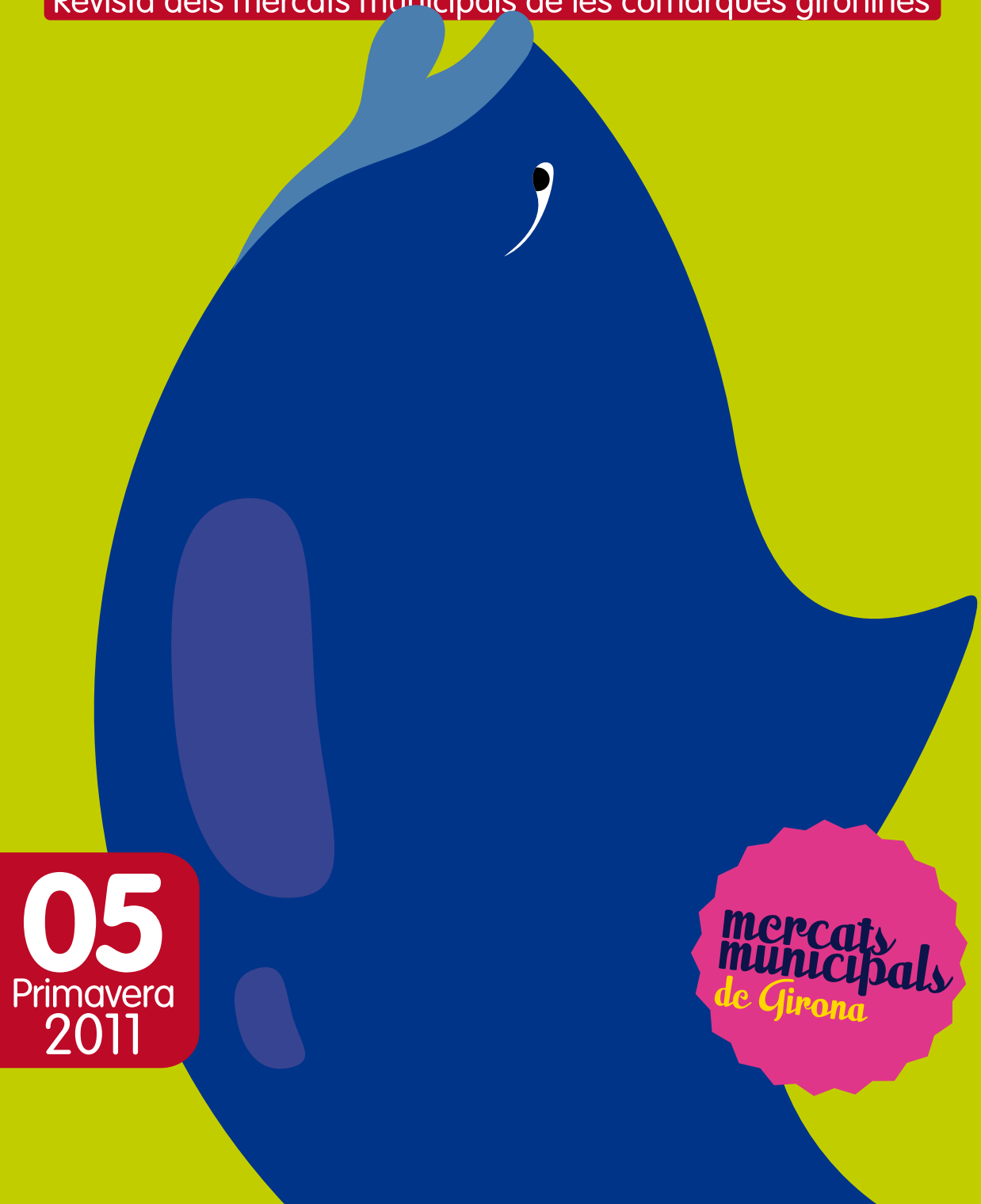
Abril - Juny de 2011
Núm. 5 - Revista gratuïta

milfulls

Revista dels mercats municipals de les comarques gironines



05
Primavera
2011

mercats municipals de Girona

"[...] els eriçons de mar, aquests animals en forma de bola, negres amb un punt rogenc, eriçats de puntes, arrapats als rocs ara eixuts i tocats pel sol. A la Costa nord els anomenen *garotes*, i nosaltres *garoines*, potser per donar a la paraula un punt de suavització relacionada amb el menjar. El que tenen a dins és prou apreciable, sobretot per a les persones a qui agraden les coses que tenen gust a mar."

Josep Pla

SUMARI

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

Editorial

MILFULLS: UN ANY AMB ELS MERCATS GIRONINS

La revista *Milfulls* celebra el primer aniversari. Ara fa un any, la Xarxa de Mercats Municipals de l'Àrea de Comerç de la Diputació de Girona va impulsar, entre altres activitats, l'edició d'aquesta publicació, que surt a la llum a cada nova estació de l'any.

