Octubre - Desembre de 2010
Núm. 3 - Revista gratuïta

milfulls

Revista dels mercats municipals de les comarques gironines

03
Tardor
2010

mercats municipals de Girona

"Una poma al dia manté el metge lluny de casa."

Proverbi anglès

SUMARI

* EL MERCAT DE GIRONA 4
* LA PLAÇA MERCAT D'OLOT 6
* EL MERCAT DE PALAMÓS 8
* EL MERCAT DE LLORET 10
* EL MERCAT DE PALAFRUGELL 12
* EL MERCAT DE PORTBOU 14
* EL MERCAT DE SANT FELIU DE GUÍXOLS 16
* EL MERCAT DE SALT 18
* EL MERCAT DE ROSES 20
* CUINA I SALUT 22
* PETIT XEF 23
* GASTRONARI 24
* EL LECTOR PREGUNTA 25
* LA XARXA AL DIA 26

Editorial

LA TARDOR ARRIBA ALS NOSTRES MERCATS

Arriba la tardor i amb ella els nostres mercats s'omplen dels productes que ens ofereix la nova temporada. Aquesta revista us ofereix informació dels més destacats i emblemàtics, tot fent un recorregut per la seva història.

Així doncs, comprovarem que molts productes que formen part de la nostra cultura i tradició gastronòmica han tingut una llarga trajectòria per diferents civilitzacions abans d'arribar a la nostra taula. Pomes, carbasses, carxofes, blat de moro... es conreen i s'assaboreixen a la nostra terra des de temps llunyans i se'ns fa estrany pensar que tenen l'origen en altres continents. El pollastre, tan present avui en els nostres àpats, no fa gaires segles que ens acompanya. Els fruits del mar, peixos i crustacis tan preuats no sempre han tingut la mateixa popularitat i en alguns casos és molt recent la seva presència a la nostra dieta.

Els intercanvis comercials han anat enriquint el nostre ventall d'aliments, i els productors, atents a les noves descobertes, han anat conreant a casa nostra les varietats que els compradors cercaven en els nostres mercats.

Anar al mercat és un exercici saludable perquè garanteix el consum de productes frescos que el paladar valora i el cos agraeix. Però és també una aposta encertada per la qualitat de la nostra cuina, la de casa i la dels nostres restauradors. Quan comprem al mercat fem un acte cultural i una decidida contribució a l'economia de les nostres comarques.

La xarxa de mercats de la província de Girona és el punt de trobada de la nostra gastronomia, de l'art, de la cultura, ingredients de la nostra oferta turística, i un actiu del teixit social dels nostres municipis. És per això que des de l'àrea de Comerç de la Diputació de Girona treballem amb el sector i amb els ajuntaments per promoure aquests espais d'intercanvi, de renovació i de creativitat dels productes més tradicionals i més innovadors dels nostres pobles i de la seva gent.

Pilar Mundet
Diputada delegada de Comerç de la Diputació de Girona

Edició:
Diputació de Girona - Àrea de 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-691-10

Diputació de Girona
221 municipis

EL MERCAT DE GIRONA
AQUESTA TARDOR ENS PARLA DE POMES

L'arbre popularment anomenat *pomer*, *pomera* o *maçanera* pertany a la família de les rosàcies. En grec antic, se'n deia *mêlon*, paraula que va passar al llatí popular com a *melum* per designar tant el fruit del pomer (*malus*) com altres fruites. En llatí clàssic ja existia *malum*, provinent del grec dòric *mâlon*, que significava 'calamitat' o 'desgràcia'. En català, *poma* prové del llatí *pomum* –específicament del neutre plural *poma*–, que significa 'fruit comestible de l'arbre', per comparació amb la forma esfèrica. I és que a les terres gironines, de pomes, en sabem un niu!

La poma és una de les espècies de fruita dolça de més difusió a escala mundial, fonamentalment per la facilitat en què s'adapta a diferents climes i sòls. En aquestes terres gironines, la pomera gaudeix d'un clima privilegiat, amb temperatures suaus i fresques, humitat relativa i insolació elevada.

Les varietats emparades per la Indicació Geogràfica Protegida Poma de Girona són la *golden*, de pell de color groc verdós i amb polpa blanca, consistent i sucosa, ideal per menjar crua però també per coure; la *red delicious*, de pell vermella i amb polpa blanca i molt dolça, ideal per menjar crua; la *royal gala*, de pell bicolor, vermella i crema, i amb polpa blanca, sucosa, fina i de textura cruixent, i la *granny smith*, de color verd intens i amb polpa blanquinosa, de sabor àcid i de textura molt cruixent, ideal per menjar crua en amanides. La *royal gala* es cull a l'agost; la *golden* i la *red delicious*, a principis de setembre, i la *granny smith*, a l'octubre.

Us oferim una recepta d'avantguarda que va crear en Joan Roca, d'El Celler de Can Roca, fa uns quants anys, amb la qual ell i els seus germans van obsequiar els gironins l'any passat, amb motiu de les Festes de Sant Narcís.

LES VARIETATS EMPARADES PER LA INDICACIÓ GEOGRÀFICA PROTEGIDA POMA DE GIRONA SÓN LA *GOLDEN*, LA *RED DELICIOUS*, LA *ROYAL GALA* I LA *GRANNY SMITH*.

TIMBAL DE POMA I FOIE GRAS D'ÀNEC AMB OLI DE VAINILLA

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 2 pomes *golden*
- ½ kg de foie gras d'ànec
- 2 branques de vainilla
- 2 dl d'oli de gira-sol
- 40 g de làmines d'ametlla torrada
- Flor de sal
- Pebre negre acabat de moldre
- 250 g de sucre
- 1 l d'aigua
- ½ l de garnatxa

Per a la compota de poma i cerfull

- 2 pomes *golden*
- 75 g de sucre
- Cerfull

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Per fer la compota de poma i cerfull, peleu les pomes, talleu-les a daus petits i poseu-les a coure en un cassó amb el sucre i una mica d'aigua. Quan siguin ben toves, tritureu-les fins que en quedi un puré fi i afegiu-hi el cerfull picat ben petit.
* **Segon pas:** Per fer l'oli de vainilla, obriu les dues branques de vainilla pel mig i poseu-les a macerar amb l'oli de gira-sol en un lloc temperat durant dues hores.
* **Tercer pas:** Per preparar el timbal, poseu en un cassó l'aigua i el sucre, i feu-ne un xarop lleuger. A part, peleu les pomes i talleu-les a làmines ben fines. Escaldeu-les durant mig minut al xarop. Deixeu-les refredar un moment i folreu uns motlles Savarín amb la poma; guardeu-ne una mica per cobrir-los més endavant. Reserveu-los.
* **Quart pas:** Netegeu el foie gras d'ànec, traieu-ne les venes, esmicoleu-lo, salpebreu-lo i poseu-lo a coure al forn a 80 °C durant deu minuts. Farciu els motlles Savarín amb el foie i cobriu-los amb làmines de poma. Deixeu-ho refredar unes dues hores a la nevera.
* **Cinquè pas:** Reduïu lentament al foc el garnatxa fins que agafi una textura més densa.
* **Sisè pas:** A l'hora de servir, traieu els timbals dels motlles, empolseu-los de sucre i cremeu-los amb una pala de cremar crema. Al centre, poseu-hi una cullerada de compota de poma i cerfull, i, al damunt, unes làmines d'ametlles torrades. Amaniu-ho amb l'oli de vainilla i acabeu el plat amb un cordó de garnatxa reduït.

MERCAT DE GIRONA
Pl. del Lleó

El foie gras d'ànec combina amb una gran varietat de fruites, com la poma.

LA PLAÇA MERCAT D'OLOT

AQUEST TARDOR ENS PARLA DE FARRO

Quan arriba la tardor, els camps, plens d'espigues de blat de moro, comencen a canviar la imatge. D'una banda, les màquines fan menjar per a les vaques, i, de l'altra, es cullen les espigues, que unes setmanes més tard, quan arribin al grau d'assecatge adequat, s'espellonaran i se'n moldrà el gra per fer-ne una farina més granulada o més fina, que es farà servir per a multitud de preparacions a part de la més clàssica: el farro.

