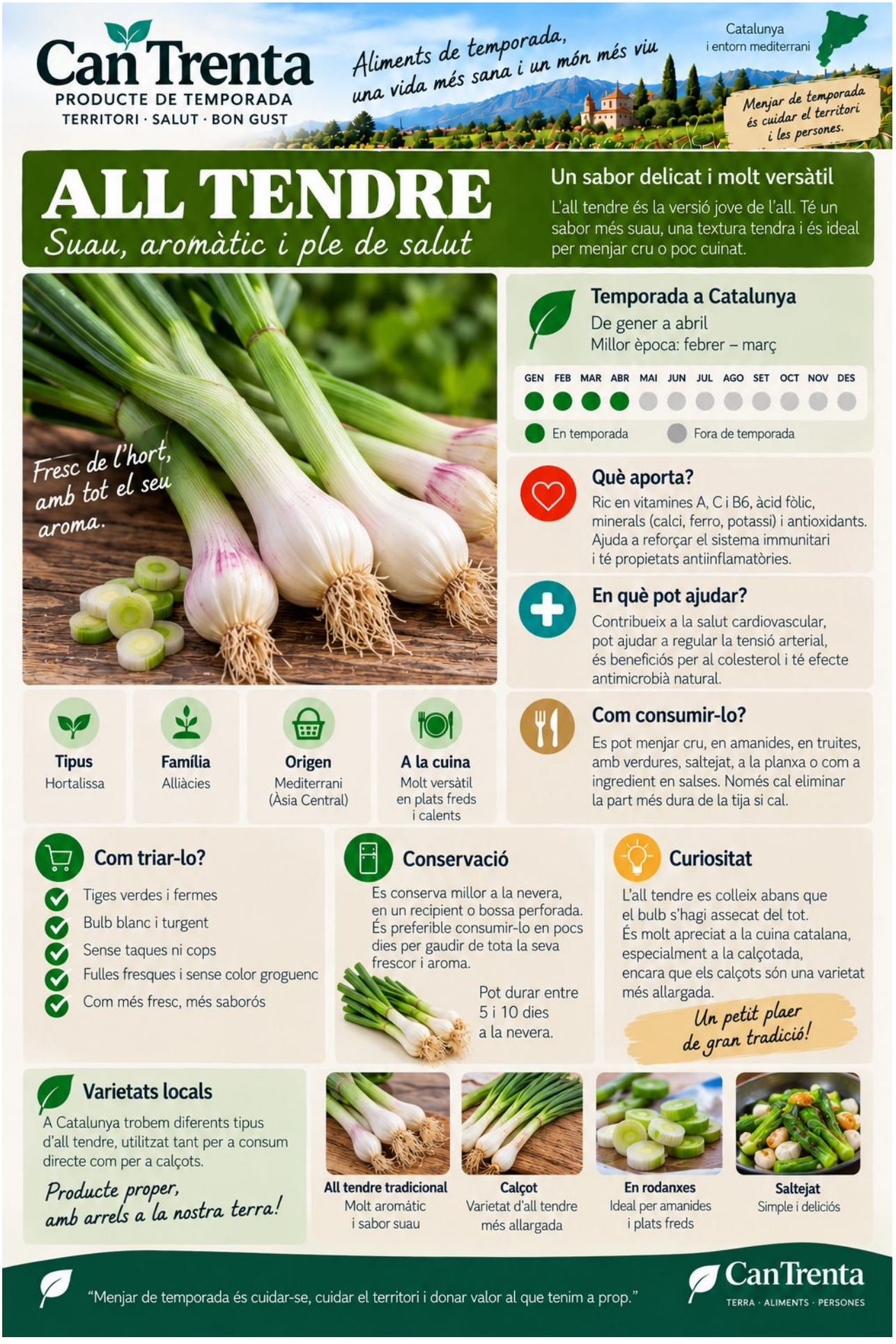


All tendre
Suau i fresc (per consumir cru)

"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."

Can Trenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

ALL TENDRE


Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST
Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu
Catalunya i entorn mediterrani
Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.
ALL TENDRE
Suau, aromàtic i ple de salut
Un sabor delicat i molt versàtil
L'all tendre és la versió jove de l'all. Té un sabor més suau, una textura tendra i és ideal per menjar cru o poc cuinat.
Fresc de l'hort, amb tot el seu aroma.
Temporada a Catalunya
De gener a abril
Millor època: febrer – març
GEN FEB MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OCT NOV DES
En temporada
Fora de temporada
Què aporta?
Ric en vitamines A, C i B6, àcid fòlic, minerals (calci, ferro, potassi) i antioxidants. Ajuda a reforçar el sistema immunitari i té propietats antiinflamatòries.
En què pot ajudar?
Contribueix a la salut cardiovascular, pot ajudar a regular la tensió arterial, és beneficiós per al colesterol i té efecte antimicrobià natural.
Tipus
Hortalissa
Família
Alliàcies
Origen
Mediterrani (Àsia Central)
A la cuina
Molt versàtil en plats freds i calents
Com consumir-lo?
Es pot menjar cru, en amanides, en truites, amb verdures, saltejat, a la planxa o com a ingredient en salses. Només cal eliminar la part més dura de la tija si cal.
Com triar-lo?
Tiges verdes i fermes
Bulb blanc i turgent
Sense taques ni cops
Fulles fresques i sense color groguenc
Com més fresc, més saborós
Conservació
Es conserva millor a la nevera, en un recipient o bossa perforada. És preferible consumir-lo en pocs dies per gaudir de tota la seva frescor i aroma.
Pot durar entre 5 i 10 dies a la nevera.
Curiositat
L'all tendre es colleix abans que el bulb s'hagi assecat del tot. És molt apreciat a la cuina catalana, especialment a la calçotada, encara que els calçots són una varietat més allargada.
Un petit plaer de gran tradició!
Varietats locals
A Catalunya trobem diferents tipus d'all tendre, utilitzat tant per a consum directe com per a calçots.
Producte proper, amb arrels a la nostra terra!
All tendre tradicional
Molt aromàtic i sabor suau
Calçot
Varietat d'all tendre més allargada
En rodanxes
Ideal per amanides i plats freds
Saltejat
Simple i delicios
"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."
CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

API

Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST

Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu

Catalunya
i entorn mediterrani

Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.

API

Fresc, aromàtic i saludable

Un clàssic de la nostra cuina

L'api té un sabor característic i refrescant. És molt versàtil i s'utilitza en moltes receptes de la cuina catalana i mediterrània.



Temporada a Catalunya

D'octubre a març
Millor època: novembre – febrer

GEN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DES
●	●	●	○	○	○	○	○	○	●	●	●

● En temporada ○ Fora de temporada

Què aporta?

Ric en fibra, vitamines (A, C, K, grup B) i minerals (potassi, folats, calci, magnesi). Té un efecte diürètic i ajuda a la digestió. Baix en calories i molt hidratant.

En què pot ajudar?

Contribueix a la salut del cor, ajuda a controlar la tensió arterial, afavoreix la digestió i té propietats antiinflamatòries. Ideal en dietes d'aprimament.

Tipus
Hortalissa

Família
Apiàcies

Origen
Mediterrani (Àsia occidental)

A la cuina
Molt versàtil en plats freds i calents

Com consumir-lo?

Es pot menjar cru, en amanides, en sucs, en cremes, en sopes, en guisats o al forn. Combina molt bé amb pastanaga, poma, porro, cebes i carns o peixos.

Com triar-lo?

- Tiges fermes, rectes i cruixents
- Color verd clar i uniforme
- Fulles fresques i sense taques
- Sense parts toves ni seques
- Si és amb fulles, han d'estar verdes
- Millor si és de proximitat

Conservació

Es conserva a la nevera, dins d'una bossa de plàstic o un recipient hermètic, entre 5 i 10 dies. Les fulles es poden conservar separades. També es pot congelar tallat a trossets.



Pot durar entre 5 i 10 dies a la nevera.

Curiositat

L'api ja era conegut a l'antiga Grècia i es considerava una planta sagrada. A Catalunya s'ha utilitzat tradicionalment en sopes, brous i la típica escudella. També és un ingredient bàsic del sofregit.

Un petit ingredient amb grans beneficis!

Varietats locals

A Catalunya hi trobem principalment l'api verd de tiges llargues, adaptat al nostre clima i molt apreciat pel seu sabor i qualitat.

Producte proper, amb arrels a la nostra terra!



Crema d'api
Suau i reconfortant



Amanida d'api i poma
Fresca i deliciosa



Sofregit
Base de moltes receptes

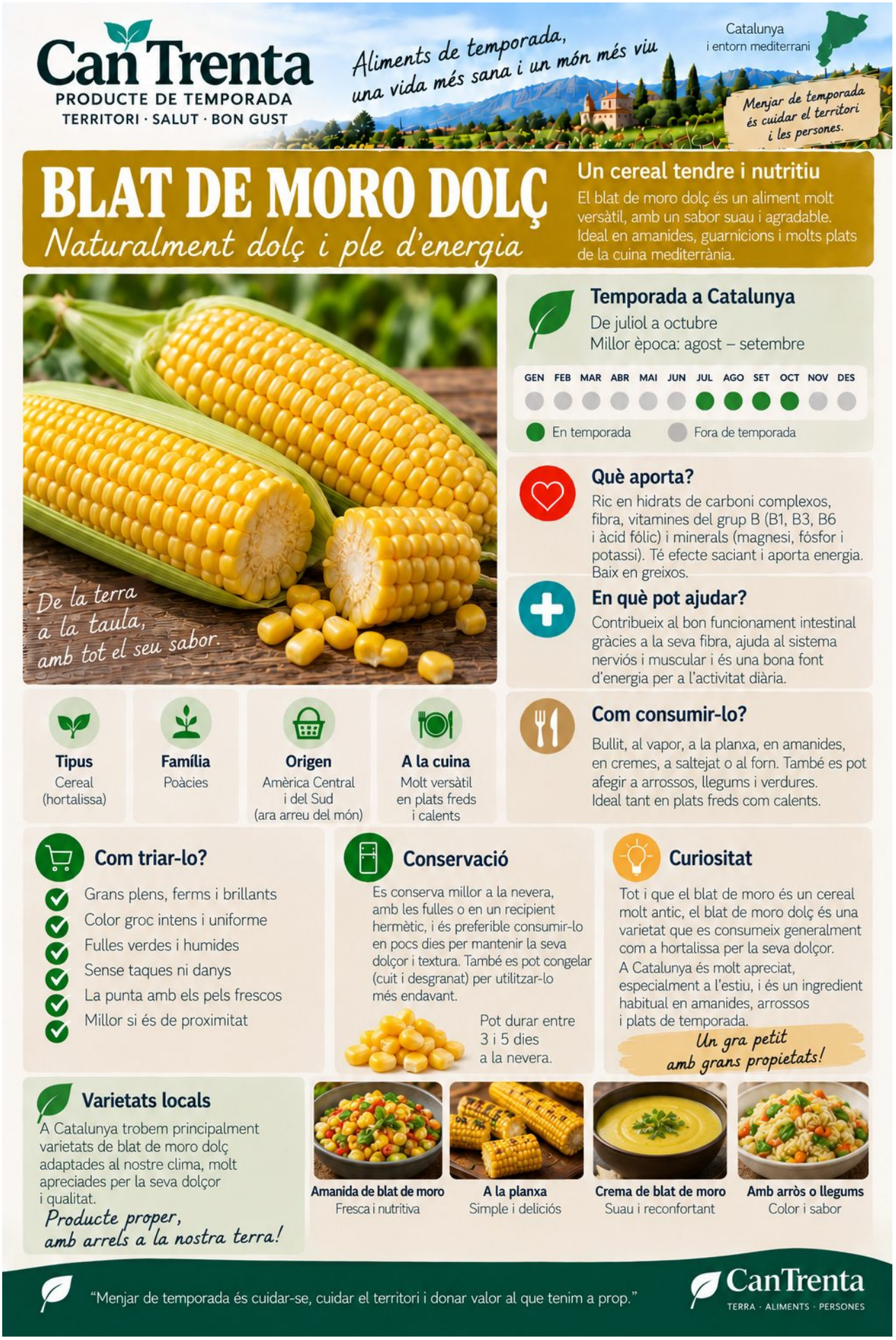


Escudella
Tradició catalana

"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."

Can Trenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

BLAT DE MORO DOLÇ



BLEDA


Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST
Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu
Catalunya i entorn mediterrani
Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.
BLEDA
Tendra, nutritiva i molt versàtil
Una verdura de gran valor
La bleda és una verdura molt completa, amb un sabor suau i agradable. És una base de moltes receptes tradicionals de la cuina catalana.
De l'hort a la taula, amb tot el seu sabor.
Temporada a Catalunya
De febrer a maig i d'octubre a novembre
Millor època: març – abril
GEN FEB MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OCT NOV DES
En temporada
Fora de temporada
Què aporta?
Rica en vitamines (A, C, K, àcid fòlic), minerals (calci, ferro, magnesi, potassi) i fibra. Té un efecte antioxidant, ajuda a la digestió i és molt saciant. Baixa en calories.
En què pot ajudar?
Contribueix a la salut òssia, afavoreix el trànsit intestinal, ajuda a controlar la tensió arterial i reforça el sistema immunitari. Ideal en dietes de control de pes.
Tipus
Hortalissa
Família
Quenopodiàcies
Origen
Mediterrani (Europa i Àsia)
A la cuina
Molt versàtil en plats freds i calents
Com consumir-la?
Bullida, saltejada, en truites, en cremes, en sopes, amb patata, amb llegums o com a guarnició. Es poden aprofitar tant les fulles com les pences (tiges).
Com triar-la?
Fulles verdes i fermes
Pences blanques i turgents
Sense taques groguenques
Fulles fresques i sense cops
De mida mitjana o gran
Millor si és de proximitat
Conservació
Es conserva a la nevera, dins d'una bossa de plàstic o un recipient hermètic, entre 5 i 7 dies. Les fulles es poden rentar quan es vagin a cuinar. No es recomana congelar-la perquè perd textura.
Pot durar entre 5 i 7 dies a la nevera.
Curiositat
A Catalunya la bleda és un ingredient molt tradicional, present en plats com la trinxat, les bledes amb patata, les bledes saltejades amb all o les truites de bledes. També és molt apreciada a la cuina mediterrània per la seva versatilitat i valor nutritiu.
Una verdura senzilla amb grans beneficis!
Varietats locals
A Catalunya trobem principalment la bleda de penca blanca, però també varietats de penca groga o vermella, menys comunes però igualment bones.
Producte proper, amb arrels a la nostra terra!
Bledes amb patata
Un clàssic de la cuina catalana
Truita de bledes
Senzilla i deliciosa
Bledes saltejades
Amb all i pinyons
Crema de bledes
Suau i nutritiva
"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."
CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

BRÒQUIL

Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST

Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu

Catalunya
i entorn mediterrani

Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.

BRÒQUIL

Natural, nutritiu i ple de beneficis

Un superaliment al teu plat

El bròquil és una hortalissa de la família de les crucíferes, molt rica en vitamines, minerals i compostos antioxidants. Ideal per a una alimentació saludable i equilibrada.



Temporada a Catalunya

De novembre a març
Millor època: desembre – febrer

GEN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DES
●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	●	●

● En temporada ○ Fora de temporada

Què aporta?

Ric en vitamina C, vitamina K, àcid fòlic, potassi, calci, ferro, fibra i antioxidants (com els sulforafans). Ajuda a reforçar el sistema immunitari, contribueix a la salut òssia i té un efecte protector cel·lular. Baix en calories.

En què pot ajudar?

Afavoreix les defenses, ajuda a la salut òssia, contribueix a la salut cardiovascular, pot tenir efecte anticancerigen i afavoreix el trànsit intestinal gràcies al seu alt contingut en fibra.

Com consumir-lo?

Al vapor, bullit, saltejat, al forn, en cremes, en guisats, en truites o com a guarnició. Combina molt bé amb all, oli d'oliva, llimona, fruits secs, llegums, patata, arròs, peix o ous.

Tipus
Hortalissa (crucífera)

Família
Brassicàcies

Origen
Mediterrània i Àsia Menor (cultivat a Catalunya)

A la cuina
Molt versàtil en plats freds i calents

Com triar-lo?

- Flors compactes i fermes
- Color verd intens (sense grogors)
- Tija llisa i fresca
- Sense taques ni parts toves
- De mida mitjana o gran
- Millor si és de proximitat

Conservació

Es conserva a la nevera, dins d'una bossa perforada o un recipient hermètic, entre 4 i 7 dies. És millor no rentar-lo fins al moment de consumir-lo. També es pot congelar prèviament blanquejat (2-3 minuts) per mantenir les seves propietats.



Pot durar entre 4 i 7 dies a la nevera.

Curiositat

El bròquil ja era consumit a l'antiga Roma i és molt popular a la cuina mediterrània. Destaca pels seus compostos bioactius (sulforafans), considerats d'alt valor nutricional. A Catalunya es conreen principalment durant l'hivern i és un dels aliments més recomanats per una dieta saludable.

Petit gran vegetal amb grans beneficis!

Varietats locals

A Catalunya podem trobar diverses varietats de bròquil, com el bròquil calabrès (el més comú), el bròquil ramoso i el bròquil de tija fina. Es valoren per la seva qualitat, sabor suau i bona adaptació al clima.

Producte proper, amb arrels a la nostra terra!



Bròquil al vapor
Simple i saludable



Crema de bròquil
Suau i reconfortant



Bròquil saltejat amb all
Ràpid i saborós



Bròquil al forn amb patata
Un clàssic deliciós

"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."

CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

CARBASSA

Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST

Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu

Catalunya
i entorn mediterrani

Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.

CARBASSA

Dolça, nutritiva i molt versàtil

Un regal de la tardor

La carbassa és una hortalissa molt completa, amb un sabor dolç i una textura suau. És ideal en molts plats de la cuina catalana i mediterrània.



Temporada a Catalunya

De setembre a gener
Millor època: octubre – novembre

GEN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DES
○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●	●

● En temporada ○ Fora de temporada

Què aporta?

Rica en betacarotè (provitamina A), vitamines C, E i del grup B, minerals (com potassi, magnesi i ferro) i fibra. Té un efecte antioxidant i contribueix a la salut de la vista i la pell. Baixa en calories.

En què pot ajudar?

Afavoreix la salut visual, reforça el sistema immunitari, ajuda al trànsit intestinal i contribueix a la salut cardiovascular. És molt saciant i fàcil de digerir.

Tipus
Hortalissa (cucurbitàcia)

Família
Cucurbitàcies

Origen
Amèrica Central i del Sud (ara arreu del món)

A la cuina
Molt versàtil en plats freds i calents

Com consumir-la?

Al forn, bullida, al vapor, en cremes, en purés, en guisats, en sopes o en postres. Combina molt bé amb verdures, llegums, carns suaus, espècies i també en plats dolços.

Com triar-la?

- Pell ferma i sense taques
- Pesada per la seva mida
- Color intens i uniforme
- Sense cops ni parts toves
- Peduncle sec i ben adherit
- Millor si és de proximitat

Conservació

Es conserva molt bé en un lloc fresc, sec i ben ventilat, durant diverses setmanes. Un cop tallada, cal guardar-la a la nevera, ben tapada, i consumir-la en pocs dies. També es pot congelar en trossos o en puré.



Pot durar entre 3 i 6 mesos en lloc fresc.

Curiositat

La carbassa ja es cultivava fa més de 5.000 anys a Amèrica. Va arribar a Europa al segle XVI i avui és molt apreciada a Catalunya. N'hi ha moltes varietats: de pell taronja, verda o clara, amb diferents mides i formes, però totes amb un gran valor nutritiu.

Una hortalissa tradicional que mai passa de moda!

Varietats locals

A Catalunya podem trobar diverses varietats de carbassa, com la carbassa del país, la carbassa de vinya o la carbassa japonesa, totes amb sabors i textures una mica diferents.

Cada varietat té el seu caràcter i el seu moment!



Crema de carbassa
Suau i reconfortant



Carbassa al forn
Simple i deliciosa



Guisat de carbassa
Amb llegums o carn



Carbassa en postres
Dolça i sorprenent

"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."

Can Trenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

CARBASSÓ

Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST

Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu



CARBASSÓ

Suau, lleuger i molt versàtil

Hortalissa
Fresc, sa i ple de possibilitats.
Un clàssic de la nostra cuina.



Temporada a Catalunya

De maig a setembre
Millor època: juny – agost

GEN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DES
○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	○	○

○ Fora de temporada ● En temporada

Què aporta?

Font de vitamina C, vitamina B6, àcid fòlic, potassi i antioxidants. Alt contingut d'aigua i molt poques calories.

En què pot ajudar?

Contribueix al funcionament normal del sistema immunitari, ajuda a la salut cardiovascular, afavoreix la digestió i, pel seu alt contingut d'aigua, ajuda a mantenir una bona hidratació.

Tipus	Família	Origen	A la cuina
Hortalissa de fruit	Cucurbitàcies	Àsia (ara arreu del món)	Molt versàtil i imprescindible

Com consumir-lo?

Al vapor, a la planxa, al forn, guisat, en truites, cremes, sopes o simplement saltejat.
També es pot menjar cru en amanides.
Combina molt bé amb altres hortalisses i amb herbes aromàtiques.

Com triar-lo?

- Ferm i consistent
- Pell llisa i brillant
- Color verd viu i uniforme
- Sense taques ni cops
- Millor de mida mitjana o petita (perquè és més tendre)

Conservació

A temperatura ambient si es consumirà aviat. Si no, conservar a la nevera, dins d'una bossa o recipient perforat.
És millor consumir-lo en pocs dies perquè perd fermesa i sabor.



Pot durar entre 3 i 5 dies.

Curiositat

El carbassó va arribar a Europa al segle XVI procedent d'Amèrica.
Pertany a la mateixa família que el cogombre i la carbassa.
És una de les hortalisses més apreciades per la seva suavitat i capacitat d'adaptar-se a molts plats.

Com més fresc i de temporada, més sabor i més qualitat nutricional!

Varietats locals

A Catalunya trobem sobretot el carbassó verd fosc, però també varietats com el carbassó clar o el carbassó rodó, molt apreciat a la cuina tradicional.

Cada varietat té el seu caràcter i el seu moment!



Carbassó verd fosc (el més comú)



Carbassó clar



Carbassó rodó

"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."

Can Trenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

CARD

Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST

Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu



CARD
Tradició, sabor i salut

Hortalissa
De cultiu tradicional i molt apreciada.
Un clàssic de la nostra terra.



Temporada a Catalunya
De desembre a gener
Millor època: desembre – gener

GEN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DES
●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●

○ Fora de temporada ● En temporada

Què aporta?
Font de fibra, vitamines (A, C, K), àcid fòlic, potassi, magnesi i antioxidants. Baix en calories.

En què pot ajudar?
Contribueix al funcionament normal del sistema digestiu, ajuda al trànsit intestinal, afavoreix la salut cardiovascular i aporta compostos antioxidants naturals.

Tipus	Família	Origen	A la cuina
Hortalissa de tija	Asteràcies (com la carxofa)	Mediterrani (Àsia Menor)	Molt versàtil i tradicional

Com consumir-lo?
Principalment bullit, al vapor o en guisats. Molt típic amb beixamel i gratinat (card amb salsa d'ametlles). També en truites, cremes o com a acompanyament de carn o peix.

Com triar-lo?
- Tiges fermes i consistents
- Color blanc platejat o verd clar
- Sense taques ni parts toves
- Fulles fresques i senceres
- Com més gruixut, més tendre
- Evitar tiges seques o fibroses

Conservació
A la nevera, envoltat amb un paper humit o dins d'una bossa perforada. Es manté en bon estat entre 5 i 7 dies.
Un cop net i bullit, es pot congelar en porcions.
És millor consumir-lo aviat perquè perd textura i sabor.



Pot durar entre 5 i 7 dies.

Curiositat
El card és una hortalissa molt antiga, ja consumida pels romans.
A Catalunya és típic de Nadal i Sant Esteve, especialment preparat amb beixamel o amb salsa d'ametlles.
El seu cultiu requereix "blanquejar" les tiges per evitar que siguin amargues.

Una hortalissa tradicional que forma part de la nostra història i de la nostra cuina.

Varietats locals
A Catalunya hi trobem principalment el card blanc de Navarra (molt apreciat) i varietats locals cultivades a l'horta del litoral i prelitoral.

Cada varietat té el seu caràcter i el seu moment!


Card blanc de Navarra


Card verd


Card amb fulles

"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."

Can Trenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

CARXOFA

Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST

Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu



CARXOFA

Delicada, saludable i plena de sabor

Hortalissa
Un tresor de la nostra terra.
Tradició, cuina i salut.



Temporada a Catalunya

De desembre a març
Millor època: gener – març

GEN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DES
●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	●

○ Fora de temporada ● En temporada

Què aporta?

Font de fibra, vitamines (C, K, folats), minerals (potassi, magnesi) i antioxidants (com la cinarina). Baixa en calories.

En què pot ajudar?

Contribueix al funcionament normal del fetge i la digestió, ajuda a reduir el colesterol, fa de protecció antioxidant i afavoreix el trànsit intestinal.

Tipus
Hortalissa de flor

Família
Asteràcies (com el card)

Origen
Mediterrani (Àsia Menor)

A la cuina
Molt versàtil i apreciada

Com consumir-lo?

Bullida, al vapor, a la planxa, al forn o en guisats. Molt bona amb un rajolí d'oli d'oliva. També es poden menjar les fulles tendres amb salses (com la de romesco) i el cor és la part més preuada.

Com triar-lo?

- Tija ferma i tall net
- Fulles tancades i consistents
- Color verd intens i uniforme
- Sense taques ni fulles seques
- Pesada per la seva mida
- Com més petita, més tendra

Conservació

A la nevera, dins d'una bossa perforada o embolicada amb paper humit. És millor consumir-la aviat per no perdre fermesa ni sabor.
També es pot netejar i congelar el cor o les fulles tendres.



Pot durar entre 5 i 7 dies.

Curiositat

La carxofa ja era apreciada pels grecs i romans. A Catalunya tenim la Carxofa del Prat, molt reconeguda per la seva qualitat i sabor. És una hortalissa emblemàtica de la nostra cuina.

Una joia de la nostra terra, amb molta història i un gran valor gastronòmic!

Varietats locals

A Catalunya destaquen la Carxofa del Prat, la Blanca de Tudela (molt estesa) i altres varietats locals adaptades al nostre clima.

Cada varietat té el seu caràcter i el seu moment!



Carxofa del Prat



Blanca de Tudela



Violeta

"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."

Can Trenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

CEBA

Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST

Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu

Catalunya
i entorn mediterrani

Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.

CEBA
Sabor, salut i tradició

Hortalissa de bulbe
Bàsica, aromàtica i imprescindible.
Un clàssic de la nostra cuina.



Temporada a Catalunya
Disponible tot l'any.
Millor època: juny – setembre
(segons varietat i zona)

GEN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DES
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	○

○ Fora de temporada ● En temporada

Què aporta?
Font de vitamines (C, B6 i àcid fòlic), minerals (potassi, manganès) i antioxidants (compostos sulfurats i flavonoides).