Els consells dels nostres xefs de cuina, les receptes dels restaurants del territori, els consells gastronòmics i l'assessorament permanent dels nostres col·laboradors fan de la revista una eina de divulgació que, amb un format àgil i atractiu, arriba a totes les cases i a tots els establiments que els mercats proveeixen.

Al llarg de quatre números els gironins han anat coneixent els mercats de Girona, Salt, Olot, Roses, Palamós, Sant Feliu de Guíxols, Lloret de Mar, Portbou i Palafrugell.

Des de la Xarxa de Mercats hem treballat amb les associacions de paradistes i amb els ajuntaments per promocionar els mercats municipals, per fer-los més moderns i competitius, i per dotar-los dels instruments necessaris per consolidar-los com a equipaments moderns i com a centres comercials, socials i culturals que atreguin, per la seva qualitat, tots els segments de compradors.

Hem dut a terme accions que vinculen la qualitat del producte a la cuina de mercat. La presència en el Fòrum Gastronòmic de la Xarxa, amb el seu suport als col·lectius de cuina de les nostres comarques, és una mostra del compromís amb els productors del territori que abasteixen les parades dels mercats de la nostra terra amb els millors productes.

El nou número que teniu a les mans consolida un any de bones notícies gastronòmiques i enceta amb la nova estació la cuina de primavera. Un any després torna a venir de gust preparar plats que combinen peixos i carns amb els productes frescos de les hortes. Els nous colors i sabors arriben als mercats gironins, i és una bona ocasió per arribar-nos-hi i per comprovar com dia a dia els nostres mercats es renoven per dins i per fora per fer-nos encara més atractiva i més profitosa la compra. I és que el mercat ens ofereix els millors productes i el millor tracte en un espai públic que ens acull com si fóssim a casa nostra.

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 PRIMAVERA ENS PARLA D'OUS

Els ous d'algunes aus són un aliment habitual, molt ric en proteïnes i fàcil de digerir. Són, alhora, el component principal de múltiples plats dolços i salats, i un complement imprescindible en molts d'altres.

Els ous més consumits, amb gran diferència, són els de gallina, seguits pels d'ànec i oca, i pels ous de guatlla, que són molt petits. També es consumeixen els ous d'estruç, que poden arribar a pesar al voltant d'un quilo i mig.

Els ous de gallina poden tenir diferents colors, dels quals els més habituals són els blancs i els rossos, que en realitat són de color terrós clar. Depenent de la regió es tendeix a preferir-ne uns o altres. Tot i que la gent associa els ous blancs amb els més higiènics i els rossos amb els més naturals, en realitat són iguals pel que fa a propietats nutricionals.

ELS OUS MÉS CONSUMITS, AMB GRAN DIFERÈNCIA, SÓN ELS DE GALLINA, SEGUITS PELS D'ÀNEC I OCA, I PELS OUS DE GUATLLA, QUE SÓN MOLT PETITS. TAMBÉ ES CONSUMEIXEN ELS OUS D'ESTRUÇ, QUE PODEN ARRIBAR A PESAR AL VOLTANT D'UN QUILO I MIG.

Un ou mitjà de gallina es compon d'un 58 % de clara, un 31 % de rovell i un 11 % de closca.

Alimentàriament, els ous són una font barata de proteïnes. El rovell d'ou té un color groc intens i està compost d'un 51 % d'aigua, un 16,5 % de proteïnes (ovovitel·lina, fosvitina, lipoproteïnes), un 30 % de lípids (triglicèrids, lecitina, colesterol, carotenoides), un 0,5 % de glúcids, del 0,5 al 2 % de minerals (fosfats de calci, magnesi, ferro, potassi, sodi, clorurs, sofre) i vitamina A i D. No obstant això, hi ha certa polèmica sobre si el seu contingut en colesterol, que és alt, pot produir hipercolesterolèmia a qui n'ingereix. És una discussió que no està conclosa, com moltes altres en nutrició. La recomanació tradicional de no prendre més de dos ous al dia ni més de deu a la setmana continua sent vàlida.

Etiquetatge i marcatge de l'ou

El codi que porten els ous que es troben als mercats de Girona ens indica el país i la granja d'on prové l'ou i la manera en què s'han criat les gallines ponedores. Tot això es pot identificar de la següent manera:

Codi d'exemple: 3ES17010496

El primer dígit és el codi referent a la forma de cria de les gallines: 3 per a les de gàbies; 2 per a les de terra; 1 per a les camperes, i 0 per a les ecològiques.

Les dues lletres següents corresponen al codi de l'estat membre de la UE del qual provenen els ous (en aquest cas, ES indica Espanya).

La resta de dígits identifiquen la granja de producció.