El farro és una sopa de farina de blat de moro tot i que popularment també s'anomena *farro* la mateixa farina de blat de moro.

Tal com recull la història agrària dels Països Catalans, el farro forma part de la nostra història. Des del segle XVIII el conreu del blat de moro es va anar difonent per una gran part dels Països Catalans, però sembla que sols arrelava en els hàbits alimentaris populars d'algunes comarques. Segons les dades d'una topografia mèdica de mitjan segle XIX a Olot, alguns jornalers "comen el maíz, esto es, la harina herbida en agua con un poco de sal y aceite; pero la mayor parte comen el Farro, que es el mismo maíz machacado y reducido a una harina gruesa herbida del mismo modo que la antecedente. El Farro es el alimento más común de los jornaleros, labradores y de todos los pobres en casi todo el año, comiéndolo muchos dos y hasta tres vezes al día".

Les varietats que antigament es feien servir per elaborar farro eren el blat de moro blanc –la varietat de gust més fina–, el blat de moro del queixal i el blat de moro de la creu. Avui en dia aquestes varietats tradicionals pràcticament no es cultiven, ja que s'han substituït per les comercials, que són més productives. Pel que fa a la farina de blat de moro, en podem trobar de blanca i de groga, depenent del blat de moro emprat per obtenir la farina.

No hi ha una única manera de cuinar un bon farro. Tradicionalment s'aprofitava el brou bufat, és a dir, el suc que sobra en bullir les botifarres de perol, els dies de matança. Però, tot i que el farro està lligat a la memòria col·lectiva com un aliment de subsistència en èpoques de necessitat, avui en dia els restauradors de la comarca l'estan recuperant com un element més de la nostra gastronomia que ens permet enllaçar la cuina d'avui amb les nostres tradicions alimentàries, com és el cas d'aquests carquinyolis.

EL FARRO ÉS UNA SOPA DE FARINA DE BLAT DE MORO TOT I QUE POPULARMENT TAMBÉ S'ANOMENA *FARRO* LA MATEIXA FARINA DE BLAT DE MORO.

CARQUINYOLIS DE FARRO

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 200 g d'avellanes crues
- 200 g de sucre
- 150 g de farina de blat
- 50 g de midó de blat de moro
- 100 g de farro blanc
- 100 g de mantega feta pomada
- 2 ous
- 20 g d'impulsor

Torna la moda de la galeta seca.

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Mescleu les dues farines, el midó i l'impulsor, passeu-ho per un sedàs i poseu-ho en un bol.
* **Segon pas:** Afegiu-hi el sucre, els dos ous i la mantega feta pomada. Barregeu-ho bé i afegiu-hi les avellanes. Torneu-ho a barrejar.
* **Tercer pas:** De la pasta resultant feu-ne tires cilíndriques, col·loqueu-les al damunt d'una plàtera coberta amb paper de forn i coeu-les a 170 °C durant 15-20 min.
* **Quart pas:** Traieu-les del forn i, en calent, talleu-les i torneu-les a posar al forn cinc minuts més perquè s'acabin de torrar.
* **Cinquè pas:** Una vegada cuites, deixeu-les refredar i guardeu-les en una capsa tancada hermèticament.

LA PLAÇA MERCAT D'OLOT
C/ Mulleras, s/n

EL MERCAT DE PALAMÓS

AQUESTA TARDOR ENS PARLA DE ROGERS

Els grecs i romans ja exaltaven el sabor de la carn del roger. Els grecs, que l'anomenaven *trigla*, li dispensaven un gran respecte i molt interès, i el consideraven un peix sagrat. Els romans, que li deien *mullus*, acostumaven a variar el preu dels exemplars més grans i a fer-lo viure en captivitat, en peixeres de vidre, i es complaïen atorgant significats als canvis de color pel qual passa aquest peix quan agonitza. Sigui com sigui, de rogers n'hi ha de primera divisió (els de roca) i de segona (els de fang).

El roger, o moll de roca, moll borratxo, moll roquer, moll ver o roger de roca, és un peix de la família *Mullidae*, que sol viure en petits grups, però també en solitari. El roger de fang, com el seu nom indica, es troba en fons de sorra i fang, mentre que el roger de roca es troba en fons de roca. Tant un com l'altre habiten a les aigües del mar Mediterrani i de l'oceà Atlàntic, i se situen a una profunditat de fins a 250 metres.

El roger de fang (*Mullus barbatus*) també es coneix amb el nom de moll fanguer, i en castellà s'anomena *salmonete de mala casta* o *salmonete mijareo*. És de color rosat pàl·lid. Es pesca amb arts d'arrossegament o tremalls, i, de fet, la classe d'ormeig és la que determina la qualitat de la seva carn: els de tremalls són més saborosos i d'un color més vermellós, mentre que els d'arrossegament tenen una carn més tova i un gust més insípid.

El roger de roca (*Mullus surmuletus*) també té un altre nom, *moll roquer*, i en castellà es diu *salmonete rayado* o *de buena casta*. Sol ser una mica més gran que l'anterior i la seva carn és semigrassa, amb un alt valor proteic, molt nutritiva i digerible, el sabor de la qual és més intens, per això és tan estimat en gastronomia.

Varia de color en funció de la profunditat i de l'època de l'any, entre el marró i el vermell. El de roca té una línia fosca des de l'ull fins a la cua i diverses línies grogues que el travessen, mentre que el roger de fang és llis. Poden arribar a fer 40 cm i pesar un quilo, tot i que el roger de fang és una mica més petit que el de roca.

A la cuina, els rogers tenen una dita marinera, "el roger ha de ser pescat, torrat i menjat", que significa que la millor manera d'assaborir aquest peix és a la brasa acabat de treure de l'aigua. Admet també una bona cocció al forn, en llauna, fregit, a la papillota, o amb arròs o amb suquet; això sí, en té prou amb els últims minuts de cocció, perquè, si no, es desfan.

ELS GRECS I ROMANS JA EXALTAVEN EL SABOR DE LA CARN DEL ROGER. ELS GRECS, QUE L'ANOMENAVEN *TRIGLA*, LI DISPENSAVEN UN GRAN RESPECTE I MOLT INTERÈS, I EL CONSIDERAVEN UN PEIX SAGRAT.

ROGERS DE ROCA A LA LLAUNA AMB CÍTRICS

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 2 kg de rogers de roca
- Pa ratllat
- 1 manat d'alls tendres
- Julivert
- 2 cullerades de pebre vermell dolç
- Sal
- Pebre blanc
- Oli d'oliva extra verge
- 2 taronges

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Netegeu els rogers, escateu-los, traieu-ne les tripes i talleu-ne el cap.
* **Segon pas:** Peleu els alls i talleu-los a rodelles. Piqueu el julivert i barregeu-lo amb el pa ratllat, el pebre vermell dolç, sal i pebre.
* **Tercer pas:** Arrebosseu els rogers amb aquesta barreja i col·loqueu-los en una llauna amb un raig d'oli d'oliva extra verge.
* **Quart pas:** Peleu les taronges a sang, és a dir, de manera que no hi quedi gens de pell blanca, i feu-les a grills.
* **Cinquè pas:** Poseu els rogers i els grills de taronja en una plàtera, amb un raig d'oli d'oliva, i poseu-ho a coure al forn a 160 °C durant deu minuts.
* **Sisè pas:** Serviu-los ràpidament abans que es refredin.

EL MERCAT DE PALAMÓS
Av. de Catalunya, 6

Els rogers combinen amb els cítrics pel seu sabor i aroma.

EL MERCAT DE LLORET
AQUESTA TARDOR ENS PARLA DE CARBASSES

La carbassa és el fruit de la carbassera que pertany a la família de les cucurbitàcies. Aquesta família comprèn unes 850 espècies de plantes, majoritàriament herbàcies, trepadores o reptants, que produeixen fruits grans protegits per una corfa dura. Algunes fruites, com la síndria i el meló, juntament amb hortalisses tan comunes com el cogombre o el carbassó, pertanyen a aquesta mateixa família.

Encara que algunes fonts afirmen que el seu origen és Amèrica, sembla que la carbassa és una hortalissa originària d'Àsia meridional. Nombrosos autors antics esmenten la carbassa en els seus escrits, i se sap que els hebreus i els egipcis ja la cultivaven.

