Març - Juny de 2010 – Núm. 1 – Revista gratuïta

milfulls

Revista dels mercats municipals de les comarques gironines

01
Primavera
2010

mercats municipals de Girona

"Tot comença aquí, en eixa terra aspra. D'aquest grill i d'aquest gest, en brollarà un estol de patates ufanoses i gustoses. No hi caldrà gaire res més. Un polsim de sal i un raig d'oli bo".

Pol Martí

SUMARI

3 GASTRONARI

4 EL LECTOR PREGUNTA

5 ELS CUINERS VAN AL MERCAT

24 CUINA I SALUT

25 PETIT XEF A LA CUINA I AL MERCAT

26 LA XARXA AL DIA

Editorial

Milfulls és fruit de la voluntat de la Diputació de Girona i la Xarxa de Mercats Sedentaris de promoure els mercats municipals gironins, els seus productes i els seus protagonistes. D'una manera visual i entretinguda, aquesta revista posa a l'abast de tots nosaltres la possibilitat de conèixer els aliments que ens dóna la terra, i ens mostra a quins mercats els podem trobar. En aquest sentit també inclou consells dels millors xefs de les comarques gironines, que ens fan partícips dels seus secrets de cuina.

Aquesta publicació vol ser també un pas més cap a la consolidació de la Xarxa de Mercats Sedentaris, que està integrada pels mercats de Girona, Salt, Olot, Roses, Palamós, Sant Feliu de Guíxols, Lloret de Mar, Portbou i Palafrugell. La Xarxa, ens impulsat per la Diputació, vol potenciar aquests mercats per convertir-los en equipaments moderns i competitius i, alhora, en centres comercials, socials i culturals atractius per als consumidors.

Espero que gaudiu de la revista i de les receptes, dels consells i de les entrevistes que inclou, i que us pugui ser útil per conèixer millor els mercats de la nostra terra i els productes de qualitat que ofereixen.

Enric Vilert i Butchosa
President de la Diputació de Girona

Edició:
Diputació de Girona - Àrea Promoció Econòmica i Noves Tecnologies
Pujada de Sant Martí, 5 - 17004 Girona
Telèfon 972 18 50 00 - Fax 972 20 80 88 - *www.ddgi.cat*
Redacció de continguts: Pep Nogué
Diputada delegada de Comerç: Pilar Mundet
Disseny i realització: Jmes1. Agència de Comunicació
Fotografia: Pep Nogué, Toni Vargas
Assessorament lingüístic: Oficina de Serveis Lingüístics de la Diputació de Girona
Impressió: Nexe Impressions **Dipòsit legal:** GI-207-10

Diputació de Girona
221 municipis

GASTRONARI

PETIT DICCIONARI AMB L'EXPLICACIÓ DE LES PARAULES I EXPRESSIONS DEL LLENGUATGE GASTRONÒMIC

NORI
Alga que s'utilitza com a embolcall del sushi. El nori o enciam de mar és una làmina fina i consistent que cal coure, torrar, fregir o assecar. Té un gust dolç. També es comercialitza en flocs assecats que es poden afegir, directament, a qualsevol plat, com ara amanides, sopes o cremes; i és un bon ingredient per a les croquetes.

ARRÒS CARNEROLI
Varietat d'arròs italiana que els cuiners transalpins utilitzen per elaborar els risottos. De gra rodó, admet gairebé el triple de líquid que el seu pes. Allibera el midó, però li costa de passar-se.

CÚRCUMA
Tot i que es coneix com el safrà de les Índies, no hi té res a veure. La cúrcuma és una pols que s'extreu de moldre un rizoma cuit de la planta (*curcuma longa*) que pertany a la mateixa família que el gingebre. Té una aroma semblant al pebre, i es fa servir amb cereals, llegums, envinagrats (cast. *encurtidos*) i carns. Al sud-est asiàtic es fa servir per acompanyar sopes, salses, amanides, ous, arrossos, etc.

CUSCÚS
El cuscús és una preparació feta amb farina de blat dur que es cou al vapor o per hidratació directa amb un líquid. És típic de la cuina del nord de l'Àfrica.

GERMINADOR
El germinador automàtic permet cultivar tot tipus de brots de moltíssimes varietats de plantes. Només fa falta omplir-lo d'aigua, ficar-hi les llavors i endollar-lo. Un sistema de reg detecta les condicions ambientals i rega els brots, sense terra ni il·luminació especial.

OLI DE NOUS
Oli amb gust molt afruitat que s'usa com a condiment i per preparar vinagretes suaus. S'utilitza, a més, en rebosteria per perfumar alguns pastissos, a part d'aromatitzar plats de peix, aus i verdures.

PAK CHOI
(*Brassica rapa sp. chinensis*) Col xinesa del tipus *pak choi*. És més petita que la *pe-tsai*, però no té forma de cabdell. És semblant a les bledes o els espinacs, i pot arribar als 40 cm d'alçada.

QUINOA
La quinoa (*Chenopodium quinoa*) no és un cereal, tot i que és com una llavor. De la mateixa família que la remolatxa, els espinacs o les bledes, va ser l'aliment bàsic dels inques durant molts anys. Avui en dia es torna a cultivar als Andes, a Anglaterra i, alguna varietat, en altres països. Es conserva durant molt temps gràcies a la saponina, que convé llevar-la rentant la quinoa amb aigua abans de coure-la, ja que no és comestible.

TAMARILLO O TOMATA D'ARBRE
Originari de Sud-amèrica, concretament dels Andes peruans, té forma de gra de raïm, cobert per una pell gruixuda, llisa, turgent i brillant amb un cert sabor amargant i agredolç. S'ha de consumir madur, tallat per la meitat, amb una cullera o en forma de suc.

XAROP D'AURÓ
S'obté de la saba de l'auró (cast. *arce*). S'utilitza com a edulcorant natural i es complementa amb suc de llimona. Molt útil en dietes d'aprimament i depuratives.

PEP NOGUÉ

EL LECTOR PREGUNTA

PREGUNTES DE LA GENT DEL MERCAT

ANTONI COMES / Girona

Ⓟ **L'altre dia en un sopar ens van servir un formatge sensacional que no coneixia. Es diu münster. Que em pot dir de quin formatge es tracta?**

Ⓡ El münster és un formatge de pasta tova. El nom li ve de la vall de Münster, d'Alsàcia, tot i que també s'elabora a Alemanya i als Estats Units. S'ha unit amb un formatge molt semblant elaborat a la mateixa zona, el Géromé. S'elabora amb llet premadurada que, una vegada quallada i emmotllada, es fa madurar en una cambra entre un i dos mesos a 15º. La pasta, de color groc, cremosa i tendra, es va tornant líquida a mesura que el formatge madura. Un cop elaborat té entre un 45 i un 50 % de matèria grassa / extracte sec total (MG/EST), i té un gust fort i aromàtic. Hi ha també un münster amb comí.

Acompanyeu-lo amb un brioix de taronja i comí, amb escarola cabell d'àngel o amb un pa de verdures.