A l'hora de cuinar, els ous són la base de la truita de patates, d'un grapat de truites ovalades o planes, dels ous remenats, dels ous ferrats, dels ous fregits, de la salsa maionesa, del bescuit, del pa de pessic, del suflé o de les *quiches*. En la rebosteria l'ou té infinitat d'aplicacions. Els rovells, per exemple, s'utilitzen per als flamets, i les clares, per a la merenga i com a ingredient dels sorbets, entre d'altres.

Els ous són la font més freqüent de salmonel·losi. Es pot contraure en menjar cru un ou a la closca del qual han romàs restes d'excrement de gallina que han entrat en contacte amb l'interior. Per això, és important no manipular ous que tinguin restes sospitoses a la closca si la intenció és consumir-los crus, netejar-los amb un drap abans d'usar-los i parar atenció que no quedin restes de closca a l'ou una vegada trencat.

Una curiositat: l'ou d'estruç és la cèl·lula més gran de la Terra ja que és un òvul amb les substàncies de reserva per alimentar el futur embrió.

CRÈME BRULÉE DE COCO I TE *MATXA* JAPONÈS

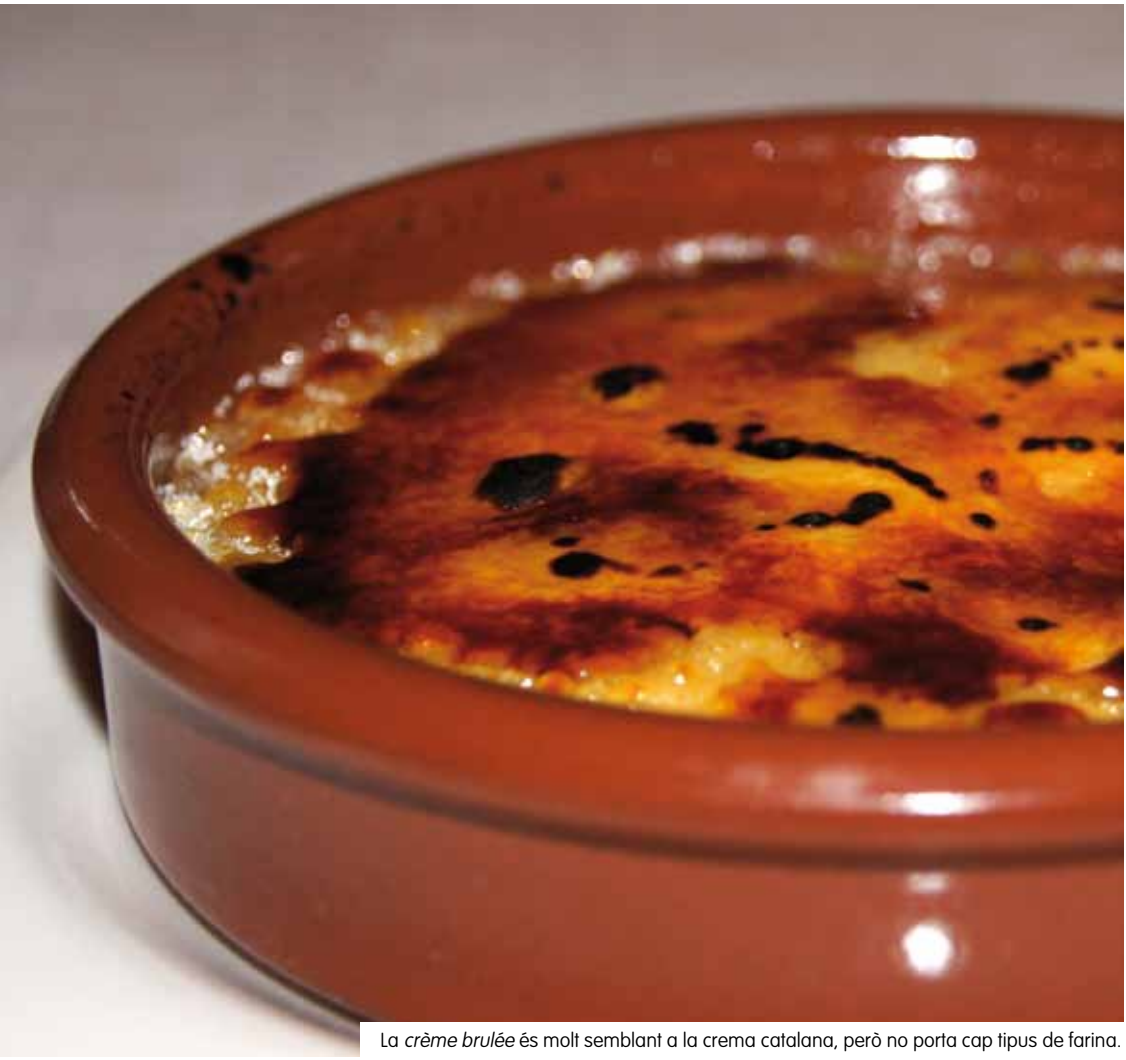
INGREDIENTS (per a quatre persones)