LES MÉS TENDRES SÓN LES QUE TENEN LA PELL BRILLANT, MOLT SUAU I NO EXCESSIVAMENT DURA.

Al principi, la carbassa es conreava per aprofitar-ne les llavors, més que per consumir-la com a hortalissa, però aquest costum va anar desapareixent a mesura que en van sorgir varietats amb més polpa i amb sabor més afruitat.

Les varietats principals de carbassa són la d'estiu, que es menja durant tota la tardor, i la d'hivern, que arriba fins a final de primavera.

La carbassa d'estiu és una varietat de pell clara i fina i de llavors toves, a la qual pertany la carbassa de turbant (de color blanc, verd o groc), la carbassa espagueti (de color groc) i la *rondín* (de pell taronja i carn blanquinosa).

La carbassa d'hivern és una varietat més dolça, però més seca que la d'estiu, amb menys contingut d'aigua, i té la pell més gruixuda, gràcies a la qual es conserva durant més temps. En aquest grup s'inclouen la carbassa banana, la de rabequet, la de cabell d'àngel (de forma i color variable), a partir de la qual s'obté el cabell d'àngel, utilitzat com a farcit en diversos productes de pastisseria, i la carbassa vinatera, una varietat amb forma d'ampolla escanyada que, una vegada seca, es pot usar com a recipient.

A l'hora d'adquirir una carbassa cal tenir en compte si és d'hivern o d'estiu. Si volem comprar una carbassa d'estiu és preferible triar-la de mida mitjana, ja que les més grans tenen la carn més amarga. La carbassa ha de ser tendra però ferma i ben desenvolupada, i les més tendres són les que tenen la pell brillant, molt suau i no excessivament dura. Per això, si la carbassa pesa molt, no té lluentor i la pell és dura o aspra, convé rebutjar-la; de segur que la carn és seca. En canvi, si volem adquirir una carbassa d'hivern, els criteris de qualitat són diferents. S'aconsella triar els exemplars ben madurs i d'escorça gruixuda. A més, és preferible triar les que pesin molt en proporció a la seva mida. Igualment s'han de rebutjar les que tinguin la pell suau, ja que indica que l'hortalissa no és prou madura.

En general, tant si la carbassa és d'hivern com d'estiu, s'aconsella adquirir exemplars ferms i amb la pell intacta. A més, és preferible que conservin la cua o peduncle. Això evita que la carbassa perdi humitat.

CREMA DE CARBASSA AMB GAMBES I LLAMÀNTOL

INGREDIENTS (per a quatre persones)

* 1 ceba
* 1 oli d'oliva extra verge de l'Empordà, varietat argudell
* 5 g de curri
* 1 kg de polpa de carbassa
* 250 g de patates
* Sal
* Brou vegetal
* 2 llamàntols
* 12 gambes
* Porradell picat

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Peleu la ceba i ratlleu-la. Poseu-la en una cassola amb un raig d'oli i feu-la sofregir.
* **Segon pas:** Peleu les patates i talleu-les a talls regulars.
* **Tercer pas:** Quan la ceba estigui mig cuita, poseu-hi el curri, barregeu-ho una mica i, vigilant que no es cremi, incorporeu-hi la carbassa a daus i les patates, i cobriu-ho amb brou. Deixeu-ho coure uns vint minuts aproximadament.
* **Quart pas:** Poseu una olla al foc amb aigua i un polsim de sal. Quan arrenqui el bull, poseu-hi els llamàntols i deixeu-los coure sis minuts. Tot seguit, traieu-los i refredeu-los ràpidament amb aigua i gel. Al cap de deu minuts, peleu-ne la cua i talleu-la a rodelles d'un dit de gruix. Reserveu-los.
* **Cinquè pas:** Quan la carbassa i les patates estiguin cuites, tritureu-ho fins que en quedi una crema ben fina. Mentre ho tritureu afegiu-hi un bon raig d'oli d'oliva extra verge de l'Empordà, de la varietat argudell.
* **Sisè pas:** Passeu-ho per un colador. Rectifiqueu el punt de sal i la densitat de la crema; si queda espessa, afegiu-hi un xic de brou.
* **Setè pas:** Poseu una paella al foc amb un raig d'oli i salteu-hi les gambes pelades.
* **Vuitè pas:** Serviu els plats amb la crema tèbia, al centre poseu-hi mig llamàntol i les gambes saltades, i decoreu-ho amb un xic de porradell picat.

EL MERCAT DE LLORET
C/ Sènia del Rabich, s/n

Podeu substituir les gambes i el llamàntol per un cordó de crema de serrat d'ovella.

EL MERCAT DE PALAFRUGELL

AQUESTA TARDOR ENS PARLA D'ESCAMARLANS

Els escamarlans, anomenats *gadagangs* a Cambrils i a l'Ametlla de Mar, són crustacis decàpodes astacideus de la família dels nefròpids. L'espècie pròpia d'Europa és *Nephrops norvegicus*, l'única del gènere *Nephrops* i de la subfamília *Nephropinae*. L'escamarlà és especialment popular a Espanya i Portugal, on, tot i ser més barat que el llamàntol i la llagosta, sempre sol ser una opció gastronòmica en les ocasions especials, ja que, de tots els crustacis, la textura de la seva carn és una de les més agraïdes. L'escamarlà que arriba als nostres mercats és d'un color rosaci ataronjat. Té el cos esvelt i l'abdomen allargat, estret i menys robust que en la resta d'espècies de nefròpids. De mida mitjana, passa habitualment dels 24 cm i pot arribar als 30 cm.

Passa l'hivern en aigües poc profundes buscant una mica de calor, si bé és difícil d'observar, ja que durant el dia s'amaga excavant en els fons fangosos i només surt en fosquejar i a l'alba per alimentar-se. Durant la resta de l'any busca aigües més fredes i profundes, a uns 100 m o inclús fins a 800 m. Viu preferentment sobre fons tous de sorra fina, on sol amagar-se en galeries que perfora i amb més d'una sortida per escapar.

Al Mediterrani occidental l'època de la fresa va de juliol a febrer. Els ous, de color verd al principi, es tornen vermells. Se solen veure penjant de la part inferior del cos de la femella, que els oxigena movent les seves potes. Després de néixer triguen uns dos anys a arribar a l'edat adulta.

L'escamarlà és segurament el crustaci que aguanta viu més temps fora de l'aigua una vegada pescat, i això té molt a veure amb la mida de l'escamarlà. A les parades en podem trobar exemplars de totes mides, des de molt petits, d'uns 10 centímetres, fins a peces de 30 centímetres amb una cua que pot arribar als 3 cm de diàmetre. En qualsevol cas, cal vigilar sempre a l'hora de conservar-los; guardeu-los ràpidament a la nevera, a la part més freda, i consumiu-los com més aviat millor.

La mida també pot condicionar la manera de preparar els escamarlans. La millor manera de cuinar els més petits és saltar-los a foc viu en una paella amb un rajolí d'oli d'oliva extra verge, i, gairebé al final, afegir-hi un polsim de sal i pebre acabat de moldre; els de mida mitjana, els podeu utilitzar en tota mena d'arrossos, guisats, estofats..., per exemple, en el popular pollastre amb escamarlans o en la sarsuela, i amb els grossos es recomana partir-los per la meitat i fer-los a la brasa o al forn, amb un raig d'oli o amb una salsa holandesa, sense res més, per poder percebre'n la finor.

Aquests crustacis ens poden donar moltes alegries a la cuina, però hem de tenir en compte que la qualitat final del plat depèn de la manera en què els tractem. A l'escamarlà, el foc només se li ha d'ensenyar; necessita poca cocció per desvelar-nos tota la subtilesa d'aromes i textura. Per contra, si el coem massa, la possibilitat d'elaborar una bona menja quedarà esvaïda quan el portem a taula.

L'ESCAMARLÀ QUE ARRIBA ALS NOSTRES MERCATS ÉS D'UN COLOR ROSACI ATARONJAT. TÉ EL COS ESVELT I L'ABDOMEN ALLARGAT, ESTRET I MENYS ROBUST QUE EN LA RESTA D'ESPÈCIES DE NEFRÒPIDS.

