

# 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 SABOROSSES



Es poden congelar senceres o trossejades



Es poden fer vinagretes o amaniments

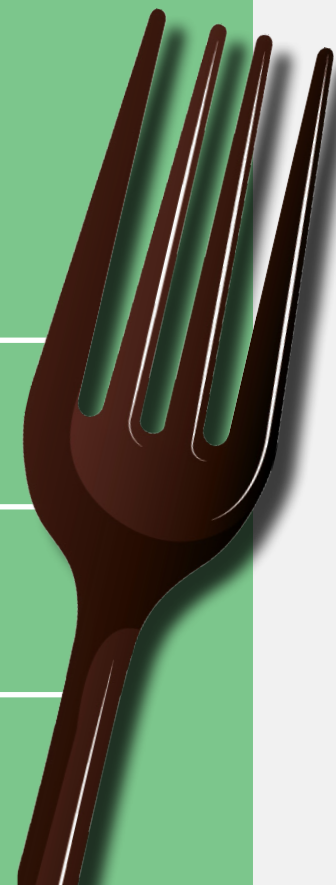


Es poden fer confitures i compotes

SÓN LLEUGERES I DE FÀCIL DIGESTIÓ

SÓN RECOMANABLES PER A TOTES LES EDATS

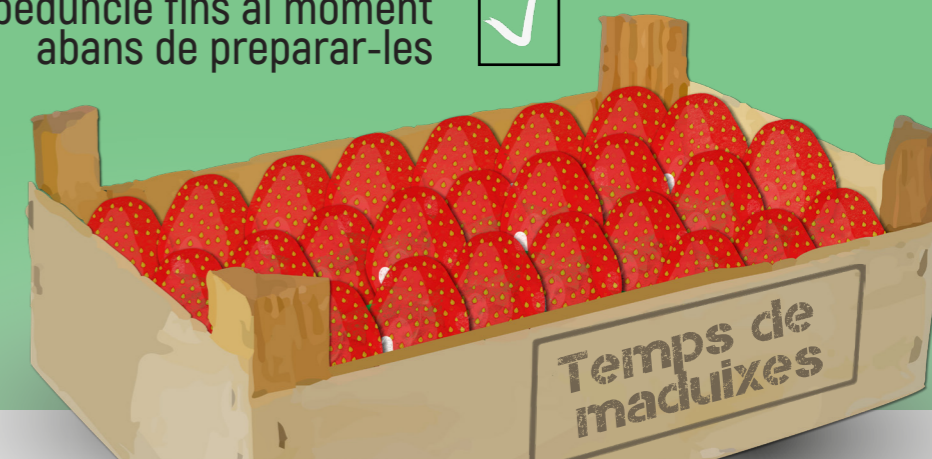
SÓN MOLT RIQUES EN VITAMINES, ESPECIALMENT LA C, AMB PROPIETATS ANTIOXIDANTS



- 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	<b>Maduixa, maduixot</b> <b>fraga o fraula</b>

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 saboroses 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.