* 500 ml de llet de coco
* 6 rovells d'ou
* 75 g de sucre
* 15 g de te *matxa* japonès
* 200 g de pinya

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Poseu la llet de coco a escalfar.
* **Segon pas:** En un bol mescleu delicadament els rovells, el sucre i el te *matxa*.
* **Tercer pas:** Afegiu la llet de coco a la mescla anterior i poseu-ho en motlles de ceràmica o vidre.
* **Quart pas:** Poseu-ho a coure al forn a 82 °C durant uns 45 min aproximadament.
* **Cinquè pas:** Quan tingueu la crema quallada, traieu-la del forn i deixeu-la refredar. Una vegada freda ja hi podeu posar sucre i cremar-la com si es tractés d'una crema catalana.

MERCAT DE GIRONA
Pl. del Lleó



La *crème brulée* és molt semblant a la crema catalana, però no porta cap tipus de farina.

EL MERCAT DE LLORET

AQUESTA PRIMAVERA ENS PARLA D'ALVOCATS

L'alvocat pertany a la família de les lauràcies, que inclou plantes llenyoses productores d'essències que creixen en regions càlides i de la qual també formen part el llorer, la càmfora i la canyella. Les espècies que es coneixen de l'alvocat són la mexicana, l'antillana i la guatemalenca.

L'alvocat és originari de Mèxic, Colòmbia i Veneçuela. Els primers espanyols que van arribar a Amèrica van batejar aquest fruit amb el nom de *pera de les Índies*, atesa la seva semblança externa amb les peres espanyoles.

Els principals productors d'avui dia són Mèxic, Brasil, Estats Units, Austràlia, Israel, Xina, Kenya, Sud-àfrica i Espanya.

Les varietats que més es comercialitzen en els mercats són la Hass (la més coneguda i comercialitzada; petita de mida, de pell rugosa i fosca, i de polpa groga; es produeix a Mèxic i a Espanya, concretament a Andalusia); la Bacon (la varietat més primerenca, de color verd brillant i molt conreada a Espanya); la Fort (en forma de pera, sense lluentor, de pell fina i aspra, i de sabor exquisit, amb un pes aproximat de 250 g; conreada a Israel, Kenya, Sud-àfrica i Espanya), i, finalment, la Pinkerton (allargada i en forma de pera, de pell rugosa i de sabor agradable; conreada a Israel).

Actualment hi ha alvocats tot l'any, però durant la primavera la varietat Pinkerton és la més usual.

A l'hora de comprar-ne, s'ha de comprovar que la pell no presenta cap tipus de defecte, com ara taques, punts negres o signes de maduració excessiva.

L'alvocat està madur si cedeix a la lleu pressió amb els dits o si en sacsejar-lo es nota que l'os es mou. Si no està del tot madur, s'ha de deixar a temperatura ambient durant el temps necessari, d'un a tres dies. El procés de maduració pot accelerar-se si s'embolica amb paper de diari juntament amb una poma o un plàtan.

Si per contra l'alvocat està al punt de saó, per aturar la maduració s'ha de guardar a la part menys freda de la nevera (no a menys de 6 °C).

Quan el vulgueu consumir, s'ha d'obrir just abans, ja que la polpa s'ennegreix amb rapidesa. Això es pot evitar ruixant-la immediatament amb suc de llimona. D'altra banda, si només n'emprem una meitat, la que sobra es pot conservar a la nevera en òptimes condicions per a l'endemà, deixant l'os agafat a la polpa, ruixada amb suc de llimona i protegida amb film transparent o en un recipient de tancament hermètic.

ACTUALMENT HI HA ALVOCATS TOT L'ANY, PERÒ DURANT LA PRIMAVERA LA VARIETAT PINKERTON ÉS LA MÉS USUAL.

STEAK TÀRTAR AMB CREMA D'ALVOCATS

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 300 g de filet de vedella
- 30 g de ceba
- 30 g de tàperes
- 30 g de cogombrets en vinagre
- 10 g de julivert picat
- 1 rovell d'ou
- 2 cullerades de mostassa de Dijon
- 1 dl d'oli d'oliva
- sal
- pebre
- Perrins
- tabasco
- 2 alvocats
- suc d'una llimona

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Piqueu finament el filet de vedella, la ceba, les tàperes, els cogombrets i el julivert.

* **Segon pas:** Munteu una maionesa amb els rovells, una culleradeta de suc de llimona, l'oli d'oliva i la mostassa.

* **Tercer pas:** Barregeu tots els ingredients en el bol on tenim la maionesa i amaniu-ho al gust amb sal, pebre, tabasco i salsa Perrins.

