

És temps de maduixes

Es poden cultivar fàcilment a casa, en un test al balcó, terrassa o jardí

! "PER L'ABRIL, MADUIXES MIL"

EN MACEDÒNIA, EN BROQUETES AMB ALTRES FRUITES, EN PASTISSOS CASOLANS, AMB NATA O XOCOLATA NEGRA FOSA, EN COMPOTES I ROSTITS...

Descobreix la recepta!

NOM CIENTÍFIC | *Fragaria vesca* i *Fragaria ananassa*

NOM POPULAR | Maduixa, maduixot, fraga o fraula



LA ZONA QUE MÉS EN PRODUËIX ÉS el Maresme



LES POTS COMPRAR de l'abril al maig, ÉS QUAN SÓN MÉS SABOROSOS



Es poden congelar senceres o trossejades



Es poden fer vinagretes o amaniments

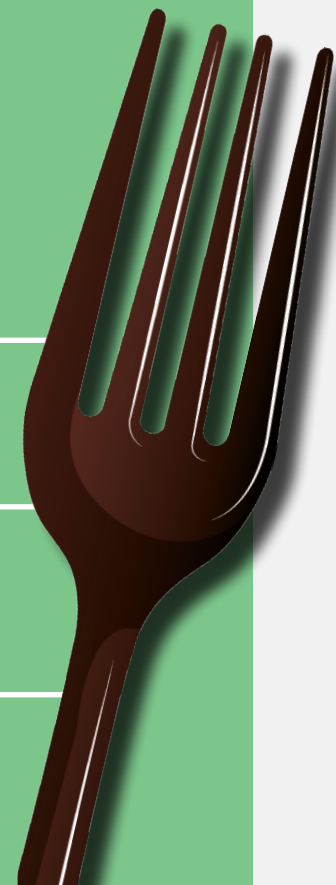


Es poden fer confitures i compotes

SÓN LLEUGERES I DE FÀCIL DIGESTIÓ

SÓN RECOMANABLES PER A TOTES LES EDATS

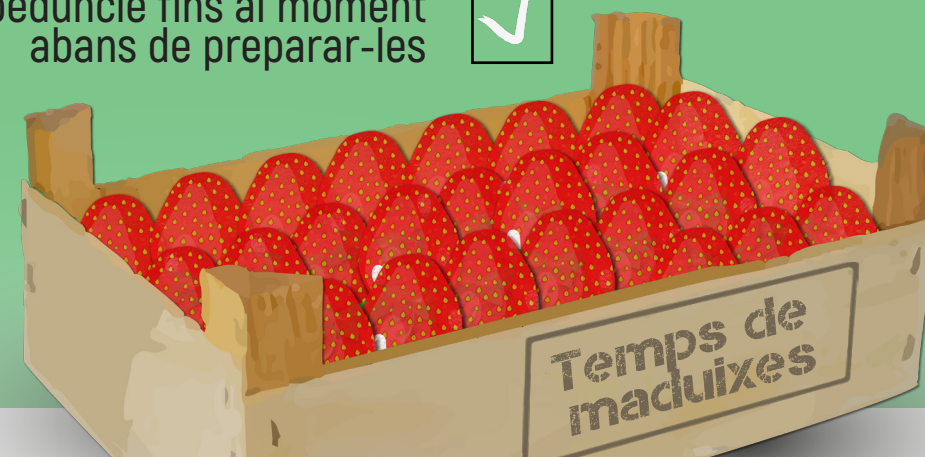
SÓN MOLT RIQUES EN VITAMINES, ESPECIALMENT LA C, AMB PROPIETATS ANTIOXIDANTS



- ✓ Fixa't sempre en la seva procedència i prioritza les de proximitat
- ✓ Evita comprar-les en recipients de plàstic
- ✓ Observa que estiguin en el seu punt òptim de maduració

Ben netes, consumeix-les el més aviat possible

No les rentis ni treguis el peduncle fins al moment abans de preparar-les



Fitxa tècnica

NOM CIENTÍFIC	<i>Fragaria vesca</i> i <i>Fragaria Ananassa</i>
NOM POPULAR	Maduixa, maduixot fraga o fraula

Les maduixes silvestres originàries d'Europa són el que ara en diem maduixetes o maduixes de bosc. El maduixot i la maduixa són d'origen americà.