Un arròs sec, ideal per a la varietat bomba.

ARRÒS DE CONILL, SÈPIA I ESCAMARLANS

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 sèpia de mida mitjana
- 8 escamarlans de mida mitjana
- 4 grans d'all
- 1 ceba
- 1 dl de vi ranci
- 6 salsitxes
- ½ conill
- 1 fetge de conill
- 200 g de bolets de la temporada
- 400 g d'arròs
- Aigua o brou de carn

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Netegeu la sèpia, tenint cura de guardar-ne el fetge, i talleu-la a daus.
* **Segon pas:** Talleu també el conill a trossos petits i les salsitxes per la meitat.
* **Tercer pas:** Poseu un raig d'oli en una cassola de ferro colat i daureu-hi lleugerament els escamarlans. Reserveu-los.
* **Quart pas:** Salteu també els talls de conill. Quan siguin ben rossos, afegiu-hi la sèpia perquè es vagi entendrint. Incorporeu-hi les salsitxes i deixeu que el conjunt agafi color. Reserveu-ho un moment.
* **Cinquè pas:** A la mateixa cassola, poseu-hi un raig d'oli d'oliva i sofregiu-hi lentament la ceba i un parell d'alls trinxats. Incorporeu de nou el conill i la sèpia i regueu-ho amb el vi ranci. Deixeu evaporar l'alcohol.
* **Sisè pas:** Afegiu els bolets que haureu netejat prèviament. Poseu-hi l'arròs, doneu-li un tomb i deixeu-lo rossejar un minut.
* **Setè pas:** Tireu-hi l'aigua o el brou bullent i deixeu-ho coure uns quinze minuts aproximadament; a foc fort els primers vuit o nou minuts, i després abaixeu-lo i que continuï coent quatre o cinc minuts més.
* **Vuitè pas:** Quan faltin un parell de minuts, afegiu-hi una picada feta amb el fetge de sèpia.
* **Novè pas:** Tanqueu el foc i deixeu-ho reposar amb la cassola tapada durant aquests tres o quatre minuts que li faltarà.

MERCAT DE PALAFRUGELL
C/ Pi i Margall

EL MERCAT DE PORTBOU

AQUESTA TARDOR ENS PARLA DE POLLASTRE

A Catalunya, hi ha races pròpies, com ara el gall pota blava, del Prat de Llobregat, el gall del Penedès i el gall català pota negra. El que s'estila més en la compra quotidiana és el pollastre anomenat *broiler*, que és el pollastre de quilo, mentre que el que cuinem en grans festes és el de pagès, alimentat amb blat de moro i, com diuen els pagesos, que corri!

El pollastre es va començar a domesticar a la vall de l'Indus, riu de l'Àsia meridional, fa aproximadament quatre mil cinc-cents anys, des d'on va passar a Pèrsia (actual Iran) a través dels intercanvis comercials. Durant l'edat mitjana va disminuir-ne el consum, ja que es preferien les pulardes, els capons i les gallines, però va tornar a aparèixer cap al segle XVI.

Encara hi ha gent que té el costum de comprar un bon pollastre de pagès per als diumenges, quan vénen els familiars a casa. Les característiques d'aquesta peça –el bon color de la pell, la carn més ferma (per això necessita més cocció) i la duresa dels ossos– el fan una carn de primera.

A més del que hem definit com a pollastre, se'n poden diferenciar altres tipus en funció del sexe i de l'edat de l'exemplar en el moment del sacrifici, variables que determinen les característiques organolèptiques de la carn:

* El pollastró petit és l'exemplar que se sacrifica amb un mes d'edat i 500 g de pes. Té una carn tendra i amb poc sabor, molt adequada per preparar a la graella.

* El pollastró se sacrifica amb un pes de 500-1.000 g i proporciona una carn ferma, delicada i amb bon sabor. Es pot cuinar igual que el pollastró petit.

* La pularda és la femella castrada i engreixada, sacrificada entre els 6 i 8 mesos d'edat, amb un pes de 2,5-3 kg. Té una carn ferma, tendra, saborosa i de color blanc, i es presta a les mateixes preparacions que el pollastre.

* El capó és l'exemplar mascle castrat i engreixat, sacrificat amb un pes de 3-3,5 kg. Presenta una gran quantitat de greix entremesclat, de manera que resulta una carn tendra, saborosa i aromàtica, molt adequada per preparar farcida i rostida.

* Amb el nom de *gallina* es designa la femella adulta i sacrificada quan ja no serveix per pondre. S'empra principalment en l'elaboració de brous i sopes, ja que proporciona una carn dura, fibrosa, grassa i de sabor intens.

POLLASTRE DE PAGÈS FARCIT

INGREDIENTS (per a sis persones)

* 1 pollastre de dos quilos i mig
* 1 kg de carn de botifarra
* ½ kg de bolets barrejats
* 1 tòfona negra
* 3 ous
* 4 llesques de pa
* 2 dl de llet
* 100 g de llard de porc
* 2 cabeces d'all
* 16 cebes de *platillo*
* 2 pastanagues
* 4 tomates madures
* Sal
* Pebre negre
* Oli d'oliva
* 1 dl de vi ranci
* 1 dl de conyac
* 1 dl de moscatell

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Netegeu el pollastre i talleu-ne el cap, les puntes de les ales i les potes.

* **Segon pas:** Per preparar el farcit, netegeu cadascun dels bolets i talleu-los a daus petits.

* **Tercer pas:** En una paella amb un raig d'oli, salteu els bolets perquè perdin l'aigua.

* **Quart pas:** En una cassola de fang amb un raig d'oli, sofregiu-hi la carn de botifarra i deixeu-la ben esmicolada. Incorporeu-hi els bolets saltats, poseu-ho a punt de sal i ratlleu-hi la tòfona. Afegiu-hi els ous, la molla de pa xopada amb llet i ben escorreguda, un polsim de sal i pebre acabat de moldre.

* **Cinquè pas:** Salpebreu el pollastre per dins i per fora, unteu-lo amb llard de porc i farciu-lo amb la barreja anterior.

* **Sisè pas:** Poseu-lo en una plàtera de forn juntament amb les dues cabeces d'all, les tomates tallades en quatre trossos, les cebes de *platillo* pelades i les pastanagues pelades i tallades a rodelles grosses.

* **Setè pas:** Poseu-ho a coure al forn a una temperatura mitjana de 160 °C aproximadament. El temps dependrà de la mida del pollastre, però calculeu que faran falta unes dues hores.

* **Vuitè pas:** A mitja cocció, afegiu-hi el vi ranci, el conyac, el moscatell i, quan s'hagi reduït l'alcohol, alguns cassons petits d'aigua per evitar que el pollastre es ressequi.

* **Novè pas:** Comproveu que estigui cuit i tendre punxant-lo amb una agulla per la part de la cuixa. Quan les cuixes siguin toves, traieu-lo del forn.

* **Desè pas:** Serviu-lo en una plàtera amb les mateixes verdures del rostit al costat i el suc de la cocció pel damunt.

EL MERCAT DE PORTBOU
Pg. Enric Granados, 1

El secret d'una carn melosa: una bona alimentació de l'animal.

EL MERCAT DE SANT FELIU DE GUÍXOLS

AQUESTA TARDOR ENS PARLA DE CLOÏSSES

Al nostre país la cloïssa més fina i costosa és la popular cloïssa gallega, que té una petxina de color gris clar i que es localitza a les costes del nord-oest. La cloïssa francesa, procedent de Normandia i Bretanya, presenta un color més fosc i un sabor més pronunciat. En canvi, la rossellona o cloïssa del Mediterrani és més petita, però molt saborosa.

Totes les cloïsses, siguin de la classe que siguin, s'han de submergir en aigua freda amb sal perquè s'obrin i deixin anar la sorra que tenen a dins. Cal deixar-les-hi almenys una hora. Si teniu poc temps podeu posar un raig de vinagre a l'aigua, ja que accelera el procés de neteja. S'escorren, es renten bé i es posen en un colador gran. Cal comprovar que estan totes vives. Si alguna té les valves obertes és morta. Si en dubteu, podeu donar-los un copet contra una superfície dura. Si respon tancant-se, és viva; si no respon, és morta i cal llençar-la. No aprofiteu ni forceu les cloïsses que un cop cuinades continuïn tancades.