En què pot ajudar?
Contribueix al bon funcionament del sistema immunitari, té efecte antioxidant, ajuda a la salut cardiovascular i pot afavorir la regulació del sucre en sang.

Tipus
Hortalissa de bulbe

Família
Amaril·lidàcies (alliàcies)

Origen
Àsia central (ara arreu del món)

A la cuina
Molt versàtil i present en moltes receptes

Com consumir-la?
Crua en amanides, cuita en guisats, sopes, sofregits, al forn, a la planxa o caramel·litzada. Combina molt bé amb verdures, llegums, ous, carns, peixos i cereals.

Com triar-la?
- Ferma i pesada per la seva mida
- Pell seca, llisia i sense taques
- Sense brots ni parts toves
- Color uniforme i aspecte sa
- Millor si és de proximitat i producció sostenible

Conservació
Es conserva en un lloc fresc, sec i ben ventilat, allunyada de la llum directa. No es recomana guardar-la a la nevera perquè pot perdre textura i sabor.
Si ja està tallada, guardar-la a la nevera en un recipient hermètic i consumir-la en pocs dies.



Pot durar diverses setmanes o mesos.

Curiositat
La ceba es cultiva des de fa més de 5.000 anys i ja era molt valorada a l'antic Egipte. A Catalunya hi ha gran varietat de cebes tradicionals, com la de Figueres, molt apreciada pel seu gust dolç i suau. Tallar-la fa plorar perquè allibera compostos sulfurats que irriten els ulls.

Una ceba al dia, més sabor i més salut!

Varietats locals
A Catalunya trobem diferents varietats, molt apreciades per la seva qualitat, gust i adaptació al nostre territori.

Cada varietat té el seu caràcter i el seu moment!



Ceba de Figueres
Dolça i suau
Ideal per amanides



Ceba de Valls
Sabor intens
i molt aromàtica



Ceba morada de Reus
Color intens
i gust més fort



Ceba tendra
Suau i fresca
Ideal per consumir crua

"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."

Can Trenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

CEBA TENDRA

Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST

Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu

Catalunya i entorn mediterrani

CEBA TENDRA

Suau, fresca i plena de sabor

Hortalissa
Tendra, versàtil i molt saludable.
Un clàssic de la nostra cuina.



Temporada a Catalunya

De gener a maig
Millor època: febrer – abril

GEN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DES
●	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○

○ Fora de temporada ● En temporada

Què aporta?

Font de vitamines (A, C, K i folats), minerals (potassi, calci i magnesi) i compostos antioxidants (quercetina). Baixa en calories.

En què pot ajudar?

Contribueix al funcionament normal del sistema immunitari, afavoreix la salut cardiovascular i té un efecte depuratiu i digestiu suau.

Tipus
Hortalissa de bulb

Família
Amaril·lidàcies (com la ceba)

Origen
Mediterrani (Àsia Central)

A la cuina
Molt versàtil i apreciada

Com consumir-lo?

Excel·lent en amanides, cruixent i fresc. També a la planxa, al forn, en truites, guisats o com a guarnició. La part verda es pot aprofitar també, té molt de sabor.

Com triar-lo?

- Tiges fermes i rectes
- Bulb blanc i lluent
- Fulles verdes i fresques
- Sense taques ni parts toves
- Que no estigui pansit
- Com més prim, més tendre

Conservació

A la nevera, dins d'una bossa perforada o embolicada amb paper de cuina humit.
És millor consumir-la aviat perquè perd fermesa i frescor.
Si cal, es pot congelar picada per a guisats.



Pot durar entre 5 i 7 dies.

Curiositat

La ceba tendra es cull abans que es formi completament el bulb i per això té un sabor més suau i dolç que la ceba seca.
A Catalunya és molt típica a les calçotades i també en moltes dietes tradicionals de primavera.

Tendra per dins, gran en sabor i tradició!

Varietats locals

A Catalunya destaquen les cebes tendres del Maresme i del Vallès, molt apreciades per la seva qualitat i sabor suau.

Cada varietat té el seu caràcter i el seu moment!

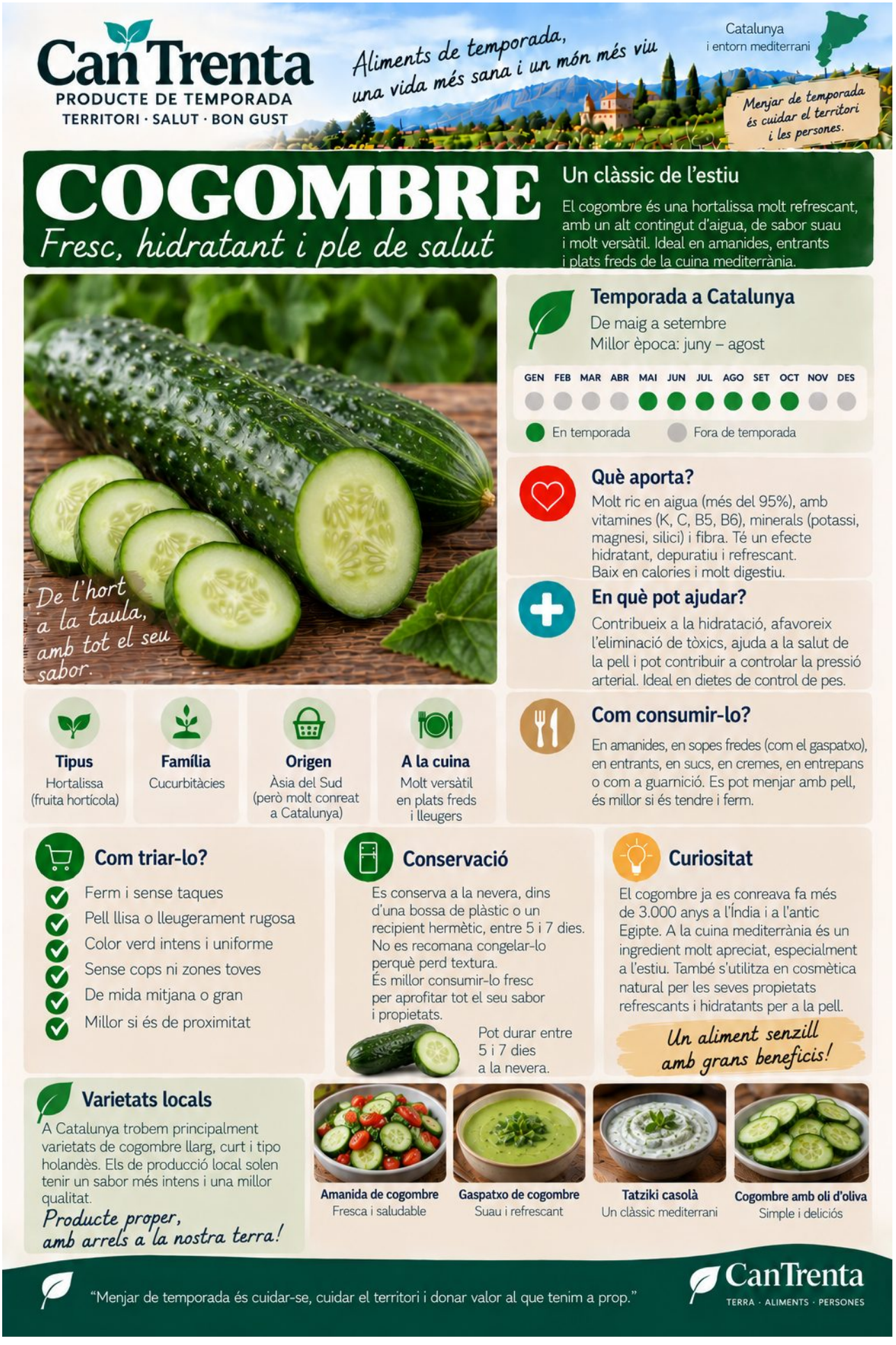


Ceba tendra del Maresme — *Ceba tendra morada* — *Calçot (també ceba tendra)*

"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."

Can Trenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

COGOMBRE


Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST
Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu
Catalunya i entorn mediterrani
Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.
COGOMBRE
Fresc, hidratant i ple de salut
Un clàssic de l'estiu
El cogombre és una hortalissa molt refrescant, amb un alt contingut d'aigua, de sabor suau i molt versàtil. Ideal en amanides, entrants i plats freds de la cuina mediterrània.
De l'hort a la taula, amb tot el seu sabor.
Temporada a Catalunya
De maig a setembre
Millor època: juny – agost
GEN FEB MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OCT NOV DES
En temporada
Fora de temporada
Què aporta?
Molt ric en aigua (més del 95%), amb vitamines (K, C, B5, B6), minerals (potassi, magnesi, silici) i fibra. Té un efecte hidratant, depuratiu i refrescant. Baix en calories i molt digestiu.
En què pot ajudar?
Contribueix a la hidratació, afavoreix l'eliminació de tòxics, ajuda a la salut de la pell i pot contribuir a controlar la pressió arterial. Ideal en dietes de control de pes.
Tipus
Hortalissa (fruita hortícola)
Família
Cucurbitàcies
Origen
Àsia del Sud (però molt conreat a Catalunya)
A la cuina
Molt versàtil en plats freds i lleugers
Com consumir-lo?
En amanides, en sopes fredes (com el gaspatxo), en entrants, en sucs, en cremes, en entrepans o com a guarnició. Es pot menjar amb pell, és millor si és tendre i ferm.
Com triar-lo?
Ferm i sense taques
Pell llisa o lleugerament rugosa
Color verd intens i uniforme
Sense cops ni zones toves
De mida mitjana o gran
Millor si és de proximitat
Conservació
Es conserva a la nevera, dins d'una bossa de plàstic o un recipient hermètic, entre 5 i 7 dies. No es recomana congelar-lo perquè perd textura. És millor consumir-lo fresc per aprofitar tot el seu sabor i propietats.
Pot durar entre 5 i 7 dies a la nevera.
Curiositat
El cogombre ja es conreava fa més de 3.000 anys a l'Índia i a l'antic Egipte. A la cuina mediterrània és un ingredient molt apreciat, especialment a l'estiu. També s'utilitza en cosmètica natural per les seves propietats refrescants i hidratants per a la pell.
Un aliment senzill amb grans beneficis!
Varietats locals
A Catalunya trobem principalment varietats de cogombre llarg, curt i tipo holandès. Els de producció local solen tenir un sabor més intens i una millor qualitat.
Producte proper, amb arrels a la nostra terra!
Amanida de cogombre
Fresca i saludable
Gaspatxo de cogombre
Suau i refrescant
Tatziki casolà
Un clàssic mediterrani
Cogombre amb oli d'oliva
Simple i deliciós
"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."
CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

COL


Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST
Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu
Catalunya i entorn mediterrani
Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.
COL
Tradició, salut i versatilitat
Un aliment complet i molt nutritiu
La col és una hortalissa de gran valor nutricional. Té un sabor suau i una textura cruixent, ideal tant per menjar crua com cuinada.
Natural, nutritiva i sempre actual.
Temporada a Catalunya
De tardor a primavera
Millor època: novembre – març
GEN FEB MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OCT NOV DES
En temporada
Fora de temporada
Què aporta?
Rica en vitamines C, K, A i del grup B, àcid fólic, fibra, calci, potassi, magnesi i antioxidants.
Ajuda a reforçar el sistema immunitari, la salut òssia i la salut digestiva.
En què pot ajudar?
Contribueix a la salut cardiovascular, pot ajudar a regular el colesterol i la tensió arterial, afavoreix el trànsit intestinal i té efecte antiinflamatori natural.
Tipus
Col verda
Col llombarda
Col de Milà
Altres varietats
Família
Brassicàcies
Origen
Europa
(Àsia Central)
A la cuina
Molt versàtil en plats freds i calents
Com consumir-la?
Es pot menjar crua, en amanides, en sopes, bullida, saltejada, al vapor, en guisats o com a ingredient en plats tradicionals com l'escudella, la col i patata o els farcellets. Es recomana evitar una cocció excessiva per mantenir els seus nutrients.
Com triar-la?
Fulles fermes i tenses
Color viu i uniforme
Sense taques ni cops
Pesa en relació amb la seva mida
Evita les que tinguin les fulles exteriors danyades o seques
Conservació
Es conserva bé a la nevera, en el calaix de les verdures. Si es manté sencera pot durar entre 2 i 4 setmanes.
Un cop tallada, és millor consumir-la en 3 o 5 dies i guardar-la en un recipient tapat.
Curiositat
La col ha estat un aliment bàsic durant segles, molt present en la cuina tradicional catalana. Antigament era un aliment molt apreciat per la seva capacitat de conservació durant l'hivern. La col llombarda, a més del seu color violeta, és rica en antioxidants.
Un clàssic de sempre, amb grans beneficis!
Varietats locals
A Catalunya podem trobar principalment col verda, col llombarda, col de Milà i col de paper, cadascuna amb les seves característiques de sabor i textura.
Producte proper, amb arrels a la nostra terra!
Col verda
La més habitual, de fulla llisa
Col de Milà
Fulles arrugades i textura més tendra
Col llombarda
Ideal en amanides i plats freds
En plats tradicionals
Escudella, col i patata, farcellets i molts més
"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."
CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

COL DE BRUSSEL·LES

Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST

Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu

Catalunya
i entorn mediterrani

Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.

COL DE BRUSELAS

Petita en mida, gran en salut

Una hortalissa nutritiva i saborosa

La col de Bruselas és una verdura de gran valor nutricional. Té un sabor característic, una textura ferma i és molt versàtil a la cuina.



Temporada a Catalunya

De tardor a final d'hivern
Millor època: novembre – febrer

GEN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DES
●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	●	●

● En temporada ○ Fora de temporada

Què aporta?

Rica en vitamines C, K, A i del grup B, àcid fólic, fibra, potassi, calci, ferro i antioxidants. Ajuda a reforçar el sistema immunitari, té efecte antioxidant i contribueix a la salut òssia i cardiovascular.

En què pot ajudar?

Pot ajudar a reforçar les defenses, a regular el colesterol, a millorar el trànsit intestinal i a tenir un efecte antioxidant i antiinflamatori natural.

Tipus
Hortalissa de fulla

Família
Brassicàcies

Origen
Europa (Bèlgica)

A la cuina
Molt versàtil en plats calents

Com consumir-la?

Es pot menjar cuita, al vapor, saltetjada, en guisats, en cremes o al forn. Combina molt bé amb all, ceba, bacó, fruits secs o amb altres verdures. Per reduir el seu sabor fort es pot blanquejar uns minuts abans de cuinar.

Com triar-la?

- Caps petits, ferms i compactes
- Color verd viu i uniforme
- Fulles ben tancades i sense taques
- Sense cops ni fulles groguenques
- Com més petites, més tendres i saboroses

Conservació

Es conserva bé a la nevera, en el calaix de les verdures, en una bossa perforada. És preferible consumir-la en pocs dies per mantenir la seva frescor i nutrients.



Pot durar entre 5 i 10 dies a la nevera.

Curiositat

La col de Bruselas deu el seu nom a la ciutat de Brussel·les, on es va popularitzar. Antigament era molt apreciada a la cuina europea i avui torna a estar de moda per les seves propietats i el seu sabor. Malgrat la seva mida, és una veritable concentració de nutrients.

Petita, però amb gran personalitat!

Varietats locals

Les més comunes són les varietats tradicionals, petites i compactes. També n'hi ha de mida una mica més gran, però totes mantenen el seu caràcter de sabor intens.

Producte proper, amb arrels a la nostra terra!



Al natural
Fermes, fresques i plenes de nutrients



Tallada
Mostra el seu interior tendre i compacte



Saltejada
Amb un sabor més suau

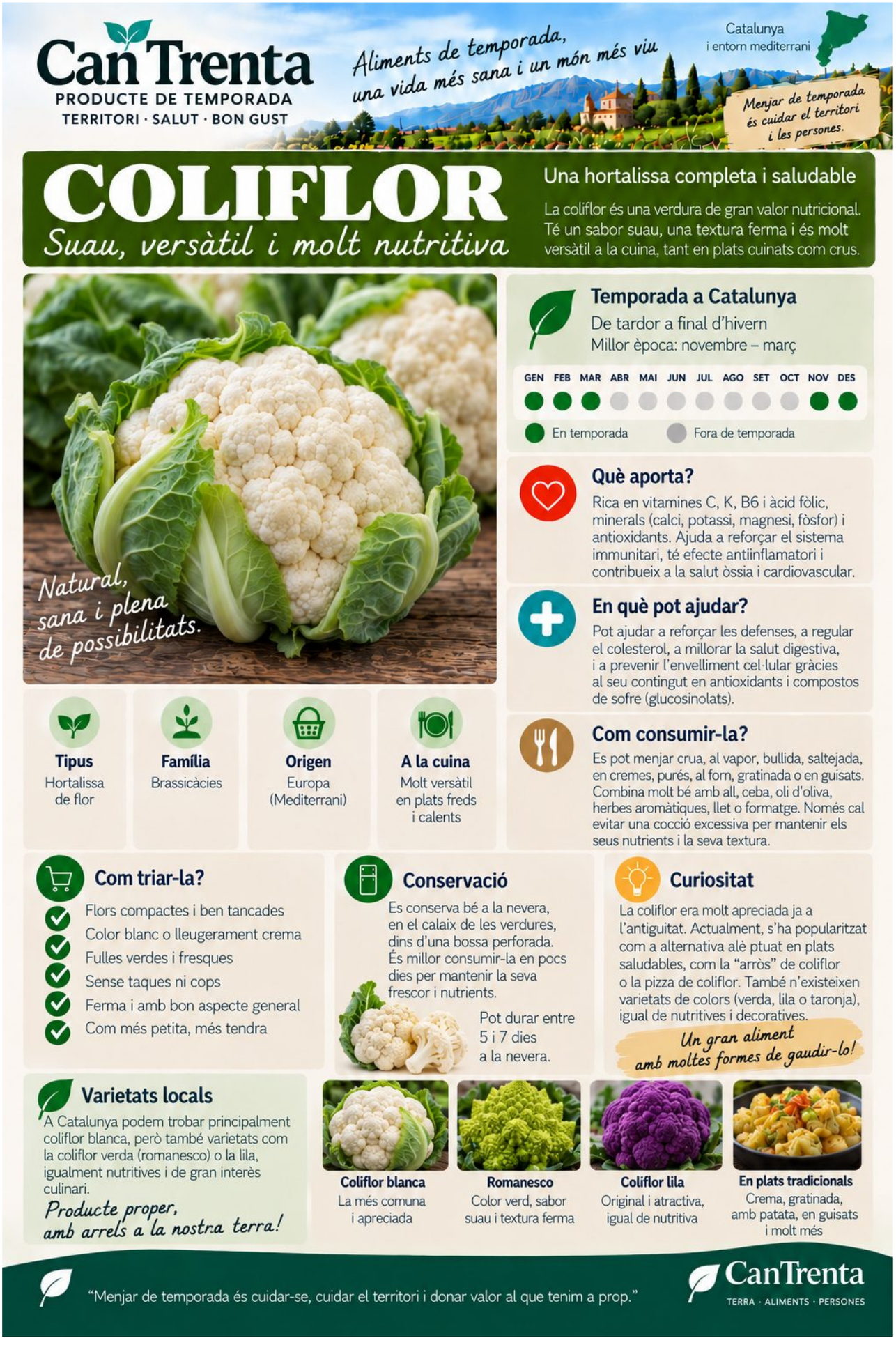


En guisats
Ideal amb verdures, patata o llegums

"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."

CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

COLIFLOR


Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST
Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu
Catalunya i entorn mediterrani
Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.
COLIFLOR
Suau, versàtil i molt nutritiva
Una hortalissa completa i saludable
La coliflor és una verdura de gran valor nutricional. Té un sabor suau, una textura ferma i és molt versàtil a la cuina, tant en plats cuinats com crus.
Natural, sana i plena de possibilitats.
Temporada a Catalunya
De tardor a final d'hivern
Millor època: novembre – març
GEN FEB MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OCT NOV DES
En temporada
Fora de temporada
Què aporta?
Rica en vitamines C, K, B6 i àcid fòlic, minerals (calci, potassi, magnesi, fòsfor) i antioxidants. Ajuda a reforçar el sistema immunitari, té efecte antiinflamatori i contribueix a la salut òssia i cardiovascular.
En què pot ajudar?
Pot ajudar a reforçar les defenses, a regular el colesterol, a millorar la salut digestiva, i a prevenir l'envelliment cel·lular gràcies al seu contingut en antioxidants i compostos de sofre (glucosinolats).
Com consumir-la?
Es pot menjar crua, al vapor, bullida, saltejada, en cremes, purés, al forn, gratinada o en guisats. Combina molt bé amb all, ceba, oli d'oliva, herbes aromàtiques, llet o formatge. Només cal evitar una cocció excessiva per mantenir els seus nutrients i la seva textura.
Tipus
Hortalissa de flor
Família
Brassicàcies
Origen
Europa (Mediterrani)
A la cuina
Molt versàtil en plats freds i calents
Com triar-la?
Flors compactes i ben tancades
Color blanc o lleugerament crema
Fulles verdes i fresques
Sense taques ni cops
Ferma i amb bon aspecte general
Com més petita, més tendra
Conservació
Es conserva bé a la nevera, en el calaix de les verdures, dins d'una bossa perforada. És millor consumir-la en pocs dies per mantenir la seva frescor i nutrients.
Pot durar entre 5 i 7 dies a la nevera.
Curiositat
La coliflor era molt apreciada ja a l'antiguitat. Actualment, s'ha popularitzat com a alternativa alè ptuat en plats saludables, com la "arròs" de coliflor o la pizza de coliflor. També n'existeixen varietats de colors (verda, lila o taronja), igual de nutritives i decoratives.
Un gran aliment amb moltes formes de gaudir-lo!
Varietats locals
A Catalunya podem trobar principalment coliflor blanca, però també varietats com la coliflor verda (romanesco) o la lila, igualment nutritives i de gran interès culinari.
Producte proper, amb arrels a la nostra terra!
Coliflor blanca
La més comuna i apreciada
Romanesco
Color verd, sabor suau i textura ferma
Coliflor lila
Original i atractiva, igual de nutritiva
En plats tradicionals
Crema, gratinada, amb patata, en guisats i molt més
"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."
CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

ENCIAM


Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST
Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu
Catalunya i entorn mediterrani
Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.
ENCIAM
Lleuger, fresc i ple de vida
Hortalissa de fulla
Fresc, cruixent i molt versàtil. Una base perfecta per a una alimentació saludable.
De la terra a la taula, amb tot el seu sabor.
Temporada a Catalunya
De març a octubre
Millor època: abril – juny i setembre
GEN FEB MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OCT NOV DES
Fora de temporada
En temporada
Què aporta?
Font de fibra, vitamines A, C, K, folats i minerals com el potassi. Baix en calories i ric en aigua.
En què pot ajudar?
Contribueix al bon funcionament del sistema digestiu, ajuda a mantenir un pes saludable, aporta antioxidants i afavoreix la salut de la pell i la vista.
Tipus
Hortalissa de fulla
Família
Asteràcies (composta)
Origen
Mediterrani i Àsia occidental
A la cuina
Molt versàtil en plats freds i lleugers
Com consumir-lo?
Principalment en amanides, però també en entrepans, guarnicions o lleugerament saltejat. Combina molt bé amb altres verdures, fruites, llegums i cereals.
Com triar-lo?
Fulles fermes, cruixents i turgents
Color viu i sense taques
Sense parts pansides ni ennegrides
Tacte fresc i aspecte sa
Millor si és de proximitat i producció sostenible
Conservació
Es conserva a la nevera, en una bossa de plàstic o recipient hermètic, sense rentar, entre 3 i 7 dies.
Un cop rentat, cal consumir-lo aviat i ben escorregut.
No el congelis perquè perd la seva textura.
Pot durar entre 3 i 7 dies.
Curiositat
L'enciam ja es cultivava fa més de 4.000 anys a l'antic Egipte.
N'hi ha centenars de varietats a tot el món, amb formes, colors i textures molt diferents.
És una de les hortalisses més consumides del planeta.
Una amanida al dia, energia, salut i benestar!
Varietats locals
A Catalunya trobem enciams com el trocadero, meravella de l'hivern, maravilla de verano, hoja de roble, lollo rosso, romana i moltes altres varietats, segons la temporada i la zona.
Cada varietat té el seu caràcter i el seu moment!
Trocadero
Cruixent i sabor suau
Meravella de l'hivern
Resistent i molt apreciada
Romana
Fulles llargues i consistents
Lollo rosso
Color intens i sabor lleuger
Hoja de roble
Tendra i delicada
"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."
Can Trenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

ENDÍVIA


Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST
Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu
Catalunya
i entorn mediterrani
Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.
ENDIVIA
Cruixent, lleugera i molt saludable
Una hortalissa elegant i nutritiva
L'endivia és una verdura de gran valor nutricional. Té un sabor lleugerament amarg, una textura cruixent i és molt versàtil a la cuina, especialment en cru.
Fresca, cruixent i amb un lleuger toc amarg que enamora.
Temporada a Catalunya
De la tardor a la primavera
Millor època: octubre – març
GEN FEB MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OCT NOV DES
En temporada
Fora de temporada
Què aporta?
Rica en vitamines A, C, K i àcid fòlic, minerals (potassi, calci, magnesi, ferro) i antioxidants. Conté inulina, una fibra prebiótica que afavoreix la salut intestinal i ajuda a controlar el colesterol.
En què pot ajudar?
Contribueix a la salut digestiva, ajuda a regular el colesterol, afavoreix el trànsit intestinal i té un efecte depuratiu natural. És una alimentació lleugera i adequada en dietes de control de pes.
Com consumir-la?
Es pot menjar crua, en amanides, amb fruites i fruits secs, o cuita, al vapor, saltejada, gratinada o al forn. Combina molt bé amb formatge, nous, poma, taronja o pernil. Per reduir l'amargor, es pot deixar uns minuts en aigua freda abans de consumir-la.
Tipus
Hortalissa de fulla
Família
Asteràcies (Compositees)
Origen
Europa (Bèlgica)
A la cuina
Molt versàtil en plats freds i calents
Com triar-la?
Fulles fermes, compactes i tancades
Color blanc amb puntes groguenques
Sense taques ni cops
Aspecte fresc i lluminós
Com més petita, més tendra
Evita les que estiguin obertes o amb fulles marcides
Conservació
Es conserva bé a la nevera, en el calaix de les verdures, dins d'una bossa perforada. És preferible consumir-la en pocs dies per mantenir la seva frescor i textura.
Pot durar entre 5 i 10 dies a la nevera.
Curiositat
L'endivia es va començar a cultivar a Bèlgica al segle XIX. Inicialment era una verdura d'hivern per a l'elit, però avui és molt apreciada arreu del món pel seu sabor característic i les seves propietats. El seu lleuger amargor estimula la digestió i obre la gana.
Un petit plaer amb grans beneficis!
Varietats locals
A Catalunya trobem principalment l'endivia blanca, la més habitual, però també es pot trobar la vermella (radicchio), de sabor més intens i color molt atractiu.
Producte proper, amb arrels a la nostra terra!
Endivia blanca
La més comuna i apreciada
Endivia vermella (radicchio)
Més intensa de sabor i molt decorativa
En amanida
Combinada amb fruites, fruits secs i formatge
Gratinada
Al forn amb beixamel, formatge o pernil
"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."
CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