El maduixot és una espècie híbrida sorgida d'un encreuament que fa un fruit més gran i és el conreu més estès a tot el món. N'hi ha moltes varietats.

Origen i principals zones de cultiu

A Catalunya, **la zona que més en produeix és el Maresme** tot i que també se'n poden trobar en altres zones.

A Huelva és on se'n concentra la major producció d'Espanya, seguida de Catalunya, Extremadura i València.



A causa del microclima i l'orografia de la zona muntanyosa de la comarca, compta amb una qualitat envejable. Són conreades en terrenys amb pendent, que assegurin un angle més gran d'incidència dels raigs de sol, i que, juntament amb unes condicions orogràfiques amb gran capacitat de drenatge, fan que la planta es desenvolupi millor i doni més quantitat de fruites i de gran qualitat.

Temporada de producció

Tot i que, actualment, per la seva producció en hivernacles, de diferents varietats i a distintes alçades i latituds, la podem trobar durant tot l'hivern, primavera i estiu, **la temporada de la maduixa del Maresme és a l'abril i maig**. A la primavera és quan les trobarem més savoroses i quan provenen de conreus més propers i sostenibles.



La maduixa del Maresme és de color vermell viu, amb un gust molt dolç i un punt d'acidesa, textura carnosa i aroma intens i agradable.

Sabies que...

Cultiu de les maduixes

- ☑ Són de les poques fruites que es poden cultivar fàcilment a casa, en un test al balcó, terrassa o jardí.
- ☑ La maduixera s'adapta molt bé a tot tipus de climes, tot i així, a temperatures inferiors a 12°C apareixen fruits deformats pel fred.
- ☑ La planta té una vida mitjana de 4-5 anys, però el major rendiment el dona durant dos anys.
- ☑ La collita de les maduixes es realitza fora de les hores més caloroses del dia per tal que es conservin millor.
- ☑ Des del segle XVII que es conreen maduixes a la zona del Maresme. No obstant, al segle XIX el primer lloc en producció va passar a ser el Barcelonès, mentre que a principis del segle XX va ser el Baix Llobregat. A partir de mitjan segle XX, el Maresme va tornar a ser capdavanter en el conreu de maduixes.