* **Quart pas:** Obriu l'alvocat, traieu-ne l'os i separeu-ne la polpa. Tritureu la polpa amb un polsim de sal i un rajolí de suc de llimona.

* **Cinquè pas:** Empleneu de tàrtar quatre petits cilindres amb un diàmetre de 2 cm. Al costat de cada tàrtar, col·loqueu-hi una llàgrima de crema d'alvocat.

* **Sisè pas:** Acompanyeu el tàrtar amb unes torradetes de pa acabades de fer.

Per gaudir de tota l'esplendor de l'alvocat cal que estigui ben madur.

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

LA PLAÇA MERCAT D'OLOT

AQUESTA PRIMAVERA ENS PARLA DE MÚRGOLES

Les *múrgoles –morúgoles* a la Garrotxa, *múrgares* a la Selva, múrgueles al Baix Empordà o, fins i tot, *ariganys* o *rabassoles*– són els primers follets que esclaten al llindar de la primavera. Ja ho diu el refrany: *Per Sant Josep, la múrgola treu el bec.*

Tenen una forma molt singular i un aspecte que s'assembla a una bresca o a una esponja. Pertanyen al gènere *Morchella*, de la classe dels ascomicets, que es caracteritzen perquè tenen el barret alveolat.

N'hi ha diferents varietats però les més freqüents i conegudes són l'arigany o múrgola negra, la múrgola grisa o rabassola i la múrgola rodona o de ribera.

L'arigany o múrgola negra té un capell estret i molt allargat, i un peu blanc més curt que el capell. És de color torrat fosc quan és jove i canvia a verd fosc o negre quan es fa adult. Es troba als boscos de coníferes, horts, arbres fruiters, jardins, pinedes… És comestible assecat o ben cuit, ja que, si no, pot resultar tòxic.

La múrgola grisa o rabassola arriba als 15 cm d'alçada amb el peu i tot. Varia molt de color i forma segons el lloc on viu. Té el capell de color gris fosc o bru. Es troba en alzinars, en marges de boscos i de camins i a la vora de les riberes.

La múrgola rodona o de ribera té el capell més arrodonit, de color ocre o mel. El peu és blanc, gruixut a la base i alt com l'amplada del capell. Viu en boscos de ribera, pollancres i oms, i fins i tot al mig de l'herba. Pot arribar als 15 cm.

Cal vigilar de no confondre aquestes varietats amb el bolet de greix (*Gyromitra esculenta*), que té el barret en forma de cervell, de color marró fosc i llefiscós. És tòxic menjat cru o mal cuit, i pot ser mortal. Només es pot consumir ben cuit o prèviament assecat i en poca quantitat. De totes maneres, es desaconsella fermament, amb l'afegit que gastronòmicament no té gaire valor.

Les múrgoles, en canvi, són molt apreciades i combinen molt bé amb el foie gras d'ànec –múrgoles farcides de foie–, i també amb guisats lleugers, arrossos, sopes, cremes, amanides, amb peix de roca, etc. Això sí, les múrgoles s'han de coure, ja que crues són tòxiques.

JA HO DIU EL REFRANY: *PER SANT JOSEP, LA MÚRGOLA TREU EL BEC.* TENEN UNA FORMA MOLT SINGULAR I UN ASPECTE QUE S'ASSEMBLA A UNA BRESCA O A UNA ESPONJA. PERTANYEN AL GÈNERE *MORCHELLA*, DE LA CLASSE DELS ASCOMICETS, QUE ES CARACTERITZEN PERQUÈ TENEN EL BARRET ALVEOLAT.

ARRÒS A LA CASSOLA AMB MÚRGOLES, ESPÀRRECS I COLOMÍ

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 2 colomins
- 4 salsitxes
- 400 g de múrgoles
- 2 cebes
- 4 tomates
- oli d'oliva verge extra
- 400 g d'arròs de gra rodó
- sal
- brou de gallina

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Feu un sofregit amb la ceba i la tomata.

* **Segon pas:** A part, plomeu i repasseu bé els colomins. Traieu-ne l'interior i poliu-los bé. Enrossiu-los en una cassola tallats en quarters.

* **Tercer pas:** A mitja cocció afegiu-hi les salsitxes i després les múrgoles.

* **Quart pas:** Una vegada estigui tot ben ofegat, poseu-hi el sofregit i l'arròs, i deixeu-ho rossejar una mica.

* **Cinquè pas:** Aboqueu-hi el brou de gallina ben calent. Deixeu-ho coure durant 16-18 minuts. Quan faltin uns dos o tres minuts, deixeu-ho reposar. Ha de quedar un xic caldós.

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

Un raig de vi ranci a l'arròs hi donarà un sabor extraordinari.