ESCAROLA


Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST
Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu
Catalunya
i entorn mediterrani
Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.
ESCAROLA
Amargor suau, frescor i salut
Una fulla plena de beneficis
L'escarola és una hortalissa de gran valor nutricional. Té un sabor lleugerament amarg i una textura cruixent i refrescant, ideal per a amanides i plats lleugers.
Fresca, natural i amb tot el seu sabor.
Temporada a Catalunya
De tardor a primavera
Millor època: octubre – abril
GEN FEB MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OCT NOV DES
En temporada
Fora de temporada
Què aporta?
Rica en vitamines A, C, K i àcid fòlic, minerals (calci, potassi, magnesi, ferro) i antioxidants. Conté fibra, ajuda a la digestió i aporta molt poques calories.
En què pot ajudar?
Contribueix a la salut digestiva, ajuda a regular el colesterol, afavoreix el trànsit intestinal i té un efecte depuratiu natural. És ideal en dietes de control de pes.
Tipus
Hortalissa de fulla
Família
Asteràcies (Compositae)
Origen
Europa (Mediterrani)
A la cuina
Molt versàtil en plats freds i calents
Com consumir-la?
Es pot menjar crua, principalment en amanides, combinant-la amb altres verdures, fruits secs, formatge o fruita. També es pot cuinar lleugerament saltejada, al vapor o en sopes. Per reduir l'amargor, es pot deixar uns minuts en aigua freda amb una mica de sal o combinada amb altres ingredients.
Com triar-la?
Fulles fermes, cruixents i ben tancades
Color verd clar amb el cor groguenc
Sense taques ni parts marcides
Aspecte fresc i lleugerament humit
Com més compacta, més tendra
Evita les que estiguin pansides o amb fulles fosques
Conservació
Es conserva bé a la nevera, en el calaix de les verdures, dins d'una bossa perforada. És preferible consumir-la en pocs dies per mantenir la seva frescor i textura.
Pot durar entre 3 i 7 dies a la nevera.
Curiositat
El seu nom prové del llatí "cichorium" i és una de les verdures més antigues cultivades. L'escarola és molt apreciada a la cuina catalana, especialment en amanides amb olives, anxoves, tonyina o amb vinagreta. El seu lleuger amargor estimula la gana i la digestió.
Una amanida senzilla amb grans propietats!
Varietats locals
A Catalunya trobem principalment l'escarola llisa i l'escarola arrissada, aquesta última és la més comuna i apreciada pel seu sabor i textura cruixent.
Producte proper, amb arrels a la nostra terra!
Escarola arrissada
La més habitual i sabrosa
Escarola llisa
Fulles més amples i suaus
En amanida
Amb olives, tonyina i vinagreta
Saltejada
Amb all i un toc d'oli d'oliva
"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."
CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

ESPINACS


Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST
Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu
Catalunya i entorn mediterrani
Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.
ESPINACS
Verds, tendres i plens de salut
Un aliment ple de vida
Els espinacs són una verdura de fulla verda molt nutritiva, amb un sabor suau i versàtil. Ideals en amanides, saltejats, en cremes o com a guarnició.
De la terra a la taula, amb tot el seu sabor.
Temporada a Catalunya
De novembre a abril
Millor època: desembre – març
GEN FEB MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OCT NOV DES
En temporada
Fora de temporada
Què aporta?
Rics en vitamines (A, C, K, àcid fólic), minerals (ferro, calci, magnesi, potassi) i fibra. Té un potent efecte antioxidant i contribueix a la salut òssia i del sistema immunitari. Baixos en calories.
En què pot ajudar?
Afavoreix la formació de glòbuls vermells, ajuda a prevenir l'anèmia, contribueix a la salut òssia i a la funció cognitiva. La seva fibra ajuda al trànsit intestinal.
Tipus
Hortalissa de fulla verda
Família
Amarantàcies
Origen
Àsia Central i Orient Mitjà (ara arreu del món)
A la cuina
Molt versàtil en plats freds i calents
Com consumir-los?
Crus en amanides (espinacs tendres), saltejats, en truites, en cremes, en sopes o com a guarnició. Combinen molt bé amb all, pinyons, panses, formats, ous o llegums.
Com triar-lo?
Fulles verdes, fresques i fermes
Sense taques groguenques
Tiges tendres i cruixents
Evita fulles pansides o amb danys
Millor si són de proximitat
Quan siguin en bossa, que estiguin netes i sense humitat excessiva
Conservació
Es conserven a la nevera, dins d'una bossa de plàstic o un recipient hermètic, entre 3 i 5 dies. És preferible rentar-los just abans de consumir-los. També es poden congelar després d'escaldar-los uns segons.
Pot durar entre 3 i 5 dies a la nevera.
Curiositat
Els espinacs ja eren consumits a l'antiga Pèrsia i van arribar a Europa a l'edat mitjana. Són molt apreciats a la cuina mediterrània i formen part de plats tradicionals com els espinacs a la catalana.
Són un dels aliments amb més nutrients per menys calories.
Petites fulles, grans beneficis!
Varietats locals
A Catalunya trobem espinacs de fulla llisa i de fulla arrugada, adaptats al nostre clima. Es conreen principalment a l'hivern i són molt apreciats pel seu sabor i qualitat.
Producte proper, amb arrels a la nostra terra!
Espinacs a la catalana
Tradició i sabor
Truita d'espinacs
Senzilla i nutritiva
Crema d'espinacs
Suau i reconfortant
Espinacs saltejats amb all i pinyons
Un clàssic mediterrani
"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."
CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

ESPÀRREC BLANC



ESPÀRREC VERD



FAVA


Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST
Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu
Catalunya
i entorn mediterrani
Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.
FAVA
Tradició, sabor i salut a la nostra taula
Un llegum fresc, nutritiu i versàtil
La fava és un aliment tradicional de la dieta mediterrània. Té un sabor suau i una textura tendra, ideal per a plats casolans i saludables.
Fresca, tendra i amb tot el sabor de la terra.
Temporada a Catalunya
De febrer a maig
Millor època: març – abril
GEN FEB MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OCT NOV DES
En temporada
Fora de temporada
Què aporta?
Rica en proteïnes vegetals, fibra, vitamines del grup B (B1, B6, B9), vitamina C, minerals (potassi, ferro, magnesi, fósfor) i antioxidants. Ajuda a la digestió i contribueix a la salut cardiovascular.
En què pot ajudar?
Contribueix al control del colesterol, ajuda a regular la glucèmia, millora el trànsit intestinal i aporta sacietat. És una bona alternativa a les proteïnes d'origen animal.
Tipus
Llegum fresc
Família
Fabàcies (Lleguminoses)
Origen
Mediterrani (i conreu tradicional a Catalunya)
A la cuina
Molt versàtil en plats freds i calents
Com consumir-la?
Es pot menjar cuita, en guisats, amb verdures, amb pernil, amb botifarra, en truites o salts a la paella. Les faves tendres també es poden saltejar lleugerament. Cal retirar la pell gruixuda si són grans.
Com triar-la?
Beines fermes, verdes i brillants
Faves tendres i ben plenes
Sense taques ni cops
Mida mitjana (més tendres)
Com més fresca, més saborosa
Evita beines seques o marcides
Conservació
Es conserva millor a la nevera, dins d'una bossa perforada. És preferible consumir-la en pocs dies per mantenir la seva tendror i sabor. També es poden congelar les faves pelades.
Pot durar entre 4 i 6 dies a la nevera.
Curiositat
La fava s'ha conreat des de fa milers d'anys i era molt apreciada a l'antiguitat pels grecs i els romans. A Catalunya forma part de plats tradicionals com les faves a la catalana.
És un aliment de temporada que representa la primavera i la recuperació de la terra.
Un llegum de temporada amb gran tradició!
Varietats locals
A Catalunya trobem faves de diferents tipus, com la fava del Maresme, la fava de Figueres o la fava del ganxet tendre. Són molt valorades pel seu sabor suau i la seva textura tendra.
Producte proper, amb arrels a la nostra terra!
Fava tendra
La més apreciada i saborosa
Fava pelada
Ideal per a guisats i salts
Faves a la catalana
Tradició i gran sabor
En amanida
Fresca i saludable
"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."
CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

FONOLL

Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST

Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu

Catalunya
i entorn mediterrani

Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.

FONOLL

Aroma suau, sabor refrescant i molt saludable

Una hortalissa aromàtica i beneficiosa

El fonoll és una hortalissa de gran valor nutricional. Té un sabor suau, lleugerament anisat, una textura cruixent i és molt versàtil a la cuina.



Temporada a Catalunya

De tardor a primavera
Millor època: novembre – abril

GEN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DES
●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	●	●

● En temporada ○ Fora de temporada

Què aporta?

Ric en fibra, vitamines (A, C, K i folats), minerals (potassi, calci, magnesi, ferro) i antioxidants. Ajuda a la digestió, té efecte carminatiu (redueix gasos) i contribueix a la salut cardiovascular.

En què pot ajudar?

Afavoreix la digestió, alleuja la inflor abdominal, ajuda a eliminar líquids, contribueix al control de la pressió arterial i té propietats antiinflamatòries naturals.

Tipus
Hortalissa de tija

Família
Apiàcies (Umbel·líferes)

Origen
Mediterrani (i també conreat a Catalunya)

A la cuina
Molt versàtil en plats freds i calents

Com consumir-lo?

Es pot menjar cru, en amanides, a la planxa, al forn, en guisats, en sopes o en cremes. Combina molt bé amb cítrics, peix, marisc, patata, altres verdures i herbes aromàtiques. Se'n poden aprofitar tant el bulb com les fulles tendres.

Com triar-lo?

- Bulb ferm, compacte i pesant
- Color blanc o blanc verdós, sense taques ni cops
- Fulles verdes i fresques
- Tija tallada i neta
- Amb aroma agradable i anisat
- Com més fresc, més saborós

Conservació

Es conserva bé a la nevera, dins d'una bossa perforada. És preferible consumir-lo en pocs dies per mantenir la seva frescor i textura. Se'n poden congelar trossos si cal.



Pot durar entre 5 i 7 dies a la nevera.

Curiositat

El fonoll ja era molt apreciat a l'antiguitat pels grecs i els romans tant per les seves propietats com pel seu aroma. A Catalunya és present en molts plats tradicionals i combina molt bé amb la cuina mediterrània, especialment amb peix i marisc.

Un toc anisat amb grans propietats!

Varietats locals

A Catalunya trobem principalment fonoll de bulb, tot i que també s'aprofiten les fulles tendres com a herba aromàtica. És molt valorat pel seu sabor suau i la seva textura cruixent.

Producte proper, amb arrels a la nostra terra!



En amanida
Fresc i refrescant amb cítrics



Al forn
Més dolç i saborós



En crema
Suau i digestiu



Amb peix o marisc
Una combinació excel·lent

"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."

CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

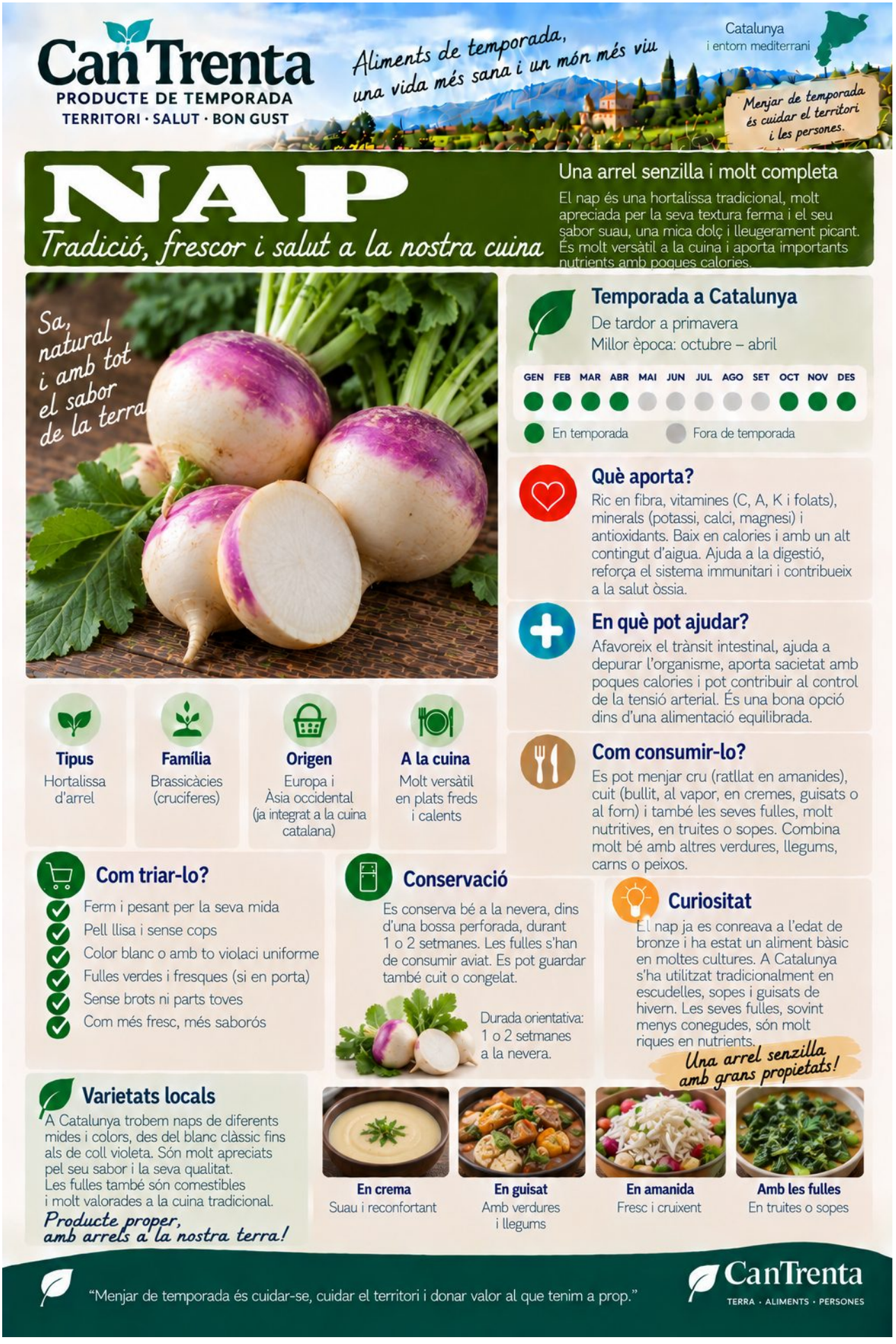
JULIVERT


Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST
Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu
Catalunya
i entorn mediterrani
Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.
JULIVERT
Aroma, sabor i salut a la nostra cuina
Una herba aromàtica imprescindible
El julivert és una herba aromàtica molt valorada pel seu sabor fresc i el seu alt valor nutricional. Aporta aroma i color a molts plats i és un gran aliat per a una alimentació saludable.
Fresc, aromàtic i ple de vida.
Temporada a Catalunya
Tot l'any, amb millor qualitat de primavera a tardor.
GEN FEB MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OCT NOV DES
En temporada
Fora de temporada
Què aporta?
Ric en vitamines (A, C, K i folats), minerals (ferro, calci, potassi, magnesi) i antioxidants. Té propietats diürètiques, ajuda a la digestió i contribueix a la salut òssia i cardiovascular.
En què pot ajudar?
Afavoreix l'eliminació de líquids, ajuda a reduir la inflamació, aporta antioxidants i pot contribuir a la salut del sistema immunitari. És un bon complement en dietes saludables.
Com consumir-lo?
Es pot usar cru, picat, com a guarnició, en amanides, sopes, salses, truites, guisats i mariscs. Sempre millor afegir-lo al final de la cocció per conservar el seu aroma i els seus nutrients.
Tipus
Herba aromàtica
Família
Apiàcies (Umbel·líferes)
Origen
Mediterrani (i conreu a Catalunya)
A la cuina
Molt versàtil en plats freds i calents
Com triar-lo?
Fulles verdes i brillants
Tiges fermes i tendres
Sense fulles grogues o marcides
Aroma fresc i intens
Triar manats de mida mitjana
Com més fresc, més saborós
Conservació
Es conserva millor a la nevera, dins d'un recipient amb una mica d'aigua, com un ram, i cobert amb una bossa de plàstic. També es pot picar i congelar.
Pot durar entre 5 i 7 dies a la nevera.
Curiositat
El julivert ja era utilitzat pels grecs i romans, tant per les seves propietats com pel seu simbolisme. A Catalunya és present en moltes receptes tradicionals, com el picat, la picada o el "all i julivert". A més de donar sabor, aporta un toc de color que fa els plats més apetitosos.
Un petit toc verd amb grans propietats!
Varietats locals
A Catalunya trobem principalment julivert de fulla llisa i de fulla arrissada. Tots dos són molt apreciats pel seu aroma i sabor intens.
Producte proper, amb arrels a la nostra terra!
Fulla llisa
Més aromàtic i intens
Fulla arrissada
Més decorativa i suau
Picat
Ideal per guisats i salses
All i julivert
Un clàssic sempre bo
"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."
CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

MONIATO


Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST
Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu
Catalunya
i entorn mediterrani
Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.
MONIATO
Dolç, nutritiu i ple de beneficis
Un tubercle amb molta energia
El moniato és un aliment tradicional, molt valorat per la seva dolçor natural, la seva riquesa nutricional i la seva gran versatilitat a la cuina.
Un sabor autèntic de la nostra terra.
Temporada a Catalunya
De tardor a hivern
Millor època: setembre – gener
GEN FEB MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OCT NOV DES
En temporada
Fora de temporada
Què aporta?
Ric en hidrats de carboni complexos, fibra, vitamines (A, C, B6), minerals (potassi, magnesi, ferro) i antioxidants (com els beta-carotens).
Ajuda a la digestió, reforça el sistema immunitari i contribueix a la salut visual i cardiovascular.
En què pot ajudar?
Aporta energia de manera sostinguda, afavoreix el trànsit intestinal, ajuda a mantenir nivells saludables de sucre en sang i és una bona alternativa a altres fonts d'hidrats.
És un aliment saciant i adequat per a totes les edats.
Tipus
Tubercle
Família
Convolvulàcies
Origen
Amèrica Central i del Sud (i integrat a la cuina mediterrània)
A la cuina
Molt versàtil en plats freds i calents
Com consumir-lo?
Es pot menjar al forn, bullit, en puré, en guisats, en cremes, en sopes o en plats combinats.
Combina molt bé amb verdures, llegums, cereals, carns o peix. També es pot consumir dolç, en postres saludables.
Com triar-lo?
Ferm i sense taques toves
Pell llisa i sense cops
Color intens i uniforme
Mida mitjana o gran
Evita els que tenen brots
Com més fresc, més saborós
Conservació
Es conserva bé en un lloc fresc, sec i fosc, a temperatura ambient.
No cal guardar-lo a la nevera, ja que el fred pot alterar-ne la textura i el sabor.
Pot durar diverses setmanes en bon estat.
Curiositat
El moniato ja era conreat pels pobles indígenes d'Amèrica fa més de 5.000 anys. Va arribar a Europa al segle XVI i avui és molt present a la cuina mediterrània. El seu color taronja és degut als beta-carotens, els mateixos antioxidants que trobem a la pastanaga.
Un tubercle senzill amb grans propietats!
Varietats locals
A Catalunya podem trobar diferents varietats de moniato, amb pells i polpes de colors diversos (taronja, blanca o lila).
És un producte molt apreciat per la seva qualitat i el seu sabor dolç i, cada cop més, per la seva presència a la cuina de proximitat.
Producte proper, amb arrels a la nostra terra!
Al forn
Simple i deliciós
En crema
Suau i nutritiu
Amb verdures
Un plat equilibrat
En bastonets
Una alternativa saludable
"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."
CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

NAP


Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST
Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu
Catalunya
i entorn mediterrani
Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.
NAP
Tradició, frescor i salut a la nostra cuina
Una arrel senzilla i molt completa
El nap és una hortalissa tradicional, molt apreciada per la seva textura ferma i el seu sabor suau, una mica dolç i lleugerament picant. És molt versàtil a la cuina i aporta importants nutrients amb poques calories.
Sa, natural i amb tot el sabor de la terra
Temporada a Catalunya
De tardor a primavera
Millor època: octubre – abril
GEN FEB MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OCT NOV DES
En temporada
Fora de temporada
Què aporta?
Ric en fibra, vitamines (C, A, K i folats), minerals (potassi, calci, magnesi) i antioxidants. Baix en calories i amb un alt contingut d'aigua. Ajuda a la digestió, reforça el sistema immunitari i contribueix a la salut òssia.
En què pot ajudar?
Afavoreix el trànsit intestinal, ajuda a depurar l'organisme, aporta sacietat amb poques calories i pot contribuir al control de la tensió arterial. És una bona opció dins d'una alimentació equilibrada.
Tipus
Hortalissa d'arrel
Família
Brassicàcies (cruciferes)
Origen
Europa i Àsia occidental (ja integrat a la cuina catalana)
A la cuina
Molt versàtil en plats freds i calents
Com consumir-lo?
Es pot menjar cru (ratllat en amanides), cuit (bullit, al vapor, en cremes, guisats o al forn) i també les seves fulles, molt nutritives, en truites o sopes. Combina molt bé amb altres verdures, llegums, carns o peixos.
Com triar-lo?
Ferm i pesant per la seva mida
Pell llisa i sense cops
Color blanc o amb to violaci uniforme
Fulles verdes i fresques (si en porta)
Sense brots ni parts toves
Com més fresc, més saborós
Conservació
Es conserva bé a la nevera, dins d'una bossa perforada, durant 1 o 2 setmanes. Les fulles s'han de consumir aviat. Es pot guardar també cuit o congelat.
Durada orientativa: 1 o 2 setmanes a la nevera.
Curiositat
El nap ja es conreava a l'edat de bronze i ha estat un aliment bàsic en moltes cultures. A Catalunya s'ha utilitzat tradicionalment en escudelles, sopes i guisats de hivern. Les seves fulles, sovint menys conegudes, són molt riques en nutrients.
Una arrel senzilla amb grans propietats!
Varietats locals
A Catalunya trobem naps de diferents mides i colors, des del blanc clàssic fins als de coll violeta. Són molt apreciats pel seu sabor i la seva qualitat. Les fulles també són comestibles i molt valorades a la cuina tradicional.
Producte proper, amb arrels a la nostra terra!
En crema
Suau i reconfortant
En guisat
Amb verdures i llegums
En amanida
Fresc i cruixent
Amb les fulles
En truites o sopes
"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."
CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

NAP NEGRE DE CAPMANY

Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST

Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu

Catalunya
i entorn mediterrani

Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.

NAP NEGRE DE CAPMANY

Un producte únic de l'Empordà, amb història i tradició

Un tubercle autèntic i amb caràcter

El nap negre de Capmany és una varietat tradicional del nostre territori. Es caracteritza pel seu color fosc, la seva forma allargada i el seu sabor suau, lleugerament picant.



Temporada a Catalunya

De tardor a hivern
Millor època: octubre – febrer

GEN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DES
●	●	●	○	○	○	○	○	○	●	●	●

● En temporada ○ Fora de temporada

Què aporta?

Ric en fibra, vitamines (C, B6, folats), minerals (potassi, calci, magnesi, ferro) i antioxidants (glucosinolats). Té poques calories i ajuda a la digestió, a la funció hepàtica i al sistema immunitari.

En què pot ajudar?

Afavoreix el trànsit intestinal, ajuda a depurar l'organisme, estimula la digestió, pot contribuir al control del colesterol i és una bona opció dins d'una alimentació equilibrada.

Com consumir-lo?

Es pot menjar cru (ratllat o en amanides), cuit (bullit, al vapor, en guisats o al forn), en cremes o sopes. Combina molt bé amb altres verdures d'hivern, llegums, carn i peix.
El seu sabor és suau amb un toc lleugerament picant, que li dóna caràcter.

Tipus
Hortalissa d'arrel

Família
Brassicàcies (cruciferes)

Origen
Capmany (Alt Empordà, Catalunya)

A la cuina
Molt versàtil en plats freds i calents

Com triar-lo?

- Ferm i pesant per la seva mida
- Pell fosca, llisa i sense cops
- Forma allargada i uniforme
- Fulles verdes i fresques (si en porta)
- Sense brots ni parts toves
- Com més fresc, més saborós

Conservació

Es conserva bé en un lloc fresc, sec i fosc, o a la nevera dins d'una bossa perforada.
Pot durar diverses setmanes en bon estat. Retirar les fulles abans de guardar-lo.



Durada orientativa: 2 a 4 setmanes a la nevera.

Curiositat

El nap negre de Capmany és molt valorat per la seva adaptació al clima i sòl de l'Empordà. Durant anys ha estat present a l'horta local i avui és un exemple de la riquesa agrícola del nostre territori.
La seva recuperació i foment ajuden a mantenir la biodiversitat i les varietats tradicionals.

Un producte local amb molta vida!

Varietat local

El nap negre de Capmany és una varietat autòctona, perfectament adaptada al nostre territori. El seu color fosc, la seva forma allargada i el seu sabor característic el fan únic. És un producte que forma part de la identitat agrícola de l'Empordà.

Producte proper, amb arrels a la nostra terra!



En amanida
Fresc i cruixent



En crema
Suau i reconfortant



En guisat
Amb verdures i llegums



Al forn
Un sabor especial

"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."

Can Trenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

PASTANAGA


Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST
Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu
Catalunya i entorn mediterrani
Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.
PASTANAGA
Color, salut i vitalitat
Hortalissa d'arrel
Dolça, nutritiva i molt versàtil.
Una gran aliada per a totes les edats.
De la terra a la taula, amb tot el seu sabor.
Temporada a Catalunya
De setembre a juny
Millor època: octubre – març
GEN FEB MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OCT NOV DES
Fora de temporada
En temporada
Què aporta?
Font de betacarotè (provitamina A), fibra, vitamina K, potassi i antioxidants.
En què pot ajudar?
Contribueix al bon funcionament de la vista, de la pell i del sistema immunitari. Ajuda a mantenir una bona salut intestinal i té un efecte antioxidant que protegeix les cèl·lules.
Tipus
Hortalissa d'arrel
Família
Apiàcies (umbel·liferes)
Origen
Àsia central (ara arreu del món)
A la cuina
Molt versàtil i present en moltes receptes
Com consumir-la?
Al natural, ratllada, en amanides, bullida, al vapor, al forn, en cremes, brous o guisats. Combina molt bé amb altres verdures, llegums, carns, peixos i cereals.
Com triar-la?
Ferma i dura
Color taronja intens i uniforme
Pell llisa i sense esquerdes
Fulles verdes i fresques (si en porta)
Millor si és de proximitat i producció sostenible
Conservació
Es conserva a la nevera, en una bossa de plàstic perforada, entre 1 i 3 setmanes.
Si li traiem les fulles, dura més.
També es pot congelar, millor tallada o ratllada.
Evita temperatures altes i la llum directa.
Pot durar entre 2 i 3 setmanes.
Curiositat
Originàriament no sempre va ser taronja. N'hi ha hagut de colors morat, groc, blanc i vermell.
El color taronja es va popularitzar a Europa al segle XVII.
És una de les hortalisses més consumides del món.
Una pastanaga al dia, color i salut per a la vida!
Varietats locals
A Catalunya podem trobar diverses varietats de pastanaga, molt apreciades per la seva qualitat i sabor.
Cada varietat té el seu caràcter i el seu moment!
Nantessa
Dolça i tendra (molt habitual)
Chantenay
Curta i robusta
Molt saborosa
Morada
Rica en antioxidants i de gust intens
Groga
Suau i dolça
Blanca
Fina i delicada
"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."
Can Trenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

PATATA

Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST

Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu

Catalunya i entorn mediterrani

Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.