AÏDA MARTÍN / Palamós

Ⓟ **Em podria dir com es fa una salsa julivertada?**

Ⓡ Piqueu molt bé un manat de julivert amb altres herbes com farigola, orenga i unes fulles de romaní acompanyades de dos grans d'all. Afegiu-hi dues llesques de pa torrat (només la molla) mullat amb vinagre, les avellanes i les nous, i aneu-ho picant tot junt. Incorporeu-hi un parell de rovells d'ou i un raig de vinagre. Finalment afegiu-hi una culleradeta de mel.

LAURA FIGUERES / Portbou

Ⓟ **És bo menjar els musclos directament agafats de les roques?**

Ⓡ En primer lloc he de dir que això està prohibit, perquè se solen agafar musclos petits que encara s'han de desenvolupar, i aquesta pràctica malmet el nostre patrimoni marítim. A banda d'això, els musclos són l'esponja o el ronyó del mar, ja que el que fan és filtrar-ne l'aigua, i si aquest musclos no passen per la depuradora, ja us podeu imaginar el que enviem cap al nostre cos. Per tant, si compreu musclos al vostre peixater de confiança, a més d'assegurar-vos que són depurats, ajudeu a mantenir llocs de treballs.

JORDI SALA / Palafrugell

Ⓟ **És veritat que no assimilem el ferro dels espinacs?**

Ⓡ El mite que l'espinac aporta al nostre organisme molt de ferro és molt relatiu. És veritat que l'espinac conté uns 2,73 mg de ferro en cru i uns 3,56 mg quan és cuit, aproximadament, però va acompanyat d'una substància anomenada àcid oxàlic que dificulta l'acció del ferro. És a dir, que n'hi ha però no el podem absorbir. El que sí té aquest vegetal, originari de Pèrsia, és molta quantitat de clorofil·la, que li dóna el color verd. La clorofil·la és una substància semblant a l'hemoglobina de la sang, que segons els experts va bé per combatre l'anèmia i afavoreix el creixement. A més, els espinacs són una font molt imporant de vitamines, sobretot si en mengem de tendres en amanides; tenen pocs sucres, poques proteïnes, gens de colesterol i una mica de fibra. En l'edat mitjana deien que els espinacs eren l'escombra de l'estómac, perquè tenen una textura que neteja els budells.

ELS CUINERS VAN AL MERCAT

Reportatge de nou cuiners de cada contrada amb un plat elaborat amb productes del mercat

EL CELLER DE CAN ROCA VA AL MERCAT DE LA PLAÇA DEL LLEÓ

A EL CELLER S'HA MAMAT EL PRODUCTE DE MERCAT SEMPRE. LES VERDURES, FRUITES I BOLETS, A LA PARADA DE L'ENTRADA; LA BOTIFARRA DE PEROL, A DAVANT; LA TRIPA DE BACALLÀ I OLIVES, MÉS ENLLÀ; LA PASTA FRESCA, AL CARRER DEL MIG.

Us puc parlar de la família Roca perquè he tingut la sort de treballar-hi durant tretze anys. Encara a l'escola, en Joan em va dir si volia anar a treballar a El Celler. Devia ser l'any 1991. Quina època! En Josep, el pare, al voltant de les onze del matí passava a parlar amb tots els cuiners de Can Roca i d'El Celler per veure què els faltava i, tot seguit, anava al mercat a buscar la comanda. A El Celler sempre s'ha mamat el producte de mercat. Les verdures, fruites i bolets, a la parada de l'entrada; la botifarra de perol, a davant; la tripa de bacallà i olives, més

Joan Roca treballant en equip.

EL XAI LLETÓ, TENDRAL O ANYELL NO ÉS UN XAI QUALSEVOL. ES TRACTA D'UN XAI JOVE DE QUATRE O CINC SETMANES, TENDRE I MELÓS, QUE NOMÉS HA MAMAT LLET DE LA MARE I ARRIBA A FER UNS CINC QUILOS.

enllà, i la pasta fresca, al carrer del mig. Amb els anys, els proveïdors s'han fet grans amics i, fins i tot, confidents de les demandes d'en Joan, en Jordi, en Pitu, la Montse (la mare) i de tots els cuiners d'El Celler i de Can Roca.

Cuina del producte i cuina de temporada és el mateix que dir cuina de mercat. Tant si es fa cuina tradicional o cuina d'avantguarda, els Roca cuinen amb els mateixos ingredients. En aquesta ocasió, en Joan ens prepara un plat que ens fa venir a la memòria els berenars de quan érem petits: unes costelles de xai amb pa amb tomata.
El xai lletó, tendral o anyell no és un xai qualsevol. Es tracta d'un xai jove de quatre o cinc setmanes, tendre i melós, que només ha mamat llet de la mare i arriba a fer uns cinc quilos.
No el confongueu, però, amb el xai de llet, un xai que està amb la mare durant els primers dos mesos i mig, i que mama, però que també menja cereals i farratges. El xai de llet és un xai més fet, també tendre, però arriba als dotze quilos de pes.
I encara tenim el xai més fet, que, si està ben alimentat i ha corregut per les pastures, també és gustós. Cadascun té una textura diferent, en funció del temps que ha viscut i de com ha estat alimentat.

Els tres germans Roca, a El Celler.

XAI LLETÓ AMB PA AMB TOMATA

Una versió de les costelles amb pa amb tomata

INGREDIENTS (per a quatre persones)

Per al xai
* 2 costellams de xai lletó
* Oli d'oliva extra verge
* Sal

Per al puré d'alls escalivats
* 1 cabeça d'alls
* 50 ml d'oli d'oliva extra verge

Per al sofregit de tomata
* 300 g de tomates madures
* 10 ml d'oli d'oliva extra verge
* 1 gra d'all
* Comí

Per al pa amb tomata
* 4 llesques de pa de pagès sense crosta
* 1 tomata
* Oli d'oliva extra verge

Per a l'acabament del plat
* Escarola fresca
* Brou de xai reduït
* Oli d'oliva extra verge

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Per preparar els costellams, traieu-los els lloms i poliu-los.

* **Segon pas:** Saleu la resta del costellam i envaseu-lo al buit amb un raig d'oli.

* **Tercer pas:** Poseu-lo a coure al Roner[1] a 70º durant dotze hores, o bé al bany maria.

* **Quart pas:** Refredeu ràpidament l'envàs i regenereu l'interior a temperatura inferior a la de cocció. Obriu la bossa, desosseu el costellam i col·loqueu la carn de xai a la planxa amb la pell cap avall perquè es dauri lentament.

* **Cinquè pas:** Per fer el puré d'alls, peleu-los i escaldeu-los tres vegades en aigua bullent. Coeu-los posteriorment a la brasa i tritureu-los en oli d'oliva i dues cullerades de brou de xai. Reserveu-ho en calent.

* **Sisè pas:** Per fer el sofregit de tomata, traieu-ne les llavors i reserveu-les. Talleu la polpa a daus petits. Peleu el gra d'all i piqueu-lo. En un cassó, daureu l'all, afegiu-hi la tomata i deixeu-ho coure lentament. Saleu-ho i poseu-hi un xic de pols de comí.

* **Setè pas:** Per al pa amb tomata, ratlleu les tomates, impregneu el pa amb el suc resultant i tireu per sobre un raig d'oli d'oliva. Col·loqueu les llesques al damunt del costellam desossat i daurat col·loqueu-hi les llesques de pa amb una tira de pell de costella a sota i una altra al damunt, a la manera del tall o corte de gelat tradicional, que mantindrem uns minuts més a la planxa. Retireu-ho.