Les cloïsses són un marisc que combina amb el sabor de qualsevol aliment, des del típic arròs fins a una amanida temperada amb carxofes; tot i que la manera més senzilla de tastar-les i la millor de percebre'n el sabor és fer-les a la planxa o al vapor, sense res més.

Fins i tot es poden menjar crues! Només cal posar al foc una olla amb aigua i un polsim de sal. Quan arrenqui el bull, poseu les cloïsses en un colador i submergiu-les a l'aigua bullent. Compteu fins a deu i traieu-les ràpidament; refredeu-les amb aigua i gel durant uns segons i torneu-les a treure. Llavors, pacientment i amb la punta d'un ganivet, obriu les cloïsses i reserveu l'aigua que contenen. Poseu les cloïsses en un plat, mentre l'acompanyant prepara una vinagreta de ceba tendra o escalunyes. Poseu-n'hi només un pensament i no deixeu que el temps corri. Mengeu-les acompanyades d'una bona copa de cava. Quina delícia!

A l'estiu i ben entrada la tardor, un bon grapat de cloïsses fresques enriqueixen el sabor de qualsevol plat. Combinen amb qualsevol aliment: arròs, pasta, verdures, llegums, peix i, fins i tot, carn. La clau és que el marisc sigui molt fresc. Les maneres de degustar les cloïsses són incomptables; cada regió, sigui costanera o no, té una recepta característica en la qual les cloïsses són les protagonistes.

Les cloïsses són fantàstiques cuinades al vapor i amanides amb una mica de julivert i llimona. Com que la carn és suau, es presten a nombroses combinacions, algunes de més tradicionals, com la sopa de ceba amb cloïsses, les tallarines, l'arròs o el lluç amb cloïsses i les cloïsses a la marinera, i altres de més originals i noves, com les cloïsses amb salsa d'ametlles, una amanida temperada amb carxofes i cloïsses, i, fins i tot, unes cloïsses amb salsa holandesa de safrà com les que us presentem a continuació.

A L'ESTIU I BEN ENTRADA LA TARDOR, UN BON GRAPAT DE CLOÏSSES FRESQUES ENRIQUEIXEN EL SABOR DE QUALSEVOL PLAT. COMBINEN AMB QUALSEVOL ALIMENT.

CLOÏSSES AMB SALSA HOLANDESA DE SAFRÀ

INGREDIENTS (per a quatre persones)

* 1 ceba
* 40 cloïsses
* 5 rovells d'ou
* 500 g de mantega
* 2 g de safrà
* Sal
* El suc de mitja llimona
* 50 ml de cava
* 1 cirereta
* Fulles de cerfull

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Poseu la mantega en un cassó a foc suau perquè es fongui juntament amb la cirereta tallada a rodelles.
* **Segon pas:** Torreu el safrà al forn durant uns segons i afegiu-lo a la mantega. Quan s'hagi fos completament, pareu el foc i reserveu-ho.
* **Tercer pas:** Obriu les cloïsses tal com hem explicat més amunt per menjar-les crues, és a dir, escaldeu-les en aigua salada bullent durant deu segons, refredeu-les ràpidament i obriu-les amb cura. Reserveu-les en un recipient tapat.
* **Quart pas:** En un bol escalfeu al bany maria els rovells, juntament amb un polsim de sal, el suc de llimona i el cava. Emulsioneu-ho fins que els rovells quedin ben escumats.
* **Cinquè pas:** Traieu els rovells del bol i l'escuma blanca que hi ha a la part superior de la mantega, sense treure el safrà. Bateu els rovells i afegiu-hi la mantega com si es tractés d'una maionesa tèbia. Si us queda molt espessa, podeu afegir-hi un rajolí d'aigua tèbia.
* **Sisè pas:** Per servir el plat, poseu les cloïsses en un plat o plàtera de terrissa, amb la salsa al damunt. Decoreu-lo amb unes fulles de cerfull.

EL MERCAT DE SANT FELIU DE GUÍXOLS
Pl. del Mercat

Tingueu la precaució d'adquirir sempre marisc ben fresc.

EL MERCAT DE SALT
AQUESTA TARDOR ENS PARLA DE CARXOFES

La carxofa és pròpia dels mesos més freds. Se sol començar a recol·lectar cap al mes d'octubre, així que la millor temporada de la carxofa és la tardor, fins a les primeres gelades de desembre, i a principis de la primavera, que és quan acaba la collita a l'àrea mediterrània. El clima càlid i sec provoca que les fulles del fruit s'obrin ràpidament, perdin tendresa i consistència, i que adquireixin un sabor amarg i una aparença poc atractiva.

El fet que sigui originària del nord d'Àfrica explica que el seu cultiu estigui molt localitzat als països de la conca mediterrània, com Itàlia, Espanya, França i països del nord d'Àfrica, on es concentra el 80 % de la producció mundial. Espanya és el segon productor mundial després d'Itàlia, amb prop del 30 % de la producció, i el primer exportador.

El mot *carxofa* sembla que deriva d'un terme àrab que significa 'llengüetes de la terra', en referència a les singulars fulles. Van ser els àrabs, durant l'edat mitjana, els qui en van estendre el cultiu per Europa i van millorar-ne les varietats i les qualitats gastronòmiques.

Els grecs i també els romans van propagar-ne la fama com a aliment afrodisíac, la qual cosa va afavorir i va incrementar el seu ús culinari. Actualment, la carxofa és un aliment habitual a totes les llars.

La part comestible és la inflorescència, allargada o aplatada, en forma de rosassa, amb fulles verdes superposades que semblen escates, unides al plançó. A les bràctees toves internes i les porcions toves de la carxofa se les anomena col·loquialment *cor de la carxofa*.

A l'hora de comprar carxofes, cal seleccionar les més grosses i les que pesin més en proporció a la seva mida, amb les gemmes gruixudes, compactes, ben formades i de color verd clar. La grandària no afecta la qualitat de la carxofa.

Per comprovar-ne la frescor es pot estrènyer la carxofa prop de l'orella; si se sent un cruixit, significa que encara està fresca. Si les fulles de la base estan toves o s'obren amb facilitat i n'hi ha trossos marrons, vol dir que la carxofa no és fresca, que el cor s'ha assecat i endurit. La fred fa que les fulles externes tendeixin a adquirir un aspecte blanquinós que més endavant es torna marró. Aquesta és la raó per la qual les denominades *carxofes d'hivern* poden presentar taques externes que fan dubtar de la seva frescor. No obstant això, l'aspecte no afecta gens la qualitat culinària del fruit.

Després de la collita, les carxofes s'han d'emmagatzemar en llocs frescos al més aviat possible. Si es guarden en una bossa de plàstic tancada i es deixen al frigorífic, es poden conservar durant una setmana. Amb tija es poden mantenir en aigua, com una flor tallada, al frigorífic. Perquè no s'assequin, és millor no tallar la tija fins al moment de consumir-les. Una vegada cuites, s'han de conservar al frigorífic i consumir en 24 hores.

LA PART COMESTIBLE ÉS LA INFLORESCÈNCIA, ALLARGADA O APLATADA, EN FORMA DE ROSASSA, AMB FULLES VERDES SUPERPOSADES QUE SEMBLEN ESCATES, UNIDES AL PLANÇÓ.

Busqueu un vi blanc amb mesos de bóta per maridar aquesta menja.