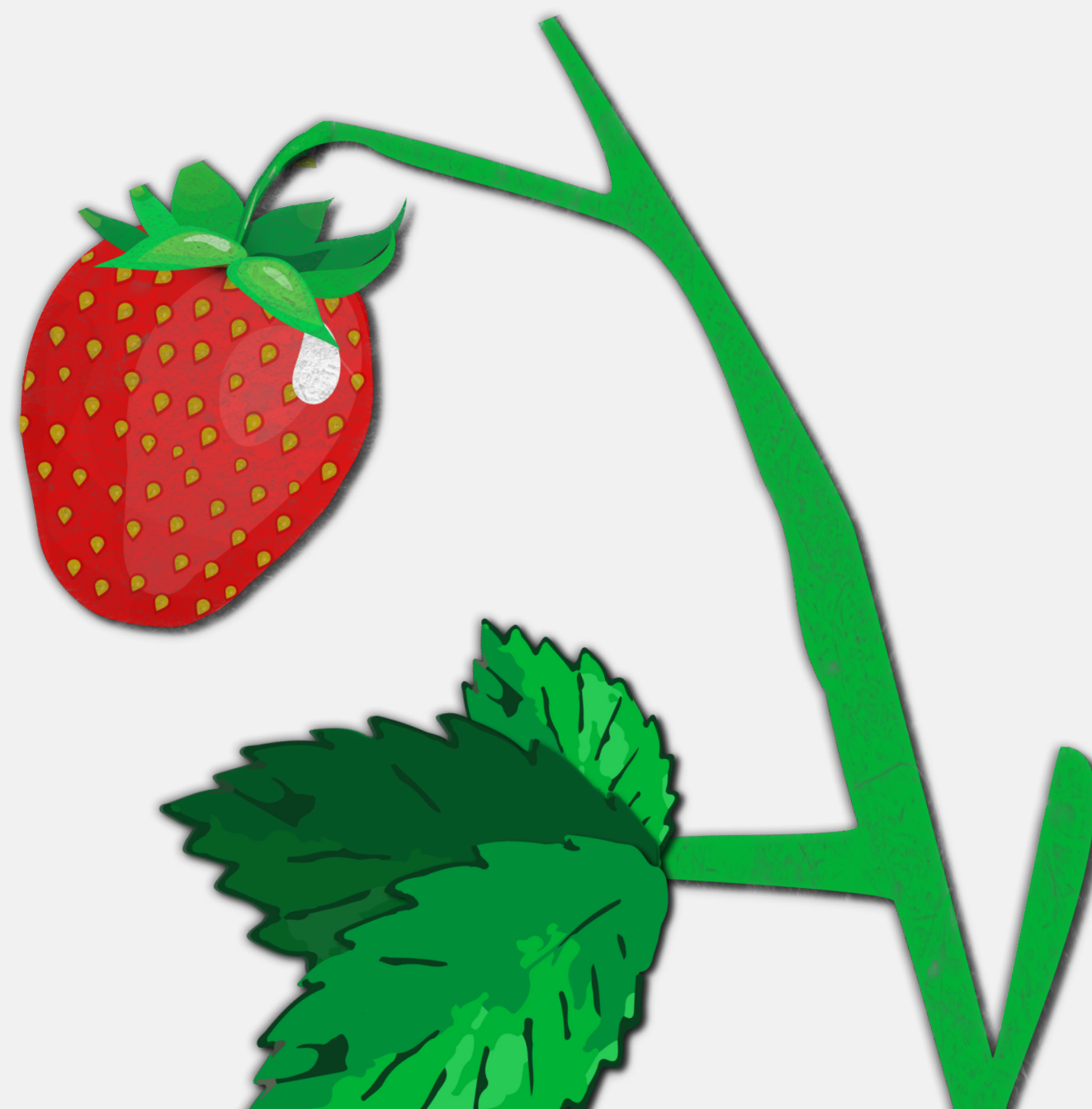
Dites i poemes

“Per l'abril, maduixes mil”

L'abril és temporada de maduixes i de gran producció i, per tant, es troben en abundància.

“Com les maduixes”

Poema de Josep Carner dins del llibre “Els fruits saborosos”, de 1906.



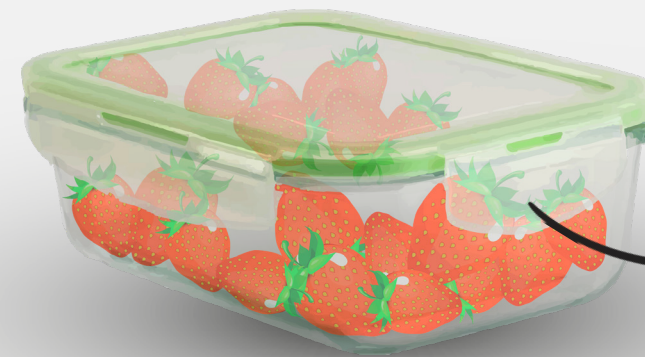
Maduixes i salut

- ✓ **Són recomanables per a totes les edats.** Els infants a partir de 6 mesos, ja en poden consumir.
- ✓ **Són molt atractives: pel seu gust àcid i dolç, l'aroma intens i color brillant,** així com per la facilitat de consum, acostumen a ser molt apreciades per la canalla.
- ✓ Nutricionalment, **són fruites molt riques en vitamines**, especialment la vitamina C, amb propietats antioxidants. A més, destaca el seu contingut en minerals i fibra.
- ✓ Com totes les fruites, **tenen un contingut energètic baix i són de fàcil digestió.**
- ✓ **Recorda que cal consumir, com a mínim, 3 fruites al dia!**

Reduir el malbaratament

Les maduixes són molt delicades i es fan malbé ràpidament i, per tant, val la pena comprar-ne la quantitat justa que es menjarà en els dies immediats.