* **Vuitè pas:** Acabeu el plat escalfant el brou de xai, que heu d'emulsionar amb un raig d'oli d'oliva. Salteu el llom procurant que quedi rosat a l'interior.

Novè pas: Munteu el plat fent una llàgrima de puré d'alls, una altra de sofregit de tomata, col·loqueu-hi el llom de xai, la barqueta o *montadito* i el pa amb tomata, les llavors de la tomata i l'escarola, i amaniu-ho amb el caldo emulsionat.

EL CELLER DE CAN ROCA
C/ Can Sunyer, 48
17007 Girona
972 22 21 57
www.cellercanroca.com

1. Termòstat dissenyat per Joan Roca

EL RESTAURANT EL TRULL
VA AL MERCAT DE LLORET

En Pere Colomer al capdavant del vaixell anomenat El Trull i en Joan Pujol, com a cap de cuina, porten el timó d'aquest emblemàtic restaurant, on trobareu una cuina acurada i un marc incomparable. La cuina s'abasteix de la pesca de la costa gironina, principalment de les llotges de Llançà, el Port de la Selva, Palamós i Blanes. Hi ha també vivers de peix i marisc que garanteixen el peix i marisc acabat de pescar. En Pere és un dels restauradors que cada dia va a comprar al mercat de Lloret. Un mercat situat al nucli antic, amb una quarantena de parades, que està obert des de principis dels anys vuitanta.

SUQUET DE PEIX DE ROCA

De quantes maneres podem fer el suquet?
O hauríem de dir els suquets, perquè n'hi ha tants com pescadors. Aquest és un dels plats que s'ha popularitzat arreu de la costa catalana. El suquet és una preparació caldosa de diferents peixos. En la cuina popular es fan servir els que s'han pescat aquell dia . Ara bé, han de ser peixos de carn ferma, que aguantin bé la cocció.
Els vells pescadors solen dir que perquè surti un bon suquet cal seguir quatre regles que no es poden oblidar: que l'oli sigui d'oliva i bo, que d'aigua n'hi hagi poca –la suficient per mig cobrir el peix–, que el foc sigui alegre i que el peix sigui acabat de pescar i netejat amb la mateixa aigua de mar.

INGREDIENTS (per a quatre persones)

* 2 kg de peix fresc (escórpora, pagell, orada, rata, pagre, penegal, sard, etc.)
* 1 cabeça d'alls
* 2 tomates que siguin ben madures
* 1 pebrot verd
* 1 kg de patates, preferentment velles
* Aigua o brou de peix
* Oli d'oliva extra verge
* Sal
* Allioli negat

EL TRULL
Cala Canyelles s/n
17310 Lloret de Mar (Girona)
972 36 49 28
www.eltrull.com

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Agafeu una cassola de ferro colat amb oli d'oliva i poseu-la al foc. Feu enrossir els alls pelats sencers.
* **Segon pas:** Afegiu-hi el tomàquet ratllat i deixeu-ho coure fins que es redueixi bé.
* **Tercer pas:** Tireu-hi les patates esqueixades, el pebrot verd tallat a rodelles fines i cobriu-ho amb brou de peix o amb aigua. Saleu-ho.
* **Quart pas:** Deixeu-ho coure a foc fort una estona fins que les patates estiguin mig cuites.
* **Cinquè pas:** Afegiu-hi tot el peix net, tallat a rodelles d'un dit de gruix i deixeu acabar de coure el conjunt.
* **Sisè pas:** Rectifiqueu-ho de sal.
* **Setè pas:** Abans de servir-ho, tireu-hi per sobre un parell de cullerades d'allioli negat i pareu el foc. Serviu-ho tot seguit.

EL RESTAURANT LA GAMBA
VA AL MERCAT DE PALAMÓS

El congre amb pèsols està carregat de literatura gràcies a un dels escriptors més prolífics de les comarques de Girona, Josep Pla. En el seu llibre *El que hem menjat*, fa unes suculentes referències a aquest peix, que, tractat com es mereix, pot ser exquisit. I això ens ho demostra en Joan Quadrat, que, juntament amb el seu germà Josep Maria, al menjador, porten el llegat que els han deixat els seus pares, Josep Antoni i Montserrat, al restaurant La Gamba, de Palamós. Tota una institució que va obrir les seves portes l'any 1967. Especialitzat en la cuina marinera tradicional i popular, La Gamba és conegut pels seus arrossos, suquets, plats de gambes, guisats mariners, etc. Membre del Col·lectiu de Cuina de l'Empordanet, en Joan, sempre que pot, col·labora en demostracions i campanyes gastronòmiques. I com que un bon plat es comença triant els millor ingredients, en Joan s'endinsa al mercat de Palamós, i amb els peixaters de confiança, tria les millors peces per a cada dia. Es tracta d'un mercat que s'ha reformat fa poc i que els dissabtes veu incrementada la seva oferta amb parades a l'exterior. Un mercat de vida, amb tota l'oferta que hi ha en els pobles costaners i que a l'estiu té nous clients. Elaborareu aquest guisat de congre amb pèsols, que ara, a la primavera, acabats de collir, és quan són més dolços i tendres.

CONGRE AMB PÈSOLS

INGREDIENTS (per a quatre persones)

* 1 congre de 2 kg
* ½ kg de pèsols acabats d'esclovellar
* 2 cebes
* 4 grans d'all
* 1 branca de julivert
* Aigua
* Sal

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Aprofiteu la cua i el cap del congre per fer un brou ben gustós. La resta, del congre talleu-la a rodelles.

* **Segon pas:** Poseu una cassola al foc amb un raig d'oli. Tireu-hi la ceba tallada ben petita, l'all picolat i quan ja estigui tot ben estovat, afegiu-hi el julivert trinxat.

* **Tercer pas:** Afegiu-hi els pèsols, les rodelles de congre i el brou bullent fins a cobrir-ho tot. Deixeu-ho coure uns quinze minuts aproximadament. Passat aquest temps, comproveu que pèsols i congre estiguin tendres, rectifiqueu-ho de sal i ja ho podeu servir.

RESTAURANT LA GAMBA
Pl. de Sant Pere, 1
17230 Palamós
972 31 46 33
www.lagambapalamos.com

EL RESTAURANT L'ÀNCORA VA AL MERCAT DE PORTBOU

En Sebastià, de L'Àncora de Portbou, és un restaurador que sap el que vol: qualitat de producte. Per això és un fidel comprador del mercat de Portbou. Un mercat petitó, amb dues carnisseries, dues peixateries i una fruiteria. Però no perquè sigui petit, ha d'estar faltat de bon producte, ben al contrari: si cal, la gent hi fa cua per aconseguir la millor verdura, el tall més tendre o el peix més saborós. A l'estiu, el mercat agafa empenta amb la gent que travessa la frontera i els que hi van a passar uns dies.
Per això, a L'Àncora hi podeu trobar la millor cuina mediterrània: arrossos suculents, peixos de tota mena i guisats o cuinats tal com marquen els cànons de la cuina tradicional. I és que a L'Àncora tenen obert des de l'any 1969. I d'això, ja en fa una colla d'anys...