SOPA DE CARXOFES I ESPINACS AMB CARXOFES CRUIXENTS

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 8 carxofes
- 1 ceba
- 1 porro
- 1 manat d'espinacs
- 50 ml d'oli d'oliva extra verge
- 100 g de farina
- Sal

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Peleu la ceba i el porro i talleu-los a rodelles. Poseu-los en una cassola al foc amb un raig d'oli d'oliva i tapeu-la perquè s'ofeguin lentament.
* **Segon pas:** Renteu molt bé els espinacs i escorreu-los.
* **Tercer pas:** Per preparar les carxofes, traieu-ne les primeres fulles, deixeu dos centímetres de tronc, talleu-les per la meitat i traieu-ne el plomissol si n'hi ha.
* **Quart pas:** Preneu dues carxofes, talleu-les ben fines, enfarineu-les lleugerament i fregiu-les en oli d'oliva fins que quedin ben rosses. Tot seguit, traieu-les i passeu-les per un paper absorbent.
* **Cinquè pas:** Afegiu la resta de carxofes a la cassola amb la ceba i el porro, cobriu-ho d'aigua i deixeu-ho coure cinc minuts.
* **Sisè pas:** Mentrestant, en una altra cassola amb un raig d'oli, ofegueu-hi els espinacs perquè perdin volum. Tot seguit, afegiu-los a les carxofes i poseu-ho a punt de sal. Deixeu-ho coure dos minuts més, tritureu-ho i afegiu-hi un raig d'oli cru. Passeu-ho per un colador xinès.
* **Setè pas:** Serviu la sopa al plat i poseu-hi les carxofes cruixents al damunt.

EL MERCAT DE SALT
Av. Països Catalans, 192

EL MERCAT DE ROSES
AQUESTA TARDOR ENS PARLA DE MUSCLOS

Deliciós, saborós, assequible i barat són adjectius que rep aquest mol·lusc lamel·libranqui gràcies a la mitilicultura, el cultiu marí que se'n fa des del segle XVIII. A causa de la seva abundància i del fet que es capturen fàcilment, podem consumir musclos frescos durant tot l'any i a un preu molt assequible.

El musclo (*Mytilus edulis*) de viver és força més gran que el de roca. Cal tenir en compte, però, la possible contaminació d'aquests musclos, ja que són com esponges, que ho absorbeixen tot. És per això que han de passar un sistema de depuració, cosa que el productor ha d'assegurar esmentant-ho a la caixa o a la bossa de musclos. Els musclos de roca es troben a molts indrets de la nostra costa catalana i són molt apreciats ja que tenen un gust molt més intens que els cultivats. Constitueixen la base d'una bona musclada, i es mengen simplement oberts al vapor o amb una lleugera salsa freda. Els musclos de roca solen viure de 0 a 10 metres de profunditat, fixats a les roques per mitjà d'una glàndula que segreguen els filaments.

Un musclo comestible ha de ser net exteriorment i ha de tenir les valves tancades, sense cap tipus d'olor ni sabor estrany; la carn ha de ser d'una consistència ferma de color blanc grisenc, o groc daurat o ataronjat, sense cap matèria estranya. No hem de comprar cap musclo que no reuneixi aquestes característiques i encara menys si no estan depurats, ja que perillaria la nostra salut.

Tot i que molta gent considera els musclos un producte de menor qualitat pel seu preu baix, són molt nutritius i el seu sabor és excel·lent.

ELS MUSCLOS DE ROCA SOLEN VIURE DE 0 A 10 METRES DE PROFUNDITAT, FIXATS A LES ROQUES PER MITJÀ D'UNA GLÀNDULA QUE SEGREGUEN ELS FILAMENTS.

A Catalunya quan fem una bona collita de musclos de roca fem una bona musclada, acompanyada d'un bon vi negre del país, sense res més; no hi cal ni el suc de llimona. Tampoc no falten mai als arrossos a la cassola, tant si són de carn com de peix; a les sarsueles; a les sopes, fins i tot se'n fa una només amb musclos; per acompanyar un suquet o per fer un aperitiu... Farcits són veritablement deliciosos, amb maionesa, vinagreta, allioli, romesco, mussolina... i també gratinats, guisats amb tomata i alls, i, inclús, en escabetx, amb un tall de pa.

MUSCLOS AMB ROMESCO I CEBA TENDRA CRUIXENT

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 2 kg de musclos
- 2 cebes tendres
- 100 g de farina
- ½ l d'oli d'oliva de gust suau per fregir
- 5 tomates madures
- 1 cabeça d'alls
- 4 pebrots de romesco (remullats en aigua freda)
- 100 g d'avellanes torrades
- 50 g d'ametlles torrades
- 2 llesques de pa torrat
- q/s Oli d'oliva extra verge
- q/s Vinagre agredolç de vi negre
- Sal
- Cerfull

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Passeu els musclos per aigua per treure'n les impureses i poseu-los al foc en una olla tapada i amb un petit raig d'aigua. Deixeu-los que s'obrin.
* **Segon pas:** Traieu-los del foc i aboqueu-los en una plàtera perquè es refredin. Separeu-ne les closques, traieu-ne els filaments i reserveu els musclos.
* **Tercer pas:** Escaliveu dues tomates i la cabeça d'alls.
* **Quart pas:** Poseu una olla al foc amb aigua i quan arrenqui el bull escaldeu les tomates, a les quals haureu fet un tall abans. Refredeu-les amb aigua i gel, peleu-les, traieu-ne les llavors i talleu la polpa a daus de mig centímetre.
* **Cinquè pas:** Per preparar el romesco, piqueu en un morter les avellanes i les ametlles torrades amb un polsim de sal. Aboqueu-hi les tomates, la polpa dels pebrots de romesco i els alls escalivats i pelats, i feu-ne una pasta. Afegiu-hi un xic d'aigua de la cocció dels musclos, que us ajudarà a lligar el romesco.
* **Sisè pas:** Aneu lligant el romesco amb un bon raig d'oli i un petit raig de vinagre. Poseu-lo a punt de sal.
* **Setè pas:** Poseu oli a escalfar. Talleu rodelles fines de ceba tendra, enfarineu-les i fregiu-les en oli roent. Poseu-les al damunt d'un plat amb paper absorbent per treure l'excés d'oli.
* **Vuitè pas:** Presenteu els musclos al plat, encara dins de la closca. Al damunt, poseu-hi un parell o tres de daus de tomata, una cullerada de romesco i un parell de rodelles de ceba cruixent.
* **Novè pas:** Acabeu-ho de decorar amb unes fulles de cerfull.

Cal consumir sempre musclos que hagin estat depurats.

EL MERCAT DE ROSES
C/ Pep Ventura

CUINA I SALUT
LA PAPILLOTA

El terme *papillota* ve del francès *papillote*, derivat de *papillon*, 'papallona', per la semblança d'aquests papers amb les papallones. Aquesta tècnica de cocció és una de les maneres més sanes i naturals de cuinar, i, en canvi, probablement és la que utilitzem menys a la cuina. Potser es deu al fet que no veiem el punt de cocció fins que obrim aquest embolcall de paper d'alumini o d'estrassa? O simplement per què encara no hem descobert la senzillesa de coure a la papillota?

L'objectiu de coure a la papillota és que els aliments es coguin amb el suc que generen i amb el mateix vapor que desprenen. D'aquesta manera, conserven molt millor el perfum, el gust, la humitat..., i els productes són més tendres i guarden tots els nutrients, tan bons per a la nostra salut. No es perden vitamines com en l'ebullició, ni tampoc líquids com en el cas de les coccions a alta temperatura del foc o el forn. Tot el que compon la papillota, incloses les herbes aromàtiques o les espècies, guanyen sabor, ja que queda tancat en la doble càmera formada per l'embolcall; així no es volatilitza res.

Què s'ha de fer per coure a la papillota? Senzillament heu d'embolicar els aliments en paper d'alumini o d'estrassa deixant un espai perquè el vapor es pugui anar generant, tancar-lo molt bé i coure-ho al forn a una temperatura mitjana.

AMB PAPER D'ESTRASSA, AMB PAPER D'ALUMINI, O AMB AQUEST NOU UTENSILI DE SILICONA PODEM FER UNA CUINA BEN SALUDABLE.

Ara als comerços podeu trobar un utensili de silicona que va de meravella per coure a la papillota.

Les primeres vegades caldrà una mica de destresa per descobrir el temps de cocció que necessiten els ingredients. Per saber quan estan cuits, us heu de fixar en el recipient de paper. Quan està ben inflat, l'aliment ja està a punt.

Vigileu quan porteu la papillota a la taula. Cal obrir-la amb cura per la part de dalt i deixar que se'n vagi el vapor de la cocció. Veureu com les aromes surten i perfumen la taula.