EN EL CAS QUE N'HAGIN SOBRAT I PER EVITAR QUE ES FACIN MALBÉ:



Les pots congelar senceres o trossejades

Les pots cuinar per fer-ne confitures

Si són molt madures i no hi vols afegir sucre, pots fer-ne compotes, soles o barrejades amb altres fruites que també vulguis aprofitar, o un coulis i guardar-lo congelat en porcions petites en recipients reaprofitats.



Pots fer-ne vinagretes o amaniments (amb oli i vinagre), reduïdes a puré o aixafades amb unes gotes de vinagre i un raig d'oli d'oliva verge. Si s'afegeixen trinxades a algun vinagre, en resulta vinagre de fruites vermelles, que es conserva molt bé i que es pot usar en amanides o en salses per a rostits.

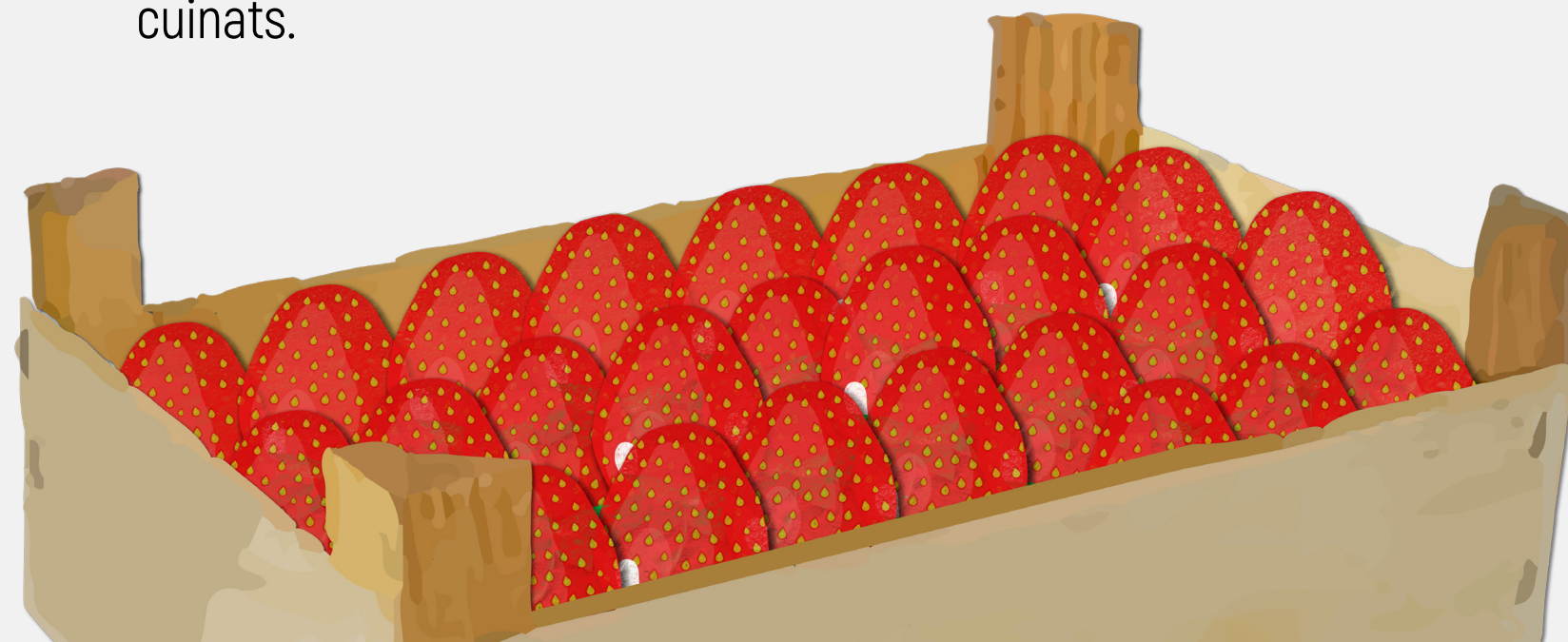
Del mercat al rebost

EN EL MOMENT DE LA COMPRA...