PATATA

Senzilla, nutritiva i sempre útil

Tubercle
Energètica, saciant i molt versàtil.
Un aliment bàsic i de gran valor nutritiu.



Temporada a Catalunya

De setembre a juny
Millor època: octubre – abril

GEN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DES
●	●	●	●	●	●	○	○	○	●	●	●

○ Fora de temporada ● En temporada

Què aporta?

Hidrats de carboni complexos, fibra, vitamina C, potassi, vitamina B6 i antioxidants.

En què pot ajudar?

Aporta energia de manera sostinguda, ajuda al bon funcionament del sistema nerviós i muscular, contribueix a la regulació de la tensió arterial i afavoreix la salut digestiva.

Tipus
Tubercle

Família
Solanàcies

Origen
Amèrica del Sud (ara arreu del món)

A la cuina
Molt versàtil i present en moltes receptes

Com consumir-la?

Bullida, al vapor, al forn, en puré, en guisats, en amanides o saltejada. Combina molt bé amb verdures, llegums, ous, peixos i carns.

Com triar-la?

- Ferm a l tacte i sense brots
- Pell llisa i sense taques
- Color uniforme i aspecte sa
- Mida adequada a l'ús
- Millor si és de proximitat i producció sostenible

Conservació

Es conserva en un lloc fresc, sec i fosc, sense llum directa.
No és recomanable guardar-la a la nevera, perquè el fred pot modificar el seu sabor i textura.
Si en tens molta, és millor emmagatzemar-la en caixes de fusta o en sacs de paper.



Pot durar entre 2 i 4 setmanes.

Curiositat

La patata va arribar a Europa des d'Amèrica al segle XVI i avui és un dels aliments més consumits del món. A Catalunya hi ha varietats molt apreciades, com la del bufet i altres de proximitat, amb sabors i textures diferents.

Una patata al dia, energia i benestar!

Varietats locals

A Catalunya trobem diferents varietats de gran qualitat, adaptades al nostre territori i molt valorades per la seva textura i sabor.

Cada varietat té el seu caràcter i el seu moment!



Bufet
Molt apreciada i versàtil



Red Pontiac
Ferma i de bon sabor



Kennebec
Ideal per a fregiir i al forn



Desirée
De textura fina i gust suau

"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."

Can Trenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

PEBROTS


Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST
Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu
Catalunya
i entorn mediterrani
Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.
PEBROTS
Color, sabor i salut en cada mos
Una hortalissa plena de vida
Els pebrots són una hortalissa molt versàtil, amb un sabor dolç i aromàtic, rics en vitamines i amb un gran valor antioxidant. Aporten color, sabor i salut als nostres plats.
De l'hort a la taula, amb tot el seu sabor.
Temporada a Catalunya
De juny a octubre
Millor època: juliol – setembre
GEN FEB MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OCT NOV DES
En temporada
Fora de temporada
Què aporta?
Molt ric en vitamina C (més que la taronja), provitamina A (betacarotè), vitamines B6 i E, àcid fòlic, potassi, fibra i antioxidants. Contribueix a la salut de la pell, la vista i el sistema immunitari. Baix en calories.
En què pot ajudar?
Ajuda a reforçar les defenses, té efecte antioxidant, contribueix a la salut cardiovascular, afavoreix la salut de la pell i pot ajudar a controlar la pressió arterial.
Tipus
Hortalissa (fruita hortícola)
Família
Solanàcies
Origen
Amèrica del Sud (però molt arrelat a Catalunya)
A la cuina
Molt versàtil en plats freds i calents
Com consumir-lo?
En amanides, escalivats, al forn, a la planxa, sofregits, en cremes, en guisats o farcits. Combina molt bé amb altres verdures, arròs, llegums, peix, carn i ous.
Com triar-lo?
Ferm i sense taques
Pell llisa i brillant
Color intens i uniforme
Amb el pedunicle verd
De mida mitjana o gran
Millor si és de proximitat
Conservació
Es conserva a la nevera, dins d'una bossa de plàstic o un recipient hermètic, entre 5 i 7 dies. És millor no rentar-lo fins al moment de consumir-lo. També es pot congelar un cop cuit o escalivat.
Pot durar entre 5 i 7 dies a la nevera.
Curiositat
El pebrot va arribar a Europa després del descobriment d'Amèrica i avui és un ingredient molt popular a la cuina mediterrània. N'hi ha de diversos colors (verd, vermell, groc, taronja) amb gustos i propietats lleugerament diferents. El pebrot vermell és el més ric en vitamina C.
Més color a la teva cuina, més salut al teu dia!
Varietats locals
A Catalunya trobem diverses varietats de pebrot, com el pebrot del Padrón, el de Girona, el de Reus o el de l'Empordà, a més de pebrots de colors que s'han popularitzat molt en la nostra cuina.
Producte proper, amb arrels a la nostra terra!
Pebrots escalivats
Un clàssic català
Pebrots farcits
Tradició i sabor
Pebrots al forn
Simples i deliciosos
Amanida de pebrots
Fresca i nutritiva
"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."
CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

PORRO

Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST

Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu

Catalunya
i entorn mediterrani

Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.

PORRO

Suau, saludable i molt versàtil

Un clàssic de la nostra cuina

El porro és una hortalissa de la família de les aliàcies, molt apreciada pel seu sabor suau, la seva textura tendra i les seves propietats saludables. Forma part de la cuina tradicional catalana i de la dieta mediterrània.



Temporada a Catalunya

De tardor a primavera
Millor època: novembre – abril

GEN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DES
●	●	●	●	○	○	○	○	○	●	●	●

● En temporada ○ Fora de temporada

Què aporta?

Ric en vitamines (A, C, K i folats), minerals (potassi, calci, magnesi i ferro) i antioxidants. Baix en calories, ric en fibra i amb propietats diürètiques i depuratives. Ajuda a la digestió, reforça el sistema immunitari i contribueix a la salut cardiovascular.

En què pot ajudar?

Afavoreix l'eliminació de líquids, ajuda al bon funcionament de l'intestí, pot contribuir al control de la tensió arterial i del colesterol. És una bona opció dins d'una alimentació equilibrada.

Com consumir-lo?

Es pot menjar cuit (en cremes, sopes, guisats, saltats o al forn) i també les parts més tendres cru es en amanides.
Combina molt bé amb patata, verdures, ous, carns, peixos i llegums. Només s'aprofita la part blanca i una mica de la verda tendra.

Tipus
Hortalissa d'aliàcia

Família
Aliàcies (Alliàcies)

Origen
Mediterrània i conreuat tradicionalment a Catalunya

A la cuina
Molt versàtil en plats freds i calents

Com triar-lo?

- Ferm i amb la part blanca turgent
- Fulles verdes i fresques
- Sense taques ni cops
- Arrels netes i sense excés de terra
- Mida mitjana o gran
- Com més fresc, més saborós

Conservació

Es conserva bé a la nevera, dins d'una bossa perforada, durant 1 o 2 setmanes. També es pot tallar i congelar un cop net i trossejat.



Durada orientativa: 1 o 2 setmanes a la nevera.

Curiositat

A Catalunya el porro ha estat sempre present a l'horta i a la cuina popular. És un dels ingredients bàsics de la famosa "sopa de porro i patata" i de molts plats tradicionals. Es diu que té propietats digestives i que és molt recomanable a la cuina per la seva suavitat i capacitat d'aromatit

Un clàssic de sempre amb molts beneficis!

Varietats locals

A Catalunya hi ha diferents varietats de porro, adaptades al clima i al sòl. Es valora especialment per la seva qualitat, textura tendra i sabor suau. Forma part de la nostra cuina tradicional i del patrimoni agrícola del territori.

Producte proper, amb arrels a la nostra terra!



En crema
Suau i reconfortant



Amb patata
Un clàssic de sempre



En guisat
Amb verdures



Al forn
Simple i deliciós

"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."

CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

PÈSOL


Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST
Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu
Catalunya
i entorn mediterrani
Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.
PÈSOL
Petit gra, gran valor
Un llegum tendre i deliciós
El pèsol és un llegum de gra verd, dolç i tendre, molt apreciat per la seva qualitat nutricional i la seva versatilitat a la cuina. És un aliment tradicional de la nostra terra, present a moltes receptes de la cuina mediterrània.
La frescor de la terra en cada gra
Temporada a Catalunya
De primavera a inicis d'estiu
Millor època: març – juny
GEN FEB MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OCT NOV DES
En temporada
Fora de temporada
Què aporta?
Ric en proteïnes vegetals, fibra, vitamines (A, C, K i folats) i minerals (potassi, fòsfor, magnès i ferro).
Té un baix contingut en greixos i ajuda al bon funcionament del sistema digestiu, reforça el sistema immunitari i contribueix a la salut cardiovascular.
En què pot ajudar?
Afavoreix el trànsit intestinal, ajuda a mantenir nivells saludables de sucre en sang, contribueix al control del colesterol i aporta sacietat. És una bona opció dins d'una dieta equilibrada.
Com consumir-lo?
Es pot menjar cru (en amanides), bullit, al vapor, saltejat, en guisats, cremes o com a guarnició. Combina molt bé amb altres verdures, cereals, ous, pernil o peix. Els pèsols tendres són especialment saborosos i no necessiten coccions llargues.
Tipus
Llegum de gra verd
Família
Lleguminoses (Fabàcies)
Origen
Mediterrània (i cultivat tradicionalment a Catalunya)
A la cuina
Molt versàtil en plats freds i calents
Com triar-lo?
Beines verdes, fermes i llises
Grans tendres i ben formats
Sense taques ni cops
De mida petita o mitjana
Beines fresques i amb color viu
Com més fresc, més saborós
Conservació
Es conserva bé a la nevera, dins d'una bossa perforada, durant 3 a 5 dies.
També es pot congelar desgranat, per gaudir-ne fora de temporada.
Curiositat
El pèsol es conrea des de fa més de 5.000 anys. Ja era consumit per les antigues civilitzacions de la Mediterrània. A Catalunya ha format part de la nostra cuina tradicional, com a guarnició, en guisats, amb sepia, amb botifarra o en truites.
Un llegum petit amb grans propietats!
Varietats locals
A Catalunya trobem diferents varietats tradicionals de pèsol, molt apreciades pel seu sabor i tendresa. És un cultiu important a l'horta catalana i forma part de la nostra identitat agrícola.
Producte proper, amb arrels a la nostra terra!
En amanida
Fresc i lleuger
En crema
Suau i nutritiu
En guisat
Amb verdures
Amb pernil
Un clàssic deliciós
"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."
CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

RAVE



RAVE

Cruixent, fresc i amb molt de gust

Un clàssic de la nostra horta

El rave és una hortalissa tradicional, molt apreciada pel seu sabor lleugerament picant, la seva textura cruixent i el seu baix aportcalòric. Ideal en amanides i plats freds, forma part de la dieta mediterrània.



Temporada a Catalunya

De tardor a primavera
Millor època: octubre – maig

GEN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DES
●	●	●	●	●	○	○	○	○	●	●	●

● En temporada ○ Fora de temporada

Què aporta?

Baix en calories i ric en aigua. Aporta fibra, vitamina C, folats, perassi i compostos sulfurats (amb propietats antioxidants). Contribueix a una alimentació saludable i variada.

En què pot ajudar?

Afavoreix el trànsit intestinal, ajuda a mantenir un bon funcionament digestiu i aporta antioxidants. La vitamina C contribueix al sistema immunitari i a la protecció de les cèl·lules davant l'estrès oxidatiu.

Com consumir-lo?

Principalment cru, en amanides, guarnicions i aperitius. També es pot afegir a plats freds, cremes o saltejats breus. Les fulles tendres són comestibles i es poden utilitzar en sopes o saltejades, aprofitant tot el producte.

Tipus
Hortalissa d'arrel

Família
Brassicàcies (Crucíferes)

Origen
Europa i Àsia
Conreu tradicional a Catalunya

A la cuina
Cru i també en plats freds i calents

Com triar-lo?

- Ferm i tou al tacte
- Color viu i sense taques
- Fulles verdes i fresques
- Arrels netes i sense esquerdes
- Mida petita o mitjana
- Com més fresc, més cruixent

Conservació

A la nevera, dins d'una bossa perforada, es manté fresc de 5 a 7 dies. Si porta fulles, és millor separar-les de l'arrel perquè aquesta conservi la fermesa.



Curiositat

El rave ja era consumit a l'antiguitat a Egipte, Grècia i Roma. N'hi ha de diferents formes, colors i mides (vermell, blanc, negre, llarg, rodó...). Les seves fulles també són comestibles i molt nutritives. És un aliment senzill, econòmic i molt saludable.

Un petit gran aliment de la nostra terra!

Varietats locals

A Catalunya trobem diverses varietats de rave, adaptades al clima i al territori, de color vermell, blanc o llarg. Producte proper, de qualitat i amb tot el sabor de la nostra horta.

Producte proper, amb arrels a la nostra terra!



En amanida
Fresc i cruixent

En crema
Suau i refrescant

Saltejat
Amb herbes

Com a aperitiu
Simple i deliciós

"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."

CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

REMOLATXA

Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST

Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu

Catalunya
i entorn mediterrani

Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.

REMOLATXA

Dolça, nutritiva i plena de color

Un clàssic de la nostra horta

La remolatxa és una hortalissa d'arrel molt valorada pel seu sabor dolç, el seu color intens i les seves propietats nutricionals. És un aliment tradicional, versàtil i cada vegada més present en la cuina saludable i mediterrània.



Temporada a Catalunya

De tardor a primavera
Millor època: octubre – març

GEN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DES
●	●	●	●	○	○	○	○	○	●	●	●

● En temporada ○ Fora de temporada

Què aporta?

Rica en vitamines (especialment folats, vitamina C i del grup B), minerals (potassi, magnesi, ferro) i antioxidants (betalaïnes, responsables del seu color característic). Baixa en calories, rica en fibra i amb propietats antiinflamatòries. Contribueix a una alimentació equilibrada i saludable.

En què pot ajudar?

Aporta antioxidants, ajuda a la salut cardiovascular, pot afavorir el bon funcionament del fetge i del sistema circulatori, i contribueix al trànsit intestinal gràcies al seu contingut en fibra.

Com consumir-lo?

Es pot menjar crua (ratllada o en amanides), cuita (bullida, al forn o al vapor), en cremes, sopes, guarnicions o sucs. Les fulles tendres també són comestibles i molt nutritives. Combina molt bé amb altres verdures, llegums, cereals i formatges suaus.

Tipus
Hortalissa d'arrel

Família
Quenopodiàcies (Amarantàcies)

Origen
Europa i Àsia
Conreu tradicional a Catalunya

A la cuina
Molt versàtil en plats freds i calents

Com triar-lo?

- Ferm i amb la pell llisa
- Color intens i sense taques
- Fulles verdes i fresques (si en porta)
- Mida mitjana o gran
- Sense esquerdes ni cops
- Com més fresca, més saborosa

Conservació

A la nevera, dins d'una bossa perforada, es manté fresca diversos dies. Si és cuita, conservar en un recipient hermètic i consumir en pocs dies. També es pot congelar cuita.



Curiositat

La remolatxa ja era consumida a l'antiguitat per grecs i romans. El seu color vermell es deu a les betalaïnes, amb propietats antioxidants. A Catalunya es conrea des de fa molts anys i forma part de la cuina tradicional.

Un aliment de colors amb molts beneficis!

Varietats locals

A Catalunya trobem diferents varietats de remolatxa, de forma rodona o allargada, amb tons més vermellosos o violacis. Producte de qualitat, amb un sabor intens i una textura tendra.

Producte proper, amb arrels a la nostra terra!


En amanida
Fresca i saludable


En crema
Suau i nutritiva


Cuita
Simple i deliciosa


Al forn
Amb herbes

"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."

CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

RÚCULA

Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST

Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu

Catalunya
i entorn mediterrani

Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.

RÚCULA

Aromàtica, llevugerament picant i molt saludable

Un clàssic de la nostra horta

La rúcula és una verdura de fulla verda de la família de les cruciferes, molt apreciada pel seu gust lleugerament picant i la seva frescor. Forma part de la cuina mediterrània i cada cop és més present a la nostra alimentació.



Temporada a Catalunya

De tardor a primavera
Millor època: octubre – maig

GEN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DES
●	●	●	●	●	○	○	○	○	●	●	●

● En temporada ○ Fora de temporada

Què aporta?

Rica en vitamines (A, C, K i folats), minerals (calci, potassi, ferro i magnesi) i antioxidants. Baixa en calories, amb un alt contingut en fibra i compostos sulfurats (glucosinolats) amb propietats beneficioses per a la salut.

En què pot ajudar?

Contribueix al bon funcionament del sistema immunitari, ajuda a la salut òssia i cardiovascular, té efecte antioxidant i pot afavorir la digestió. És un aliment molt interessant dins d'una alimentació equilibrada.

Com consumir-lo?

Principalment crua, en amanides, però també es pot afegir al final de la cocció de pizzas, pastes, sopes o saltats breus. Combina molt bé amb tomàquet, formatges, fruita seca, fruites (p. ex. pera) i vinagretes suaus.

Tipus
Verdura de fulla

Família
Brassicàcies (Cruciferes)

Origen
Europa i Àsia
Conreu habitual a Catalunya

A la cuina
En amanides, plats freds i calents

Com triar-la?

- Fulles fresques, verdes i fermes
- Sense taques ni fulles grogues
- Aspecte viu i cruixent
- Tiges tendres
- Millor si és de producció local
- Com més fresca, més saborosa

Conservació

A la nevera, dins d'una bossa perforada o en un recipient hermètic amb paper de cuina per mantenir la humitat.
És millor consumir-la en pocs dies, ja que és una fulla delicada i perd la frescor ràpidament.



Curiositat

La rúcula ja era consumida a l'antiguitat pels romans, que la consideraven un aliment estimulant. El seu gust picant es degueix als glucosinolats, compostos naturals molt estudiats per les seves propietats saludables.

Una verda amb caràcter i molts beneficis!

Varietats locals

A Catalunya es produeixen diferents varietats de rúcula, de fulla més petita o més gran, amb gust més suau o més picant. És un producte de qualitat, propi de la nostra horta i adaptat al nostre clima.

Producte proper, amb arrels a la nostra terra!



En amanida
Fresca i saludable



A la pizza
Al final de la cocció



Amb pasta
Simple i deliciosa



Com a guarnició
Amb formatges

"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."

CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

TOMÀQUET

Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST

Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu

Catalunya i entorn mediterrani

TOMÀQUET

El sabor de l'estiu

Hortalissa
Fresc, versàtil i ple de vida.
Un clàssic de la nostra cuina.



Temporada a Catalunya

De maig a octubre
Millor època: juny – setembre

GEN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DES
○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	○	○

○ Fora de temporada ● En temporada

Què aporta?

Font de vitamina C, vitamina A, potassi, folats i licopè, un antioxidant natural.

En què pot ajudar?

Contribueix al funcionament normal del sistema immunitari, ajuda a protegir les cèl·lules de l'estrès oxidatiu i forma part d'una alimentació equilibrada i saludable.

Tipus	Família	Origen	A la cuina
Hortalissa de fruit	Solanàcies	Amèrica del Sud (ara arreu del món)	Molt versàtil i imprescindible

Com consumir-lo?

Boníssim en amanides, sucs, salses, guisats, sofregits o simplement amb un bon raig d'oli d'oliva verge extra.

Com triar-lo?

- Ferm però lleugerament tou
- Color viu i uniforme
- Amb aroma agradable
- Millor si és de proximitat i de varietats locals

Conservació

A temperatura ambient si encara no és del tot madur. Un cop madur, es pot guardar a la nevera, però és millor consumir-lo aviat per no perdre sabor ni textura.

Pot durar entre 3 i 7 dies.

Curiositat

El tomàquet és l'estrella de la dieta mediterrània. El licopè, que li dona el seu color vermell, es conserva molt bé i fins i tot s'aprofita millor quan es cuina.

Com més madur i de temporada, més sabor i més qualitat nutricional!

Varietats locals

A Catalunya trobem moltes varietats delicioses: tomàquet de penjar, de Montserrat, Raf, Cor de Bou, cherry...

Cada varietat té el seu caràcter i el seu moment!



"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."

Can Trenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

FRUITES

14 fitxes

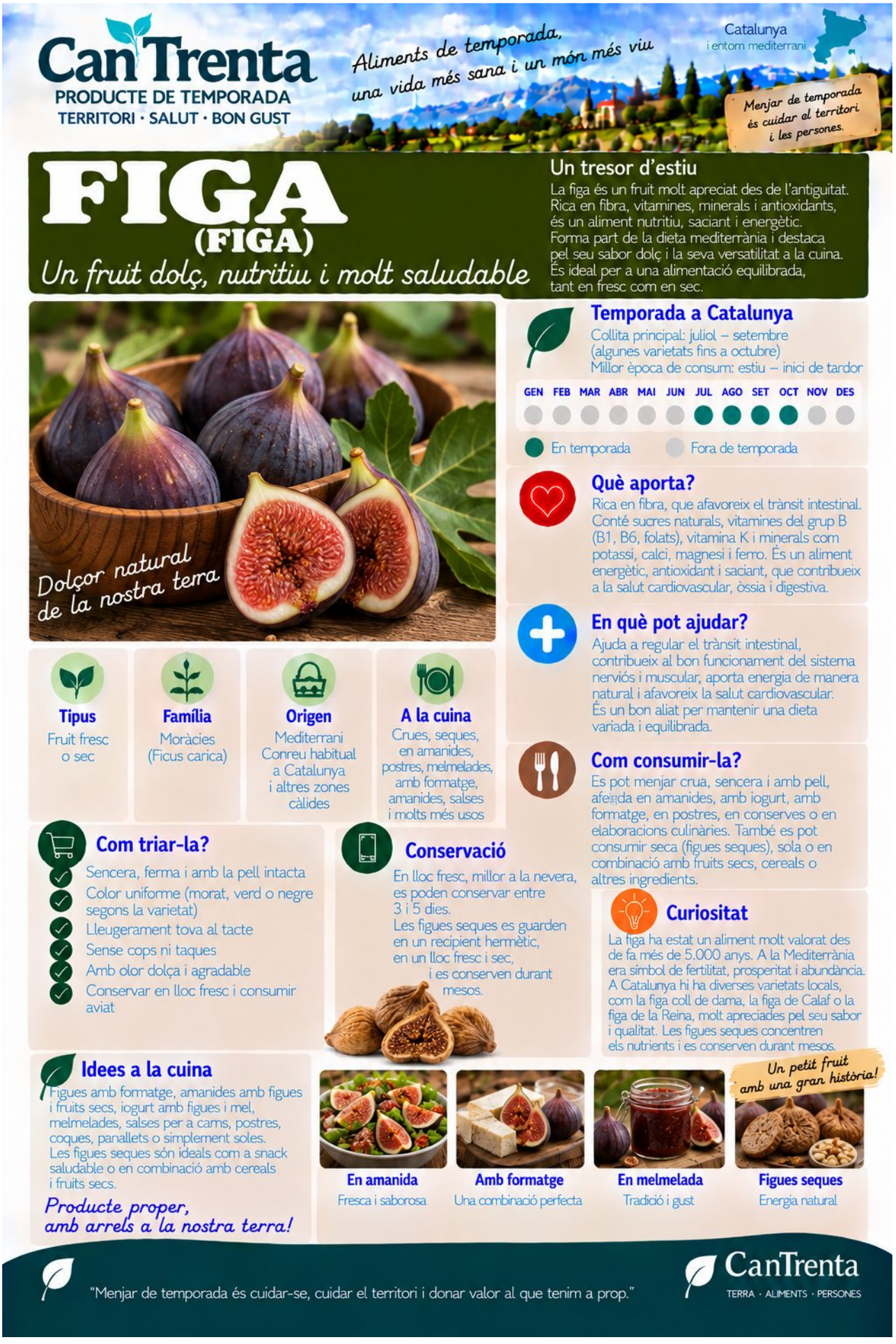
ALBERCOC


Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST
Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu
Catalunya
i entorn mediterrani
Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.
ALBERCOC
Dolç, suau i ple de vida
Un clàssic de la nostra fruita
L'albercoc és una fruita molt apreciada pel seu sabor dolç i la seva textura suau i vellutada. Forma part de la dieta mediterrània i és una de les fruites de temporada més consumides a Catalunya, especialment a l'estiu.
Un tresor dolç de la nostra terra
Temporada a Catalunya
De finals de primavera a l'estiu
Millor època: maig – juliol
GEN FEB MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OCT NOV DES
En temporada
Fora de temporada
Què aporta?
Ric en provitamina A (beta-carotè), vitamina C, vitamina E, potassi, fibra i antioxidants (carotenoides). Baix en calories i amb un alt contingut d'aigua. Contribueix a la salut de la pell, la vista, el sistema immunitari i té un efecte protector cardiovascular.
En què pot ajudar?
Ajuda a mantenir una bona salut visual, enforteix el sistema immunitari, afavoreix la salut de la pell i contribueix a la digestió gràcies al seu contingut en fibra. És una bona opció dins d'una alimentació equilibrada.
Com consumir-lo?
Es pot menjar fresc, sol, amb iogurt, en amanides, en macedònies, en batuts, en compotes o en postres. També es pot utilitzar per fer melmelades o per cuinar en plats dolços i salats, com tagins o salses per a carns.
Tipus
Fruita de pinyol
Família
Rosàcies (Rosàcies)
Origen
Àsia
Conreu habitual a Catalunya
A la cuina
Molt versàtil en plats dolços i també salats
Com triar-lo?
Ferm però lleugerament tou al tacte
Color taronja intens i uniforme
Pell llisa, sense taques ni cops
Aroma dolç i agradable
Que cedeixi una mica amb la pressió
Com més fresc, més saborós
Conservació
A la nevera, dins d'una bossa perforada, es conserva bé durant 3 a 5 dies.
Si és molt madur, és millor consumir-lo aviat.
També es pot congelar tallat en trossos per a un ús posterior.
Curiositat
L'albercoc va arribar a Europa des de la Xina fa més de 2.000 anys, i va ser molt apreciat pels romans.
A Catalunya hi ha varietats tradicionals molt valorades, com la del Baix Ebre i la de Lleida, amb un sabor dolç i una qualitat excel·lent.
Una fruita d'estiu que endolceix la vida!
Varietats locals
A Catalunya es conreen diverses varietats d'albercoc, adaptades al clima i al territori, com la de Lleida, la del Baix Ebre i la de la Ribera d'Ebre. Són fruites de gran qualitat, amb un sabor dolç, una textura suau i un gran valor agronòmic.
Producte proper, amb arrels a la nostra terra!
Fresc
Tot el seu sabor
Amb iogurt
Simple i saludable
En amanida
Fresca i original
En postres
Dolça i deliciosa
"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."
CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