ARRÒS AMB CABRA DE MAR

L'arròs amb cabra de mar és molt típic de la Costa Brava, encara que en trobem variants al País Valencià i a Eivissa. Aquest arròs de cabra, esmentat per Josep Pla en el seu llibre *El que hem menjat*, és un dels plats més suculents i admirables que fan els pescadors, juntament amb els suquets i les sopes de peix. La cabra de mar (*Maja squinado*), anomenada també cranca, *centollo* a l'Estat espanyol i txangurro al País Basc, quan fa la muda és quan està menys plena i té menys carn a l'interior. A part de cuinar-la amb arròs, també podeu utilitzar-la per fer una bona sopa, o menjar-vos-la simplement bullida. Aquest arròs és ideal fer-lo a la primavera, que és quan els pèsols són més tendres i dolços, i acabats de desgranar, amb prou feines necessiten uns minuts de cocció. Hi ha qui al final hi afegeix una picada de nyora o una cullerada d'allioli negat.

AQUEST ARRÒS DE CABRA, ESMENTAT PER JOSEP PLA EN EL SEU LLIBRE *EL QUE HEM MENJAT*, ÉS UN DELS PLATS MÉS SUCULENTS I ADMIRABLES QUE FAN ELS PESCADORS, JUNTAMENT AMB ELS SUQUETS I LES SOPES DE PEIX.

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Peleu els pèsols i reserveu-los.
* **Segon pas:** Peleu i trinxeu la ceba de Figueres ben fina. Poseu-la a coure en una cassola de ferro colat amb un raig d'oli. A mitja cocció, incorporeu-hi els alls trinxats i seguidament la tomata ratllada. Deixeu-ho coure fins que quedi un sofregit ben concentrat.
* **Tercer pas:** Mentrestant, prepareu la cabra a sobre d'una plàtera per no perdre'n els sucs i el corall. Obriu-la per la part del darrere amb l'ajuda d'un cullerot i feu pressió cap amunt. D'aquesta manera, us quedarà la closca superior separada i així podreu accedir millor a la part on hi ha la carn. Guardeu-hi el suc i també el corall. Talleu-la amb la mitja lluna (ganivet amb aquesta forma) a trossos petits, vigilant de no esquerdar la closca de les potes, ja que és molt molest trobar trossets de closca mentre es menja l'arròs.
* **Quart pas:** Poseu la cabra al sofregit i doneu-li uns tombs. Incorporeu-hi l'arròs, i un minut més tard, el brou bullent. Deixeu-ho coure deu minuts a foc fort.
* **Cinquè pas:** Incorporeu-hi els pèsols, rectifiqueu-ho de sal i abaixeu el foc al mínim. Deixeu acabar de coure l'arròs i quan faltin dos minuts perquè estigui fet, afegiu-hi l'aigua de la cabra i el corall. Pareu el foc i deixeu-ho reposar un parell de minuts més.

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 kg de cabres de mar (si pot ser, que hi hagi alguna femella)
- Oli d'oliva
- 1 ceba de Figueres
- 4 grans d'all
- 4 tomates de penjar
- 400 g d'arròs de gra rodó
- Brou de peix
- Sal
- 500 g de pèsols acabats de collir

L'ÀNCORA
Pg. Sardana, 3
17497 Portbou
972 39 00 25

Podeu substituir la cabra de mar pel llobregant.

L'HOSTAL DELS OSSOS VA A LA PLAÇA MERCAT D'OLOT

El jove cuiner Joan Masegur, president del Col·lectiu de Cuiners de la Garrotxa Cuina Volcànica, va a la Plaça Mercat d'Olot per proveir-se dels productes amb els quals ens cuinarà el seu plat: un estofat de vedella amb patates mores. El Col·lectiu de Cuina Volcànica el formen un grup de cuiners amb empenta. Defensen i divulguen el patrimoni agroalimentari de la comarca i l'exporten a molts racons del món. Aquest darrer any, han estat al Royal Horse Hotel de Londres, al sopar de qualitat de Turisme de Catalunya, a Torí, al Salone del Gusto, i fa pocs dies a Santiago de Compostel·la convidats pel Fòrum Gastronòmic. Fesols de Santa Pau, patates mores, tòfones negres, farro de la Vall de Bianya, fajol de Batet de la Serra, pomes de varietats antigues, verdures fresques i carns de qualitat són el que cerquen i treballen aquests cuiners. I a la Plaça Mercat d'Olot hi troben de tot. Porc de qualitat, vedella tendríssima, xai gustós i poltre acabat d'arribar, entre molts d'altres productes, sense deixar-nos el peix, fresquíssim, de les llotges de Roses i el Port de la Selva i també del mercat de Barcelona.

EL COL·LECTIU DE CUINA VOLCÀNICA EL FORMEN UN GRUP DE CUINERS AMB EMPENTA. DEFENSEN I DIVULGUEN EL PATRIMONI AGROALIMENTARI DE LA COMARCA I L'EXPORTEN A MOLTS RACONS DEL MÓN.

En Joan, comprant patates mores a la Carme.

ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES MORES

La llata de vedella és una carn molt tendra si es cou amb parsimònia i temps. Es pot acompanyar amb bolets a la tardor, pèsols a la primavera, amb tàperes i olives negres a l'hivern o amb patates durant tot l'any. Aquest és un d'aquells plats únics que amb una bona amanida d'entrant ja reuneix tots els elements necessaris per a un bon àpat: vegetals, carn i hidrats de carboni. També hi podeu posar una fulla de llorer, farigola o orenga; o un allioli negat quan pareu el foc, que dóna molta frescor al guisat. I millor si el podeu deixar reposar una bona estona.

Podeu substituir la llata per cordonet de porc.

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Poliu la llata de vedella i talleu-la a daus gruixuts.
* **Segon pas:** Poseu una cassola al foc amb un raig d'oli d'oliva i enrossiu-hi els talls de llata salpebrats. Reserveu-los.
* **Tercer pas:** A la mateixa cassola, tireu la ceba i uns alls ben picolats amb un raig d'oli.
* **Quart pas:** A mitja cocció, incorporeu-hi la tomata ratllata i deixeu-ho coure perquè es concentrin els sabors.
* **Cinquè pas:** Afegiu-hi el vi blanc i el vi ranci i deixeu-ho reduir. Torneu a posar-hi la llata i cobriu-ho amb brou. Deixeu-ho coure fins que quedi gairebé cuita.
* **Sisè pas:** Peleu les patates i esqueixeu-les. Reserveu-les en aigua.
* **Setè pas:** Afegiu-hi les patates, les pastanagues pelades i els pèsols i deixeu-ho acabar de coure, sacsejant la cassola de tant en tant. Rectifiqueu-ho de sal.
* **Vuitè pas:** Feu una picada amb un parell d'alls, unes branques de julivert i uns brins de safrà assecats al forn. Deixateu-la amb el suc de la cocció i afegiu-la al guisat.
* **Novè pas:** Deixeu-ho coure deu minuts més i pareu el foc.