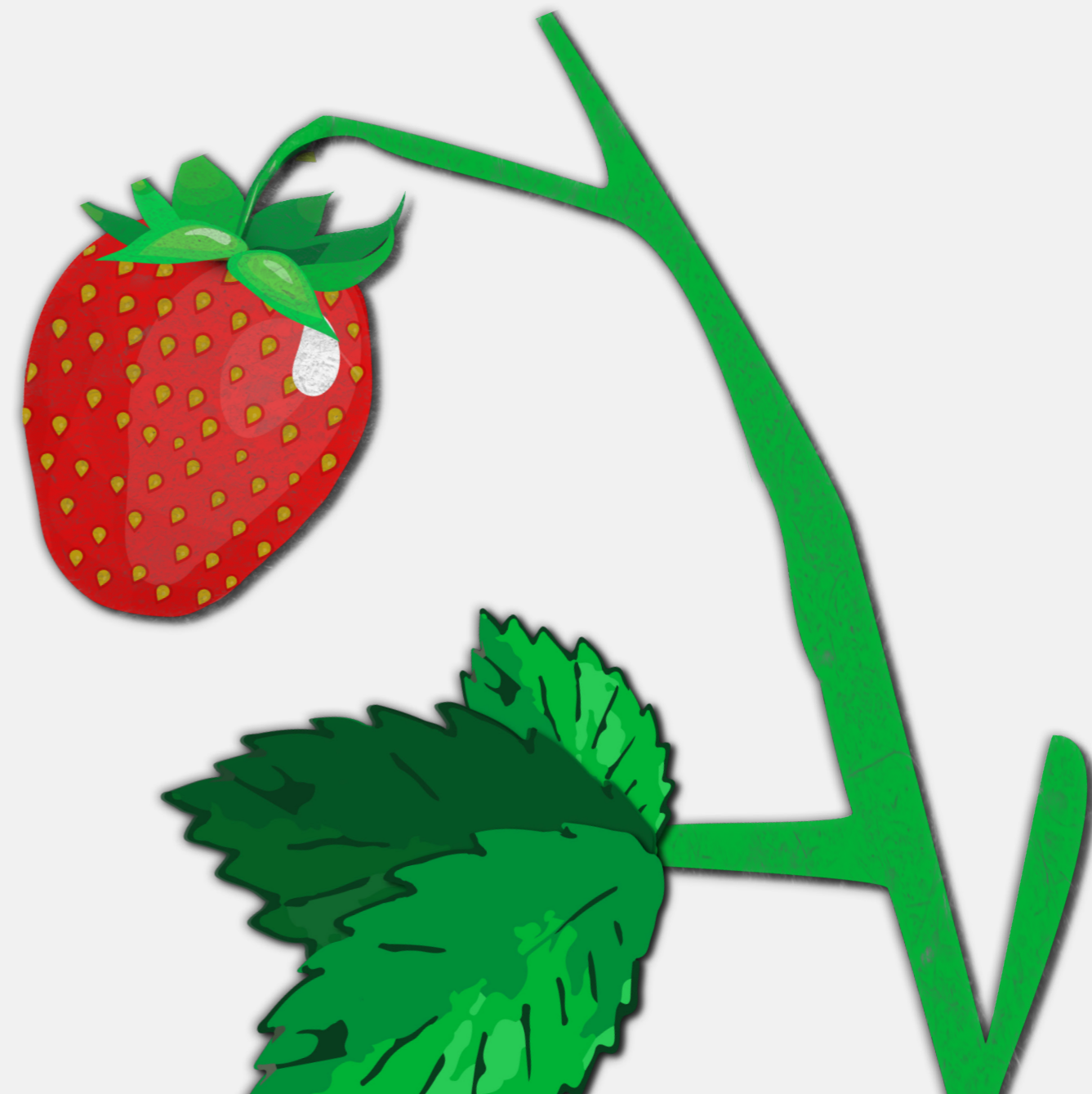
## Dites i poemes

### “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.



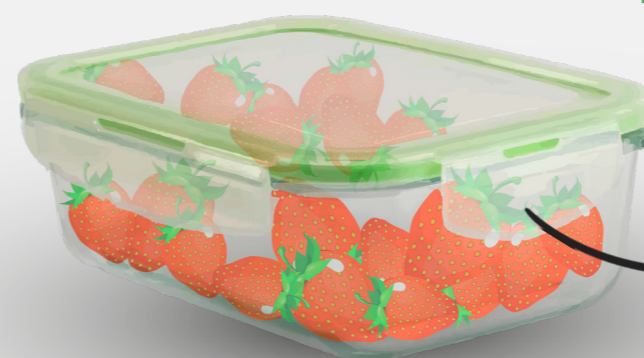
# Maduixes i salut

- ✓ **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 SOBROT 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.



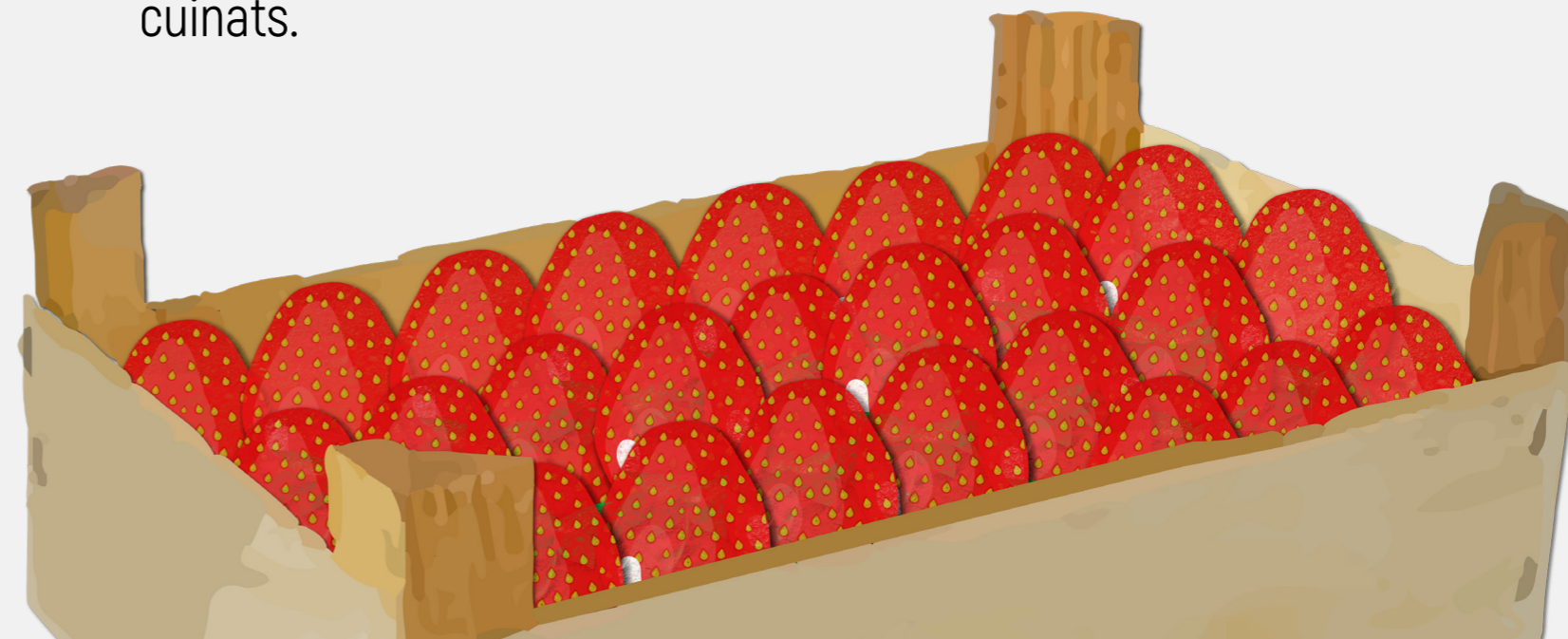
# Del mercat al rebost

## 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.



**Generalitat  
de Catalunya**

**Salut/** Agència de Salut  
Pública de Catalunya



ANY INTERNACIONAL DE LES  
**FRUITES I VERDURES**  
2021

**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>

