Gener - Març de 2011
Núm. 4 - Revista gratuïta

milfulls

Revista dels mercats municipals de les comarques gironines

04
Hivern
2011

mercats municipals de Girona

"L'important no és el que es menja, sinó com es menja."

Cervantes

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

UNA BONA RECEPTA PER NADAL

La cuina de mercat s'obre pas en els nostres restaurants i són molts els que ens preparen els àpats més lligats a la tradició: l'escudella de Nadal amb galets, els canelons de Sant Esteve, pollastres de pagès guisats o farcits, capons, entremesos ben acolorits, etc.
La cuina de casa també introdueix les innovacions que ens arriben gràcies als nostres restauradors, i a la saviesa gastronòmica de les àvies hi afegim noves creacions. La cuina dels nous catalans, amb productes que de mica en mica formen part de la nostra dieta, i la recuperació de productes ancestrals de la nostra cultura per part de restauradors i col·lectius de cuina han enriquit els nostres plats. La varietat d'ingredients és immensa i, com que són molts els dies festius que reclamen una bona taula, les combinacions de productes són infinites, i totes es poden trobar en aquests grans rebosts dels nostres pobles i ciutats.
I és que quan arriba el Nadal els nostres mercats també es vesteixen de gala. Els productors, que segueixen el curs de la natura, saben molt bé quins són els productes que s'escauen a cada estació. Els mercats els disposen en uns aparadors que són un regal per als ulls. Voltant per les parades, on trobem els productes tan ben endreçats i decorats, ens inspirem en les muntanyetes de la fruita ordenada per peces i colors, ens aturem davant del peix fresc i lluent damunt la blancor del gel, i podem triar la peça de carn blanca i rogenca que ens vingui més de gust.
El Nadal és temps de cuinar generosament i d'assaborir en colla i en família. La nostra cuina, que ja és excel·lent per la qualitat i diversitat dels seus productes, s'ha enriquit amb les aportacions de la cuina d'avantguarda i amb la incorporació de les receptes de les noves cultures. Ho han fet els restauradors i cuiners més coneguts, i ho fa molta gent de tota la vida a casa seva. Amb la nostra revista us volem animar a fer de xefs dels vostres àpats de Nadal. Veureu que cuinar és un exercici saludable i una activitat feliç que comença quan anem al mercat a triar els ingredients dels àpats d'aquestes festes.

La Xarxa de Mercats de les Comarques de Girona i l'Àrea de Comerç de la Diputació us agraïm la vostra confiança i us desitgem unes festes entranyables i un nou any ple d'oportunitats. Ho fem amb aquesta recepta de la bona taula, la de la cistella de Nadal:
– Aneu al mercat a fer les compres de Nadal. Demaneu consell al venedor de confiança i trieu els millors productes per cuinar-los amb la família i amb els amics. Les delicioses calories us ajudaran a combatre el fred dels dies més crus de l'hivern. Recupereu la memòria dels paladars i feu un homenatge als productes de la terra. Trobeu el temps per cuinar sense presses els àpats més màgics de l'any. Aplegueu la vostra gent al voltant d'una bona taula ben parada i mireu de compartir-la com més millor.
Una recepta ben senzilla i ben profitosa.

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

AQUEST HIVERN ENS PARLA DE L'ÀNEC PER EMBOCAR

Els últims trenta anys el comerç de l'ànec ha canviat als nostres mercats. Quan anàvem a comprar un ànec preguntàvem si era mut o xerraire, o si era mascle o femella. Ara, amb la tècnica del foie gras, ens arriben noves races i també noves maneres de cuinar l'ànec i l'oca. Les dues races més conegudes d'ànecs per embocar són:

DE BARBARIA (*Cairina moschata*). També anomenat *ànec de l'Índia*, *ànec mut* o *ànec almescat*, és una espècie particular d'ànec que viu en estat salvatge a l'Argentina o al Brasil. Té l'origen a la serralada dels Andes i la seva introducció a Europa es deu a Colom.

Les seves diferents particularitats en fan una espècie diferent dels altres ànecs i expliquen els noms tan variats que se li atribueixen. A sobre del bec té implantats carúncules semblants a les del gall dindi i el seu cos desprèn una olor almescada. La femella, que és muda, és la que ha provocat el nom d'*ànec mut*.

És capaç de reproduir-se amb altres ànecs, però només pot donar descendents estèrils, la qual cosa implica haver de distingir el de Barbaria de les altres races. Aquests híbrids, molt utilitzats en la producció de carn o de foie gras, són els *mulards*.
Val a dir, però, que el seu fetge és més petit que el dels *mulards*, ja que és un animal més nerviós i fràgil, i engreixar-lo és més difícil.

MULARD. El *mulard* és un híbrid infecund. L'inconvenient principal d'aquest ànec és la seva dificultat de producció, però econòmicament això es compensa amb la qualitat i el rendiment del seu fetge.

Els *mulards* són animals de granja, rústics i calmats, fàcils de criar. S'engreixen més ràpidament i, en comparació amb els de Barbaria, més fàcilment, ja que són més tranquils i amb una producció de fetge molt més regular; a més, pesen més. L'evolució sexual acaba als quatre mesos en les femelles Pekín i als vuit mesos en els mascles de Barbaria, cosa que resulta un inconvenient econòmic important. No tenen el crit ensordidor dels altres ànecs.

Els canelons són, segurament, el plat més cuinat durant els dies de festa major a tot el Principat de Catalunya. Antigament, els canelons es feien amb la carn que sobrava de la carn d'olla del dia de Nadal i es menjaven per Sant Esteve. Encara que aquest plat admet moltíssimes variants, la carn dels canelons sempre s'ha de rostir a daus i no pas picada prèviament.

En aquesta recepta que us presentem, es pot substituir la molla de pa per un parell de cullerades de farina o beixamel, que s'elabora amb una ceba trinxada, i també es pot cobrir el fons de la plàtera amb mantega o amb salsa de tomàquet.

ELS *MULARDS* SÓN ANIMALS DE GRANJA, RÚSTICS I CALMATS, FÀCILS DE CRIAR. S'ENGREIXEN MÉS RÀPIDAMENT I, EN COMPARACIÓ AMB ELS DE BARBARIA, MÉS FÀCILMENT, JA QUE SÓN MÉS TRANQUILS I AMB UNA PRODUCCIÓ DE FETGE MOLT MÉS REGULAR; A MÉS, PESEN MÉS.

CANELONS D'ÀNEC AMB TÒFONA D'HIVERN

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 500 g de cuixes d'ànec confitades
- 100 g de foie gras d'ànec
- 2 cebes
- 2 alls
- 1 raig de vi ranci
- 1 raig de conyac
- 1 tomata madura
- Oli d'oliva verge extra
- 2 llesques de pa (només la molla)
- 1 l de llet
- 30 g de mantega
- 30 g de farina
- Sal
- Pebre blanc
- 12 làmines de pasta de caneló
- 125 g de formatge d'ovella ratllat
- 100 g de tòfona d'hivern

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Poseu una cassola al foc amb un raig d'oli. Enrossiu-hi els alls pelats i tallats a làmines i les cebes ratllades. Deixeu-ho coure lentament. Quan sigui mig cuit, afegiu-hi la tomata ratllada i deixeu-ho concentrar.

* **Segon pas:** Traieu el greix de les cuixes confitades, la pell i l'os.

* **Tercer pas:** Remulleu el sofregit amb un raig de vi ranci i un de conyac. Deixeu que s'evapori l'alcohol.

* **Quart pas:** Afegiu-hi la carn de la cuixa confitada i el foie gras. Deixeu-ho coure quatre minuts.

* **Cinquè pas:** Remulleu la molla de pa amb llet i afegiu-la a la carn. Comproveu-ne el punt de sal i apagueu el foc. Deixeu refredar la carn una mica i passeu-la per la màquina de trinxar carn amb el forat mitjà.

* **Sisè pas:** Bulliu uns minuts les làmines de pasta, refredeu-les amb aigua freda i col·loqueu-les al damunt d'un drap blanc.

* **Setè pas:** Aneu posant a cada làmina una cullerada de carn i enrotlleu els canelons.

* **Vuitè pas:** Per fer la beixamel, bulliu mig litre de llet i, en una altra cassola, poseu la mantega i deixeu-la fondre. Incorporeu-hi la farina i deixeu-ho coure un parell de minuts a foc suau. Afegiu a poc a poc la llet perquè no faci grumolls i coeu-ho lentament un parell de minuts. Ratlleu-hi la tòfona.