EL MERCAT DE PALAFRUGELL

AQUESTA PRIMAVERA ENS PARLA D'ESPARDENYES

Els holoturioïdeus, coneguts vulgarment com a *cogombres de mar*, són una espècie ben singular, de la família dels equinoderms, que inclou animals de cos vermiforme, allargat i tou que viuen en els fons de mar de tot el món. Es coneixen des del silurià, fa uns 400 milions d'anys, i es té constància d'unes 1.400 espècies.

L'espardenya pertany al mateix grup que els eriçons de mar o els estels de mar (*Echinodermata*), tot i que aparentment no tenen la simetria pentaradial, característica dels altres representants d'aquest grup. El cos és musculós, en forma de cilindre. En un extrem hi té una obertura bucal, que està envoltada de tentacles, i a l'altre extrem hi té l'obertura anal.

A l'Àsia les espardenyes s'utilitzen en menjars com el sushi, i també es mengen, una vegada dessecades i rehidratades, en sopes típiques, especialment a Xina, on el trepang és considerat una menja d'alta cuina, amb forts poders afrodisíacs.

A casa nostra també és molt apreciada. Es pot menjar enfarinada i fregida, com en aquesta recepta que us presentem a continuació, saltada amb uns espàrrecs; en suquets, juntament amb unes patates o pèsols; en arrossos de tota mena; feta a la cassola amb pebrot i tomata, etc.

N'aconseguirem la màxima expressió gastronòmica si, una vegada llevada del seu cos musculós, separem el tel que la recobreix i ens quedem les tires fines i delicades.

A L'ÀSIA LES ESPARDENYES S'UTILITZEN EN MENJARS COM EL SUSHI, I TAMBÉ ES MENGEN, UNA VEGADA DESSECADES I REHIDRATADES, EN SOPES TÍPIQUES, ESPECIALMENT A XINA, ON EL TREPANG ÉS CONSIDERAT UNA MENJA D'ALTA CUINA, AMB FORTS PODERS AFRODISÍACS.

AMANIDA D'ESPARDENYES AMB BOLETS DE PRIMAVERA

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 150 g d'espardenyes
- 1 escarola de cabell d'àngel
- 100 g de brots vegetals diversos
- 8 vieires
- 250 g de bolets de primavera
- 2 dl d'oli d'oliva verge extra
- 40 ml de vinagre de vi blanc
- 25 g de mostassa antiga
- sal
- farina

Fregiu les espardenyes amb oli ben roent perquè quedin rosses i meloses.

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Renteu bé els bolets, talleu-los i reserveu-los.
* **Segon pas:** Renteu l'escarola, separeu-ne les fulles i eixugueu-les bé.
* **Tercer pas:** Netegeu les espardenyes i talleu-les a tires.
* **Quart pas:** Talleu els cors de vieira ben fins i disposeu-los al fons dels plats.
* **Cinquè pas:** Barregeu l'escarola amb els brots vegetals i poseu-ne un xic al damunt de les vieires.
* **Sisè pas:** Salteu els bolets de primavera i poseu-los al damunt de l'escarola.
* **Setè pas:** Per acabar, enfarineu les espardenyes i fregiu-les amb oli d'oliva. Disposeu-les al damunt dels bolets i amaniu-ho amb la vinagreta de mostassa antiga.

MERCAT DE PALAFRUGELL
C/ Pi i Margall

EL MERCAT DE PALAMÓS

AQUESTA PRIMAVERA ENS PARLA DE RAP

El rap fresc que es comercialitza al nostre país sol ser el blanc (*Lophius piscatorius*) i el negre (*Lophius budegassa*), que es distingeixen pel color de la membrana que embolica els intestins. El rap negre és de major qualitat.

Entre les característiques principals d'aquest peix destaca la gran mida del cap i de la boca.

El rap blanc o comú es distribueix al llarg de les costes d'Europa i Amèrica del Nord, des de les illes Britàniques i Nova Escòcia fins a Barbados. Viu en el fons oceànic i s'hi arrossega mitjançant unes aletes pectorals modificades per buscar aliment. Es tracta d'una espècie molt habitual als mercats pesquers del nostre país, especialment a la zona del Cantàbric. La millor època per comprar-lo és de desembre a gener i de maig a juny, si bé se'n pot disposar durant tot l'any.

Nutricionalment, el rap és un peix blanc que conté proteïnes d'alt valor biològic, i el contingut de greix és molt baix, per la qual cosa es pot considerar un peix magre. El seu contingut de greix no supera els 2 grams per cada 100 grams de producte. Constitueix una font important de minerals ,com ara potassi, fòsfor, magnesi, calci, ferro (menor que la carn) i sodi. Quant a vitamines, cal destacar la seva aportació de vitamines hidrosolubles del grup B.