CIRERES


Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST
Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu
Catalunya
i entorn mediterrani
Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.
CIRERES
Dolces, jugoses i plenes d'antioxidants
Un clàssic de la nostra fruita
Les cireres són una fruita molt apreciada pel seu sabor dolç, la seva textura ferma i el seu color vermell intens. Forma part de la dieta mediterrània i és una de les fruites de temporada més estimades a Catalunya, especialment a la primavera i l'inici de l'estiu.
Un petit plaer de la nostra terra
Temporada a Catalunya
De finals de primavera a inicis d'estiu
Millor època: maig – juliol
GEN FEB MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OCT NOV DES
En temporada
Fora de temporada
Què aporta?
Rica en vitamina C, vitamina A, potassi, fibra i antioxidants (antocianines i polifenols). Baixa en calories i amb un alt contingut d'aigua. Ajuda a reduir la inflamació, protegeix el sistema cardiovascular i contribueix a una alimentació saludable i equilibrada.
En què pot ajudar?
Els seus antioxidants poden ajudar a combatre l'estrès oxidatiu, millorar la salut del cor, afavorir el descans i reduir la inflamació. La seva fibra ajuda al trànsit intestinal.
Com consumir-la?
Es pot menjar fresca, sola o en amanides, amb iogurt, en macedònies, amb cereals, en batuts, o com a postres. També es pot utilitzar per fer melmelades, compotes, sucs o en plats de cuina, tant dolços com salats.
Tipus
Fruita de pinyol
Família
Rosàcies (Rosàcies)
Origen
Europa i Àsia Conreu tradicional a Catalunya
A la cuina
Molt versàtil en plats dolços i salats
Com triar-la?
Fermes i amb la pell llisa i brillant
Color vermell intens i uniforme
Amb el peduncle (rabeta) verd
Sense taques ni cops
Que siguin pesades per la seva mida
Com més fresques, més saboroses
Conservació
A la nevera, dins d'un recipient perforat o en una bossa, es mantenen fresques de 3 a 5 dies. És millor rentar-les només abans de consumir.
També es poden congelar sense pinyol per a un ús posterior.
Curiositat
Les cireres ja eren apreciades pels grecs i romans, que les consideraven un símbol de vitalitat. A Catalunya hi ha varietats molt valorades, com la cereza del Baix Llobregat i la de la Ribera d'Ebre, conegudes per la seva qualitat i dolçor.
Una fruita petita amb grans propietats!
Varietats locals
A Catalunya hi ha diverses varietats de cirera, com la del Baix Llobregat, la de la Ribera d'Ebre o la d'en Roca. Són fruites de gran qualitat, amb un sabor dolç i una textura ferma, adaptades al nostre clima.
Producte proper, amb arrels a la nostra terra!
Fresques
Un plaer natural
En amanida
Fresca i original
En postres
Dolça i irresistible
En melmelada
Per gaudir tot l'any
"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."
CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

FIGA


Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST
Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu
Catalunya
i entorn mediterrani
Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.
FIGA
(FIGA)
Un fruit dolç, nutritiu i molt saludable
Un tresor d'estiu
La figa és un fruit molt apreciat des de l'antiguitat. Rica en fibra, vitamines, minerals i antioxidants, és un aliment nutritiu, saciant i energètic. Forma part de la dieta mediterrània i destaca pel seu sabor dolç i la seva versatilitat a la cuina. És ideal per a una alimentació equilibrada, tant en fresc com en sec.
Dolçor natural de la nostra terra
Temporada a Catalunya
Collita principal: juliol – setembre (algunes varietats fins a octubre)
Millor època de consum: estiu – inici de tardor
GEN FEB MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OCT NOV DES
En temporada
Fora de temporada
Què aporta?
Rica en fibra, que afavoreix el trànsit intestinal. Conté sucres naturals, vitamines del grup B (B1, B6, folats), vitamina K i minerals com potassi, calci, magnesi i ferro. És un aliment energètic, antioxidant i saciant, que contribueix a la salut cardiovascular, òssia i digestiva.
En què pot ajudar?
Ajuda a regular el trànsit intestinal, contribueix al bon funcionament del sistema nerviós i muscular, aporta energia de manera natural i afavoreix la salut cardiovascular. És un bon aliat per mantenir una dieta variada i equilibrada.
Com consumir-la?
Es pot menjar crua, sencera i amb pell, afegida en amanides, amb iogurt, amb formatge, en postres, en conserves o en elaboracions culinàries. També es pot consumir seca (figues seques), sola o en combinació amb fruits secs, cereals o altres ingredients.
Tipus
Fruit fresc o sec
Família
Moràcies (Ficus carica)
Origen
Mediterrani
Conreu habitual a Catalunya i altres zones càlides
A la cuina
Crues, seques, en amanides, postres, melmelades, amb formatge, amanides, salses i molts més usos
Com triar-la?
Sencera, ferma i amb la pell intacta
Color uniforme (morat, verd o negre segons la varietat)
Lleugerament tova al tacte
Sense cops ni taques
Amb olor dolça i agradable
Conservar en lloc fresc i consumir aviat
Conservació
En lloc fresc, millor a la nevera, es poden conservar entre 3 i 5 dies.
Les figues seques es guarden en un recipient hermètic, en un lloc fresc i sec, i es conserven durant mesos.
Curiositat
La figa ha estat un aliment molt valorat des de fa més de 5.000 anys. A la Mediterrània era símbol de fertilitat, prosperitat i abundància. A Catalunya hi ha diverses varietats locals, com la figa coll de dama, la figa de Calaf o la figa de la Reina, molt apreciades pel seu sabor i qualitat. Les figues seques concentren els nutrients i es conserven durant mesos.
Idees a la cuina
Figues amb formatge, amanides amb figues i fruits secs, iogurt amb figues i mel, melmelades, salses per a carns, postres, coques, panallets o simplement soles. Les figues seques són ideals com a snack saludable o en combinació amb cereals i fruits secs.
Producte proper, amb arrels a la nostra terra!
Un petit fruit amb una gran història!
En amanida
Fresca i saborosa
Amb formatge
Una combinació perfecta
En melmelada
Tradició i gust
Figues seques
Energia natural
"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."
CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

LLIMONA


Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST
Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu
Catalunya
i entorn mediterrani
Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.
LLIMONA
Refrescant, aromàtica i plena de salut
Un clàssic de la nostra fruita
La llimona és un cítric molt apreciat pel seu gust àcid i la seva aroma intensa. Forma part de la dieta mediterrània i és una de les fruites de temporada més consumides a Catalunya, present durant bona part de l'any.
Tot el frescor de la nostra terra
Temporada a Catalunya
Principalment d'hivern a primavera
Millor època: novembre – abril
GEN FEB MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OCT NOV DES
En temporada
Fora de temporada
Què aporta?
Rica en vitamina C, folats, potassi i antioxidants (flavonoides).
Ajuda a reforçar el sistema immunitari, afavoreix l'absorció del ferro i té un efecte depuratiu. Baixa en calories i amb un alt contingut d'aigua.
En què pot ajudar?
Contribueix a la salut del sistema immunitari, ajuda a la digestió, té un efecte antioxidant i pot ajudar a mantenir una bona salut cardiovascular. El seu consum habitual forma part d'una alimentació equilibrada.
Com consumir-la?
Es pot consumir el suc, la polpa i la ratlladura de la pell (preferentment de llimones ecològiques i ben rentades). S'utilitza per amanir, en salses, begudes, marinades, postres i molts plats de la cuina mediterrània. També és molt útil per donar sabor sense afegir sal.
Tipus
Fruita cítrica
Família
Rutàcies (Rutàcies)
Origen
Àsia
Conreu habitual a Catalunya
A la cuina
Molt versàtil en plats dolços, salats i begudes
Com triar-la?
Ferma al tacte
Pell llisa i brillant
Pesada per la seva mida
Sense taques ni cops
Color groc viu i uniforme
Amb aroma intensa
Conservació
A temperatura ambient durant uns dies. Si es vol conservar més temps, és millor guardar-la a la nevera, dins d'una bossa de plàstic o en un recipient tancat.
També es pot congelar el suc o la ratlladura.
Curiositat
La llimona ja era molt valorada a l'antiguitat pels grecs i romans. Durant segles es va utilitzar per prevenir l'escorbut en les travessies marítimes. A Catalunya, les varietats més habituals són la Fino i la Verna, i és un cítric molt adaptat al nostre clima.
Un cítric imprescindible a la nostra cuina!
Varietats locals
A Catalunya es conreen principalment les varietats Fino i Verna. Són fruits de gran qualitat, amb una pell fina, molt suc i una aroma intensa.
El seu conreu és important per al nostre territori i forma part del patrimoni agrícola local.
Producte proper, amb arrels a la nostra terra!
En beguda
Refrescant i natural
Amb peix
Un clàssic de sempre
En amanida
Amb un toc especial
En postres
Deliciosa i aromàtica
"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."
CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

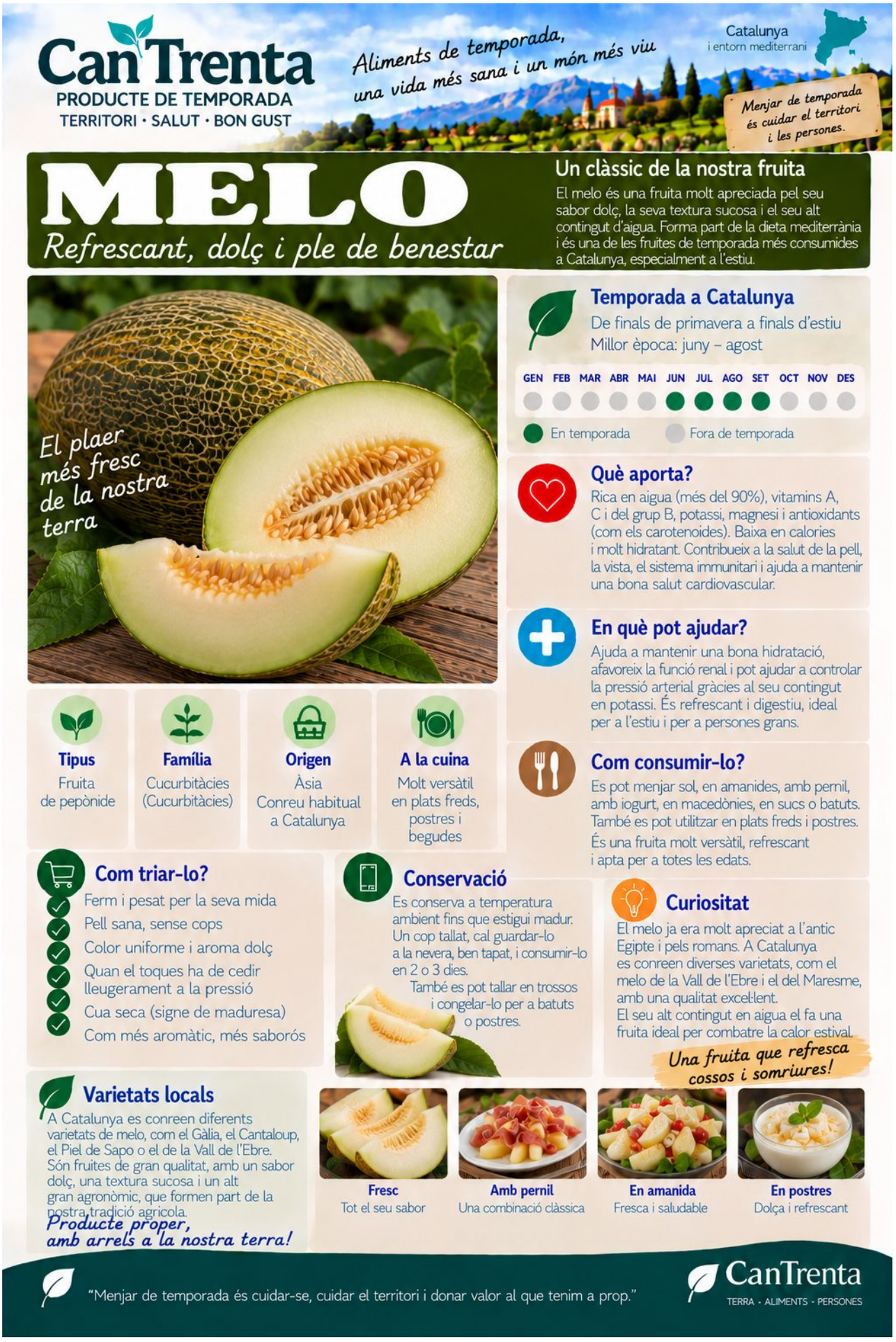
MADUIXA


Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST
Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu
Catalunya
i entorn mediterrani
Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.
MADUIXA
Dolça, fresca i plena de vida
Un clàssic de la nostra fruita
La maduixa és una fruita molt apreciada pel seu sabor dolç, el seu aroma intens i el seu color vermell viu. Forma part de la dieta mediterrània i és una de les fruites de temporada més consumides a Catalunya, especialment a la primavera.
Petita gran fruita de la nostra terra
Temporada a Catalunya
De primavera a inicis d'estiu
Millor època: març – juny
GEN FEB MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OCT NOV DES
En temporada
Fora de temporada
Què aporta?
Rica en vitamina C, antioxidants (antocianines), àcid fòlic, potassi i fibra. Baixa en calories i amb un alt contingut d'aigua. Contribueix a la salut del sistema immunitari, cardiovascular i ajuda a combatre l'envelliment cel·lular.
En què pot ajudar?
Els seus antioxidants ajuden a protegir les cèl·lules, milloren la circulació, contribueixen a la salut de la pell i poden ajudar a reduir la inflamació. És una bona opció dins d'una alimentació equilibrada.
Tipus
Fruita de baga
Família
Rosàcies (Rosàcies)
Origen
Amèrica
Conreu habitual a Catalunya
A la cuina
Molt versàtil en plats freds, dolços i begudes
Com consumir-la?
Es pot menjar fresca, sola o amb iogurt, en amanides, amb cereals, en batuts, macedònies i postres. També combina molt bé amb altres fruites i amb una mica de llimona o menta. És millor consumir-la crua per aprofitar totes les seves propietats.
Com triar-la?
Ferm a la tacte
Color vermell intens i brillant
Fulles verdes i fresques
Sense taques ni cops
Aroma dolça i agradable
Com més fresca, més saborosa
Conservació
A la nevera, en un recipient tancat però sense rentar, dura de 3 a 5 dies. Renta-les només abans de consumir. També es poden congelar senceres o tallades per usar-les en batuts i postres.
Curiositat
La maduixa no és una fruita autòctona d'Europa; va arribar d'Amèrica al segle XVI i es va fer molt popular. A Catalunya es conreen varietats molt apreciades, com la del Maresme, coneguda per la seva qualitat, aroma i dolçor.
Una fruita que fa feliços a petits i grans!
Varietats locals
A Catalunya es conreen diferents varietats de maduixa, especialment al Maresme, com la Camarosa i la Candonga, conegudes pel seu sabor, la seva dolçor i la seva textura ferma. Són un producte de qualitat, proper i molt valorat.
Producte proper, amb arrels a la nostra terra!
Amb iogurt
Simple i saludable
En amanida
Fresca i original
En batut
Refrescant i nutritiu
En postres
Deliciosa i versàtil
"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."
CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

MANDARINA


Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST
Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu
Catalunya
i entorn mediterrani
Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.
MANDARINA
Dolça, refrescant i plena de vitamina C
Un clàssic de la nostra fruita
La mandarina és un cítric molt apreciat pel seu sabor dolç, la seva facilitat de pelar i el seu aroma característic. Forma part de la dieta mediterrània i és una de les fruites de temporada més consumides a Catalunya.
Petita gran fruita de la nostra terra
Temporada a Catalunya
De tardor a hivern
Millor època: novembre – febrer
GEN FEB MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OCT NOV DES
En temporada
Fora de temporada
Què aporta?
Rica en vitamina C, provitamina A (beta-carotè), folats, potassi i fibra. Conté antioxidants (flavonoides) que ajuden a protegir les cèl·lules del l'envelliment. És baixa en calories i aporta aigua, contribuint a una alimentació saludable i equilibrada.
En què pot ajudar?
Contribueix al bon funcionament del sistema immunitari, ajuda a la salut de la pell, afavoreix l'absorció del ferro i pot tenir un efecte protector cardiovascular gràcies als seus antioxidants. La seva fibra ajuda al trànsit intestinal.
Tipus
Fruita cítrica
Família
Rutàcies (Rutàcies)
Origen
Àsia
Conreu habitual a Catalunya
A la cuina
Fresca, en sucs, amanides, postres i dolços
Com consumir-la?
Es pot menjar fresca tal com és, separant-ne els grills. També es pot afegir a amanides, postres, iogurts o macedònies. El seu suc és refrescant però és millor consumir la fruita sencera per aprofitar tota la fibra.
Com triar-la?
Ferm a la tacte
Pell llisa i brillant
De color taronja viu
Sense taques ni cops
Que se senti pesada per la seva mida
Amb la pell fina i fàcil de pelar
Conservació
A temperatura ambient durant uns dies. Si es vol conservar més temps, és millor guardar-la a la nevera, dins d'una bossa de plàstic perforada. Consumeix-la en pocs dies per gaudir de tot el seu sabor i vitamines.
Curiositat
La mandarina va arribar a Europa des d'Àsia i el seu nom prové de l'antic Imperi xinès, on era un fruit molt preuat. A Catalunya hi ha diverses varietats (clementina, satsuma, híbrids...) que es conreen al litoral i prelitoral, i és una fruita molt present a les nostres taules a l'hivern.
Una fruita petita amb grans beneficis!
Varietats locals
A Catalunya trobem principalment clementines i altres varietats adaptades al nostre clima. Són de gran qualitat, amb un sabor dolç i una aroma intensa. És un producte de temporada que dinamitza l'economia local i forma part del nostre patrimoni agrícola.
Producte proper, amb arrels a la nostra terra!
Fresca
Simple i deliciosa
En suc
Refrescant i natural
En amanida
Amb un toc especial
En postres
Suau i saludable
"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."
CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

MELÓ


Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST
Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu
Catalunya
i entorn mediterrani
Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.
MELO
Refrescant, dolç i ple de benestar
Un clàssic de la nostra fruita
El melo és una fruita molt apreciada pel seu sabor dolç, la seva textura sucosa i el seu alt contingut d'aigua. Forma part de la dieta mediterrània i és una de les fruites de temporada més consumides a Catalunya, especialment a l'estiu.
El plaer més fresc de la nostra terra
Temporada a Catalunya
De finals de primavera a finals d'estiu
Millor època: juny – agost
GEN FEB MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OCT NOV DES
En temporada
Fora de temporada
Què aporta?
Rica en aigua (més del 90%), vitamins A, C i del grup B, potassi, magnesi i antioxidants (com els carotenoides). Baixa en calories i molt hidratant. Contribueix a la salut de la pell, la vista, el sistema immunitari i ajuda a mantenir una bona salut cardiovascular.
En què pot ajudar?
Ajuda a mantenir una bona hidratació, afavoreix la funció renal i pot ajudar a controlar la pressió arterial gràcies al seu contingut en potassi. És refrescant i digestiu, ideal per a l'estiu i per a persones grans.
Com consumir-lo?
Es pot menjar sol, en amanides, amb pernil, amb iogurt, en macedònies, en sucs o batuts. També es pot utilitzar en plats freds i postres.
És una fruita molt versàtil, refrescant i apta per a totes les edats.
Tipus
Fruita de pepònide
Família
Cucurbitàcies (Cucurbitàcies)
Origen
Àsia
Conreu habitual a Catalunya
A la cuina
Molt versàtil en plats freds, postres i begudes
Com triar-lo?
Ferm i pesat per la seva mida
Pell sana, sense cops
Color uniforme i aroma dolç
Quan el toques ha de cedir lleugerament a la pressió
Cua seca (signe de maduresa)
Com més aromàtic, més saborós
Conservació
Es conserva a temperatura ambient fins que estigui madur. Un cop tallat, cal guardar-lo a la nevera, ben tapat, i consumir-lo en 2 o 3 dies.
També es pot tallar en trossos i congelar-lo per a batuts o postres.
Curiositat
El melo ja era molt apreciat a l'antic Egipte i pels romans. A Catalunya es conreen diverses varietats, com el melo de la Vall de l'Ebre i el del Maresme, amb una qualitat excel·lent.
El seu alt contingut en aigua el fa una fruita ideal per combatre la calor estival.
Una fruita que refresca cossos i somriures!
Varietats locals
A Catalunya es conreen diferents varietats de melo, com el Gàlia, el Cantaloup, el Piel de Sapo o el de la Vall de l'Ebre. Són fruites de gran qualitat, amb un sabor dolç, una textura sucosa i un alt gran agronòmic, que formen part de la nostra tradició agrícola.
Producte proper, amb arrels a la nostra terra!
Fresc
Tot el seu sabor
Amb pernil
Una combinació clàssica
En amanida
Fresca i saludable
En postres
Dolça i refrescant
"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."
CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

PERA


Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST
Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu
Catalunya i entorn mediterrani
Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.
PERA
Dolça, fresca i saludable
Sucosa i plena de beneficis
Una fruita delicada, refrescant i molt versàtil. Ideal per a totes les edats.
De la terra a la taula, amb tot el seu sabor.
Temporada a Catalunya
De juliol a octubre
Millor època: agost – setembre
GEN FEB MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OCT NOV DES
Fora de temporada
En temporada
Què aporta?
Rica en fibra (pectina), vitamina C, vitamines del grup B, potassi i antioxidants (com flavonoides). Baixa en calories i molt hidratant.
En què pot ajudar?
Afavoreix el trànsit intestinal, ajuda a controlar el colesterol, contribueix a la salut cardiovascular i aporta una bona hidratació. És una fruita saciant i fàcil de digerir.
Tipus
Fruita
Família
Rosàcies
Origen
Àsia i Europa (ara arreu del món)
A la cuina
Molt versàtil i present en moltes receptes
Com consumir-la?
Al natural, a trossets, en amanides, en compotes, al forn o en postres. Combina molt bé amb iogurt, fruits secs, formatge o amb carns. També es pot cuinar en salses.
Com triar-la?
Ferm a la pressió, però lleugerament elàstica
Pell llisa i sense cops
Color uniforme i sense taques fosques
Amb el peduncle
Millor si és de proximitat i producció sostenible
Conservació
Es conserva a temperatura ambient fins que madura. Quan està madura, es pot guardar a la nevera per allargar la seva vida uns dies. Evita tenir-la amb altres fruites que produeixen molt etilè (com plàtans) per no accelerar la maduració.
Pot durar entre 5 i 10 dies.
Curiositat
Hi ha més de 3.000 varietats de peres al món. A Catalunya són molt apreciades varietats com la Blanquilla, la Conferència o la Llimonera.
Les peres ja es cultivaven fa més de 3.000 anys a la Xina i a l'antiga Grècia.
Una pera al dia, natura, equilibri i benestar!
Varietats locals
A Catalunya trobem peres de gran qualitat, adaptades al nostre clima i molt apreciades pel seu sabor.
Cada varietat té el seu caràcter i el seu moment!
Blanquilla
Dolça i sucosa
Molt tradicional
Conferència
Aromàtica
i molt apreciada
Llimonera
Dolça, fresca
i de pell fina
Ercolini
Textura fina
i molt saborosa
"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."
Can Trenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

PLÀTAN


Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST
Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu
Catalunya i entorn mediterrani
Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.
PLÀTAN
Energia natural i sempre a mà
Fruita
Nutritiu, saciant i molt versàtil.
Una fruita per a totes les edats.
De la terra a la taula, amb tot el seu sabor.
Temporada a Catalunya
Tot l'any (procedència principal d'Amèrica, però disponible de forma estable)
GEN FEB MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OCT NOV DES
Fora de temporada
En temporada
Què aporta?
Font de hidrats de carboni, potassi, vitamina B6, fibra i antioxidants.
En què pot ajudar?
Contribueix al funcionament normal del sistema nerviós i muscular, ajuda a mantenir la pressió arterial normal i proporciona energia de manera ràpida i saludable.
Tipus
Fruita tropical
Família
Musàcies
Origen
Amèrica tropical (ara global)
A la cuina
Molt versàtil i apte per a tota la família
Com consumir-lo?
Al natural, en esmorzars o berenars, en batuts, amb iogurt, en postres o en receptes de cuina (pa de plàtan, muffins, etc.).
Com triar-lo?
Pell llisa, sense cops importants
Color groc, segons el punt de maduració
Ferm al tacte
Sense taques negres excessives
Millor si és de comerç just i producció sostenible
Conservació
Es conserva a temperatura ambient. Quant més madur, més dolç i més fàcil de digerir. Es pot guardar a la nevera per allargar la conservació, però la pell s'ennegreix. Evita el fred excessiu.
Pot durar entre 5 i 10 dies.
Curiositat
El plàtan és una de les fruites més consumides del món. N'hi ha de moltes varietats, com Cavendish (la més habitual), Plàtan de Canàries o plàtan vermell. És un gran aliat per a esportistes i persones grans.
Un plàtan al dia, energia i bon humor!
Varietats habituals
A casa nostra trobem principalment la varietat Cavendish, i també el Plàtan de Canàries, molt apreciat pel seu sabor.
Cada varietat té el seu caràcter i el seu moment!
Cavendish
La més comuna, dolça i versàtil
Plàtan de Canàries
Més aromàtic i amb més sabor
Plàtan vermell
Dolç i amb tocs afruitats (menys habitual)
"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."
Can Trenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

POMA

Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST

Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu

Catalunya i entorn mediterrani

Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.

POMA

Dolça, refrescant i saludable

Fruita
Cruixent, natural i plena de vida. Una fruita per gaudir tot l'any, amb més sabor a la tardor.



Temporada a Catalunya

De setembre a desembre
Millor època: octubre – novembre

GEN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DES
○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●	●

○ Fora de temporada ● En temporada

Què aporta?

Font de fibra, vitamina C, potassi, polifenols i antioxidants naturals.

En què pot ajudar?

Contribueix al funcionament normal del sistema digestiu, ajuda a mantenir la salut intestinal, aporta antioxidants i pot ajudar a mantenir un cor sa dins d'una alimentació equilibrada.

Tipus
Fruita pomàcia

Família
Rosàcies

Origen
Àsia central (avui conreada a tot el món)

A la cuina
Molt versàtil i en multitud de receptes

Com consumir-la?

Al natural, a mossegades, en amanides, en compotes, al forn o en postres casolanes. Combina molt bé amb iogurt, cereals, fruits secs i canyella.

Com triar-la?

- Ferm a la mà
- Pell llisa i sense cops
- Color viu i propi de la varietat
- Pesada (signe de suc)
- Millor si és de proximitat

Conservació

Es conserva bé en un lloc fresc i ventilat. A la nevera pot durar diverses setmanes. Un cop tallada, és millor consumir-la aviat i es pot regirar amb unes gotes de llimona perquè no s'oxidi.