* **Novè pas:** Salpebreu.

* **Desè pas:** Cobriu el fons de la plàtera de forn amb una cullerada de beixamel, poseu-hi els canelons al damunt i acabeu d'afegir-hi tota la beixamel.

* **Onzè pas:** Empolseu-ho amb formatge ratllat i unes boletes de mantega.

* **Dotzè pas:** Poseu-ho al forn a 200 °C per tal que s'escalfin els canelons i quedin gratinats.

MERCAT DE GIRONA
Pl. del Lleó

Actualitzem la recepta dels canelons amb la carn melosa de la cuixa de l'ànec.

LA PLAÇA MERCAT D'OLOT

AQUEST HIVERN ENS PARLA DEL FAJOL

El fajol (*Fagopyrum esculentum*) és una planta de la família de les poligonàcies que també es coneix com a gra de fajol i blat negre. Botànicament no es tracta d'un autèntic cereal, però així se'l considera. Fa de 30 a 80 cm d'alçada i té fulles en forma de sageta i flors hermafrodites blanques o rosades disposades en un raïm curt. És una planta d'estiu —no gaire càlid— i de regadiu o de secans humits, i molt mel·lífera —fa una mel de gust fort. Els fruits són botànicament uns aquenis de color bru negrenc.

Conté les proteïnes amb el valor biològic més alt del regne vegetal, cosa que el fa popular entre els vegetarians. Tradicionalment es feien servir de pinso per a animals, però a partir dels anys 80 del segle XX el conreu ha ressorgit per l'increment de la nutrició equilibrada i natural. Actualment es destina a farines per fer galetes, crespells i pans especials.

A la Garrotxa, fa uns anys, el fajol omplia els camps. Després d'uns anys de davallada en el cultiu d'aquesta planta, alguns pagesos de la comarca han tornat a cultivar-lo gràcies a l'empenta dels cuiners de la Garrotxa, que el posen a les cartes dels seus restaurants.

Les farinetes de fajol són unes postres típiques de la Garrotxa que feien les àvies durant l'hivern. Algunes botigues de la comarca ja venen les farinetes fetes i només cal fregir-les. Ara bé, si us les voleu fer, us calen dues coses: paciència per remenar i bons ajudants.

A la Vall d'Aran fan l'*hariat de morisco*, una recepta semblant a les farinetes, i a Rússia fan blinis, una mena de crep, amb farina de fajol, llevat, llet i ous, que fan servir per acompanyar el caviar.

Avui, però, el fajol es fa servir en preparacions diferents, com el pa de fajol; a la pastisseria per fer uns bons carquinyolis, pasta seca..., o per elaborar aiguardent o cervesa.

El col·lectiu de Cuina Volcànica s'esmerça cada dia més per incorporar el fajol a les receptes, com en aquests macarrons amb brandada.

A LA GARROTXA, FA UNS ANYS, EL FAJOL OMPLIA ELS CAMPS. DESPRÉS D'UNS ANYS DE DAVALLADA EN EL CULTIU D'AQUESTA PLANTA, ALGUNS PAGESOS DE LA COMARCA HAN TORNAT A CULTIVAR-LO GRÀCIES A L'EMPENTA DELS CUINERS DE LA GARROTXA, QUE EL POSEN A LES CARTES DELS SEUS RESTAURANTS.

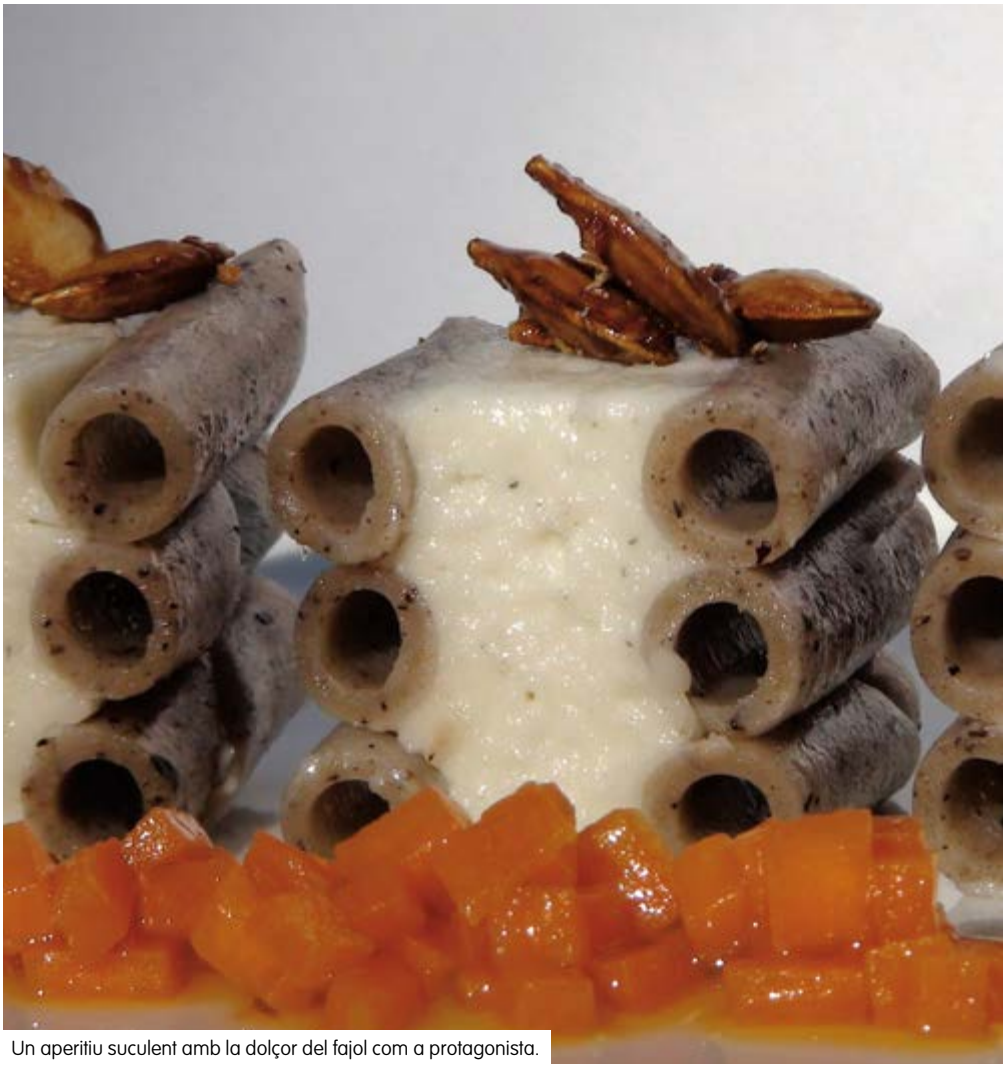
MACARRONS AMB BRANDADA DE BACALLÀ I CARBASSA

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 250 g de macarrons de fajol
- 300 g de llom de bacallà dessalat
- 1 dl d'oli d'oliva extra verge
- 4 alls
- 3 dl d'oli de gira-sol
- 500 g de polpa de carbassa
- Sal
- 100 g de pipes de carbassa torrades

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Poseu una olla al foc amb aigua i un polsim de sal. Quan arrenqui el bull, tireu-hi els macarrons i deixeu-los coure fins que quedin grenyals. Escorreu-los i refredeu-los amb aigua freda. Torneu-los a escórrer i reserveu-los.
* **Segon pas:** A la mateixa aigua dels macarrons, coeu-hi la carbassa tallada a daus molt petits durant tres minuts. Refredeu-los i reserveu-los.
* **Tercer pas:** Peleu els alls i confiteu-los amb l'oli d'oliva. Tireu-hi el bacallà tallat a daus, inclosa la pell. Deixeu-lo coure uns minuts a foc suau i apagueu el foc. Tritureu-ho i aneu-hi afegint l'oli de gira-sol perquè vagi quedant lligat.
* **Quart pas:** Munteu la terrina posant en un motlle un llit de macarrons, la brandada i una altra capa de macarrons. Tapeu-la i deixeu-la refredar.
* **Cinquè pas:** Per muntar el plat, talleu uns talls de terrina de macarrons. Salteu els daus de carbassa amb un raig d'oli, poseu-los al costat i adorneu-ho amb les pipes torrades.



Un aperitiu suculent amb la dolçor del fajol com a protagonista.