INGREDIENTS (per a quatre persones)

* 1 llata de vedella
* 2 cebes
* ½ cabeça d'alls
* 2 tomates
* 1 dl de vi blanc sec
* 1 dl de vi ranci
* 1 kg de patates mores
* 6 pastanagues petites
* 300 g de pèsols frescos
* Brou
* 2 branques de julivert i uns brins de safrà

RESTAURANT HOSTAL DELS OSSOS
Ctra. de Santa Pau, s/n, km 1,7
17812 Batet de la Serra (Girona)
972 26 61 34
www.hostaldelsossos.com

EL RESTAURANT LA LLAR VA AL MERCAT DE ROSES

En Joan Viñas és un mestre de cuina. El seu restaurant, la Llar de Roses, és una emblemàtica masia de principis de segle, que va obrir el 19 de desembre de l'any 81. Per tant, aquest any celebrarà el 35è aniversari. L'any 1981, la prestigiosa guia Michelin li va concedir la primera estrella, que encara conserva.

EL MERCAT DE ROSES ÉS UN MERCAT VIU, ALEGRE, AMB UNA GRAN DIVERSITAT DE PARADES

És un referent en la cuina catalana i va ser el pioner a introduir l'envasat al buit en els restaurants. La seva cuina és un compendi de receptes que no passen mai de moda: plats a la carta que s'han de conservar perquè els clients els hi demanen, plats de cuina tradicional com algun peix al forn o un guisat de sèpia amb pèsols, o plats que acaben a la carta perquè després de fer alguna prova, agraden al paladar d'en Joan i dels primers clients que els tasten. En Joan és un mestre amb tots els ets i uts, ja ho hem dit. I la seva cuina comença per trobar els millors productes. El mercat de Roses és un mercat viu, alegre, amb una gran diversitat de parades. Hi podeu trobar de tot. El peix pescat fa unes hores gairebé no té ni temps d'arribar que ja és, ben posat, a les parades. I la gent que visita el mercat ho sap molt bé i no tarda a triar el que més peça li fa. Llavors és qüestió d'agafar les patates, la ceba i un manat d'herbes fresques per assaborir aquest plat tan deliciós que ens explica en Joan. A l'estiu, amb el turisme i els caps de setmana amb les segones residències, el mercat agafa un nou aire i s'emplena de persones que cerquen el millor producte i els millor plats per menjar a casa.

ESCÓRPORA AL FORN AMB FARIGOLA I VI BLANC

Una de les maneres més fàcils de coure el peix i que no comporta gaire manipulació ni gaires amaniments és fer-lo al forn. Amb un bon oli d'oliva, la qualitat d'un bon peix acabat de pescar és el principal element d'un plat ben senzill i saborós. El podeu fer amb una gran varietat de peixos: escórpora, orada, pagell, sard, cap-roig, llobarro, anfós, etc. Aquest és el plat preferit del meu pare.

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Comenceu per ofegar la ceba. Peleu-la i talleu-la a tires fines. Poseu-la en una cassola amb un raig d'oli d'oliva a foc suau. Coeu-la tapada perquè es vagi fent amb la seva pròpia aigua.
* **Segon pas:** Peleu les patates i talleu-les a rodelles de mig centímetre. Poseu-les en una plàtera cobertes d'oli d'oliva extra verge i amb els alls sencers esclafats, i confiteu-les.
* **Tercer pas:** Netegeu l'escórpora. Escateu-la i traieu-ne les tripes.
* **Quart pas:** Preneu una plàtera de forn i col·loqueu-hi les patates confitades. Poseu-hi al damunt la ceba ofegada i l'escórpora salpebrada.
* **Cinquè pas:** Feu-ho coure a 180º durant uns 20-25 minuts, aproximadament. Quan faltin cinc minuts per acabar la cocció, tireu-hi el raig de vi blanc i les fulles de farigola fresca i deixeu-ho acabar de coure.
* **Sisè pas:** Serviu l'escórpora amb unes cullerades de suc de la cocció.

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 escórpora 1,5 kg
- 2 patates
- 2 cebes
- 1 dl de vi blanc
- ½ l d'oli d'oliva extra verge de l'Empordà
- 1 cabeça d'alls
- Farigola fresca
- Sal
- Pebre blanc

Si no trobeu escórpora, poseu-hi una lluerna.

LA LLAR
C/ Figueres, s/n
17480 Roses
972 25 53 68
www.restaurantlallar.com

EL RESTAURANT LA LYONESA VA AL MERCAT DE SANT FELIU

El fet que, sobretot el peix, s'hagués de mercadejar a l'aire lliure –al passeig i a la rambla Vidal– va fer que, ja en la segona meitat del segle XIX i els primers anys del segle XX, a Sant Feliu es parlés molt de la necessitat de construir una plaça de mercat coberta on emplaçar de manera decorosa i definitiva els punts de venda de carn i peix. Però no va ser fins a l'any 1927 que es va encarregar el projecte a l'arquitecte Joan Bordàs i Salellas. Al novembre de 1930 es va obrir el mercat. Actualment hi ha quatre llocs destinats a la venda de peix; sis que venen carn i menuts; dos que ofereixen xarcuteria; tres, aviram, caça i ous; set, fruita i verdura i una rostisseria. A més, al seu entorn, i de manera ambulant, cada dia hi tenen el seu punt de venda onze venedors de fruita i verdura i un venedor de flors i plantes. I aquí al mercat és on en Jordi Puig, del restaurant La Lyonesa, compra la major part de la matèria primera per al seu restaurant, on elabora una cuina mediterrània amb productes de mercat. És ja la tercera generació de la família que fa rutllar el restaurant, que està obert des de fa sis dècades. Sense deixar la tradició de la cuina de pescadors, en Jordi fa recerca culinària i elabora els plats que li han ensenyat sense oblidar tot el que ha après en els llocs on ha treballat. En aquest cas, ens ha preparat un bacallà amb un toc de mar i muntanya.

I AQUÍ AL MERCAT ÉS ON EN JORDI PUIG, DEL RESTAURANT LA LYONESA, COMPRA LA MAJOR PART DE LA MATÈRIA PRIMERA PER AL SEU RESTAURANT, ON ELABORA UNA CUINA MEDITERRÀNIA AMB PRODUCTES DE MERCAT.

BACALLÀ AMB BOLETS DE PRIMAVERA

De bolets, avui dia n'hi ha tot l'any als mercats. Si no n'hi ha d'aquí, n'hi ha de més enllà. Ara bé, quan els bolets són de la temporada i de la comarca, els guisats surten més gustosos. Tot i que som a la primavera, podeu fer aquest plat amb qualssevol bolets i en qualsevol temporada de l'any. Però ara és el moment de gaudir dels cama-secs i els moixernons. I no els confongueu, sobretot. El primer té el capell de color marró clar i la cama molt prima (vet aquí el seu nom). En canvi, el moixernó és d'un color blanquinós, fa olor de farina fresca i té la cama gruixuda. De segur que la gent del mercat us n'ensenyaran la diferència i us aclariran els dubtes que pugueu tenir. I si no trobeu moixernons, feu el plat amb altres bolets. Us quedarà igualment gustós amb múrgoles, per exemple.