En fresc, el rap és un peix que admet múltiples preparacions culinàries. Es pot fer al forn, amb salsa, a la planxa o a la brasa. La consistència de la seva carn és ferma i molt saborosa i no presenta espines, per la qual cosa resulta molt adequat per als més petits, per a les persones grans i per a qui no està habituat al consum de peix.

A més, a causa del seu baix contingut gras resulta fàcil de digerir i d'escàs valor calòric, la qual cosa beneficia els qui segueixen dietes d'aprimament, dietes pobres en greixos i els qui tenen problemes digestius.

A la peixateria sabrem que està fresc si la carn té consistència ferma, els ulls són brillants i no estan enfonsats, i manté l'olor marina poc pronunciada. Perquè es conservi en òptimes condicions el millor és comprar-lo a l'últim moment abans de tornar a casa.

Si s'ha de consumir el mateix dia o l'endemà, s'ha de col·locar a la part més freda del frigorífic. Convé guardar-lo en refrigeració no més de 48 hores després d'adquirir-lo, aïllat de la resta dels aliments, per evitar que els transmeti l'olor.

LA MILLOR ÈPOCA PER COMPRAR RAP ÉS DE DESEMBRE A GENER I DE MAIG A JUNY, SI BÉ SE'N POT DISPOSAR DURANT TOT L'ANY.

SUQUET DE RAP AMB GAMBES DE PALAMÓS

INGREDIENTS (per a quatre persones)

* 1 rap d'un quilo
* 8 gambes vermelles
* 8 cloïsses
* 4 patates
* 2 cebes
* 2 tomates
* 4 alls
* 1 raig d'oli d'oliva verge extra
* sal
* 1/2 bulb de fonoll

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Netegeu el rap, talleu-ne el cap i separeu-ne els dos lloms.

* **Segon pas:** Poseu una cassola al foc i enrossiu-hi l'espina de rap tallada i el cap. Tot seguit, afegiu-hi els alls pelats i la ceba a la juliana, i deixeu-ho coure una estona. A continuació, incorporeu-hi les tomates, el fonoll tallat a daus –reserveu-ne les fulles– i 1,5 litre d'aigua freda. Deixeu-ho bullir uns 20 minuts i coleu-ho.

* **Tercer pas:** Peleu les patates i feu-ne boles. Poseu-les a coure amb el suc del rap. Quan estiguin gairebé cuites, afegiu-hi el rap tallat a rodelles i deixeu-lo coure 4 minuts. Afegiu-hi les cloïsses i deixeu-ho coure 2 minuts més. Saleu-ho.

* **Quart pas:** A l'últim moment, coeu les gambes a la planxa.

* **Cinquè pas:** Serviu el suquet de rap amb les cloïsses sense clova i les gambes fetes a la planxa i decoreu-ho amb unes fulles de fonoll.

EL MERCAT DE PALAMÓS

Av. de Catalunya, 6

El rap, saborós i sense espines.

EL MERCAT DE PORTBOU

AQUESTA PRIMAVERA ENS PARLA D'ESCAROLA

Antigament l'escarola (*Cichorium endivia*) era una hortalissa fonamental en la dieta de la gent de muntanya, perquè era de les poques que es feien a l'hivern. Avui dia trobem moltes varietats d'escarola o enciams diferents que s'han posat de moda, com ara el *lollo rosso*, l'enciam de fulla de roure i el *radicchio*. Les escaroles de fulla llisa i ampla no són de conreu tradicional i es van començar a cultivar al voltant dels anys 60.

A Catalunya, l'escarola que mana és sobretot la varietat de cabell d'àngel, de fulla prima i arrissada, més petita que les altres i de sabor poc amargant, comparat amb altres varietats. Es cultiva des de temps immemorials, en gran mesura a les comarques de Girona, però també al Garraf, on cada any se celebra la xatonada, una gran festa que té com a protagonista aquesta hortalissa, originària de l'Índia i consumida ja per egipcis i grecs abans de l'era cristiana.

Escollir una bona escarola és una mica subjectiu. Normalment sempre es busca una escarola que tingui les fulles ben blanques, ja que així amarguen menys, però també alimenten menys. El pagès, per aconseguir aquesta blancor, sol lligar-les amb un cordill quan són grosses, perquè el sol no toqui l'interior i no hi hagi la fotosíntesi. Antigament se solien tapar amb una teula o amb un cilindre de cartró per embolicar ampolles de cava.

Hi ha una vintena de varietats d'escarola comestibles que es divideixen en dos tipus: l'escarola llisa (*Cichorium endivia* L. var. *latifolium*) i l'escarola arrissada (*Cichorium endivia* L. var. *crispum*).

Normalment l'escarola se sol menjar crua en amanides; d'aquesta manera manté totes les vitamines, els minerals i les propietats, sobretot a les fulles més verdes, tot i que també són les més amargants. Cal, però, netejar-la bé, sobretot si no en sabem l'origen ja que pot haver estat tractada amb agents químics i pesticides.