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

EL MERCAT DE PALAMÓS

AQUEST HIVERN ENS PARLA DE CALAMARS I CANANES

Els calamars tenen una gran difusió a la nostra cuina. La millor manera d'aprofitar la vàlua culinària dels calamars de mida més gran és preparar-los a la romana, fets amb una pasta de farina, sifó, cervesa i safrà o colorant alimentari. Hi ha qui hi posa, a més, un ou i un polsim de sal, i els més agosarats els rematen amb un raig de conyac. Fregit amb oli bo és excel·lent i tendre si és acabat de fer i menjat, i la manera més senzilla de cuinar-los és a l'andalusa, és a dir, enfarinats i fregits.

El prolífic escriptor Josep Pla, nascut a Palafrugell el 8 de març de 1897, esmenta en el seu llibre *El que hem menjat* perquè els calamars tenen tanta estima: "La causa és clara: no tenen espines i la gent se'ls menja sense molèstia."

Sigui per aquesta causa o per la seva carn valuosa, sobretot si es tracta de calamars de potera i acabats de pescar, els de mida més petita són excel·lents a la cuina. Però no només ens referim al calamar sinó també a un parent seu, la canana.

El calamar (*Loligo vulgaris*) pot viure a la superfície i fins als 550 metres de fondària. Se sol reproduir tot l'any i es pesca amb arts d'arrossegament, encerclament, soltes, línies de mà, teranyines, tresmalls i poteres.

De cananes, en trobem de dos tipus: la canana (*Todarodes sagittatus*), que té una carn més dura que el calamar, i la canana vera (*Illex coindetii*), de gran interès comercial i gastronòmic. Hi ha un fet diferencial a l'hora de coure els calamars i les cananes, i també les sèpies, que determina les dues maneres de coure'ls: saltats –deixant-los una mica crus, resulten excel·lents– o bé cuits. Si coeu calamars de potera o cananes traieu-los la pell si són frescos; així seran molt més gustosos.

Si els deixeu coure massa, es tornaran durs i, llavors, haureu de fer-los una cocció lenta i allargada, com els guisats, perquè es tornin a quedar tendres.

Són molt apreciats guisats amb pèsols, quan n'és temporada, amb mandonguilles o amb bolets. La recepta que us proposem, calamars farcits, és una de les que fan festa major. També es poden enfarinar prèviament abans de sofregir-los per donar-los més color, i és important que coguin lentament perquè no es trenquin. Podeu substituir la carn magra per carn de botifarra, afegir-hi panses i pinyons, una galeta a la picada o, fins i tot, un raig de vi ranci. Sigui com sigui, poseu calamars i cananes a la vostra cuina perquè són una meravella!

SÓN MOLT APRECIATS GUISATS AMB PÈSOLS, QUAN N'ÉS TEMPORADA, AMB MANDONGUILLES O AMB BOLETS.

CALAMARS FARCITS

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 8 calamars
- 250 g de carn magra de porc picada
- 1 ou
- 2 cebes
- 2 tomates madures
- 5 grans d'all
- Julivert
- Oli d'oliva
- Un grapat d'ametlles torrades
- 1 presa de xocolata negra
- Sal
- Pebre negre

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Netegeu els calamars i traieu-los la pell. Renteu-los i gireu-los.
* **Segon pas:** Piqueu els tentacles i les ales ben petits.
* **Tercer pas:** Barregeu en un bol la carn magra de porc, els tentacles i les ales, l'ou, dos grans d'all, una branca de julivert trinxada, sal i pebre.
* **Quart pas:** Ompliu els calamars i tanqueu-los amb un escuradents fent zig-zag.
* **Cinquè pas:** En una cassola amb un raig d'oli d'oliva, sofregiu lleugerament els calamars amb la ceba trinxada.
* **Sisè pas:** Quan comencin a enrossir, afegiu-hi les tomates i els alls ben picats, un raig d'aigua o de brou de peix i deixeu-ho coure a foc suau amb la cassola tapada, fins que els calamars siguin cuits.
* **Setè pas:** Uns minuts abans que s'acabin de coure, afegiu-hi la picada feta amb les ametlles i la xocolata. N'obtindreu una salsa molt lligada, d'un color fosc i molt agradable i saborosa.
* **Vuitè pas:** Comproveu-ne el punt de sal i deixeu-ho reposar una bona estona.

EL MERCAT DE PALAMÓS
Av. de Catalunya, 6

Farciu-los amb els bolets de temporada que trobeu al mercat.

EL MERCAT DE LLORET
AQUEST HIVERN ENS PARLA DE POPS

El pop és un cefalòpode que pot arribar a fer tres metres de llargària, tot i que els que trobem al mercat solen ser més petits. Quan els agafem, els hem de girar la bossa si no volem que ens clavi una mossegada. Els tentacles, una vegada estovats i cuits, són una menja deliciosa. N'hi ha una bona colla de receptes arreu de la costa ibèrica.

De pops, n'hi ha de moltes mides, formes i colors diversos. El pop blanc (*Eledone cirrhosa*) és una espècie molt comuna i de gran valor comercial a la Mediterrània occidental, especialment els pops juvenils. Té el cos més estret que el mantell, que és arrodonit i ample. Les femelles són més grans que els mascles i, segons on viu, varia de color, que pot anar de groguenc, ataronjat o vermellós fins a vermell marronós amb taques de color òxid.

El pop mesquer (*Eledone moschata*) és el pop menys conegut i cotitzat. La textura de la seva carn no és tan apreciada com la del pop blanc. El coneixereu pel seu color gris marronós amb grans taques negres.

La polpa (*Octopus macropus*) de braços molt llargs i un mantell robust i musculós, té un color marró vermellós amb nombroses taques blanques al dors i als braços. No és l'espècie que se sol trobar més als mercats, ja que no té gaire importància comercial.

El pop roquer (*Octopus vulgaris*) és el nostre pop estrella. És l'espècie més abundant i de gran valor comercial pel sabor i la textura de la seva carn. Es pesca artesanalment i també amb preses com l'arrossegament, nanses, poteres, catúfols, gàbies, tresmalls, etc. Té un mantell robust i musculós, i de pell rugosa. La pell és grisa, groga o marró vermellós, segons l'estat de cada individu.
Podem preparar els pops de moltes maneres, amb un estofat amb patates, amb vi negre, amb ceba, a la provençal, a la gallega... En aquest cas, ens basarem en la recepta a la gallega, però n'enriquirem l'aroma amb aquest trinxat de ceba i all tendre, i els donarem un toc diferent fent-los a la brasa.

ELS TENTACLES, UNA VEGADA ESTOVATS I CUITS, SÓN UNA MENJA DELICIOSA. N'HI HA UNA BONA COLLA DE RECEPTES ARREU DE LA COSTA IBÈRICA.

POP A LA BRASA AMB PATATA CONFITADA I PEBRE VERMELL

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 600 g de pop cuit
- 4 patates
- 1 l d'oli d'oliva extra verge
- 1 ceba tendra
- 1 all tendre
- 50 ml de vinagre agredolç de vi blanc
- Pebre vermell dolç
- Sal gruixuda en escames

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Peleu les patates i talleu-les a rodelles d'un centímetre de gruix. Poseu-les en una plàtera per anar al forn, cobertes d'oli i un polsim de sal. Poseu-les a coure a 100 °C fins que siguin toves. Reserveu-les.

* **Segon pas:** Peleu les cebes i l'all, i talleu-los ben petits. Poseu-hi un xic de l'oli amb què heu confitat les patates, un rajolí de vinagre agredolç de vi blanc i un polsim de pebre vermell.

* **Tercer pas:** Feu una bona brasa de carbó i, quan estigui a punt, talleu les potes del pop cuit i escalfeu-les a la brasa.

* **Quart pas:** Poseu les patates confitades calentes als plats i, al damunt, les potes de pop amb la vinagreta de ceba i all tendre.

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

Les potes de pop fetes a la brasa prenen una textura singular.

EL MERCAT DE PALAFRUGELL

AQUEST HIVERN ENS PARLA D'ESPINACS

L'espinac (*Spinacia oleracea*) és una planta herbàcia bianual i conreada de la família de les amarantàcies, anteriorment inclosa en la família de les quenopodiàcies. Sembla que té l'origen a Pèrsia, on és molt abundant, i que el seu nom prové del mot persa *aspanakh*, que posteriorment va incorporar l'àrab com a *esfenaj*. En llatí és *spinachia* i significa 'herba cuinada'.