Vigileu quan poseu vi o licor en un guisat; com que no s'evapora, tampoc no s'evapora l'alcohol i el plat pot resultar massa fort. Cal posar-n'hi poc o, fins i tot, reduir a part el vi o licor que hi vulgueu posar, i afegir-lo després. D'aquesta manera obtindreu uns resultats òptims. És important assegurar-vos que tots els ingredients que vulgueu coure a la papillota tinguin el mateix punt de cocció i tallar-los de la mateixa mida. Si n'hi ha algun que té una textura molt dura, com ara les pastanagues o els naps, podeu fer-ne una precocció.

PETIT XEF DEL MERCAT A LA CUINA!

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

NIU DE MONGETES FINES AMB GAMBETES I ESTRAGÓ

Encara que la verdura no us sol agradar gaire, cal menjar-ne perquè és molt saludable.

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Poseu aigua en un bol ben gran. Poseu-hi les fulles dels diversos enciams, renteu-los bé, escorreu-los bé i eixugueu-los. Reserveu-los en una plàtera.

* **Segon pas:** Digueu als pares que posin una olla al foc amb un polsim de sal. Quan arrenqui el bull, escaldeu les tomates. Refredeu-les en aigua i gel i peleu-les amb els dits. Talleu-les per la meitat, traieu-ne les granes i talleu-les a daus menuts.

* **Tercer pas:** Talleu les puntes de les mongetes fines amb els dits i, senceres, poseu-les a coure a la mateixa aigua. Han de quedar un xic cruixents i procurar que no perdin el color verd tan bonic. Quan siguin cuites, digueu als pares que, amb compte, les escorrin, les passin per aigua i gel i les tornin a escórrer bé. Separeu les dues parts de la mongeta tendra.

* **Quart pas:** Prepareu una vinagreta barrejant en un bol l'oli, el vinagre, la mostassa i les fulles d'estragó esmicolades.

* **Cinquè pas:** Munteu l'amanida en un costat del plat.

* **Sisè pas:** A l'altre, poseu un motlle circular i aneu muntant un niu de mongetes. Premeu-les perquè es vagin enganxant entre si.

* **Setè pas:** Al fons, poseu-hi la tomata a daus, les gambetes al damunt i amaniu-ho tot amb la vinagreta just abans de menjar.

INGREDIENTS (per a quatre persones)

* Enciams diversos
* 500 g de mongetes fines
* 400 g de gambetes cuites i pelades
* 2 tomates
* 150 ml d'oli d'oliva extra verge
* 30 ml de vinagre d'estragó
* Fulles d'estragó fresc
* 1 cullerada de mostassa de Dijon
* Sal

Els vegetals aporten vitamines saludables tant a grans com a petits.

GASTRONARI

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

ALQUEQUENGI I *CAPULINA*

L'alquequengi comú (*P. alkenkengi*) i la *capulina* (*P. cainito*, *P. peruviana*, *P. edulis*) són fruits de la mateixa família de les solanàcies i pertanyen al gènere *Physalis*, algunes de les quals no són comestibles i es fan servir com a decoració. Originaris de les zones càlides de Sud-amèrica, es van importar a Europa gràcies al descobriment del nou continent. El fruit és petit, esfèric i de color groguenc, recobert per uns pètals fins que formen una bossa. Té un sabor agradable, que compensa l'acidesa i la dolçor, i recorda la barreja de la pinya i el maracujà.

DESHIDRATADOR

Aquest aparell permet deshidratar tot tipus de productes, siguin vegetals, fruites, flors, bolets, etc. Només cal que hi poseu els aliments, tallats tan fins com pugueu o a la mida que vulgueu, disposant-los per capes. Endolleu el deshidratador i, en unes hores, podreu apreciar la nova textura que adquireixen els aliments. A més a més, els aliments deshidrats es conserven molt bé.

LLENTIES VERDES DEL PUY

La llentia de mida petita, com la verda del Puy o la pardina, és un llegum que gairebé no necessita temps de remull, tan sols uns deu minuts, i es cou en molt poc temps en comparació amb les mongetes o els cigrons. Les llenties de mida grossa necessiten cinc o sis hores de remull; en canvi, les llenties vermelles es couen en molt poc temps. La llentia aporta una quantitat de ferro considerable que s'assimila fàcilment.

MATÓ D'OVELLA

És un formatge fresc elaborat només amb llet d'ovella ripollesa, quallada amb herbacol. La finor del sabor i la textura el fan molt apte tant per a plats dolços com salats. Se sol presentar en envasos de 80 g i peces de 500 g i 1 kg.

MEL DE TAGINASTE

Mel de les illes Canàries que s'obté de la planta del mateix nom. És de color molt clar i l'aroma recorda les flors. Molt suau.

RAS EL HANOUT

Barreja d'espècies marroquina, de la qual cada comerciant té la pròpia fórmula. Pot contenir fins a més de vint espècies diferents, fins i tot flors seques, a més d'ingredients menys usuals que s'hi inclouen per les qualitats afrodisíaques. Es ven sempre amb les espècies senceres, de manera que el cuiner torri i posi la quantitat que necessiti en cada moment. Hi sol haver, entre d'altres, pebre negre, llavors de coriandre, llavors de comí, clavells, cardamoms verds, cúrcuma mòlta, gingebre mòlt, sal, canyella en brut, nou moscada, xilis vermells secs, flors seques, etc.

VEDELLA DE KOBE

És una vedella de raça pura del Japó, criada genèticament per la seva força i potència. Les barreres naturals de les altes muntanyes del Japó i les tècniques d'alimentació emprades fan que la carn de Kobe tingui una marbració intramuscular, és a dir, el greix es reparteix per tot el múscul i no per l'exterior de la carn, així que té el 50 % menys de greix que una carn normal. Aquesta carn té un sabor incomparable, mantegós, tendre i gustós. No li calen salses, senzillament una cocció ben acurada, un petit raig d'oli i un pensament de sal. Un quilo costa aproximadament 500 €.

EL LECTOR PREGUNTA

PREGUNTES DE LA GENT DEL MERCAT

JOAN FONT / Girona

Ⓟ **Què és el cimitomba?**

Ⓡ El cimitomba és un plat mariner típic de Tossa de Mar, on pescadors i cuiners l'han conservat, els uns a la barca i els altres oferint-lo a les cartes dels restaurants. Parent dels suquets de peix que es fan a tota la Costa Brava, el seu nom ve donat pel moment en què el cuiner ha d'afegir-hi l'allioli i dóna la volta a la cassola de sota cap amunt, tot dient: "al cim i tomba". Originàriament, se solia fer amb els peixos que el pescador no podia vendre o que estaven una mica malmesos. Us el proposem amb escórpora, que és un peix de carn dura. Hi ha cuiners que el solen fer amb patates i el peix prèviament enfarinat, o qui hi posa una cullerada de pebre vermell. Cal controlar la cocció del peix tenint en compte que hi ha peixos que costen més de coure que d'altres.

MARTA ALONSO / Portbou

Ⓟ **Per què hi ha gent que aixafa la ceba amb un cop de puny i no la talla? Hi ha alguna diferència?**

Ⓡ Les cebes aixafades constitueixen una senzilla amanida que se sol fer durant els mesos de tardor i hivern, quan les cebes són velles i coents. El fet d'aixafar-les, sigui amb un cop de puny o amb un cop de mà de morter –hi ha cases que ja tenen una bossa de roba feta expressament per aixafar-les– és perquè perdin aquesta coentor i siguin més fàcils de menjar. Hi ha qui, un cop aixafades, també hi tira un raig de vinagre i un xic d'aigua, i les deixa a la nevera durant una estona. Llavors les renta bé, les escorre i les amaneix amb sal i oli, i ja estan a punt de menjar.

JORDI PRIM / Salt

Ⓟ **Per què la llet de vaca que comprem en bric o ampolla no fa el tel que feia la que s'anava a buscar a pagès?**

Ⓡ Fa uns anys, les vaques menjaven herba i gra conreats pel mateix pagès i donaven una llet amb un sabor característic i rica en greixos. Quan es feia bullir aquesta llet dues o tres vegades, en refredar-se, es feia un tel de nata –o capada, com diuen a la Cerdanya– que aprofitàvem per posar al cim del pa i gaudir d'aquest esmorzar o berenar. Avui dia, l'alimentació controlada de les grans empreses a les granges i la prohibició de la comercialització de llet a granel fan que gairebé sigui difícil trobar llet crua. La llet s'homogeneïtza i la sencera té al voltant de 3,5 % de matèria grassa.