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Netegeu bé els bolets, perquè no tinguin cap impuresa. Si són grossos talleu-los per la meitat.
* **Segon pas:** Poseu l'oli d'oliva en una cassola al foc i quan estigui al voltant dels 80º, poseu-hi els quatre talls de bacallà i deixeu-los confitar lentament, aproximadament durant cinc minuts.
* **Tercer pas:** Mentrestant, poseu una altra paella al foc i salteu-hi els bolets a foc viu. Quan estiguin saltats, tireu-hi un xic de brou fosc i deixeu-ho reduir bé.
* **Quart pas:** Emplateu el bacallà posant-ne els talls al plat, els bolets de primavera amb el brou reduït i un parell de cullerades d'oli de confitar pel damunt.
* **Cinquè pas:** Acabeu amb un xic de porradell i uns grans de sal gruixuda.

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 talls de morro de bacallà de 150 g cadascun
- 400 g de barreja de bolets de primavera (moixernons, cama-secs, camperols, etc.)
- 2 dl de brou fosc de vedella reduït
- ½ l d'oli d'oliva extra verge
- Sal
- Porradell

Jugueu amb la diversitat de gustos que us ofereixen els diferents bolets.

RESTAURANT LA LYONESA
C/ Rutlla, 9
17220 Sant Feliu de Guíxols
972 32 02 71

EN PERE BAHÍ, DE LA XICRA, VA AL MERCAT DE PALAFRUGELL

El cuiner Pere Bahí, del restaurant La Xicra de Palafrugell, va al mercat a buscar-hi botifarra dolça i pomes per fer aquest plat tan empordanès.
Nascut a Girona, de pares empordanesos, ha tingut sempre debilitat per la cuina empordanesa, que prefereix per sobre de totes. Li agrada alleugerir les receptes per fer-les menys contundents, això sí, sense que perdin gust ni personalitat. Aquesta és la filosofia del seu restaurant, La Xicra. A part de ser un gran cuiner, en Pere té un poder innat per a la comunicació de la gastronomia i per a l'escriptura. En el seu últim llibre, *Sabor Ampurdanés*, de l'editorial Omega, hi podeu trobar un bon doll de receptes d'aquesta comarca, que mira al mar tocant de peus a terra. En més de 400 pàgines hi podreu trobar el perquè de la cuina que elabora en Pere, el perquè de plats tan originals com el *catxoflino* o *el niu*, un grapat de secrets de la cuina empordanesa, sobre les picades i sobre molts més aspectes. En definitiva, un llibre d'amor a la terra, al producte i a la seva cuina que no heu de deixar passar.
Podeu coincidir amb en Pere molt sovint al mercat de Palafrugell, espai emblemàtic on trobareu el mercat de la carn en un edifici singular al costat del dedicat al peix. Els verdulaires i venedors de fruita, els trobareu a fora, a la intempèrie, amb la fredor de l'hivern i els dies càlids d'estiu, i us oferiran el millor de l'horta i empordanesa, com ara les pomes que necessitem per coure la botifarra.

BOTIFARRA DOLÇA AMB POMES

La botifarra dolça és un embotit típic de l'Empordà, el Pla de l'Estany, la Selva i la part oriental de la Garrotxa. S'elabora en moltes carnisseries amb llom de porc, carn de la culata i una mica de cansalada. Per cada quilo de carn, s'hi afegeix la part groga de la pela d'una llimona ratllada, 400 grams de sucre i sal. Es barreja tot i s'emboteix en budells naturals de porc. La botifarra dolça té un aspecte vermellós i brillant. Si es deixa assecar, s'obté el fuet dolç, un deliciós embotit que, acompanyat d'un bon tall de pa de pagès, constitueix un magnífic berenar.

S'ELABORA EN MOLTES CARNISSERIES AMB LLOM DE PORC, CARN DE LA CULATA I UNA MICA DE CANSALADA.

LA XICRA
C/ Sant Antoni, 17
17200 Palafrugell
972 30 56 30
www.restaurantlaxicra.com

INGREDIENTS (per a quatre persones)

* 4 botifarres dolces
* 1 poma grossa tallada a octaus
* 8 llesquetes de pa fregides
* 1 got gros de vi negre bo
* 200 g de sucre
* 1 canonet de canyella

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** En una paella grossa poseu-hi en fred el vi, les botifarres, el sucre i la canyella. Poseu-ho al foc no gaire fort i deixeu que el sucre es vagi desfent en el vi i es vagi reduint tot plegat.
* **Segon pas:** Quan s'hagi espesseït fins a la meitat, poseu-hi els talls de poma.
* **Tercer pas:** Un parell de minuts abans de parar el foc, poseu-hi les llesques de pa i aneu-les xopant amb el suc, que haurà de quedar filós, a punt de caramel.

Feu servir pomes de coure, i si no en teniu, la *golden* és la més adient.

EL RESTAURANT VILANOVA
VA AL MERCAT DE SALT

La Maria Lluïsa és la cuinera i l'ànima del restaurant, juntament amb el seu marit Jordi i el seu fill Lluís, que fa les funcions de sommelier. A la Maria Lluïsa la podeu trobar sovint al mercat de Salt. El té a escassos metres del restaurant. En aquest establiment sí que es fa autèntica cuina del km 0: productes de les hortes de Salt, peix de la nostra Costa Brava, carns de petits productors i postres fetes al mateix restaurant. A la Maria Lluïsa la podeu trobar comprant quatre coses que li falten per elaborar els plats o per a alguna de les activitats que s'hi fan, com ara els cursos a l'Aula. A més, el mercat de Salt ha estat el pioner a posar la màquina expenedora de llet fresca pasteuritzada. Una bona iniciativa per donar vida i empenta al mercat.

EN AQUEST ESTABLIMENT SÍ QUE ES FA AUTÈNTICA CUINA DEL KM 0. PRODUCTES DE LES HORTES DE SALT, PEIX DE LA NOSTRA COSTA BRAVA, CARNS DE PETITS PRODUCTORS I POSTRES ELABORADES AL MATEIX RESTAURANT.

ÀNEC AMB PERES

Si són de sobres coneguts els guisats de mar i muntanya, també ho és la mescla de carn i fruites. Aquesta cuina dolça-salada dóna subtilesa als plats de carn, que se solen preparar els dies de festa, quan els àpats són més generosos. Antigament, l'ànec se solia fer amb varietats de peres de coure, petites i no gaire dolces. Ara, però, de peres n'hi ha gairebé tot l'any tot i que les primeres del nostre territori arriben a finals de primavera. Hi ha qui les fa bullir a part amb moscatell i, posteriorment, les fregeix amb greix de porc tallades per la meitat, i les afegeix a l'ànec guisat en els últims minuts. Segons l'època, també, les podeu substituir per cireres, panses, pomes o figues, així com per olives. Si us ve de gust, podeu elaborar aquest guisat amb oca, tot i que haureu de deixar-la coure durant una bona estona més. A la picada, hi podeu afegir safrà, herbes aromàtiques o unes branques de julivert.

AQUESTA CUINA DOLÇA-SALADA DÓNA SUBTILESA ALS PLATS DE CARN, QUE SE SOLEN PREPARAR ELS DIES DE FESTA, QUAN ELS ÀPATS SÓN MÉS GENEROSOS.