És una planta rústega que es troba a tot el món, però és més pròpia de sòls salins i de climes frescos, més que no pas de càlids, on s'espiga ràpidament. Una vegada espigada i florida, arriba a fer un metre d'alçada.

A Catalunya s'ha introduït a la gastronomia al llarg dels anys. Les fulles tendres s'utilitzen en amanides, i, un cop cuites, en plats típics com els espinacs a la catalana, amb panses i pinyons, o en les cassoles de tros, amb cargols, costella de porc, etc. De vegades, es poden substituir per les bledes, especialment en plats de cassola amb bacallà o mongetes seques. És habitual fer-ne una truita, la qual es prepara amb espinacs un xic bullits anteriorment, o també fregir-los sols o amb una mica de cansalada.

Tant a la cuina dels Països Catalans com en altres, modernament els espinacs s'inclouen a la lasanya o en qualsevol altre plat de pasta, o també als pastissos salats i als canelons. També s'afegeixen com a ingredient principal en panades, rubiols menorquins i altres pastes salades. Les coques, tapades o no, d'espinacs, són freqüents a la gastronomia de totes les cultures mediterrànies.

A la cuina francesa es mengen sovint conservats en llauna i gairebé sempre amb nata i mantega, i s'usen també per fer *soufflés*.

En altres cuines es poden menjar per esmorzar, amb beixamel i acompanyats d'un ou escalfat per sobre (ous a la florentina).

És una bona font d'àcid fòlic, fibra alimentària i vitamines, entre d'altres. Es recomana a persones obeses per la seva bona digestibilitat. També se'n destaca l'efecte beneficiós per a la pell gràcies a la vitamina A que conté. Tot i això, alguns dels seus valors dietètics han estat posats en dubte, especialment el pretès alt contingut en ferro, que en realitat és inassimilable en gran part, i l'alt contingut en calci, que queda bloquejat per la presència d'àcid oxàlic.

ÉS UNA PLANTA RÚSTEGA QUE ES TROBA A TOT EL MÓN, PERÒ ÉS MÉS PRÒPIA DE SÒLS SALINS I DE CLIMES FRESCOS, MÉS QUE NO PAS DE CÀLIDS, ON S'ESPIGA RÀPIDAMENT. UNA VEGADA ESPIGADA I FLORIDA, ARRIBA A FER UN METRE D'ALÇADA.

CREMA D'ESPINACS AMB VIEIRES

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 ceba
- 1 porro
- 2 patates
- 1 dl d'oli d'oliva extra verge de l'Empordà, varietat argudell
- 2 manats d'espinacs
- 100 g de mantega
- 4 vieires grosses
- Sal

Acompanyats d'unes vieires, són una menja ideal per les festes de Nadal.

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Peleu la ceba i ratlleu-la. Peleu també el porro i talleu-lo petit. Poseu a escalfar una cassola amb un raig d'oli i feu-hi sofregir la ceba i el porro.
* **Segon pas:** Peleu les patates i talleu-les a talls regulars.
* **Tercer pas:** Quan la ceba estigui mig cuita, poseu-hi les patates i deixeu-ho coure cinc minuts.
* **Quart pas:** Renteu molt bé els espinacs perquè no hi quedi gens de terra. Afegiu-los a la cassola, tapeu-la i deixeu-los estofar uns minuts. Afegiu-hi un xic d'aigua bullent i deixeu-los coure cinc minuts. Saleu-los.
* **Cinquè pas:** Apagueu el foc, afegiu-hi la mantega i tritureu-ho perquè quedi una crema ben fina. Si cal, passeu-la per un colador.
* **Sisè pas**: Poseu un rajolí d'oli en una paella i coeu-hi lleugerament les vieires.
* **Setè pas:** Poseu la crema al plat amb un vieira per a cadascú. Cal servir-la calenta.

MERCAT DE PALAFRUGELL
C/ Pi i Margall

EL MERCAT DE PORTBOU

AQUEST HIVERN ENS PARLA DEL PORC

Diuen que a cada porc li arriba el seu Sant Martí. És en aquesta època de l'hivern, quan arriba el fred i les condicions climàtiques auguren una bona conserva dels embotits, que les cases comencen a preparar-se per a la matança del porc. Cadascú ha criat un porc i l'ha alimentat com cal perquè tingui una carn ben bona. Seguint aquesta litúrgia hi ha una bona colla de petits artesans que tornen a elaborar porcs de qualitat, amb una carn ferma i gustosa, tendra a la cocció i aromàtica.

Sigui quina sigui la raça, el porc vol ser ben cuidat i alimentat amb cereals de primera i tenir una vida tranquil·la. Només així donarà una carn amb greix infiltrat que la farà digna de les millors cuines i plats, siguin de cuina tradicional o siguin d'avantguarda. Amb aquesta carn es fan els talls de tota la vida, la carn magra, els lloms de dos colors, la llonza, el llom de la canya, etc.; els talls que ens han arribat els últims anys, com la presa, el secret, etc., i evidentment els embotits.

Entre els embotits més coneguts, destaca la botifarra dolça, que, si bé no se'n sap exactament l'origen, els ingredients que porta fan pensar que segurament va néixer a la cuina catalana dels segles XIV i XV. Tradicionalment s'elaborava durant la matança del porc a les masies de l'Empordà, però es va estendre a les comarques veïnes del Pla de l'Estany, la Selva i la part oriental de la Garrotxa. Tot i que algunes cases de pagès encara avui dia es maten el porc per a l'autoconsum, la podem trobar a moltes carnisseries durant tot l'any. S'elabora amb carn de la culata, llom de porc i una mica de cansalada; tot passat per la màquina de picar amb el forat gros. Per cada quilo de carn, s'hi afegeix la ratlladura de la part groga de la pela d'una llimona, mig quilo de sucre i sal. Es barreja tot i s'emboteix en budells naturals de porc. Té un aspecte vermellós i brillant. Si es deixa assecar, s'obté el fuet dolç, un deliciós embotit que, acompanyat d'una copa de moscatell i pa de pagès, constitueix un magnífic berenar.

Les pomes farcides, popularment conegudes com de *relleno*, és un plat típic de festa major, que es menja per postres a l'Alt Empordà, tot i que també es cuina en altres indrets de les terres de Girona. En elaborar-les, hi ha qui para la cocció i la reprèn perquè els sucs es concentrin més i la cocció sigui més lenta. La carn magra de porc que conté aquesta recepta es pot substituir per una que sigui meitat de porc i meitat de xai, sense nervis, o bé per botifarra dolça, quan n'és temporada, i fins i tot es pot fer amb préssecs o peres.

POMES FARCIDES (DE *RELLENO*)

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 8 pomes de la varietat *verdedoncella* o *golden*
- 400 g de carn picada de porc
- ¼ l de garnatxa o moscatell
- La pell d'una llimona
- 200 g de sucre
- Aigua
- 1 canonet de canyella
- Canyella en pols
- 40 g d'ametlles
- 4 melindros
- Oli d'oliva o llard
- Sal
- Pebre negre

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Prepareu el farcit barrejant la carn picada de porc amb la ratlladura ben fina de la pela d'una llimona, sal i un xic de canyella en pols.

* **Segon pas:** Amb la punta d'un ganivet, traieu el cor de les pomes, evitant que es trenquin.

* **Tercer pas:** Farciu les pomes amb la carn picada amanida. Enfarineu-les, sobretot on hi ha el farcit, i fregiu-les en una cassola amb oli i llard de porc barrejat perquè la carn faci una crosta i no s'escapi.

* **Quart pas:** En una altra cassola de ferro colat o de fang, poseu-hi les pomes, la garnatxa o el moscatell, un tros de pela de llimona, el canonet de canyella, el sucre i l'aigua, i feu-ho coure molt a poc a poc durant un parell d'hores aproximadament —potser us caldrà més temps. Deixeu que s'evapori el suc i faci un caramel; si cal, hi podeu afegir un xic d'aigua. A la meitat de la cocció, feu una picada amb les ametlles i els melindros, o unes galetes tipus Maria, i poseu-la al damunt de les pomes. Deixeu-ho acabar de coure.

* **Cinquè pas:** Serviu-les, fredes o calentes.

EL MERCAT DE PORTBOU
Pg. Enric Granados, 1

La dolçor feta unes postres ben singulars.