- ✓ Pots trobar-les en recipients o caixes de mig quilo, un quilo i, fins i tot, de dos quilos, o a granel.
- ✓ Si les compres en caixes, revisa les que estan a sota per comprovar que estiguin en bon estat.
- ✓ Evita comprar-les en recipients de plàstic.
- ✓ Fixa't sempre en la seva procedència i prioritza les de proximitat.
- ✓ Verifica que tinguin un aspecte i forma correctes. No cal que siguin molt grosses.
- ✓ Observa que estiguin en el seu punt òptim de maduració: sobretot que tinguin una aparença fresca, facin bona olor i llueixin un color vermell intens.

I UN COP A CASA...

- ✓ Les maduixes són fruites força delicades i cal consumir-les el més aviat possible després de comprar-les.
- ✓ Si les has de menjar el mateix dia, pots deixar-les en un lloc fresc i ventilat. En canvi, si les has de menjar l'endemà, guarda-les al calaix de la verdura a la nevera, i disposades en un recipient ben ample perquè no quedin amuntegades i respirin bé.
- ✓ Revisa-les i, si n'hi ha alguna de florida, retira-la perquè no faci malbé les del costat.
- ✓ Per evitar que agafin humitat i es malmetin més ràpid, no les rentis fins al moment abans de consumir-les.
- ✓ Deixa-hi el peduncle fins al moment abans del consum per millorar-ne la conservació.
- ✓ Treu-les una estona abans de la nevera perquè no estiguin tan fredes i siguin més saboroses i aromàtiques.
- ✓ Les pots congelar, però, per l'acció dels cristalls de gel, quan les descongelis hauran perdut la textura i l'aspecte originals. Això sí, seran igual de bones per fer gelats, salses, purés, amaniments o plats cuinats.



Preparacions amb maduixes



Sempre ben rentades



Senceres, tallades a daus o làmines, soles o en una macedònia, enfilades o en broquetes combinant-les amb altres fruites.



En forma de batuts o granissats.



Amb iogurts o gelats casolans.



Afegides a amanides o gaspatxos.



Banyades senceres (amb peduncle i tot) amb xocolata fosa o bé en fondue.



Macerades amb unes gotes de vinagre o llimona (i un punt de sucre, si cal).



Amb suc de taronja.



Amb nata semibatuda o amb una mica de crema.



Sobre una torradeta, amb una mica de formatge fresc untat.



Sucant una llesca de bon pa amb maduixa, en lloc de tomàquet de penjar, amb un raig d'oli d'oliva verge extra de proximitat.



En forma de compota o mermelada, soles o amb herbes aromàtiques, espècies o combinades amb altres fruites.



En vinagretes o amaniments.



En l'elaboració de pastissos, mousses o altres postres.



Com a acompanyament de rostits.



Acompanyant una bona taula de formatges catalans; els cremosos hi lliguen molt.



Caramel·litzades o en forma de confitura.

GELAT DE MADUIXES al moment

INGREDIENTS (4 racions)

350 g de maduixes de temporada

100 g de nata líquida 35% MG*

1 iogurt*

Fulles de menta fresca

*0 les seves versions vegetals

PREPARACIÓ

1. Renteu, treieu el peduncle i tal·leu les maduixes a quarts (així es podran triturar millor). Disposeu-les, ben esteses, en un recipient ample al congelador.
2. Un cop congelada, quan aneu a fer el gelat, treieu la fruita del congelador uns minuts abans de fer-la servir i poseu-la en un recipient apte per triturar.
3. Posa-hi el iogurt i la nata freda.
4. Tritureu-ho amb un braç elèctric a cops ràpids i curts mentre amb el propi braç el vas ajudant a remenar. Si ho tritureu de manera continuada i sense parar, es podria escalfar la barreja i desfer-se. El resultat ha de ser el d'una crema gelada.
5. Serviu el gelat en una copa amb l'ajuda d'una cullera i decoreu-lo amb unes fulles de menta.

! RECORDA QUE:

Les maduixes no només s'utilitzen en les postres i per elaborar postres dolços, sinó que també poden formar part d'esmorzars i berenars.



Salut/ Agència de Salut
Pública de Catalunya



Edició | Secretaria de Salut Pública (2021)
Disseny i maquetació | Carla Molina

Avís legal

Els continguts d'aquesta obra estan subjectes a una llicència de Reconeixement 4.0 Internacional.

La llicència es pot consultar a: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ca>