CARLES TORRES / Lloret

Ⓟ **Benvolguts amics, sóc un seguidor incondicional del *Milfulls*. Tinc un dubte que m'agradaria que m'ajudéssiu a resoldre sobre les anomenades *patates suflé*, un tipus de patata que, un cop fregida, sembla un coixí de seguretat. M'agradaria que m'expliquéssiu pas per pas com puc elaborar aquesta "obra d'art culinària". Estic desesperat. Gràcies.**

Ⓡ Benvolgut Carles,
Estàs davant d'un gran repte ja que les patates suflé són un clàssic i no sempre surten bé. Per això et recomano que hi prenguis paciència.

- Per anar bé heu d'escollir patates velles.
- Peleu les patates i talleu-les a rodelles de la mida d'una moneda d'un euro, és a dir, uns tres mil·límetres.
- Renteu-les en aigua freda i eixugueu-les bé amb paper de cuina.
- Poseu al foc una paella alta amb oli a una temperatura suau. Aneu-hi posant les patates amb certa rapidesa d'una a una. La intensitat del foc ha d'anar pujant de mica en mica.
- Cal remoure les patates o remenar la paella per produir un vaivé de l'oli.
- Quan les patates estiguin al punt just de cocció, que serà quan comencin a pujar a la superfície, escorreu-les i poseu-les ràpidament en una altra paella amb l'oli ben calent, amb el qual es produirà l'efecte suflé.
- Escorreu-les, saleu-les i ja les podeu servir.

LA XARXA AL DIA

El DAR atorga el Premi a la Innovació Tecnològica Agrària (PITA) 2009 a Jordi Vilarrassa Vilanova, placer del mercat d'Olot

El Departament d'Agricultura, Alimentació i Acció Rural (DAR) ha concedit el Premi a la Innovació Tecnològica Agrària (PITA) en la convocatòria de l'any 2009 a Jordi Vilarrassa Vilanova, placer del mercat d'Olot i de Begudà-Sant Joan les Fonts (la Garrotxa), per la implantació d'innovacions dins del procés productiu. Així, se li ha atorgat el guardó per la implantació d'un sistema de producció i venda de carn de porc, des de l'engreix dels animals fins a la venda de la carn fresca o d'embotits d'elaboració pròpia al mercat d'Olot.

El DAR va crear i convocar el Premi a la Innovació Tecnològica Agrària amb la finalitat d'incentivar el sector agrorural a dur a terme actuacions innovadores i capdavanteres que signifiquin una novetat tecnològica per a l'empresa i que representin un nou producte o procés independentment de la seva existència en el mercat.

Jornada per al reconeixement professional dels treballadors i treballadores del comerç

La Diputació de Girona i la Fundació Catalunya Comerç van celebrar una jornada de formació amb l'objectiu de promoure el reconeixement professional dels treballadors i treballadores del comerç. La presentació de la jornada va ser a càrrec de Pilar Mundet, diputada de Comerç de la Diputació de Girona, i Eugenio Folgar, director general de la Fundació. Durant la seva intervenció, Mundet va destacar la importància que els treballadors del sector del comerç siguin reconeguts com a professionals i tinguin accés a una formació continuada que possibiliti el seu desenvolupament professional i personal. La diputada també va assenyalar que s'ha de continuar treballant per garantir la igualtat de gènere en el comerç (igualtat de sous, condicions laborals, promoció, formació...). La jornada va constar de tres taules de debat en què es va parlar de les escoles de formació i de la carrera professional en el comerç des de la perspectiva empresarial i dels treballadors.

Presentació de la 2a revista *Milfulls* al mercat de Palamós

Pilar Mundet, diputada de Comerç de la Diputació de Girona, i Teresa Ferrés, alcaldessa de Palamós i vicepresidenta de la Diputació, van presentar el 19 de juny al mercat municipal de Palamós el segon número de la revista *Milfulls*. Aquesta publicació, editada per la Diputació de Girona i la Xarxa de Mercats Municipals de Girona, té per objectiu promoure els mercats gironins, els seus productes i els seus protagonistes.

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. de 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.

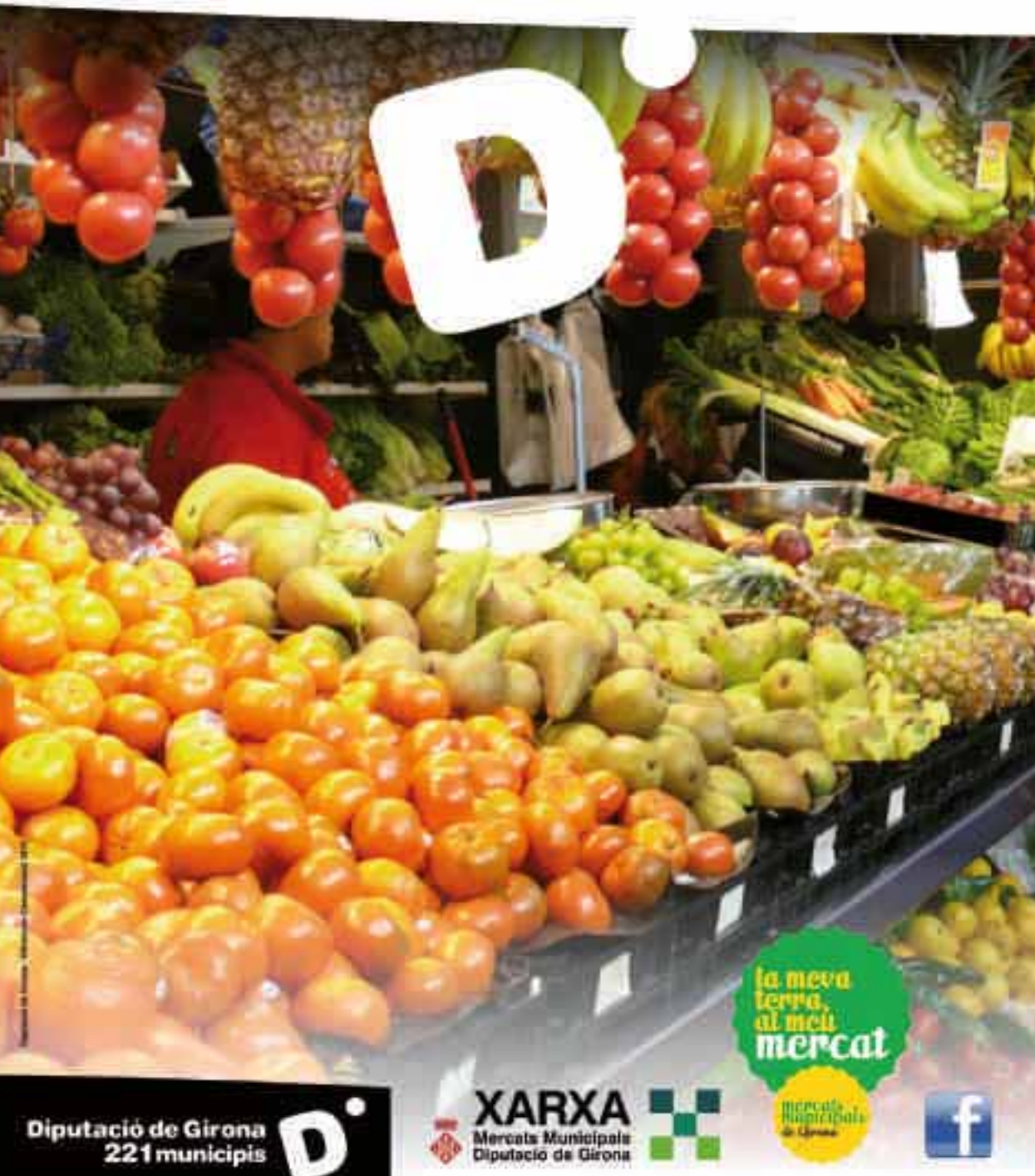
Diputació de Girona
www.ddgi.cat

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 técnic 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