EL MERCAT DE SANT FELIU DE GUÍXOLS

AQUEST HIVERN ENS PARLA DE LA VEDELLA

La carn de vedella és una menja molt apreciada i se n'han elaborat molts plats a la cuina tradicional de casa nostra. És un aliment complet i essencial per a una dieta sana i equilibrada. En destaca l'elevat contingut de proteïnes, que són de molt alta digestibilitat i de gran valor biològic, ja que aporten aminoàcids essencials necessaris per al creixement i la reparació dels teixits del nostre organisme.

Amb només 100 grams de carn de boví tenim cobertes el 48 % de les necessitats diàries de proteïnes. També és rica en vitamines del grup B: la tiamina i riboflavina, necessàries per a un bon funcionament del sistema nerviós; la niacina, per al manteniment del creixement orgànic; la B5 i la B6, en el metabolisme dels carbohidrats i proteïnes, i la B12, en la producció d'hematies.

La carn de vedella també ens aporta minerals, sobretot fòsfor, que estimula el desenvolupament intel·lectual i que, juntament amb el calci, són necessaris en la formació d'ossos i dents. També té magnesi, necessari per al funcionament orgànic, i ferro, per evitar les anèmies.
Perquè una carn de vedella sigui gustosa i tendra cal seguir aquestes recomanacions:

- És fonamental respectar un període mínim de maduració de set dies en una cambra frigorífica des de la data de sacrifici de la vedella. Aquest procés li garanteix que la carn sigui tendra i sucosa.
- Per a un millor resultat culinari, la carn s'ha de tallar en sentit transversal a la direcció de les fibres musculars.
- L'estat òptim de conservació de la carn en refrigeració és entre 1 i 3 °C. Es conserva més temps (fins a 30 dies), si la peça és sencera i envasada al buit.
- La carn s'ha de mantenir amb el seu greix, ja que es conserva millor i és més tendra i sucosa, i sobretot té més gust.
- En fer la carn a la brasa i a la planxa, s'ha de salpebrar un xic al mateix moment de cuinar i després, quan la carn ja està feta. Així conserva millor el suc.

Perquè puguem obtenir una carn de vedella de qualitat cal que les vaques pasturin durant tot l'any seguint el sistema tradicional extensiu i aprofitant unes pastures i uns recursos naturals que d'altra manera es perdrien.

Vedella amb bolets, galtes de vedella amb vi negre, capipota de vedella, pota i tripa, etc. són alguns plats habituals. Però també se'n pot fer algun tipus mar i muntanya, com aquesta cua de vedella amb sèpia.

AMB NOMÉS 100 GRAMS DE CARN DE BOVÍ TENIM COBERTES EL 48 % DE LES NECESSITATS DIÀRIES DE PROTEÏNES. TAMBÉ ÉS RICA EN VITAMINES DEL GRUP B.

CUA DE BOU AMB SÈPIA

INGREDIENTS (per a quatre persones)

* 2,5 kg de cua de bou
* 4 o 5 sèpies
* 1 dl de brandi
* 1 ceba
* 3 tomates
* 2 l de brou de verdures
* Sal i pebre
* Oli
* 50 g de picada (all, ametlles, avellanes, pa torrat i nyora)

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Feu un sofregit amb la ceba i les tomates ratllades.
* **Segon pas:** Talleu la sèpia i salteu-la lleugerament en una paella.
* **Tercer pas:** Talleu i condimenteu la cua amb sal i pebre.
* **Quart pas:** Rostiu-la en una cassola amb un raig d'oli.
* **Cinquè pas:** Flamegeu-la amb el brandi i incorporeu-hi el sofregit.
* **Sisè pas:** Afegiu-hi el brou de verdures i la picada, i coeu-ho durant quatre hores.
* **Setè pas:** Quan la cua estigui gairebé cuita, afegiu-hi la sèpia i deixeu-ho coure durant una mitja hora més.
* **Vuitè pas:** Desengreixeu-ho i rectifiqueu-ho de sal i pebre.

EL MERCAT DE SANT FELIU DE GUÍXOLS
Pl. del Mercat

Un mar i muntanya poc conegut.

EL MERCAT DE SALT
AQUEST HIVERN ENS PARLA DE MONIATOS

Tot i que aquí no se sol cultivar el moniato, arribada aquesta època és molt comú trobar-ne als mercats i cada vegada més a la cuina per elaborar menges amb aquest tubercle.

El moniato, o batata o patata de Màlaga (*Ipomoea batatas*), és una planta de la família de les *Convolvulaceae* que es conrea per la seva arrel tuberosa comestible.

Originari de la selva del Perú, d'Amèrica Central i de Mèxic, des de l'època precolombina forma part de la dieta de l'Amèrica Llatina. A Europa va arribar al segle XVI i s'ha difós àmpliament a tot el món. És molt popular a tota Amèrica del Sud, el Carib, Estats Units, la Xina i les illes del Pacífic. Els conqueridors espanyols el van conèixer al Carib abans que la patata, pròpia de climes més freds i muntanyencs. El nom de *batata indígena* va originar el de *patata*, per similitud de la part comestible.

Diverses investigacions científiques diuen que 100 grams per dia de moniato de polpa ataronjada són suficients per reduir significativament i fins i tot eliminar la manca de vitamina A. La deficiència de vitamina A afebleix el sistema immunològic, especialment als nens, i els fa vulnerables al xarampió, la malària, la diarrea i la ceguesa.

La planta del moniato, una vegada ha crescut prou, es comporta com una planta invasora i ofega les males herbes. A la tardor se n'arrenquen les arrels. No floreix fora dels tròpics perquè a les latituds temperades el dia durant l'estiu és massa llarg, per això només es fan servir les llavors per crear noves varietats. Aquesta arrel tuberosa forma part de la cuina típica de tots els països que el conreen. A Catalunya es consumeix típicament per la castanyada, juntament amb els panellets, dels quals pot ser un ingredient. Al País Valencià es fa servir per als pastissos de moniato típics de Nadal i en alguns pobles de la ribera, a més de l'arnadí de carbassa, se'n fa també un de moniato, i reben el nom, respectivament, de *carbassa santa* i *moniato sant*, ja que són els dolços rituals de la Setmana Major.

El moniato escalivat és deliciós. El podem obrir pel mig i ensucrar-lo amb sucre morè, o, a la cuina d'avantguarda, combinar-lo amb foie gras d'ànec, bolets, carn de caça i carns vermelles com l'ànec o l'oca.

CREMÓS DE MONIATO AMB BOLETS I BROU DE GALLINA

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 2 moniatos ataronjats
- 1 ceba
- 400 g de barreja de bolets
- 1 gallina
- 1 ceba
- 1 porro
- 1 pastanaga
- 1 dl de nata líquida
- 50 g de mantega
- 50 g de farina
- Sal
- Pebre blanc

Un primer plat amb tres textures diferents.

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Feu un bon brou amb la gallina, ben neta per dins i sense plomes. Poseu-la a bullir en una olla amb aigua freda amb una ceba, un porro i una pastanaga. Ha de bullir lentament unes 3-4 hores. Tot seguit, coleu-lo i reserveu-lo.

* **Segon pas:** Escaliveu els moniatos. Una vegada escalivats, deixeu-los reposar tapats, peleu-los i poseu-los en un cassó amb un raig de nata líquida i tritureu-ho. Saleu-ho. Ompliu-ne gots o tasses fins a la meitat.

* **Tercer pas:** Netegeu els bolets i salteu-los en una paella amb un raig d'oli d'oliva. Salpebreu-los. Poseu-los al damunt dels moniatos.

* **Quart pas:** Poseu al foc una cassola amb la mantega. Quan s'hagi fos, afegiu-hi la farina i deixeu-la coure a foc suau durant 2 minuts. Tireu-hi un litre de brou bullent i deixeu-lo coure 5 minuts. Saleu-lo. Repartiu-lo per damunt dels bolets per acabar el plat.

EL MERCAT DE SALT
Av. Països Catalans, 192

EL MERCAT DE ROSES

AQUEST HIVERN ENS PARLA DEL LLUÇ DE LA COSTA

Cap peix ha gaudit mai al nostre país d'una popularitat tan gran. El lluç (*Merluccius merluccius*), de l'ordre dels gadiformes i de la família dels gàdids, es troba a certes costes europees, inclosa la zona que va des del golf de Biscaia fins a Irlanda. És un peix blanc, dietèticament molt interessant, amb 1 % de lípids, proteïnes i vitamines A, B1 i B2. És de color gris al llom i platejat a la part del ventre, i té una boca molt característica.