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Netegeu l'ànec. Plomeu-lo, socarrimeu-lo i traieu-ne tots els canons.
* **Segon pas:** Talleu-lo en octaus o quarters i salpebreu-lo.
* **Tercer pas:** Enrossiu els talls en una cassola amb un raig d'oli d'oliva i una cullerada de llard.
* **Quart pas:** Reserveu aquests talls.
* **Cinquè pas:** A la mateixa cassola, amb menys greix, feu un sofregit amb la ceba trinxada ben petita.
* **Sisè pas:** A continuació, afegiu-hi la tomata ratllada i deixeu-ho confitar lentament. Incorporeu-hi l'ànec, el canonet de canyella i el vi ranci.
* **Setè pas:** Deixeu evaporar l'alcohol.
* **Vuitè pas:** Cobriu-ho amb brou o aigua i feu-ho coure a foc lent fins que la carn sigui ben tendra.
* **Novè pas:** Mentrestant, poseu a coure les peres amb el moscatell.
* **Desè pas:** Una vegada tendres, retireu-les, obriu-les pel mig i fregiu-les amb un xic de llard de porc.
* **Onzè pas:** Quan faltin uns minuts perquè el guisat sigui fet, afegiu-hi les peres i deixeu-ho coure una mica més. Mentrestant, feu una picada amb els alls, les ametlles i els carquinyolis.
* **Dotzè pas:** Deixateu la picada amb el suc de la cocció i tireu-la a la cassola. Rectifiqueu de sal i pareu el foc.

INGREDIENTS (per a quatre persones)

* 1 ànec de 2 ½ kg
* 8 peres de Sant Joan o de la varietat blanquilla
* 1 l de moscatell
* 2 cebes de Figueres
* 2 tomates
* 2 alls
* Oli d'oliva o llard de porc
* 2 dl de vi ranci
* Brou d'aviram o aigua
* 1 canonet de canyella
* Un parell de carquinyolis o galetes Maria
* Un grapat d'ametlles torrades
* Sal
* Pebre negre

I, quan en sigui temporada, afegiu-hi uns salsifins o uns bons naps negres.

RESTAURANT VILANOVA
Pg. Marquès de Camps, 51
17190 Salt
972 23 30 26
www.restaurantvilanova.com

CUINA I SALUT

EL CAFÈ, QUELCOM MÉS QUE CAFEÏNA

És la beguda més rica en cafeïna. Aquesta substància, que té propietats estimulants, és la que dóna al café el característic gust amarg.
A partir del segle XVIII, el cafè es converteix en un important producte comercial a les antigues colònies. Les dues espècies de cafè que es produeixen en més quantitat a tot el món són el *Coffea arabica*, amb un 75 % de la producció mundial, i el *Coffea canephora robusta*, una espècie de l'Àfrica tropical, on creix en estat silvestre.
El cafè *arabica* és el més selecte. Té unes peculiaritats organolèptiques excepcionals i un sabor suau. A més, té la meitat de cafeïna que el *robusta*, entre el 0,9 i l'1,5 %. El *robusta*, per la seva banda, és un cafè amb un gust més fort, amarg i amb molt més cos. El contingut de cafeïna és entre un 2 i un 3,5 %. El *robusta* se sol fer servir per al cafè instantani i per a cafès de baixa qualitat.
Segons el grau de torrefacció, el cafè pot ser natural –el gra de cafè cru es torra– i torrefacte, quan al gra torrat s'hi afegeix sucre, que el caramel·litza.
La torretacció n'intensifica el gust i el color, però fa perdre una gran part de les aromes més delicades i els sabors més efímers.

El cafè, molt més que aroma i sabor dins d'una tassa.

Nutritivament, el cafè és interessant per la seva concentració d'àcids orgànics minerals, com són ara el potassi, el magnesi, el crom, el calci, etc., i vitamines com ara la niacina, tot i que la quantitat que n'arriba a l'organisme és gairebé nul·la, ja que per a una tassa es fa servir molt poc cafè.
Gairebé tothom coneix l'acció excitant de la cafeïna sobre el sistema nerviós humà. Un consum moderat de cafè suau, de dues o tres tasses al dia, tonifica l'organisme, alleuja la fatiga, retarda el cansament i afavoreix la capacitat intel·lectual. Si se'n consumeix en excés (o moderadament les persones amb sensibilitats alimentàries) pot causar insomni, tremolors i taquicàrdies per la seva acció excitant.

Cafè descafeïnat

Fins i tot el cafè descafeïnat conté una petita part de cafeïna, tot i que es tracta d'una quantitat insignificant, entre un 0,1 els descafeïnats sencers o mòlts i un 0,3 % els descafeïnats solubles.

El cafè durant l'embaràs

Segons els últims estudis, no hi ha constància que consumir cafè moderadament perjudiqui el nadó, tot i que durant la gestació són freqüents les molèsties digestives. La cafeïna augmenta la secreció dels sucs gàstrics àcids de l'estómac i per això molts metges desaconsellen prendre cafè durant l'embaràs.

El cafè i la hipertensió

Tot i que no està prou clar, sembla que la ingesta moderada de cafè fa pujar la tensió, encara que només per un període curt de temps, per la qual cosa es pensa que no incrementa el risc d'infart. Una altra cosa és que qui pren cafè pateixi estrès i que, alhora, sigui fumador. Llavors, la pressió arterial augmenta de manera sostinguda i cal vigilar-ne els efectes.

PETIT XEF DEL MERCAT A LA CUINA!

Una recepta divertida, saludable i fàcil de fer perquè els pares us ajudin a cuinar.

PASTÍS DE FORMATGE FRESC

Un deliciós berenar amb tots els elements essencials

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 500 g de formatge fresc tipus Quark, Burgos, etc.
- 4 rovells d'ou
- 50 g de midó
- 30 g de llet en pols
- 4 clares d'ou
- 75 g de sucre morè
- 75 g de mel
- Melmelada al vostre gust
- 200 g de nous

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Poseu en un cassó el formatge fresc, els rovells d'ou, el midó i la llet en pols.
* **Segon pas:** Amb l'ajuda dels pares, tritureu-ho fins que quedi una pasta ben fina. Reserveu-la.
* **Tercer pas:** En un bol ben net, munteu les clares a punt de neu i aneu-hi afegint el sucre de mica en mica.
* **Quart pas:** Incorporeu les clares muntades a la pasta de formatge i barregeu les dues mescles delicadament perquè les clares no baixin.
* **Cinquè pas:** Ompliu un motlle que prèviament haureu untat amb mantega a punt de pomada i empolsimat amb farina. Tot seguit, i una altra vegada amb els pares al costat, poseu-lo a coure al forn durant quaranta minuts a 175º, aproximadament.
* **Sisè pas:** Deixeu refredar el pastís. Un cop fred, escampeu pel al damunt una capa fina de melmelada i unes nous. Ja us el podeu cruspir amb tota la família i els amics!

També hi podeu posar un rajolí de mel ben flairosa.