Pot durar entre 2 i 4 setmanes.

Curiositat

Hi ha milers de varietats de pomes al món. A Catalunya trobem varietats excel·lents com la Golden, la Fuji, la Gala, la Reineta, la Pink Lady o la Verbena.

Una poma al dia, per molt que sembli un tòpic, és un gran aliat per a la salut!

Varietats locals i habituals

A Catalunya es conreen diferents varietats de gran qualitat, cadascuna amb el seu gust i el seu moment.

Cada poma té el seu caràcter i el seu moment!



Golden Dolça i suau
Gala Aromàtica i molt apreciada
Fuji Molt dolça i sucosa
Reineta Tradicional i gustosa
Pink Lady Cruixent i equilibrada
Verbena Producció local i gran qualitat

"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."

Can Trenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

PRÉSSEC

Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST

Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu

Catalunya
i entorn mediterrani

Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.

PRESSEC

Sucós, dolç i ple de salut

Un clàssic de la nostra fruita

El pressec és una fruita molt apreciada pel seu sabor dolç, la seva textura carnosa i el seu aroma intens. Forma part de la dieta mediterrània i és una de les fruites de temporada més consumides a Catalunya, especialment a l'estiu.



Temporada a Catalunya

De finals de primavera a finals d'estiu
Millor època: juny – agost

GEN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DES
○	○	○	○	○	●	●	●	●	○	○	○

● En temporada ○ Fora de temporada

Què aporta?

Ric en vitamina A (beta-carotè), vitamina C, potassi, fibra i antioxidants (com els polifenols). Baix en calories i amb un alt contingut d'aigua. Contribueix a la salut de la pell, la vista, el sistema immunitari i ajuda a la digestió.

En què pot ajudar?

Ajuda a mantenir una bona hidratació, afavoreix el trànsit intestinal, té un efecte antioxidant i pot contribuir a la salut cardiovascular. És una fruita refrescant, ideal per a l'estiu.

Com consumir-lo?

Es pot menjar fresc, sol, amb iogurt, en amanides, en macedònies, en batuts, en compotes, o com a postres. També es pot utilitzar per fer melmelades o per cuinar en plats dolços i salats.

Tipus
Fruita de pinyol

Família
Rosàcies (Rosàcies)

Origen
Àsia
Conreu habitual a Catalunya

A la cuina
Molt versàtil en plats dolços i també salats

Com triar-lo?

- Ferm però lleugerament tou al tacte
- Color groc, taronja o vermell viu
- Pell llisa i amb aroma agradable
- Sense taques ni cops
- Que cedeixi una mica a la pressió
- Com més aromàtic, més saborós

Conservació

A temperatura ambient durant uns dies fins que sigui madur. Un cop madur, millor a la nevera, dins d'una bossa perforada, per conservar-lo 3 o 5 dies.

També es pot congelar tallat en trossos per a un ús posterior.



Curiositat

El pressec va arribar a Europa de la mà dels romans i era considerat un símbol de dolçor i longevitat. A Catalunya hi ha varietats molt valorades, com el pressec d'Ordal, el de Calanda o les varietats de Lleida, que són de gran qualitat i amb un sabor excepcional.

Una fruita d'estiu que sempre ve de gust!

Varietats locals

A Catalunya es conreen diverses varietats de pressec, adaptades al clima i al sòl. Destaquen les varietats de Lleida i d'Ordal, amb un sabor dolç, una textura carnosa i una aroma intensa. Són un producte de qualitat que forma part del nostre patrimoni agrícola.

Producte proper, amb arrels a la nostra terra!



Fresc
Un plaer natural



Amb iogurt
Simple i saludable



En amanida
Fresca i original



En postres
Deliciosa i versàtil

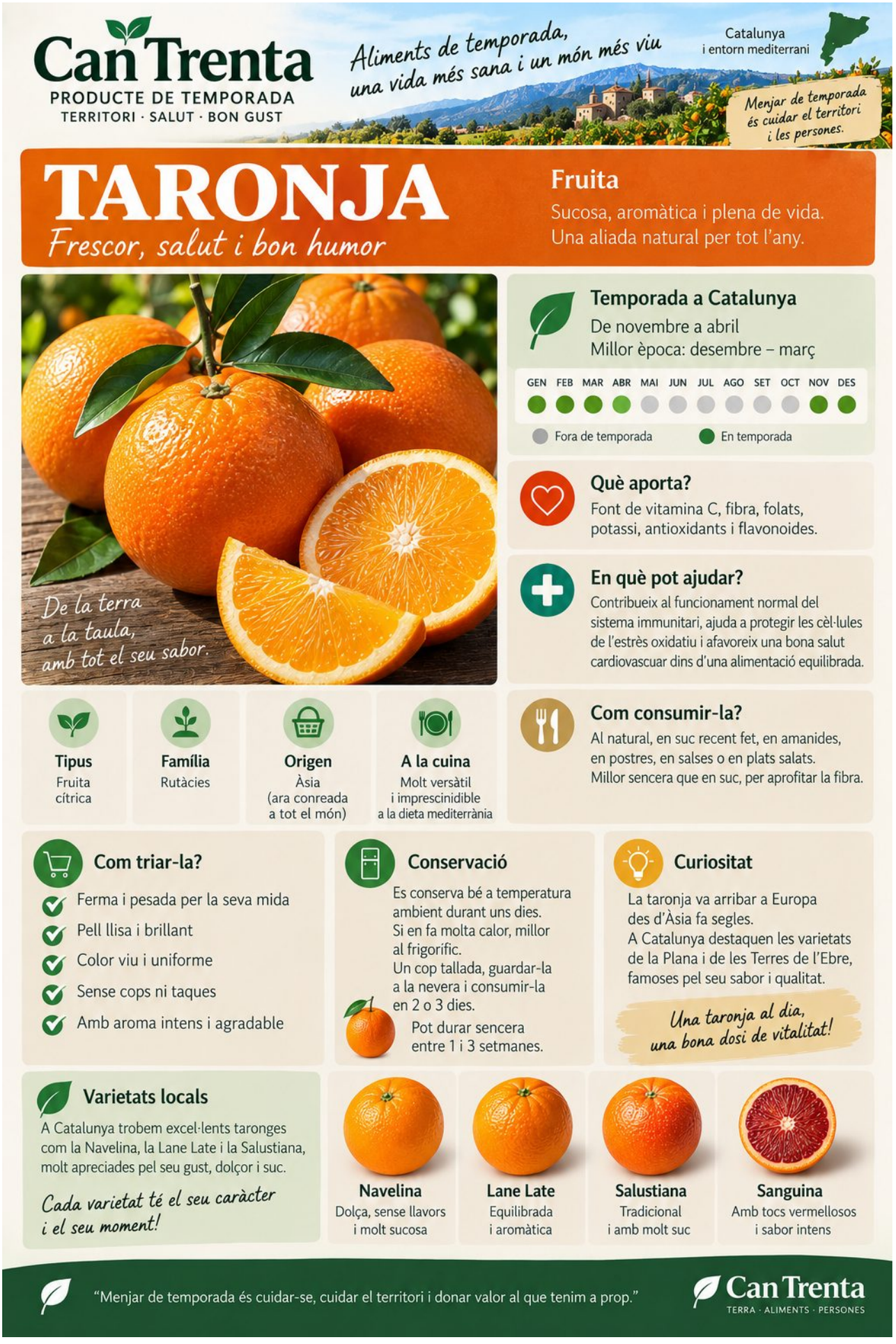
"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."

CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

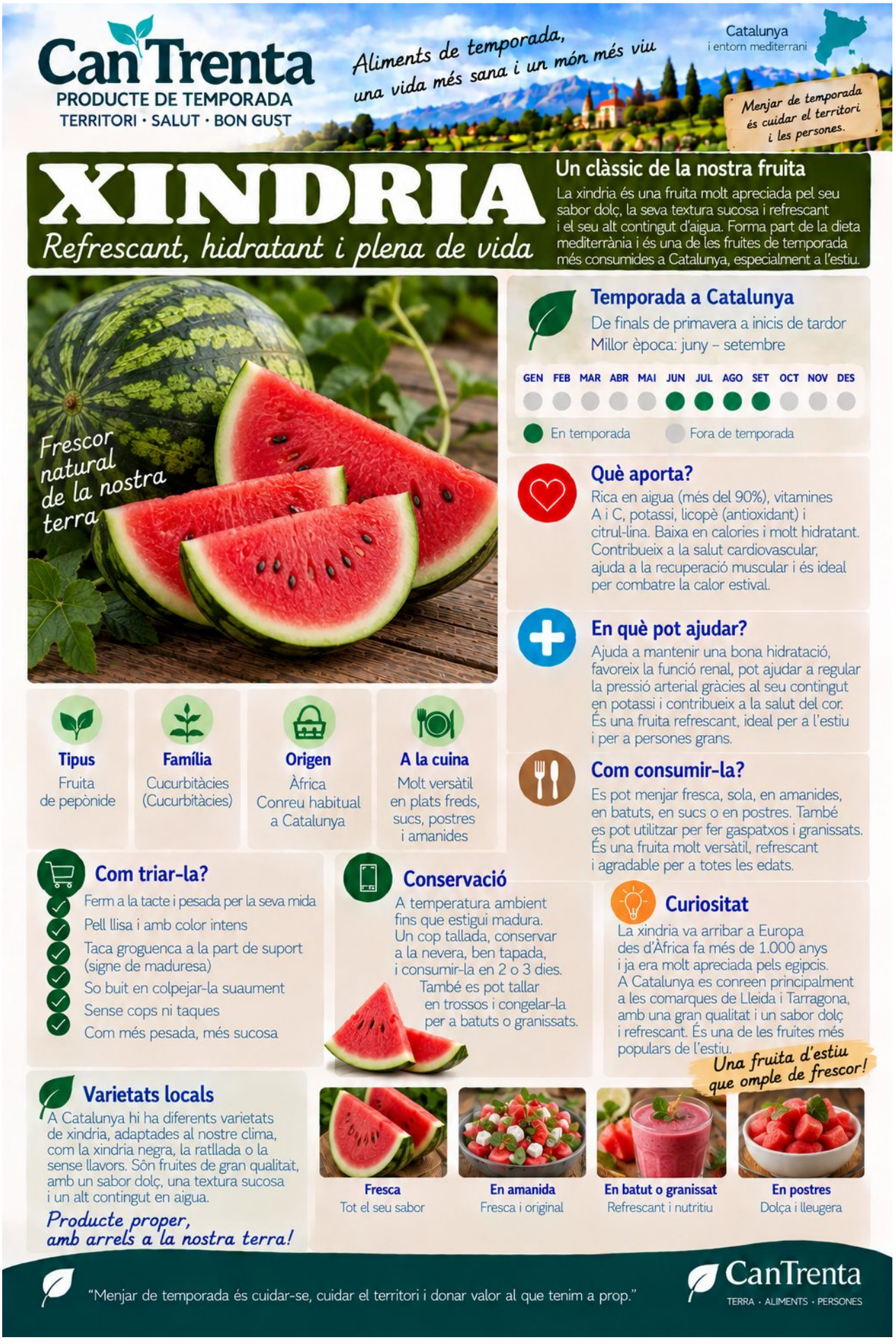
RAÏM


Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST
Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu
Catalunya
i entorn mediterrani
Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.
RAÍM
Dolç, natural i ple d'energia saludable
Un clàssic de la nostra fruita
El raïm és una fruita molt apreciada pel seu sabor dolç, la seva textura sucosa i el seu alt contingut d'antioxidants. Forma part de la dieta mediterrània i és un dels fruits més representatius de la nostra terra, especialment de les zones vitivinícoles de Catalunya.
Petits grans de salut de la nostra terra
Temporada a Catalunya
De finals d'estiu a la tardor
Millor època: agost – octubre
GEN FEB MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OCT NOV DES
En temporada
Fora de temporada
Què aporta?
Ric en vitamines C i K, potassi, fibra i antioxidants (com els polifenols i el resveratrol, especialment a la pell). Aporta energia de manera natural. Contribueix a la salut cardiovascular, a la circulació i a la protecció cel·lular.
En què pot ajudar?
Els seus antioxidants ajuden a protegir el sistema cardiovascular, milloren la circulació i poden tenir un efecte antiinflamatori. La seva fibra ajuda al trànsit intestinal. És una fruita ideal per a persones grans, sempre dins d'una alimentació equilibrada.
Com consumir-lo?
Es pot menjar fresc, sol, en amanides, amb iogurt, en macedònies, en postres o com a berenar. També es pot utilitzar per fer suc, compotes o cuinar amb plats dolços i salats.
Tipus
Fruita de vinya
Família
Vitidàcies (Vitidàcies)
Origen
Àsia
Conreu habitual a Catalunya
A la cuina
Molt versàtil en plats dolços i salats
Com triar-lo?
Ferm i ben unit al peduncle
Pell llisa i brillant
Color uniforme (segons varietat)
Sense taques ni cops
Grans plens i sucósos
Amb aroma fresc i agradable
Conservació
A la nevera, dins d'un recipient perforat o en una bossa, es manté en bon estat de 5 a 7 dies.
És millor rentar-lo només abans de consumir.
També es pot congelar per a usos posteriors (sucs o postres).
Curiositat
El raïm es conrea des de fa més de 6.000 anys i ja el consumien els egipcis i els romans. A Catalunya tenim varietats molt apreciades com el raïm de taula del Penedès, l'Empordà o la Terra Alta. És també la base per elaborar vins i caves de gran qualitat.
Un fruit petit amb grans beneficis!
Varietats locals
A Catalunya hi ha moltes varietats de raïm de taula, com el raïm blanc, negre o rosat, amb gra gros o petit. Destaquen el raïm del Penedès, l'Empordà i la Terra Alta, amb un sabor dolç i una gran qualitat, adaptades al nostre clima mediterrani.
Producte proper, amb arrels a la nostra terra!
Fresc
Tot el seu sabor
En amanida
Fresca i saludable
En postres
Dolç i natural
En suc
Refrescant i nutritiu
"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."
CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

TARONJA


Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST
Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu
Catalunya i entorn mediterrani
Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.
TARONJA
Frescor, salut i bon humor
Fruita
Sucosa, aromàtica i plena de vida.
Una aliada natural per tot l'any.
De la terra a la taula, amb tot el seu sabor.
Temporada a Catalunya
De novembre a abril
Millor època: desembre – març
GEN FEB MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OCT NOV DES
Fora de temporada
En temporada
Què aporta?
Font de vitamina C, fibra, folats, potassi, antioxidants i flavonoides.
En què pot ajudar?
Contribueix al funcionament normal del sistema immunitari, ajuda a protegir les cèl·lules de l'estrès oxidatiu i afavoreix una bona salut cardiovascular dins d'una alimentació equilibrada.
Tipus
Fruita cítrica
Família
Rutàcies
Origen
Àsia (ara conreada a tot el món)
A la cuina
Molt versàtil i imprescindible a la dieta mediterrània
Com consumir-la?
Al natural, en suc recent fet, en amanides, en postres, en salses o en plats salats.
Millor sencera que en suc, per aprofitar la fibra.
Com triar-la?
Ferma i pesada per la seva mida
Pell llisa i brillant
Color viu i uniforme
Sense cops ni taques
Amb aroma intens i agradable
Conservació
Es conserva bé a temperatura ambient durant uns dies.
Si en fa molta calor, millor al frigorífic.
Un cop tallada, guardar-la a la nevera i consumir-la en 2 o 3 dies.
Pot durar sencera entre 1 i 3 setmanes.
Curiositat
La taronja va arribar a Europa des d'Àsia fa segles.
A Catalunya destaquen les varietats de la Plana i de les Terres de l'Ebre, famoses pel seu sabor i qualitat.
Una taronja al dia, una bona dosi de vitalitat!
Varietats locals
A Catalunya trobem excel·lents taronges com la Navelina, la Lane Late i la Salustiana, molt apreciades pel seu gust, dolçor i suc.
Cada varietat té el seu caràcter i el seu moment!
Navelina
Dolça, sense llavors i molt sucosa
Lane Late
Equilibrada i aromàtica
Salustiana
Tradicional i amb molt suc
Sanguina
Amb tocs vermellosos i sabor intens
"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."
Can Trenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

XÍNDRIA


Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST
Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu
Catalunya
i entorn mediterrani
Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.
XINDRIA
Refrescant, hidratant i plena de vida
Un clàssic de la nostra fruita
La xindria és una fruita molt apreciada pel seu sabor dolç, la seva textura sucosa i refrescant i el seu alt contingut d'aigua. Forma part de la dieta mediterrània i és una de les fruites de temporada més consumides a Catalunya, especialment a l'estiu.
Frescor natural de la nostra terra
Temporada a Catalunya
De finals de primavera a inicis de tardor
Millor època: juny – setembre
GEN FEB MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OCT NOV DES
En temporada
Fora de temporada
Què aporta?
Rica en aigua (més del 90%), vitamines A i C, potassi, licopè (antioxidant) i citrul·lina. Baixa en calories i molt hidratant. Contribueix a la salut cardiovascular, ajuda a la recuperació muscular i és ideal per combatre la calor estival.
En què pot ajudar?
Ajuda a mantenir una bona hidratació, favoreix la funció renal, pot ajudar a regular la pressió arterial gràcies al seu contingut en potassi i contribueix a la salut del cor. És una fruita refrescant, ideal per a l'estiu i per a persones grans.
Com consumir-la?
Es pot menjar fresca, sola, en amanides, en batuts, en sucs o en postres. També es pot utilitzar per fer gaspatxos i granissats. És una fruita molt versàtil, refrescant i agradable per a totes les edats.
Tipus
Fruita de pepònide
Família
Cucurbitàcies (Cucurbitàcies)
Origen
Àfrica
Conreu habitual a Catalunya
A la cuina
Molt versàtil en plats freds, sucs, postres i amanides
Com triar-la?
Ferm a la tacte i pesada per la seva mida
Pell llisa i amb color intens
Taca groguenca a la part de suport (signe de maduresa)
So buit en colpejar-la suaument
Sense cops ni taques
Com més pesada, més sucosa
Conservació
A temperatura ambient fins que estigui madura. Un cop tallada, conservar a la nevera, ben tapada, i consumir-la en 2 o 3 dies. També es pot tallar en trossos i congelar-la per a batuts o granissats.
Curiositat
La xindria va arribar a Europa des d'Àfrica fa més de 1.000 anys i ja era molt apreciada pels egipcis. A Catalunya es conreen principalment a les comarques de Lleida i Tarragona, amb una gran qualitat i un sabor dolç i refrescant. És una de les fruites més populars de l'estiu.
Una fruita d'estiu que omple de frescor!
Varietats locals
A Catalunya hi ha diferents varietats de xindria, adaptades al nostre clima, com la xindria negra, la ratllada o la sense llavors. Són fruites de gran qualitat, amb un sabor dolç, una textura sucosa i un alt contingut en aigua.
Producte proper, amb arrels a la nostra terra!
Fresca
Tot el seu sabor
En amanida
Fresca i original
En batut o granissat
Refrescant i nutritiu
En postres
Dolça i lleugera
"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."
CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

LLEGUMS I LLEGUMINOSES

7 fitxes

CIGRÓ

Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST

Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu

Catalunya i entorn mediterrani

CIGRÓ

Petit gra, gran valor

Llegum
Nutritiu, saciant i molt versàtil. Un aliment bàsic de la nostra cuina mediterrània.



Temporada a Catalunya

De juny a setembre
(més consum tot l'any)

GEN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DES
○	○	○	○	○	●	●	●	●	○	○	○

○ Fora de temporada ● En temporada

Què aporta?

Font de proteïnes vegetals, hidrats de carboni d'absorció lenta, fibra, ferro, magnesi, potassi, fòsfor i vitamines del grup B. Ajuda a mantenir la sacietat i a regular el colesterol.

En què pot ajudar?

Contribueix a una alimentació equilibrada, favoreix la salut cardiovascular, ajuda a controlar el sucre en sang i millora el trànsit intestinal gràcies al seu alt contingut en fibra.

Com consumir-lo?

En guisats, amanides, hummus, cremes, purés o com a guarnició. Combina molt bé amb verdures, cereals (arròs, quinoa, cuscús) i espècies. Cal cuinar-lo sempre.

Tipus	Família	Origen	A la cuina
Llegum	Lleguminoses (Fabàcies)	Mediterrani (Àsia Occidental)	Molt versàtil i tradicional

Com triar-lo?

- Grans sencers, sans i durs
- Color uniforme (beix o crema)
- Sense taques ni parts toves
- Mida mitjana i forma arrodonida
- Que no estigui pansit
- Millor si és d'origen local

Conservació

En lloc fresc, sec i fosc, dins d'un recipient hermètic. Es pot conservar durant molts mesos.
Un cop cuit, guardar a la nevera en un recipient tancat i consumir en 3 o 4 dies. També es pot congelar cuit.



Sec: fins a 1 any
Cuit: 3-4 dies

Curiositat

El cigró és un dels primers conreus domesticats per l'ésser humà, fa més de 7.000 anys. A Catalunya ès tradicional en plats com l'escudella, el potatge o la hummus, i forma part de la dieta mediterrània.

Petit gra, amb una gran història!

Varietats locals

A Catalunya destaquen el cigró de l'Alta Anoia, el de l'Anoia, el de l'Alt Urgell i el de L'Espill (varietat tradicional).

Cada varietat té el seu caràcter i el seu moment!



Cigró de l'Anoia (mida mitjana)



Cigró de l'Alta Anoia (més petit i fi)



Cigró de l'Espill (varietat tradicional)

"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."

Can Trenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

FESOL DE L'ULL SEC



LLENTIES


Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST
Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu
Catalunya
i entorn mediterrani
Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.
LLENTIES
Petites, nutritives i molt completes
Un clàssic de la nostra terra
Les llenties són una llegum molt apreciada pel seu sabor suau, la seva textura tendra i el seu alt valor nutritiu. Forma part de la dieta mediterrània i és una excel·lent font de proteïna vegetal, fibra, vitamines i minerals. A Catalunya, especialment apreciades són les llenties de l'Urgell.
Una llegum amb molta història a la nostra terra
Temporada a Catalunya
De la tardor a la primavera
Millor època: octubre – març
GEN FEB MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OCT NOV DES
En temporada
Fora de temporada
Què aporta?
Rica en proteïnes vegetals, hidrats de carboni complexos, fibra, ferro, potassi, magnesi, vitamines del grup B i antioxidants (polifenols). Baixa en greixos i amb un alt poder saciant.
Contribueix a la salut cardiovascular, el bon funcionament intestinal i al control de la glucosa en sang.
En què pot ajudar?
Ajuda a mantenir una bona digestió, afavoreix el control del colesterol, contribueix a la regulació del sucre en sang i aporta energia de manera sostinguda.
És un aliment molt recomanat per a totes les edats, especialment en dietes saludables i per a persones grans.
Tipus
Llegum de gra petit
Família
Lleguminoses (Fabàcies)
Origen
Pròxim Orient
Conreu habitual a Catalunya
A la cuina
Guisats, sopes, cremes, amanides i plats combinats
Com consumir-les?
Es poden menjar en guisats, estofats, amanides, sopes o cremes. Combinen molt bé amb verdures, arròs, cereals, hortalisses i espècies. Són un aliment molt versàtil, econòmic i nutritiu.
Com triar-les?
Gra sencer i net
Color uniforme (marró, verdosa o pardosa)
Sense pedres ni impureses
Que no estiguin arrugades
Millor si són de producció local (com les de l'Urgell)
Conservació
En un lloc fresc, sec i ben tancat, dins d'un pot o bossa hermètica, es conserven durant 12 a 18 mesos. Un cop cuites, es poden guardar a la nevera 3 o 4 dies o congelar en porcions per a usos posteriors.
Curiositat
Les llenties es conreen des de fa més de 9.000 anys i ja eren un aliment bàsic a l'antic Egipte. A Catalunya són molt conegudes les llenties de l'Urgell, amb Indicació Geogràfica Protegida (IGP), de gran qualitat i sabor fi.
Simbolitzen prosperitat i bona sort.
Una llegum petita amb grans beneficis!
Varietats locals
A Catalunya destaquen les llenties de l'Urgell (IGP), de gra petit i pell fina, molt apreciades per la seva qualitat i textura. També es conreen altres varietats com la pardina, la castellana o la verda. Són un producte tradicional, lligat a la nostra terra i a la nostra gastronomia.
Producte proper, amb arrels a la nostra terra!
En guisat
Un plat tradicional
En amanida
Fresca i saludable
En crema
Suau i nutritiva
Amb arròs
Una combinació perfecta
"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."
CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

MONGETA BLANCA SECA



MONGETA MUNG



MONGETA NEGRA SECA



SOJA VERDA

Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST

Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu

Catalunya
i entorn mediterrani

Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.

SOJA VERDA
(EDAMAME)

Tendra, nutritiva i plena de vitalitat

Una lleguminosa jove i molt completa

La soja verda, coneguda com edamame, és la soja collida tendra, abans de madurar. Té un sabor suau i una textura agradable. És molt apreciada pel seu alt contingut de proteïna vegetal i pel seu valor nutricional. Forma part de la dieta asiàtica i cada vegada és més consumida a casa nostra.



Temporada a Catalunya

Principalment d'estiu a inicis de tardor.
Millor època: juliol – setembre

GEN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DES
○	○	○	○	○	○	●	●	●	●	○	○

● En temporada ○ Fora de temporada

Què aporta?

Rica en proteïna vegetal de qualitat, fibra, àcid fólic, ferro, potassi, calci, magnesi, vitamines del grup B, vitamina K i antioxidants (isoflavones).
Baixa en greixos saturats. Contribueix a la salut cardiovascular, òssia i al bon funcionament muscular.

En què pot ajudar?

Ajuda a mantenir la massa muscular, afavoreix la salut del cor, contribueix al control del colesterol, aporta sacietat, ajuda al trànsit intestinal i és un aliment molt recomendat en dietes equilibrades.

Com consumir-la?

Es pot menjar bullida o al vapor, amb una mica de sal. També en amanides, saltejada, en woks, en cremes o com a snack saludable. Se solen menjar només els grans (sense la beina). És molt versàtil i combina bé amb verdures, arròs, pasta o altres llegums.

Tipus
Llegum de gra tendre

Família
Fabàcies (Lleguminoses)

Origen
Àsia
Conreu habitual a diversos països

A la cuina
Bullida, al vapor, saltejada, en amanides, woks o com a snack

Com triar-la?

- Beines verdes, fermes i sense taques
- Grans plens i de color verd intens
- Sense cops ni arrugues
- Si és congelada, que sigui sense gel en excés i de bona qualitat
- Conservar el sabor fresc i natural

Conservació

A la nevera: 2 o 3 dies (en la seva beina).
Si és congelada, conservar a -18 °C i consumir abans de 6 mesos.
Un cop cuita, guardar en un recipient tancat i consumir en 2 o 3 dies.



Curiositat

L'edamame és molt popular al Japó des de fa segles i es valora com un aliment de longevitat. La soja conté isoflavones, uns compostos antioxidants que poden tenir efectes beneficiosos per a la salut.

Petita, verda i molt poderosa!