El lluç és un peix molt delicat a l'hora de pescar i de cuinar. La seva carn, suau, lleugera i delicada, es pot malmetre fàcilment; tot depèn de si el lluç és de palangre o d'arrossegament. L'ormeig de palangre consta de diversos hams units per una boia, a cada un dels quals queda agafat un peix, per això no es toquen entre si. En canvi, la tècnica d'arrossegament consisteix en una xarxa que es cala al mar i es lleva al cap d'unes hores; mentre són a la xarxa els lluços es toquen i a l'hora de llevar-la hi colpegen, amb la qual cosa perden les escames i la seva carn esdevé més tova. Però això no vol dir que no hi hagi excel·lents lluços d'arrossegament.

El lluç que trobem al comerç en forma de congelat és d'altres espècies que provenen de l'Àfrica, Califòrnia, Argentina i Perú. Normalment solen pesar dos i tres quilos, tot i que n'hi ha d'un metre de llargada.

A la nostra costa podem trobar un lluç d'una qualitat excel·lent; concretament, el lluç de Roses té una gran estima als mercats de la nostra demarcació. És un lluç de mida més petita i d'una carn molt fina. La qualitat i la temperatura de les nostres aigües i la seva alimentació a base de sardina, seitó, llucets, calamars i crustacis en fan una espècie molt valorada a la cuina i a la taula.
A l'hora de cuinar-lo, primer cal escatar-lo i treure'n les aletes.

El podem fer sencer o en forma de rodelles, tronc, supremes o filets. Aquesta temporada, però, us el preparem d'una altra manera, en forma de pastís; això sí, sense gaires amaniments per poder percebre'n el sabor fi i delicat. Aquesta recepta té història, ja que va ser el plat de peix que el restaurant gironí El Celler de Can Roca va preparar en el sopar de celebració del 70è aniversari del poeta Miquel Martí i Pol, procurant que se'l pogués menjar sense problemes tenint en compte la seva esclerosi. El resultat final va ser un somriure plàcid i alegre d'en Miquel i un poema dedicat a El Celler de Can Roca.

LA SEVA CARN, SUAU, LLEUGERA I DELICADA, ES POT MALMETRE FÀCILMENT; TOT DEPÈN DE SI EL LLUÇ ÉS DE PALANGRE O D'ARROSSEGAMENT.

PASTÍS DE LLUÇ DE ROSES I BONÍTOL

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1,5 kg de lluç de Roses
- 500 g de bonítol
- 1 ceba grossa
- 1 raig d'oli d'oliva
- ½ kg de mantega
- Sal
- Anet fresc
- Enciams diversos
- 1 dl d'oli d'oliva extra verge
- 1 raig de vinagre de vi negre
- 4 escalunyes

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Netegeu el lluç. Escateu-lo, traieu-ne els dos lloms i tingueu cura de treure tota la pell i les espines. Reserveu-lo.

* **Segon pas:** Traieu també la pell del bonítol i la part ennegrida, si en té. Talleu la carn del lluç i del bonítol a trossos petits.

* **Tercer pas:** En una cassola amb un raig d'oli d'oliva, poseu-hi la ceba pelada i tallada ben fina. Deixeu-la coure a poc a poc perquè quedi tova, però sense que agafi color.

* **Quart pas:** Incorporeu-hi el peix i tombeu-lo un parell de vegades. Aneu-hi incorporant la mantega a daus. Rectifiqueu-ho de sal i tritureu-ho. Poseu-hi unes puntes d'anet fresques i remeneu-ho.

* **Cinquè pas:** Escaldeu les fulles més verdes de l'enciam, refredeu-les ràpidament i useu-les per cobrir un motlle. Poseu la pasta del peix a dins i tapeu-la amb la mateixa fulla d'enciam. Deixeu-ho refredar al frigorífic unes 6 hores.

* **Sisè pas:** Netegeu els enciams, escorreu-los bé i eixugueu-los.

* **Setè pas:** Per preparar la vinagreta, peleu les escalunyes, talleu-les ben petites i barregeu-hi l'oli d'oliva, el raig de vinagre i un polsim de sal.

* **Vuitè pas:** Talleu el pastís de lluç i bonítol, poseu-hi els enciams al costat i amaniu-ho amb un xic de vinagreta d'escalunyes.

Una altra manera de menjar el peix, fred però melós.

EL MERCAT DE ROSES
C/ Pep Ventura

CUINA I SALUT
VITAMINA C

VITAMINA C O ÀCID ASCÒRBIC

Arriba el fred i, en conseqüència, molta gent es refreda. Sopes calentes i repòs és una bona manera de passar bé els refredats, però si preparem el nostre cos per a l'hivern, serà més fàcil resistir-lo, i en aquest sentit la vitamina C hi té molt a dir.

L'ésser humà necessita ingerir aliments rics en vitamina C, ja que, juntament amb els cobais i els micos, som les úniques espècies que no podem sintetitzar-la. La vitamina C pot ser natural, extreta d'una fruita com el kiwi o la taronja, o pot tenir forma sintètica.
La vitamina C d'origen natural té l'avantatge que roman a l'organisme durant un període molt més llarg. És millor prendre-la fora dels àpats a fi de no interferir en el procés digestiu.

CARACTERÍSTIQUES DE LA VITAMINA C

La vitamina C és soluble en aigua, per tant, el seu excés s'elimina a través de l'orina. És la vitamina més vulnerable, ja que la poden destruir múltiples factors, com ara el contacte amb l'oxigen, l'aigua clorada, el contacte amb la llum, la cocció —la destrueix en un 40 %—, la llarga conservació i emmagatzematge, el fet de deixar els vegetals en remull i el fum de la cigarreta.

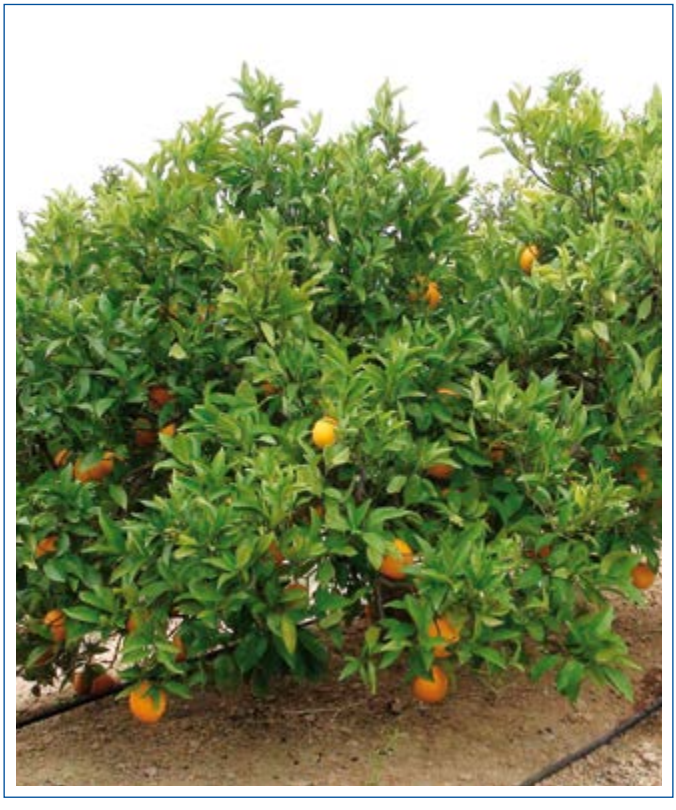
La vitamina C manté l'estructura de tendons, lligaments, ossos i cartílags, per això ajuda eficaçment a frenar l'artrosi. A més, reforça les defenses orgàniques. Segons un estudi realitzat amb 8.000 persones sobre els efectes de la vitamina C en el refredat comú, es va concloure que no evita agafar-lo, però sí que en disminueix d'un 20 a un 30 % la virulència, és a dir, la durada i la intensitat. La vitamina C, juntament amb la vitamina E i A, és un gran antioxidant i evita l'envelliment, entre altres beneficis.

QUÈ APORTA VITAMINA C?

Quantitat de vitamina C (100 g)

Bròquil (210 mg)
Alfals germinat (200 mg)
Julivert fresc (166 mg)
Guaiaba (150 mg)
Pebrot cru (140 mg)
Kiwi (100 mg)
Fonoll cru (93 mg)
Col de Brussel·les (87 mg)
Créixens (60 mg)
Llimona (55 mg)
Taronja (50 mg)

LA VITAMINA C D'ORIGEN NATURAL TÉ L'AVANTATGE QUE ROMAN A L'ORGANISME DURANT UN PERÍODE MOLT MÉS LLARG. ÉS MILLOR PRENDRE-LA FORA DELS ÀPATS A FI DE NO INTERFERIR EN EL PROCÉS DIGESTIU.