LA XARXA AL DIA

Els mercats municipals són el gran rebost dels nostres pobles. Aquests equipaments d'arquitectura singular que abriguen l'espai dels antics mercadals han cohesionat l'oferta dels productes del territori teixint al seu entorn la trama de la zona comercial.
Els mercats de les nostres comarques acullen cada dia milers de ciutadans que cerquen el producte més fresc atrets per la qualitat i la varietat de l'oferta, en unes parades que destaquen pel tracte directe i proper que es guanya la confiança i la fidelitat de molts anys de relacions humanes.
El mercat és també l'espai on s'estableixen intercanvis quotidians entre les persones més enllà del negoci, perquè com a equipament públic i obert permet acollir tota manifestació de l'activitat humana més pública, més social.
Entre la terra i el mar i la bona taula, el mercat apareix com el nexe d'unió entre la qualitat dels productors de la nostra terra i l'excel·lència de la nostra cuina en el seu millor moment de difusió i de reconeixement internacional.
En la potent i diversa oferta comercial de les nostres comarques el mercat municipal de cada poble destaca com l'element més emblemàtic del paisatge urbà. És l'edifici històric d'una arquitectura que fa memòria dels antics emplaçaments dels mercadals, on històricament es tancaven els tractes entre els productors de la terra i els ciutadans.
Si el mercat és un espai de moviment i de vida, hi veiem reflectits els canvis que es produeixen en els hàbits de la nostra gent. Una instantània del mercat municipal és una de les millors definicions de la nostra terra i de les persones que hi viuen en cada moment de la història. El festival de colors, olors i sabors de les parades, el tracte proper entre venedors i compradors, tan mediterrani, han consolidat la fidelització dels clients que cerquen la qualitat dels productes i del tracte comercial.
La consciència que la dieta basada en productes frescos és garantia de salut ha convocat als mercats els segments més joves de la població que seleccionen acuradament els ingredients de les seves menges.
Si la bona taula es nodreix del mercat, el mercat es nodreix dels productes del territori; tant és així que podem dir que comprar en els nostres mercats és contribuir al fet que les arts tradicionals no tan sols no desapareguin, sinó que amb el reclam de la qualitat dels seus productes n'augmenti la producció i es converteixin en un sector amb activitat permanent: un dels jaciments d'ocupació més valuosos i rendibles per a les nostres comarques.

Pilar Mundet
Diputada delegada de Comerç de la Diputació de Girona

Mercat de Lloret de Mar
C/ Sènia del Rabich, s/n

Mercat d'Olot
C/ Mulleras, s/n

Mercat de Palafrugell
C/ Pi i Margall

Mercat de la plaça del Lleó
Pl. del Lleó - Girona

Mercat de Palamós
Av. Catalunya, 6

Mercat de Portbou
Pg. Enric Granados, 1

Mercat de Roses
C/ Pep Ventura

Mercat de Salt
Av. Països Catalans, 192

Mercat de Sant Feliu de Guíxols
Pl. del Mercat

XARXA
Mercats Municipals
Diputació de Girona

la meva bossa, al meu mercat

Mercats adherits:

- Lloret
- Olot
- Palafrugell
- Palamós
- Plaça del Lleó
- Portbou
- Roses
- Salt
- Sant Feliu de Guíxols

1 €

Compra la teva bossa per 1 €. Tots els diners recollits es donaran al Banc d'Aliments de Girona.

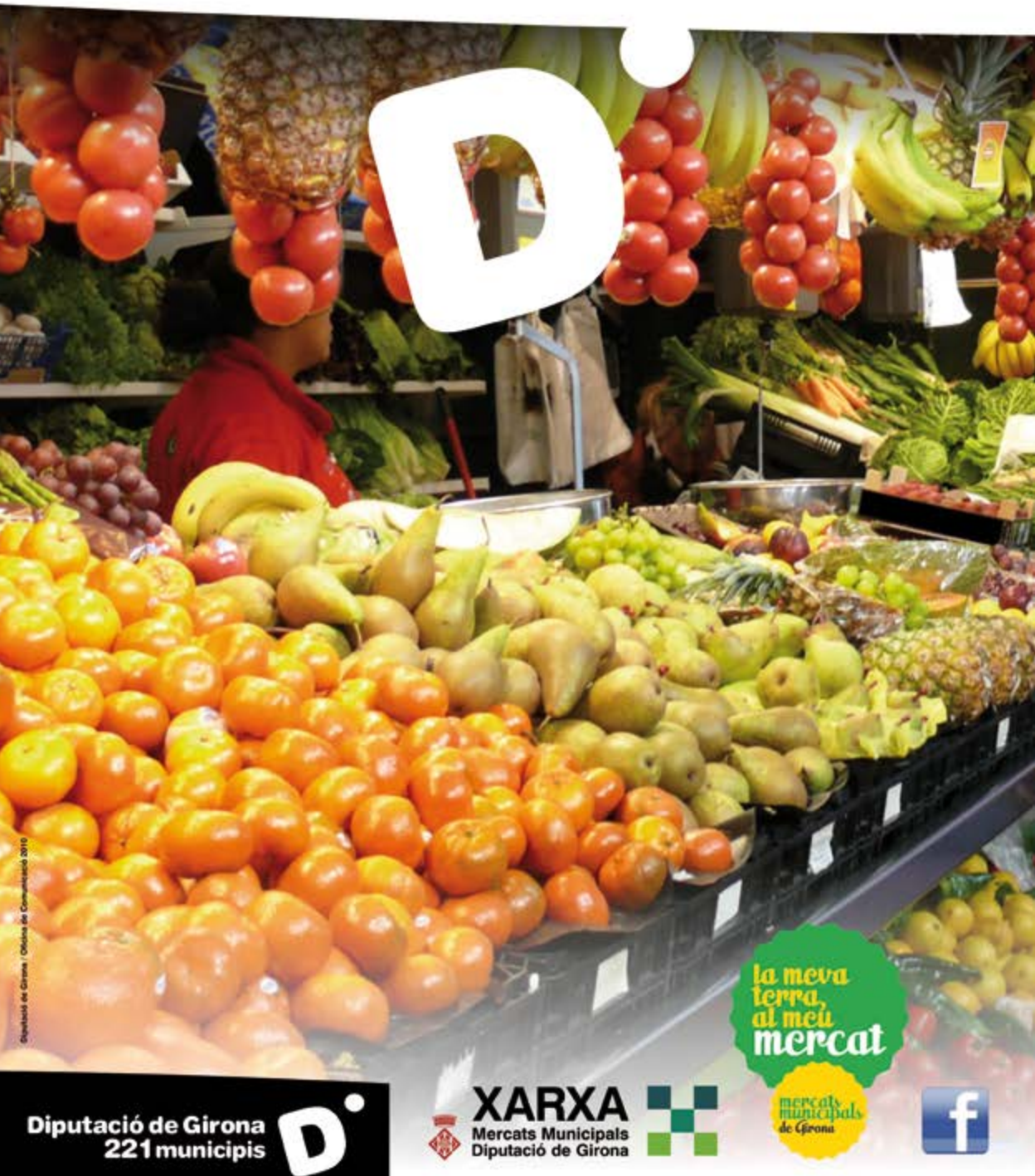
Diputació de Girona
www.ddgi.cat

221 municipis

La Diputació de Girona dóna suport als mercats municipals

Els nostres mercats municipals són centres comercials, socials i culturals que impulsen la comercialització de productes frescos, i són la base d'una gastronomia variada reconeguda internacionalment. La Xarxa de Mercats de la Diputació agrupa i coordina els mercats municipals i dóna suport econòmic i tècnic als ajuntaments i a les associacions de comerciants.

La Diputació presta serveis directes als municipis perquè el teu ajuntament pugui oferir-te el que necessites.



Diputació de Girona
221 municipis

XARXA
Mercats Municipals
Diputació de Girona

Diputació de Girona / Oficina de Comunicació 2010