Idees a la cuina

Bullida amb una mica de sal, en amanides amb verdures, saltejada amb all i oli, en woks, amb arròs integral, en cremes o com a snack saludable. Combina molt bé amb sèsam, salsa de soja i espècies asiàtiques.

Producte proper, amb arrels a la nostra terra!



Bullida
Simple i deliciosa



En amanida
Fresca i saludable



Saltejada
Amb verdures i sèsam



Com a snack
Natural i nutritiu

"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."

CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

CEREALS

4 fitxes

ARRÒS

Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST

Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu

Catalunya
i entorn mediterrani

Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.

ARRÒS (ARROZ)

Un cereal bàsic, nutritiu i versàtil

Un aliment fonamental

L'arròs és un cereal molt consumit arreu del món i forma part de la base de l'alimentació mediterrània. És una excel·lent font d'hidrats de carboni complexos, proporciona energia de manera sostinguda i té un baix contingut en greixos. És fàcil de digerir, apte per a totes les edats i molt versàtil a la cuina. Integrat en una dieta equilibrada, és un aliment sa i nutritiu.



Temporada a Catalunya

Collita principal: setembre – octubre
Disponible tot l'any (producte emmagatzemat)
Millor època de consum: tardor – hivern

GEN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DES
○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●	●

● En temporada ○ Fora de temporada

Què aporta?

Rica en hidrats de carboni complexos, baix en greixos i amb una petita aportació de proteïna vegetal. Conté vitamines del grup B (B1, B3, B6, àcid fòlic) i minerals com manganès, fòsfor, magnesi i seleni. Aporta energia, contribueix al bon funcionament del sistema nerviós i ajuda a reduir el cansament.

En què pot ajudar?

Proporciona energia de llarga durada, és fàcil de digerir i ajuda a mantenir una bona funció intestinal. L'arròs integral aporta fibra, que contribueix al control del colesterol i del sucre en sang. És adequat en dietes vegetarianes i en alimentació per a gent gran.

Com consumir-lo?

Es pot menjar bullit, al vapor, en paelles, risottos, guisats, sopes, amanides o com a guarnició. Es pot combinar amb verdures, llegums, carn, peix o ous. L'arròs integral és més ric en fibra i nutrients. És important rentar-lo abans de cuinar-lo.

Tipus
Cereal de gra

Família
Gramínies (Poàcies)

Origen
Àsia
Conreu habitual a Catalunya (Delta de l'Ebre)

A la cuina
Paelles, guisats, risottos, sopes, amanides, guarnicions i molts més

Com triar-lo?

- Gra sencer, net i sense impureses
- Color i mida uniformes segons varietat
- Sense olors estranyes
- Que no estigui trencat ni molta pols
- Conservar en lloc fresc, sec i fosc
- Triar varietats integrals per a més valor nutricional

Conservació

En un lloc fresc, sec i ben tancat, pot conservar-se durant 12 a 24 mesos.
Un cop cuit, guardar-lo a la nevera en un recipient hermètic i consumir-lo en 2 o 3 dies.
Es pot congelar en porcions.



Curiositat

L'arròs es va començar a conrear fa més de 9.000 anys a l'Àsia. Avui és un dels cereals més consumits del món. Hi ha moltíssimes varietats (rodó, llarg, integral, basmati, vaporitzat...). A Catalunya, el Delta de l'Ebre produeix un arròs de gran qualitat i reconegut internacionalment.

Un cereal petit amb un gran futur!

Idees a la cuina

Arròs amb verdures, amanides d'arròs, arròs integral amb llegums, paella, arròs al forn, risotto, sopes, arrossos mariners o de muntanya. Es pot combinar amb bolets, carbassa, espinacs, pèsols, peix, marisc, pollastre, fruita seca...
Un aliment senzill, econòmic i molt agraït.

Producte proper, amb arrels a la nostra terra!



Paella
Tradició i bon gust



Amanida d'arròs
Fresca i saludable



Risotto
Cremós i deliciós



Arròs amb verdures
Nutritiu i complet

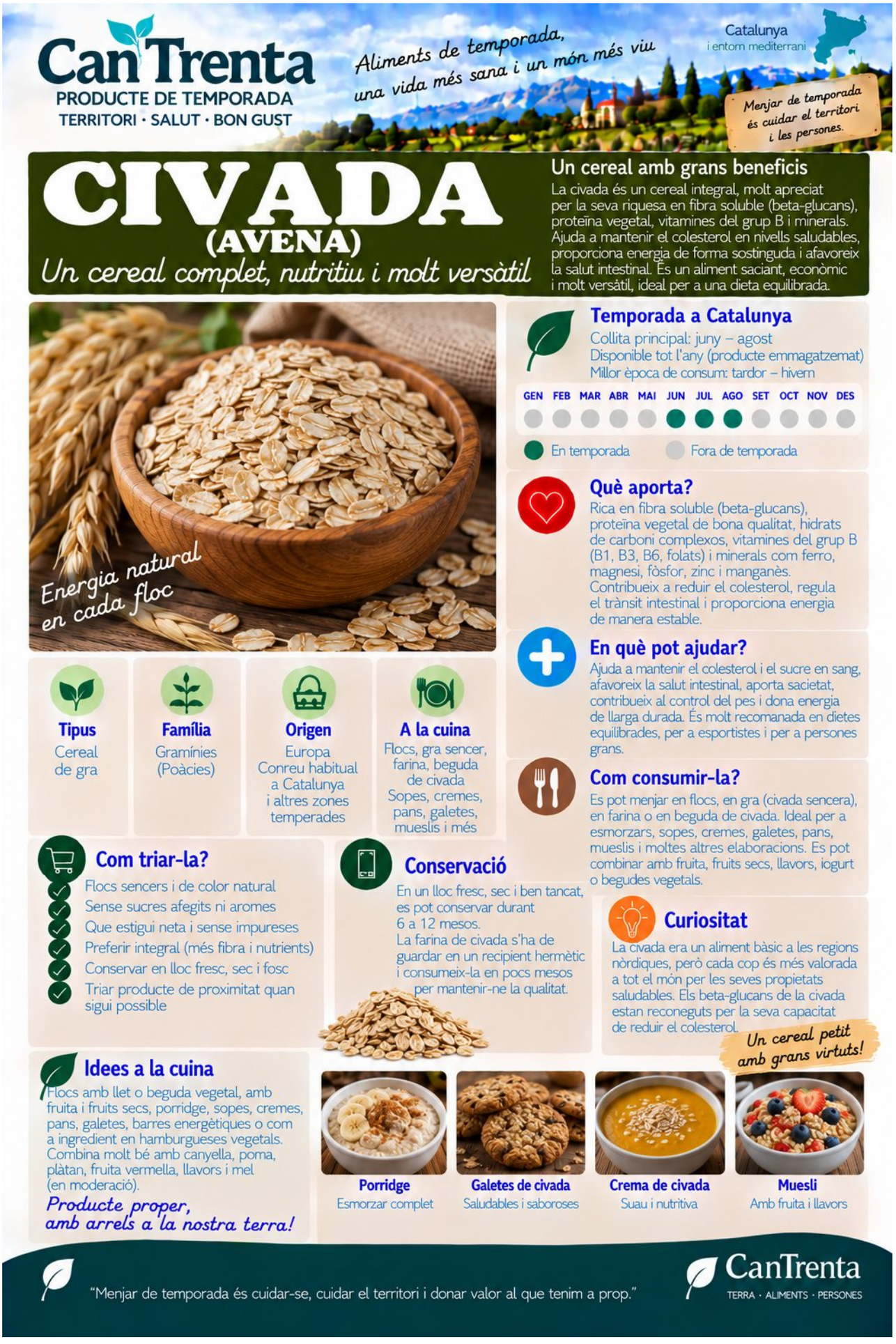
"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."

CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

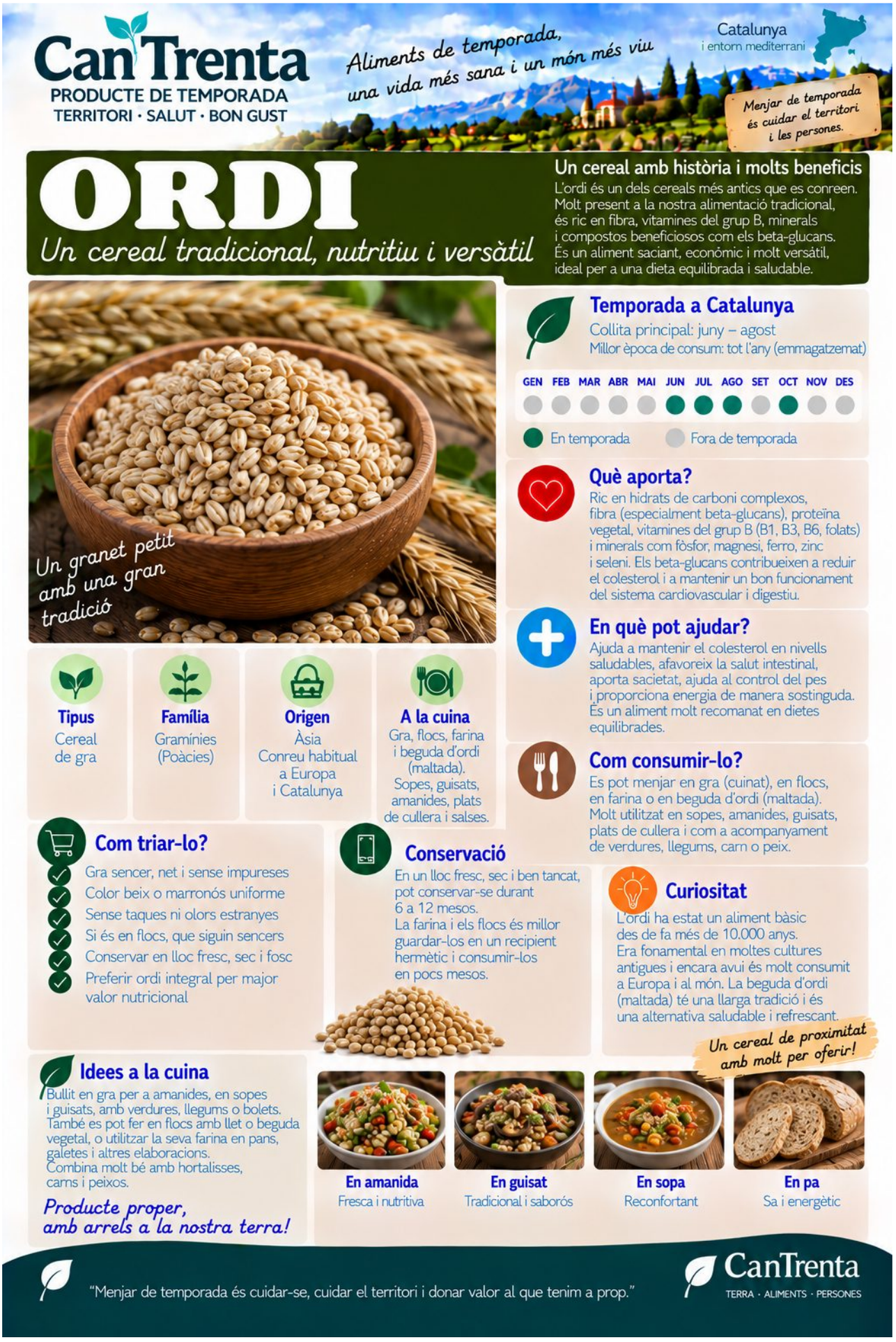
BLAT


Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST
Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu
Catalunya
i entorn mediterrani
Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.
BLAT (TRIGO)
Un cereal bàsic, nutritiu i versàtil
Un cereal amb molta història
El blat és un dels cereals més antics i consumits del món, base de l'alimentació mediterrània.
És molt apreciat pel seu valor energètic, la seva aportació de hidrats de carboni complexos, proteïnes vegetals, fibra (especialment en el blat integral), vitamines del grup B i minerals. Forma part d'una dieta sana i equilibrada.
Un cereal que ens acompanya des de fa milers d'anys
Temporada a Catalunya
Collita principal: juny – agost
Millor època de consum: tot l'any (emmagatzemat)
GEN FEB MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OCT NOV DES
En temporada
Fora de temporada
Què aporta?
Ric en hidrats de carboni complexos, proteïnes vegetals, fibra (en la seva forma integral), vitamines del grup B (B1, B3, B6, folats) i minerals com ferro, magnesi, fòsfor, zinc i seleni.
Contribueix a l'energia, al bon funcionament del sistema nerviós i a la salut muscular.
En què pot ajudar?
Ajuda a mantenir l'energia durant més temps, favoreix el trànsit intestinal (sobretot integral), contribueix al control del colesterol i és un aliment molt recomanat en dietes equilibrades.
Com consumir-lo?
Es pot menjar en forma de farina (pa, pasta, reposteria), en gra (blat cuinat, bulgur), flocs o sèmola. És molt versàtil i combina bé amb verdures, llegums, carns, peixos i altres cereals.
Tipus
Cereal de gra
Família
Gramínies (Poàcies)
Origen
Orient Mitjà
Conreu habitual a tot el món
A la cuina
Pa, pasta, farina, bulgur, sèmola, flocs, gra cuit i molts més
Com triar-lo?
Gra sencer, net i sense impureses
Color daurat i aspecte ferm
Sense taques ni olors estranyes
Conservar en lloc fresc, sec i fosc
Preferir blat integral per major valor nutricional
Conservació
En un lloc fresc, sec i ben tancat, pot conservar-se durant 6 a 12 mesos.
La farina és millor guardar-la en recipient hermètic i consumir-la en pocs mesos per evitar que s'enranci.
Curiositat
El blat es va començar a conrear fa més de 10.000 anys a la zona de l'Orient Mitjà i ha estat clau en el desenvolupament de les primeres civilitzacions.
Avui dia és un dels cereals més cultivats i consumits del món.
Un cereal de sempre amb grans beneficis!
Idees a la cuina
Pa integral, pasta, bulgur amb verdures, amanides de blat, sopes, cremes, plats combinats amb llegums o verdures.
Es pot cuinar en gra com si fos un arròs.
Un aliment bàsic, econòmic i molt nutritiu.
Producte proper, amb arrels a la nostra terra!
En pa
Tradició i salut
En pasta
Versàtil i saborós
En gra (bulgur)
Fresc i saludable
En sopa
Reconfortant
"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."
CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

CIVADA


Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST
Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu
Catalunya
i entorn mediterrani
Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.
CIVADA
(AVENA)
Un cereal complet, nutritiu i molt versàtil
Un cereal amb grans beneficis
La civada és un cereal integral, molt apreciat per la seva riquesa en fibra soluble (beta-glucans), proteïna vegetal, vitamines del grup B i minerals. Ajuda a mantenir el colesterol en nivells saludables, proporciona energia de forma sostinguda i afavoreix la salut intestinal. És un aliment saciant, econòmic i molt versàtil, ideal per a una dieta equilibrada.
Energia natural en cada floc
Temporada a Catalunya
Collita principal: juny – agost
Disponible tot l'any (producte emmagatzemat)
Millor època de consum: tardor – hivern
GEN FEB MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OCT NOV DES
En temporada
Fora de temporada
Què aporta?
Rica en fibra soluble (beta-glucans), proteïna vegetal de bona qualitat, hidrats de carboni complexos, vitamines del grup B (B1, B3, B6, folats) i minerals com ferro, magnesi, fòsfor, zinc i manganès. Contribueix a reduir el colesterol, regula el trànsit intestinal i proporciona energia de manera estable.
En què pot ajudar?
Ajuda a mantenir el colesterol i el sucre en sang, afavoreix la salut intestinal, aporta sacietat, contribueix al control del pes i dona energia de llarga durada. És molt recomanada en dietes equilibrades, per a esportistes i per a persones grans.
Com consumir-la?
Es pot menjar en flocs, en gra (civada sencera), en farina o en beguda de civada. Ideal per a esmorzars, sopes, cremes, galetes, pans, mueslis i moltes altres elaboracions. Es pot combinar amb fruita, fruits secs, llavors, iogurt o begudes vegetals.
Tipus
Cereal de gra
Família
Gramínies (Poàcies)
Origen
Europa
Conreu habitual a Catalunya i altres zones temperades
A la cuina
Flocs, gra sencer, farina, beguda de civada
Sopes, cremes, pans, galetes, mueslis i més
Com triar-la?
Flocs sencers i de color natural
Sense sucres afegits ni aromes
Que estigui neta i sense impureses
Preferir integral (més fibra i nutrients)
Conservar en lloc fresc, sec i fosc
Triar producte de proximitat quan sigui possible
Conservació
En un lloc fresc, sec i ben tancat, es pot conservar durant 6 a 12 mesos.
La farina de civada s'ha de guardar en un recipient hermètic i consumeix-la en pocs mesos per mantenir-ne la qualitat.
Curiositat
La civada era un aliment bàsic a les regions nòrdiques, però cada cop és més valorada a tot el món per les seves propietats saludables. Els beta-glucans de la civada estan reconeguts per la seva capacitat de reduir el colesterol.
Un cereal petit amb grans virtuts!
Idees a la cuina
Flocs amb llet o beguda vegetal, amb fruita i fruits secs, porridge, sopes, cremes, pans, galetes, barres energètiques o com a ingredient en hamburgueses vegetals. Combina molt bé amb canyella, poma, plàtan, fruita vermella, llavors i mel (en moderació).
Producte proper, amb arrels a la nostra terra!
Porridge
Esmorzar complet
Galetes de civada
Saludables i saboroses
Crema de civada
Suau i nutritiva
Muesli
Amb fruita i llavors
"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."
CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

ORDI


Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST
Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu
Catalunya
i entorn mediterrani
Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.
ORDI
Un cereal tradicional, nutritiu i versàtil
Un cereal amb història i molts beneficis
L'ordi és un dels cereals més antics que es conreen. Molt present a la nostra alimentació tradicional, és ric en fibra, vitamines del grup B, minerals i compostos beneficiosos com els beta-glucans. És un aliment saciant, econòmic i molt versàtil, ideal per a una dieta equilibrada i saludable.
Un granet petit amb una gran tradició
Temporada a Catalunya
Collita principal: juny – agost
Millor època de consum: tot l'any (emmagatzemat)
GEN FEB MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OCT NOV DES
En temporada
Fora de temporada
Què aporta?
Ric en hidrats de carboni complexos, fibra (especialment beta-glucans), proteïna vegetal, vitamines del grup B (B1, B3, B6, folats) i minerals com fòsfor, magnesi, ferro, zinc i seleni. Els beta-glucans contribueixen a reduir el colesterol i a mantenir un bon funcionament del sistema cardiovascular i digestiu.
En què pot ajudar?
Ajuda a mantenir el colesterol en nivells saludables, afavoreix la salut intestinal, aporta sacietat, ajuda al control del pes i proporciona energia de manera sostinguda. És un aliment molt recomanat en dietes equilibrades.
Com consumir-lo?
Es pot menjar en gra (cuinat), en flocs, en farina o en beguda d'ordi (maltada). Molt utilitzat en sopes, amanides, guisats, plats de cullera i com a acompanyament de verdures, llegums, carn o peix.
Tipus
Cereal de gra
Família
Gramínies (Poàcies)
Origen
Àsia
Conreu habitual a Europa i Catalunya
A la cuina
Gra, flocs, farina i beguda d'ordi (maltada). Sopes, guisats, amanides, plats de cullera i salses.
Com triar-lo?
Gra sencer, net i sense impureses
Color beix o marronós uniforme
Sense taques ni olors estranyes
Si és en flocs, que siguin sencers
Conservar en lloc fresc, sec i fosc
Preferir ordi integral per major valor nutricional
Conservació
En un lloc fresc, sec i ben tancat, pot conservar-se durant 6 a 12 mesos.
La farina i els flocs és millor guardar-los en un recipient hermètic i consumir-los en pocs mesos.
Curiositat
L'ordi ha estat un aliment bàsic des de fa més de 10.000 anys. Era fonamental en moltes cultures antigues i encara avui és molt consumit a Europa i al món. La beguda d'ordi (maltada) té una llarga tradició i és una alternativa saludable i refrescant.
Un cereal de proximitat amb molt per oferir!
Idees a la cuina
Bullit en gra per a amanides, en sopes i guisats, amb verdures, llegums o bolets. També es pot fer en flocs amb llet o beguda vegetal, o utilitzar la seva farina en pans, galetes i altres elaboracions. Combina molt bé amb hortalisses, carns i peixos.
Producte proper, amb arrels a la nostra terra!
En amanida
Fresca i nutritiva
En guisat
Tradicional i saborós
En sopa
Reconfortant
En pa
Sa i energètic
"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."
CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

FRUITS SECS

5 fitxes

AMETLLA


Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST
Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu
Catalunya
i entorn mediterrani
Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.
ATMETLA
(ALMENDRA)
Un fruit sec, nutritiu i molt saludable
Un tresor del Mediterrani
L'atmetlla és un fruit sec molt apreciat des de fa milers d'anys. Forma part de la dieta mediterrània i destaca pel seu alt contingut en greixos saludables, proteïnes, fibra, vitamines i minerals. És un aliment energètic, saciant i molt versàtil, ideal per a una alimentació equilibrada.
Petit fruit amb grans beneficis
Temporada a Catalunya
Collita principal: agost – setembre
Millor època de consum: tot l'any (producte emmagatzemat)
GEN FEB MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OCT NOV DES
En temporada
Fora de temporada
Què aporta?
Rica en greixos saludables (monoinsaturats), proteïna vegetal, fibra, vitamina E (antioxidant), magnesi, calci, fòsfor, potassi i folats. Contribueix a la salut cardiovascular, ajuda a controlar el colesterol, aporta sacietat i és una bona font d'antioxidants.
En què pot ajudar?
Ajuda a mantenir un cor saludable, contribueix al control del colesterol, proporciona energia de llarga durada, favoreix la salut òssia i muscular, i ajuda a mantenir una bona funció cognitiva.
Com consumir-la?
Es pot menjar crua, torrada o en preparacions culinàries. Ideal en esmorzars, berenars, amanides, iogurts, postres, salses (com el romesco o l'ajoblanco) i en elaboracions de pa, galetes i pastissos. Es pot consumir amb o sense pell.
Tipus
Fruit sec
Família
Rosàcies (Prunus dulcis)
Origen
Mediterrani
Conreu habitual a Catalunya
A la cuina
Crues, torrades, en farina, en llet d'atmetlla, salses, postres i molts més usos
Com triar-la?
Grans sencers i ferms
Color marró clar i uniforme
Sense taques ni signes d'humitat
Preferir sense sal ni sucres afegits
Conservar en lloc fresc, sec i fosc
Triar producte de proximitat quan sigui possible
Conservació
En un lloc fresc, sec i ben tancat, es pot conservar durant 6 a 12 mesos.
Si fa molta calor, és recomanable guardar-les a la nevera o al congelador per mantenir la seva qualitat.
Curiositat
L'atmetller és un dels primers arbres a florir de l'any, amb unes flors blanques i roses molt característiques. Les atmetlles ja es consumien fa més de 4.000 anys a la Mediterrània i simbòlicament representen prosperitat i bona sort.
Un petit fruit amb un gran futur!
Idees a la cuina
Amanides amb fruita, granola, iogurt amb atmetlles, pa o galetes casolanes, salses com el romesco, llet d'atmetlla, cremes, pastissos, arròs amb llet, verdures saltejades amb atmetlla laminada, o com a ingredient en plats de carn i peix.
Aporta textura, sabor i valor nutricional.
Producte proper, amb arrels a la nostra terra!
Crues
Naturals i nutritives
Laminades
Ideals per cuinar
En salses
Com el romesco
En postres
Tradició i bon gust
"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."
CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

AVELLANA

Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST

Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu

Catalunya
i entorn mediterrani

Menjar de temporada és cuidar al territori i les persones.

AVELLANA
(AVELLANA)
Un fruit sec, nutritiu i molt nostre

Un tresor mediterrani
L'avellana és un fruit sec molt apreciat per la seva qualitat nutricional i el seu sabor delicat. Forma part de la dieta mediterrània i és un aliment energètic, ric en greixos saludables, fibra, vitamines del grup B, vitamina E i minerals. A Catalunya té una gran tradició, especialment a les comarques de Girona (la Garrotxa) i Tarragona (el Camp de Tarragona i la Terra Alta).



Temporada a Catalunya
Collita principal: agost – octubre
(algunes varietats fins a novembre)
Millor època de consum: tardor – hivern

GEN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DES
○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●	○

● En temporada ○ Fora de temporada

Què aporta?
Rica en greixos saludables (monoinsaturats), fibra, vitamina E (antioxidant), vitamina B6, folats, minerals com el magnesi, potassi, calci, fòsfor i ferro. Contribueix a la salut cardiovascular, ajuda a controlar el colesterol, aporta sacietat i té un efecte antioxidant.

En què pot ajudar?
Ajuda a mantenir un cor sa, redueix el colesterol LDL, afavoreix el bon funcionament del sistema nerviós, contribueix a la salut òssia i muscular, aporta energia estable i pot ajudar a prevenir l'envelliment cel·lular gràcies al seu contingut en antioxidants.

Com consumir-la?
Es pot menjar crua, torrada o en elaboracions com cremes, pastissos, galetes, panes, salses (com la salsa de romesco), granola, mueslis o amanides. També es fa servir en forma de farina o beguda vegetal. Combina molt bé amb xocolata, fruites, iogurt, cereals i altres fruits secs.

Tipus
Fruit sec

Família
Betulàcies (Corylus avellana)

Origen
Europa i molt present a Catalunya

A la cuina
Crues, torrades, en farina, beguda vegetal, cremes, postres, salses, amanides i molts més usos

Com triar-la?
- Sencera, ferma i pesada
- Closca sense taques ni esquerdes
- Color marró uniforme i brillant
- Sense olor rància
- Conservar en lloc fresc i sec
- Preferir varietat local i de proximitat quan sigui possible

Conservació
En un lloc fresc, sec i fosc, es pot conservar durant 6 a 12 mesos.
Si ja està pelada, és millor guardar-la en un recipient hermètic i consumir-la en pocs mesos per mantenir el seu sabor i qualitat.



Curiositat
La avellana de Reus té Denominació d'Origen Protegida (DOP) i és reconeguda internacionalment per la seva qualitat. A Catalunya es conreen diverses varietats autòctones, com la negreta i la pauetet. Des de l'antiguitat, l'avellana simbolitza fertilitat, saviesa i bona sort.

Idees a la cuina
Amanides amb avellanes, crema d'avellanes, salsa de romesco, galetes, pastissos, trufes, granola, muesli, verdures saltades o combinades amb xocolata. La farina d'avellana és ideal per a rebosteria sense gluten. També es poden fer begudes vegetals casolanes.

Producte proper, amb arrels a la nostra terra!

Un petit fruit amb una gran història!


Amanida
Fresca i saludable


Salsa de romesco
Tradició catalana


Galetes d'avellana
Dolces i cruixents


Pastís d'avellana
Un plaer especial

"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."

CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

CASTANYA


Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST
Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu
Catalunya
i entorn mediterrani
Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.
CASTANYA
(CASTAÑA)
Un fruit de tardor, nutritiu i molt tradicional
Un tresor de la tardor
La castanya és un fruit sec amb un alt contingut en hidrats de carboni complexos, fibra, vitamines del grup B i minerals. Ha estat durant segles un aliment bàsic a moltes zones muntanyoses de la Mediterrània. És energètica, saciant, molt versàtil a la cuina i forma part de la nostra tradició gastronòmica.
Tradició, energia natural
Temporada a Catalunya
Collita principal: octubre – novembre
Millor època de consum: tardor – hivern (producte fresc)
GEN FEB MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OCT NOV DES
En temporada
Fora de temporada
Què aporta?
Rica en hidrats de carboni complexos, fibra, vitamines del grup B (B1, B2, B6, folats) i minerals com el potassi, magnesi, fòsfor, ferro i coure. Proporciona energia de manera sostinguda, ajuda al bon funcionament del sistema nerviós i contribueix a la salut muscular i cardiovascular.
En què pot ajudar?
Aporta energia duradora, afavoreix la sacietat, ajuda a mantenir un bon trànsit intestinal gràcies a la seva fibra, i és una bona alternativa a altres fonts de carbohidrats en dietes equilibrades. Indicada per a persones grans, esportistes i gent amb alta despesa energètica.
Com consumir-la?
Es pot menjar crua (ben fresques), torrada, bullida, al forn o en preparacions com purés, cremes, sopes, farines, postres o guarnicions. Combina molt bé amb productes salats i dolços. És un aliment molt versàtil a la cuina tradicional i moderna.
Tipus
Fruit sec
Família
Fagàcies (Castanea sativa)
Origen
Europa
Conreu tradicional a Catalunya i zones muntanyoses
A la cuina
Torrada, bullida, al forn, en sopes, cremes, farines, postres i molts més usos
Com triar-la?
Sencera, ferma i pesada
Color marró lluent i uniforme
Sense forats ni taques
La pell (closca) ha d'estar intacta
Conservar en lloc fresc, sec i ventilat
Triar varietats locals per donar suport al producte de proximitat
Conservació
En un lloc fresc, sec i ben ventilat, es pot conservar durant 2 a 4 setmanes.
Per períodes més llargs es pot congelar (crua o cuita) o guardar en forma de farina.
Un cop pelada, conservar a la nevera i consumir en pocs dies.
Curiositat
La castanya va ser un aliment fonamental a la nostra terra durant segles i es coneix com "el pa dels pobres".
A Catalunya hi ha moltes varietats locals de gran qualitat (com la de Viladrau, la del Montseny o la de la Garrotxa).
A més de ser nutritiva, forma part de la nostra cultura, fires i tradicions.
Idees a la cuina
Castanyes torrades, crema de castanya, sopes, puré, farina de castanya, postres (mont blanc, panellets), guarnicions amb carns, amanides templades i molts més plats.
Combina molt bé amb bolets, verdures de tardor, carn, peix i fruita.
Producte proper, amb arrels a la nostra terra!
Un fruit petit amb una gran història!
Torrades
Tradició i bon gust
Crema de castanya
Suau i reconfortant
Amb arròs
Versàtil i saborosa
En postres
Dolça i especial
"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."
CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST

Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu

Catalunya
i entorn mediterrani

Menjar de temporada és cuidar al territori i les persones.

NOU
(NUEZ)
Un fruit sec, nutritiu i molt complet

Un tresor natural
La nou és un fruit sec molt apreciat per la seva alta qualitat nutricional. És rica en greixos saludables (omega-3), proteïnes, fibra, vitamines del grup B, vitamina E i minerals. Forma part de la dieta mediterrània i és un aliment energètic, sac i molt versàtil. A Catalunya es conreen diverses varietats, especialment a zones com les Garrigues, Osona i la Selva.



Temporada a Catalunya
Collita principal: setembre – novembre
Millor època de consum: tardor – hivern
(es poden conservar tot l'any)

GEN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DES
○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●	○

● En temporada ○ Fora de temporada

Què aporta?
Rica en greixos saludables (àcids grassos omega-3), proteïnes vegetals, fibra, vitamina E (antioxidant), vitamines del grup B (B1, B6, folats) i minerals com el magnesi, fòsfor, potassi, zinc i ferro. Contribueix a la salut cardiovascular, ajuda a reduir el colesterol i té un efecte antiinflamatori.

En què pot ajudar?
Contribueix a la salut del cor, ajuda a mantenir un bon perfil lipídic, millora la funció cerebral, proporciona energia sostinguda i afavoreix la sacietat. La seva composició en omega-3 pot tenir un efecte positiu sobre la memòria i la concentració.

Com consumir-la?
Es pot menjar crua, torrada o en elaboracions culinàries. Va molt bé en amanides, iogurts, postres, pans, salses (com el pesto de nous), cremes, plats de verdures, arrossos o amb formatge. També es pot consumir en forma de farina o beguda vegetal. És preferible sense sal ni sucres afegits.

Tipus
Fruit sec

Família
Juglandàcies (Juglans regia)

Origen
Àsia central i molt present a Catalunya

A la cuina
Amanides, salses, postres, pans, cremes, arrossos, verdures, formatges i molts més usos

Com triar-la?
- Sencera, ferma i pesada
- Closca neta i sense taques
- Sense forats ni signes d'humitat
- Esclat fàcil però no massa tova
- Color marró uniforme
- Conservar en lloc fresc i sec
- Triar varietat local quan sigui possible

Conservació
En un lloc fresc, sec i fosc, es pot conservar durant 6 a 12 mesos.
Si ja són pelades, és millor guardar-les en un recipient hermètic a la nevera i consumir-les en pocs mesos per mantenir la seva qualitat.



Curiositat
La nou és un dels fruits secs més antics que coneixem. Ja es consumia fa més de 7.000 anys i simbolitza la saviesa i la intel·ligència.
A Catalunya, la "Fira de la Nou" de Sant Martí de Riucorbana, la de Vilanova de Prades i la de Vilassar de Dalt són tradicionals i molt valorades.

Idees a la cuina
Amanides amb nous, crema de verdures amb nous, salsa de nous (tipus romesco), pans i galetes, postres com el pastís de nous, iogurts amb nous i fruita, arrossos, pasta, verdures saltejades, o simplement com a snack saludable.
Un aliment senzill, econòmic i molt versàtil.

Producte proper, amb arrels a la nostra terra!

Un petit fruit amb un gran futur!


Amanida de nous
Fresca i nutritiva


Salsa de nous
Tradició catalana


Pastís de nous
Un clàssic delicios


Nous amb formatge
Combinació perfecta

"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."

CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

PINYÓ


Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST
Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu
Catalunya
i entorn mediterrani
Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.
PINYÓ
(PINUS PINEA)
Un fruit sec, petit, amb un gran valor
Un tresor del bosc mediterrani
El pinyó és la llavor del pi pinyer (Pinus pinea), molt apreciada per la seva qualitat nutricional i el seu sabor suau i delicat. Forma part de la dieta mediterrània des de l'antiguitat i s'utilitza en una gran varietat de plats tradicionals.
És un aliment energètic, ric en greixos saludables, proteïnes, vitamines i minerals.
Petit fruit amb gran sabor
Temporada a Catalunya
Collita principal: setembre – gener (depèn de la zona i de l'any)
Millor època de consum: tardor – hivern
GEN FEB MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OCT NOV DES
En temporada
Fora de temporada
Què aporta?
Rica en greixos saludables (monoinsaturats i poliinsaturats), proteïnes, vitamina E (antioxidant), vitamina K, vitamines del grup B (B1, B2, B3), i minerals com el magnesi, fòsfor, zinc, ferro i potassi. Contribueix a la salut cardiovascular, al sistema nerviós i muscular, i té un important efecte antioxidant.
En què pot ajudar?
Ajuda a mantenir un cor sa, afavoreix un bon perfil lipidic, aporta energia sostinguda, contribueix a la funció cognitiva i muscular, i ajuda a protegir les cèl·lules gràcies al seu alt contingut en antioxidants. És saciant i pot ajudar a controlar la gana.
Com consumir-la?
Es pot menjar cru o lleugerament torrat. S'utilitza en amanides, salses (com el pesto), arrossos, pastes, verdures, cremes, postres i en plats tradicionals com l'escudella i carn d'olla amb pilota. També es troba en coques, panellets i en moltes elaboracions de la cuina mediterrània.
Tipus
Fruit sec
Família
Pinàcies (Pinus pinea)
Origen
Mediterrani i present a Catalunya
A la cuina
Amanides, salses, arrossos, pastes, verdures, cremes, postres i plats tradicionals
Com triar-la?
Pinyons sencers, ferms i plens
Color blanc crema i uniforme
Sense taques ni olor rància
Preferir envasos ben tancats
Conservar en lloc fresc i sec i protegit de la llum
Triar producte de proximitat quan sigui possible
Conservació
En un lloc fresc, sec i fosc, es poden conservar entre 6 i 12 mesos.
És recomanable guardar-los en un recipient hermètic.
Si fa molta calor, es poden conservar a la nevera i fins i tot al congelador per mantenir la seva qualitat.
Curiositat
El pi pinyer pot viure més de 200 anys i comença a produir pinyons cap als 15-20 anys. A Catalunya hi ha zones tradicionals de pinyó al Maresme, el Baix Empordà, la Selva i el Baix Ebre. El pinyó és molt apreciat i té un preu elevat per la seva qualitat i la seva recol·lecció artesanal.
Idees a la cuina
Pesto de pinyons, amanides amb fruits secs, arrossos (com l'arròs a la cassola), cremes de verdures, salses, pastes, verdures saltades, coques i panellets. Aporten textura, sabor i un gran valor nutricional. Un aliment senzill, natural i amb molta tradició.
Producte proper, amb arrels a la nostra terra!
Un petit fruit amb una gran tradició!
Salsa pesto de pinyons
Tradició mediterrània
Arròs amb pinyons
Sabor i textura
Panellets
Dolça tradició
Amanida amb pinyons
Fresca i saludable
"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."
CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

BOLETS

4 fitxes

Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST

Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu

Catalunya
i entorn mediterrani

Menjar de temporada és cuidar al territori i les persones.

CAMAGROC
(CANTHARELLUS CIBARIUS)
Un bolet preuat, amb un sabor únic

Un regal dels boscos catalans
El camagroc és un dels bolets més apreciats de la nostra terra. Destaca pel seu color groc daurat, la seva textura ferma i el seu aroma afruitat i delicat. Forma part de la dieta mediterrània i és un aliment baix en calories, ric en proteïnes, fibra, vitamines del grup B, vitamina D i minerals. És un producte de gran valor gastronòmic i cultural, molt present en la nostra tradició culinària.



Temporada a Catalunya
Collita principal: agost – novembre (segons la pluja i la zona)
Millor època de consum: tardor – inici d'hivern

GEN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DES
○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●	○

● En temporada ○ Fora de temporada

Què aporta?
És un aliment baix en calories, ric en proteïnes de bona qualitat, fibra, vitamines del grup B (B1, B2, B3 i B5), vitamina D i minerals com el potassi, el fòsfor, el coure, el seleni i el zinc. Conté antioxidants i contribueix al bon funcionament del sistema immunitari i a la salut òssia.

En què pot ajudar?
Aporta nutrients amb efecte antioxidant, ajuda a mantenir el sistema immunitari, contribueix a la salut òssia i pot afavorir el bon funcionament del sistema nerviós. És un aliment saciant, lleuger i ideal dins d'una alimentació equilibrada.

Com consumir-la?
Es pot menjar saltejat, a la planxa, en guisats, amb ou, en arrossos, amb pasta o com a acompanyament de carns i peixos. El seu sabor delicat permet gaudir-lo amb preparacions senzilles que en realcen l'aroma.

Tipus
Bolet

Família
Cantharellàcies (Cantharellus cibarius)

Origen
Boscos de Catalunya i d'Europa

A la cuina
Saltejat, guisats, amb ou, arrossos, pasta, cremes i molts més usos

Com triar-la?
- Ferma i carnosa
- Color groc daurat uniforme
- Sense taques ni cucs
- Aroma agradable i fresc
- Làmines ben marcades i netes
- Triar exemplars de mida mitjana o petita (més tendres)

Conservació
En un lloc fresc i ventilat, es poden conservar 2 o 3 dies a la nevera, dins d'un recipient sense tancar hermèticament. Es poden congelar (prèviament saltejats) o assecar per conservar durant més temps.



Curiositat
El camagroc deu el seu nom al seu color groc (groc com el "groc de camagroc") i és molt valorat a Catalunya, especialment a zones com el Ripollès, la Garrotxa i el Montseny. És un dels bolets més buscats pels boletaires i té un gran valor gastronòmic.

Un petit bolet amb una gran història!

Idees a la cuina
Camagrocs saltejats amb all i julivert, truita de camagrocs, arrossos, pasta amb camagrocs, cremes, guisats o com a acompanyament de carns. Un aliment senzill i natural que aporta un toc especial i molt saborós a qualsevol plat.

Producte proper, amb arrels a la nostra terra!


Camagrocs saltejats amb all i julivert
Senzill i deliciós


Truita de camagrocs
Tradició catalana

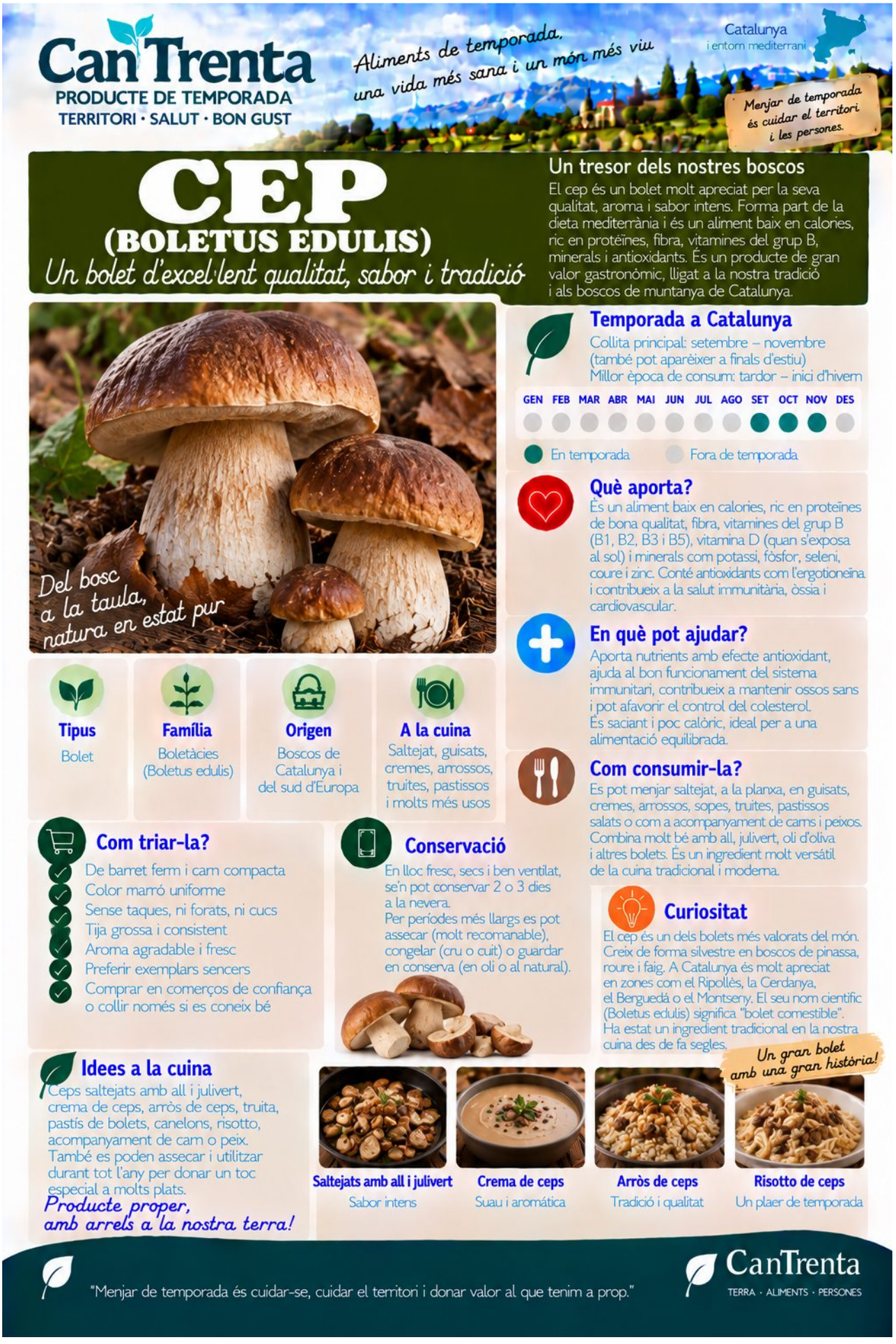

Arròs amb camagrocs
Sabor i qualitat


Crema de camagrocs
Suau i aromàtica

"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."

CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

CEP


Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST
Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu
Catalunya
i entorn mediterrani
Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.
CEP
(BOLETUS EDULIS)
Un bolet d'excel·lent qualitat, sabor i tradició
Un tresor dels nostres boscos
El cep és un bolet molt apreciat per la seva qualitat, aroma i sabor intens. Forma part de la dieta mediterrània i és un aliment baix en calories, ric en proteïnes, fibra, vitamines del grup B, minerals i antioxidants. És un producte de gran valor gastronòmic, lligat a la nostra tradició i als boscos de muntanya de Catalunya.
Del bosc a la taula, natura en estat pur
Temporada a Catalunya
Collita principal: setembre – novembre
(també pot aparèixer a finals d'estiu)
Millor època de consum: tardor – inici d'hivern
GEN FEB MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OCT NOV DES
En temporada
Fora de temporada
Què aporta?
És un aliment baix en calories, ric en proteïnes de bona qualitat, fibra, vitamines del grup B (B1, B2, B3 i B5), vitamina D (quan s'exposa al sol) i minerals com potassi, fòsfor, seleni, coure i zinc. Conté antioxidants com l'ergotioneïna i contribueix a la salut immunitària, òssia i cardiovascular.
En què pot ajudar?
Aporta nutrients amb efecte antioxidant, ajuda al bon funcionament del sistema immunitari, contribueix a mantenir ossos sans i pot afavorir el control del colesterol.
És saciant i poc calòric, ideal per a una alimentació equilibrada.
Com consumir-la?
Es pot menjar saltejat, a la planxa, en guisats, cremes, arrossos, sopes, truites, pastissos salats o com a acompanyament de carns i peixos. Combina molt bé amb all, julivert, oli d'oliva i altres bolets. És un ingredient molt versàtil de la cuina tradicional i moderna.
Tipus
Bolet
Família
Boletàcies (Boletus edulis)
Origen
Boscos de Catalunya i del sud d'Europa
A la cuina
Saltejat, guisats, cremes, arrossos, truites, pastissos i molts més usos
Com triar-la?
De barret ferm i cam compacta
Color marró uniforme
Sense taques, ni forats, ni cucs
Tija grossa i consistent
Aroma agradable i fresc
Preferir exemplars sencers
Comprar en comerços de confiança o collir només si es coneix bé
Conservació
En lloc fresc, secs i ben ventilat, se'n pot conservar 2 o 3 dies a la nevera.
Per períodes més llargs es pot assecar (molt recomanable), congelar (cru o cuit) o guardar en conserva (en oli o al natural).
Curiositat
El cep és un dels bolets més valorats del món. Creix de forma silvestre en boscos de pinassa, roure i faig. A Catalunya és molt apreciat en zones com el Ripollès, la Cerdanya, el Berguedà o el Montseny. El seu nom científic (Boletus edulis) significa "bolet comestible". Ha estat un ingredient tradicional en la nostra cuina des de fa segles.
Idees a la cuina
Ceps saltejats amb all i julivert, crema de ceps, arròs de ceps, truita, pastís de bolets, canelons, risotto, acompanyament de cam o peix. També es poden assecar i utilitzar durant tot l'any per donar un toc especial a molts plats.
Producte proper, amb arrels a la nostra terra!
Un gran bolet amb una gran història!
Saltejats amb all i julivert
Sabor intens
Crema de ceps
Suau i aromàtica
Arròs de ceps
Tradició i qualitat
Risotto de ceps
Un plaer de temporada
"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."
CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

ROVELLÓ


Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST
Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu
Catalunya
i entorn mediterrani
Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.
ROVELLÓ
(LACTARIUS DELICIOSUS)
Un bolet mediterrani, sabor intens i autèntic
Un tresor dels nostres boscos
El rovelló és un dels bolets més apreciats de la nostra terra. Destaca pel seu sabor intens, la seva textura carnosa i el seu color ataronjat, que el fa inconfusible. Forma part de la dieta mediterrània i és un aliment baix en calories, ric en proteïnes, fibra, vitamines del grup B, vitamina D i minerals. És un producte de gran valor gastronòmic i cultural, molt present als boscos de Catalunya.
Gust de bosc a la nostra terra
Temporada a Catalunya
Collita principal: setembre – novembre
(pot variar segons la zona i les pluges)
Millor època de consum: tardor – inici d'hivern
GEN FEB MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OCT NOV DES
En temporada
Fora de temporada
Què aporta?
És un aliment baix en calories, ric en proteïnes de bona qualitat, fibra, vitamines del grup B (B1, B2, B3 i B5), vitamina D i minerals com el potassi, el fòsfor, el coure i el seleni. Conté antioxidants i contribueix al bon funcionament del sistema immunitari i a la salut òssia.
En què pot ajudar?
Contribueix al bon funcionament del sistema immunitari, aporta nutrients amb efecte antioxidant i pot ajudar a mantenir ossos sans. És un aliment saciant i poc calòric, ideal per a una alimentació equilibrada dins d'un estil de vida mediterrani.
Com consumir-la?
Es pot menjar a la planxa, saltejat, en guisats, amb alls i julivert, en arrossos, sopes, truites, pastissos de bolets o com a acompanyament de carns i peixos. És important cuinar-lo bé i consumir-lo sempre cuit.
Tipus
Bolet
Família
Russulàcies (Lactarius deliciosus)
Origen
Boscos de Catalunya i la zona mediterrània
A la cuina
A la planxa, saltejat, guisats, arrossos, truites, sopes i molts més usos
Com triar-la?
Ferma i carnosa
Color ataronjat intens i uniforme
Làmines ataronjades
Sense taques ni forats
Amb aroma agradable de bosc
Triar exemplars sans i de mida mitjana o petita (més tendres)
Conservació
En un lloc fresc i ventilat, es poden conservar 2 o 3 dies a la nevera. No es recomana rentar-los amb molta aigua (abans de cuinar, netejar amb un drap humit o un pinzell). També es poden congelar (cuits) o assecar per conservar durant més temps.
Curiositat
El rovelló deu el seu nom al seu color ataronjat característic i al "llet" taronja que desprèn quan es talla. És molt apreciat a Catalunya, on la recol·lecció del rovelló és una tradició molt arrelada. A la nostra cuina és un ingredient essencial de molts plats de tardor.
Idees a la cuina
Rovellons a la planxa amb all i julivert, rovellons amb patates, truita de rovellons, arròs de muntanya, guisats de tardor, sopes, canelons o com a guarnició de carns i peixos.
Un aliment senzill, natural i amb molt de sabor.
Producte proper, amb arrels a la nostra terra!
Un petit bolet amb una gran història!
Rovellons a la planxa
Senzill i deliciós
Arròs de rovellons
Tradició i gust
Truita de rovellons
Un clàssic de tardor
Rovellons guisats
Sabor casolà
"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."
CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES

TROMPETA NEGRA

Can Trenta
PRODUCTE DE TEMPORADA
TERRITORI · SALUT · BON GUST

Aliments de temporada, una vida més sana i un món més viu

Catalunya i entorn mediterrani

Menjar de temporada és cuidar el territori i les persones.

TROMPETA NEGRE
(CRATERELLUS CORNUCOPIOIDES)

Un bolet singular, amb un sabor intens

Un joia dels nostres boscos

La trompeta negra és un dels bolets més apreciats de la nostra terra. Destaca pel seu color negre intens, la seva forma de trompeta i el seu aroma profund i delicat. Forma part de la dieta mediterrània i és un aliment baix en calories, ric en fibra, vitamines del grup B, vitamina D i minerals. És un producte de gran valor gastronòmic i cultural, molt present en els boscos de muntanya de Catalunya.



Temporada a Catalunya

Collita principal: tardor – hivern (setembre – gener, segons la zona)
Millor època de consum: tardor – inici d'hivern

GEN	FEB	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DES
○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●	●

● En temporada ○ Fora de temporada

Què aporta?

És un aliment molt baix en calories, ric en fibra, proteïnes vegetals, vitamines del grup B (B1, B2, B3, B5), vitamina D i minerals com el potassi, el fòsfor, el ferro, el seleni i el zinc. Conté antioxidants i pot contribuir a la salut cardiovascular i al bon funcionament del sistema immunitari.

En què pot ajudar?

Aporta nutrients amb efecte antioxidant, ajuda a mantenir un bon sistema immunitari, contribueix a la salut òssia i pot afavorir la salut cardiovascular. És un aliment saciant i lleuger, ideal dins d'una alimentació equilibrada.

Com consumir-la?

Es pot menjar saltejada, en guisats, en sopes, amb ous, en arrossos, amb pasta o com a acompanyament de carns i peixos. Té un sabor intens i aromàtic que potencia molts plats.

Tipus
Bolet

Família
Cantharellàcies (Craterellus cornucopioides)

Origen
Boscos de Catalunya i del sud d'Europa

A la cuina
Saltejada, guisats, sopes, arrossos, pasta, truites i molts més usos

Com triar-la?

- Ferma i seca
- Color negre intens i uniforme
- Sense taques ni cucs
- Aroma intens i agradable
- Làmines ben definides
- Triar exemplars sencers i de mida mitjana o petita

Conservació

En un lloc fresc i ventilat, es poden conservar 2 o 3 dies a la nevera, dins d'un recipient sense tancar hermèticament. Es poden assecar (deshidratació) i guardar durant mesos, ja que mantenen molt bé el seu aroma.



Curiositat

La trompeta negra rep el seu nom per la seva forma de trompeta i el seu color fosc, gairebé negre. Tot i el seu aspecte discret, és un dels bolets més valorats en la cuina gourmet. A Catalunya es troba en boscos de roures, faigs i alzinars, sovint amagada sota les fulles. És un bolet que s'ha de cuinar sempre, mai es consumeix en cru.

Idees a la cuina

Trompeta negra saltejada amb all i julivert, risotto de trompeta negra, pasta amb crema de bolets, truita de trompeta negra, sopes i cremes, o com a guarnició de carns i peixos. El seu sabor intens permet petites quantitats per donar un toc especial a qualsevol plat.

Producte proper, amb arrels a la nostra terra!

Un petit bolet amb un gran caràcter!



Pasta amb trompeta negra
Aroma i intensitat



Risotto de trompeta negra
Tradició i elegància



Truita de trompeta negra
Senzill i deliciós



Crema de trompeta negra
Suau i aromàtica

"Menjar de temporada és cuidar-se, cuidar el territori i donar valor al que tenim a prop."

CanTrenta
TERRA · ALIMENTS · PERSONES