PETIT XEF DEL MERCAT A LA CUINA!

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

MACARRONS AMB MARISC, VERDURETES I SAFRÀ

Un plat de pasta, amb la verdura amagada, per dies de festa!

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Poseu a bullir una olla amb aigua i un polsim de sal.
* **Segon pas:** Quan arrenqui el bull, tireu-hi els macarrons i deixeu-los bullir fins que quedin grenyals. Escorreu-los i reserveu-los un moment.
* **Tercer pas:** Mentrestant, peleu la ceba i la pastanaga. Talleu-ho a daus molt petits juntament amb el carbassó.
* **Quart pas:** Poseu una cassola al foc amb un raig d'oli i aboqueu-hi la ceba i la pastanaga. Quan siguin mig cuites, afegiu-hi el carbassó i deixeu-ho coure 2 minuts. Tot seguit, afegiu-hi el safrà, els musclos, les cloïsses, els macarrons i la nata líquida. Saleu-ho i deixeu-ho coure 4 minuts a foc suau.
* **Cinquè pas:** Rectifiqueu el punt de sal i ja ho podeu servir, amb el formatge i el porradell picat al damunt.

Bon profit!

INGREDIENTS (per a quatre persones)

* 300 g de macarrons
* 1 ceba
* 1 carbassó
* 1 pastanaga
* 3 g de safrà
* 2 dl de nata líquida
* 12 musclos oberts al vapor
* 12 cloïsses obertes al vapor
* 1 dl d'oli d'oliva verge extra
* Porradell
* 100 g de formatge curat
* Sal

Els macarrons, la pasta reina dels petits de la casa.

GASTRONARI

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

CARN DE POLTRE

El consum de carn de cavall i poltre és tan antic com el consum de carn pròpiament dit. Antigament, el cavall era carn de cacera. Cap a l'any 4000 aC, el cavall va passar a ser un animal domesticat, la qual cosa va aportar a l'home unes valuoses qualitats de força, resistència, velocitat i intel·ligència que feien falta per al transport i les feines al camp.

Però tot això va minvar quan va arribar l'època del motor, i ara és estrany veure un cavall en lloc d'un tractor en aquestes feines. El cavall ha passat a ser un animal d'esbarjo i també ens ofereix una carn excepcional que no s'ha d'oblidar. El primer establiment de carn de cavall de la península Ibèrica es va obrir a Figueres l'any 1910 i després en va estendre la comercialització a Girona i Barcelona.

SALSA CAFÈ DE PARIS

La salsa Cafè de Paris és una barreja elaborada amb 24 espècies, licors i herbes aromàtiques, entre d'altres productes, com ara mostassa, tàpera, escalunya, julivert, anet, farigola, estragó, all, curri, cardamom, pebre de Caiena, pebre, pell de llimona i taronja, sal, salsa Perrins, anxoves, marduix, etc., amb mantega feta pomada, és a dir, tova però no fosa.

Se sol fer servir en la presentació de carns fetes a la graella, a la planxa, a la brasa o al forn. Sempre que s'hi posa aquesta mantega aromatitzada, al nom del plat s'hi afegeix *Cafè de Paris*: filet de vedella Cafè de Paris, entrecot Cafè de Paris, etc.

TEMPERAR LA COBERTURA DE XOCOLATA

La definició tècnica de *temperar* seria: "Recristal·litzar o solidificar parcialment la part grassa de la massa de xocolata per tal que en refredar-la es comporti com una substància única i no com el que és: una barreja de greixos sintetitzats per la planta del cacau". És a dir, es retorna a la xocolata el seu estat natural.

Per aconseguir la nostra fita, farem una corba de temperatura a la xocolata. *Temperar*, un mot temut per molta gent, amaga un dels processos més curiosos de la xocolata, perquè, una vegada manipulada, torni al seu estat amb un color brillant i bonic. Temperar la xocolata no és més que tornar a donar la seva fórmula química a la cobertura de xocolata després d'haver-la fos. La xocolata té tres greixos (triglicèrids) que formen part de la xocolata. Quan es fon, aquests greixos se separen, cosa que dóna una forma diferent a la xocolata quan aquesta es torna a refredar. Queda d'un color més opac, li apareixen unes taques blanques i és poc brillant. No vol dir que no sigui bona, sinó que ha perdut la seva forma química original.

VELOUTÉ

El mot *velouté* en francès vol dir 'vellutat, fent referència al vellut'. La *velouté* és una salsa clara; de fet, és més aviat una sopa formada per un brou, de carn, normalment d'aviram o vedella, de vegetals o de peix. La *velouté* és una de les set salses bàsiques de la cuina. Les altres són la salsa espanyola, la beixamel, la salsa de tomàquet, la maionesa, l'holandesa i la vinagreta.

I el *roux*? El *roux* és una preparació de la cuina clàssica on intervenen la mantega i la farina. Si us hi fixeu, la *velouté* no deixa de ser una preparació molt semblant a la salsa beixamel, en la qual se substitueix la llet per brou. La mantega i la farina fan d'element lligador del brou o la llet i la seva densitat varia en funció de la quantitat de mantega i farina que hi posem per litre de brou. La *velouté* va ser descrita per primera vegada pel cuiner francès Marie-Antoine Carème a començaments del segle XIX. Aquest cuiner va ser un dels primers a classificar les salses en quatre categories depenent de la salsa base utilitzada.

EL LECTOR PREGUNTA

PREGUNTES DE LA GENT DEL MERCAT

CARLES TORRENT / Girona

Ⓟ **Com es poden netejar bé unes navalles?**

Ⓡ Les navalles tenen un sabor i una textura molt interessants. És molt fàcil, però, que continguin sorra molt fina, inclús a dins del múscul del marisc, que a la boca no resulta gens agradable. Primer de tot vigileu a l'hora de comprar-les que siguin vives i, quan arribeu a casa, poseu-les a purgar unes hores, si podeu amb aigua de mar i, si no, amb aigua i sal a raó de 30 grams de sal per litre d'aigua. Tot seguit, traieu-ne la tripa, obriu el cos de la navalla i desestimeu-ne els trossos més foscos. Amb la fulla d'un ganivet i amb molta cura rasqueu l'interior del cos per treure tota la sorra, torneu-les a rentar amb l'aigua salada i assequeu-les. Ja estan llestes per coure.

MARIA CORS / Palafrugell

Ⓟ **Cada any tinc moltes taronges agres i no sé què fer-ne. Em podeu ajudar?**

Ⓡ Aquesta taronja agra no es menja a grills, ni es talla a rodanxes per menjar de postres amb un raig de vi dolç i un polsim de sucre.
La taronja agra es feia servir antigament per netejar els budells de la matança del porc. Però té altres aplicacions. La primordial: elaborar una de les millors amanides d'hivern de tot el país. Talleu-la pel mig i traieu-ne el poc suc que té i les llavors, poseu-la a coure amb aigua durant uns ¾ d'hora, escorreu-la i poseu-la al damunt d'una escarola de cabell d'àngel esberlada en trossos petits. Amaniu-la amb sal, un xic de pebre negre acabat de moldre i un raig del millor oli d'oliva. A més a més, en cuinar ànec rostit amb taronja, podeu posar-ne entremig de les taronges dolces, o en podeu fer una de les millors melmelades de tots els temps, la de taronges amargues.

MIREIA PRADES / Portbou

Ⓟ **Com ho hauria de fer per elaborar gelats a casa?**

Ⓡ És força complicat fer gelats a casa com els grans mestres gelaters que tenim a les nostres terres. El problema és que no tenim una geladora. Aquesta màquina té dues funcions: d'una banda, refreda el producte, sigui amb una base d'aigua (sorbet) o amb una base de llet (gelat), i, de l'altra, li dóna aire. Aquest aire que entra a la mescla és el que dóna la textura tova del gelat, mentre que el fred, que sol estar entre els 10 i 15 graus sota zero, és el que dóna la fredor. Els gelats americans solen ser més greixosos i menys airejats, però també tenen una textura tova. Per això, qualsevol gelat que vulgueu fer posant la barreja al congelador i remenant de mica en mica no us quedarà mai tan cremós.

ANTONIA SALA / Olot

Ⓟ **Com es mengen les garotes?**

Ⓡ La manera més senzilla i tradicional i amb la que es nota tot el sabor de mar és menjar-les crues, amb un tall de pa i un tros de botifarra negra. Obriu la garota amb la part plana d'unes tisores, retireu-ne l'aigua i la part no comestible i traieu-ne els ous ataronjats amb una cullera o amb el mateix tall de pa. La garota admet algunes elaboracions, això sí, sempre afegides al final del plat o a la cassola a l'últim moment perquè puguin conservar tot el sabor i el perfum que les caracteritzen. En podem fer uns deliciosos entrants o canapès; en una sopa o crema resulten excel·lents, i fins i tot les podem afegir en una amanida, com a element d'una suggestiva salsa, i en uns ous remenats o una truita, o bé gratinades dins de la seva closca. També es poden incloure en un guisat suau de patates, un plat de pasta o un arròs ben suculent.

LA XARXA AL DIA

Presentació del tercer número de la revista *Milfulls* al mercat de Portbou

Pilar Mundet, diputada de Comerç de la Diputació de Girona, i Antoni Vega, alcalde de Portbou, van presentar el tercer número de la revista *Milfulls* al mercat de Portbou el dissabte 25 de setembre.

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. *Milfulls*, els continguts de la qual redacta Pep Nogué, es reparteix gratuïtament als nou mercats que pertanyen a la Xarxa de Mercats Municipals de Girona (Girona, Salt, Olot, Roses, Palamós, Sant Feliu de Guíxols, Lloret de Mar, Portbou i Palafrugell). Té una periodicitat trimestral —coincideix amb les quatre estacions de l'any— i un tiratge de 15.000 unitats.

Despensa mediterránea es veurà a Canal Cocina

La Diputació promou un programa de televisió per donar a conèixer els productes de les comarques de Girona

L'acte de presentació del programa va tenir lloc el 25 d'octubre al restaurant El Molí de l'Escala, en què va participar Vicenç Asensio, productor i director de *Despensa mediterránea*; Jordi Jacas, xef i presentador de *Despensa mediterránea*, i Enric Vilert, president de la Diputació de Girona i el Patronat de Turisme Costa Brava Girona.
Des del novembre passat Canal Cocina emet *Despensa mediterránea*, un programa que difon els productes del territori de Girona. La sèrie, que vol aportar un punt de vista nou de la gastronomia a la televisió, l'ha produït Visual13 i la condueix el xef Jordi Jacas. La Diputació de Girona i el Patronat de Turisme Costa Brava Girona hi col·laboren.

El projecte és una idea original de la productora gironina Visual13, que, després de la producció d'*El Bulli, historia de un sueño*, un documental de 10 capítols que recorre la trajectòria de Ferran Adrià i el restaurant El Bulli, i que actualment s'està emetent a TVE, ha volgut apostar per donar a conèixer els productes de la gastronomia de les comarques de Girona. Vicenç Asensio comenta: "Hem volgut fusionar el nostre territori i la gastronomia, i hem aconseguit que per primera vegada es parli només de la província de Girona a tot Espanya durant 13 programes."

Cada programa se centra de forma monogràfica en un dels productes més singulars del territori de Girona. A través d'un reportatge documental, els espectadors podran veure com es cultiven, capturen o produeixen, amb entrevistes als seus productors. Se'n coneixeran les qualitats i es difondran les tradicions que n'acompanyen el consum, a la vegada que es podran descobrir els paisatges extraordinaris de les comarques de Girona, des dels Pirineus fins a la Costa Brava.

L'ovella ripollesa, la gamba de Palamós, la vedella dels Pirineus, el peix blau o l'arròs de Pals són alguns dels productes que protagonitzen *Despensa mediterránea*, que s'ha gravat durant la primavera i l'estiu d'aquest any. La sèrie consta de 13 capítols de 25 minuts de durada cada un. S'emet el dilluns a les 11 del matí, a les 5 de la tarda i a 2/4 d'1 de la matinada.

La Diputació de Girona i el Patronat de Turisme Costa Brava Girona entenen la gastronomia com un element fonamental de la riquesa cultural i patrimonial de les comarques gironines que forma part del conjunt de productes turístics de prestigi mundial reconegut que ofereixen les destinacions Costa Brava i Pirineus de Girona. Enric Vilert, president de la Diputació de Girona i del Patronat de Turisme Costa Brava Girona, manifesta: "Donem suport tant a iniciatives que diversos col·lectius i associacions gastronòmics impulsen per a la creació de producte turístic gastronòmic a les nostres comarques, com a iniciatives privades, com aquesta, que ofereixen una nova via per difondre la qualitat gastronòmica de la nostra demarcació."

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.

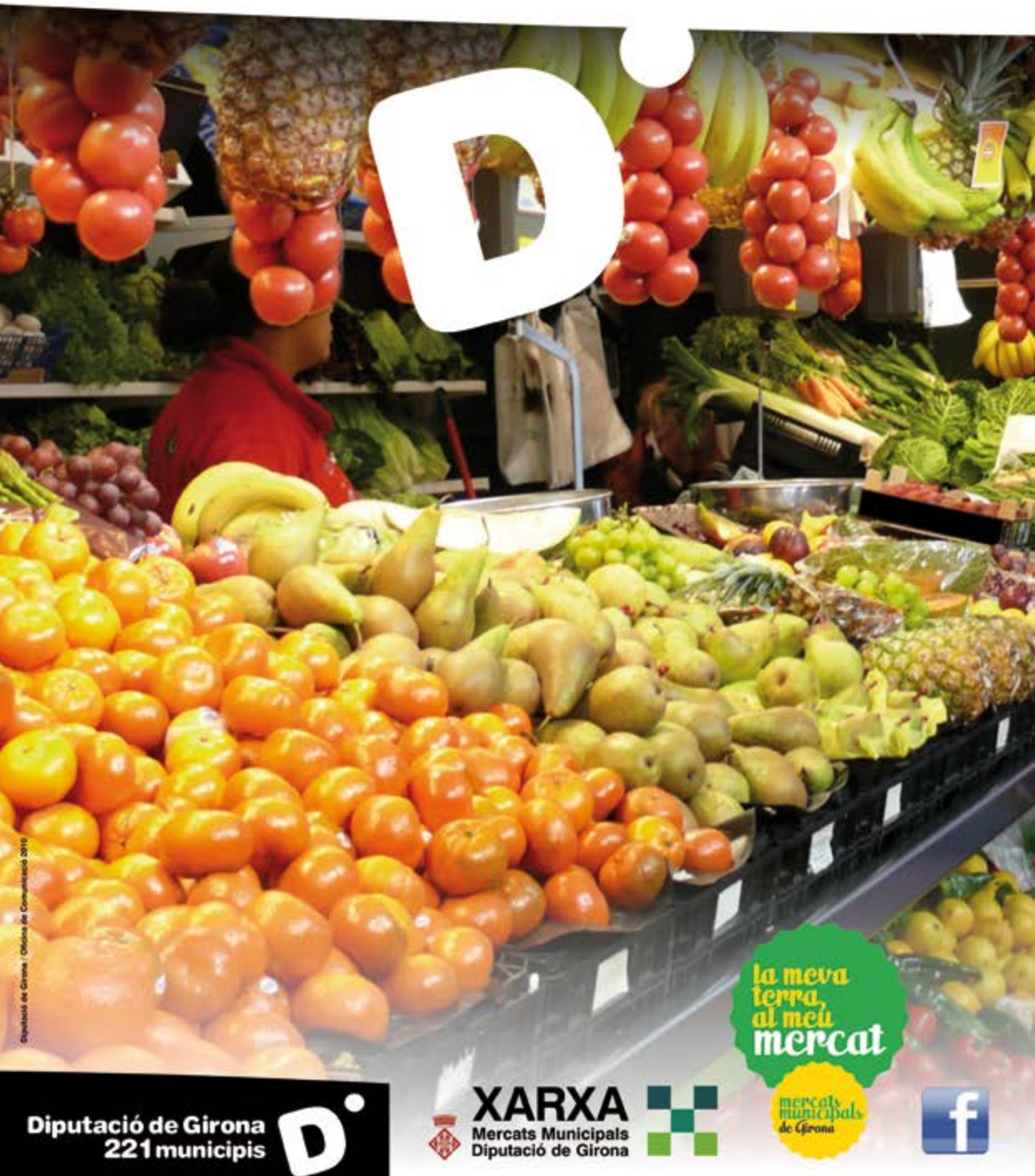
Diputació de Girona
www.ddgi.cat

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 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