Les fulles més verdes, en lloc de llençar-les, les podeu aprofitar pels minerals que contenen i la clorofil·la fent-les arrebossades amb una pasta de fregir o ofegant-les per fer-ne una truita o un saltat amb altres verdures.

Crua, combina a la perfecció amb la taronja agra i el formatge blau quan arriben els primers freds, amb anxoves, amb api, amb conserva de tomata, amb olives morades, amb bitxo, amb un trinxat, amb una escalivada o amb uns llegums amanits amb un bon oli d'oliva. A més, en podeu gaudir fent una de les receptes més estimades dels Països Catalans, el xató, del qual no hi ha una única recepta; cada persona fa i desfà la salsa com si es tractés d'una sardana. Això és la pluralitat gastronòmica del poble català.

XATÓ

INGREDIENTS (per a quatre persones)

* 1 escarola
* 400 g de bacallà esqueixat
* 200 g de tonyina salada
* 12 filets d'anxoves en oli
* olives negres i arbequines
* 5 alls escalivats
* 3 alls crus
* 1 bitxo
* 2 cullerades de pebre vermell
* 1/2 l d'oli d'oliva verge extra
* 1 dl de vinagre de vi blanc
* 2 galetes Maria
* 2 talls de pa torrat
* sal

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Poseu en remull el bacallà i la tonyina. Renteu bé els altres components.

* **Segon pas:** Agafeu un morter i aixafeu els alls escalivats, els alls crus, el bitxo, el pa torrat i les galetes. Afegiu-hi el pebre vermell, l'oli, el vinagre i un polsim de sal. Remeneu-ho bé.

* **Tercer pas:** Poseu l'escarola al fons del plat i distribuïu-hi per sobre el bacallà, la tonyina, les anxoves, les olives i, finalment, un parell de cullerades de salsa. Barregeu-ho bé.

EL MERCAT DE PORTBOU

Pg. Enric Granados, 1

Hi ha qui serveix el xatò bo i barrejat.

EL MERCAT DE ROSES

AQUESTA PRIMAVERA ENS PARLA DEL CORBALL

El corball és un peix de cos alt i curt, de color gris fosc i platejat, d'escates fermes i de carn dura. Al dors hi té una corba pronunciada de la qual pot ser que vingui el nom de corball.

El corball (*Umbrina cirrosa*) és un peix perciforme, bentònic, propi dels fons de sorra i fang, que sol arribar als 70 cm de llargada. Té dues aletes dorsals, la primera curta i la segona llarga, i una barba gruixuda i curta com una berruga. La coloració del cos presenta unes conspícues bandes laterals, obliqües i ondades, de color daurat sobre fons blau.

Viu a la Mediterrània, a la mar Negra, a l'Atlàntic oriental i a la mar Roja, sovint als deltes dels rius i també al fons de roques i algues. A les costes catalanes se sol pescar al tremall, i la seva carn és molt estimada. També s'anomena corball de sorra, nom que el distingeix del de fang i de roca.

El corball de fang (*Umbrina ronchus*) és semblant a l'anterior, però no té barba i és de color gris verdós, i les bandes són brunes o rogenques; és de distribució més atlàntica i d'aigües profundes.

El corball de roca (*Corvina nigra*), anomenat també *corb* i *corba*, és una espècie similar, que arriba als 40 cm de llargària. Té el dors negre, com les aletes ventrals i l'anal, mentre que els flancs són grisencs o blavosos, de vegades bruns. Viu en zones costaneres, a poca profunditat i, sovint, dins les coves i les escletxes de les roques. És comú a la Mediterrània, a la mar Negra i a les costes atlàntiques orientals.

Avui dia no és gaire conegut, però qui el coneix ha après a apreciar-lo. La seva carn és molt saborosa i té certa semblança amb la de l'orada. Com més gran és més bon gust té. Hi ha qui diu que és millor que el llobarro i, en comparació, és molt més barat. Suposem que si fos més conegut no tindria el preu assequible que normalment té.

EL CORBALL DE ROCA (*CORVINA NIGRA*), ANOMENAT TAMBÉ *CORB* I *CORBA*, ÉS UNA ESPÈCIE SIMILAR, QUE ARRIBA ALS 40 CM DE LLARGÀRIA.

CORBALL A LA LLAUNA

INGREDIENTS (per a quatre persones)

* 4 supremes de corball de 175 g cada una
* 8 alls
* 2 cebes
* 10 g de pebre vermell
* 1 raig de vi blanc sec
* 2 dl d'oli d'oliva verge extra
* 50 ml de vinagre de cava
* sal

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Peleu i talleu a rodelles fines els alls i les cebes.

* **Segon pas:** Poseu la ceba tallada en una llauna amb un raig d'oli, i al damunt les supremes de corball amb un raig d'oli i un polsim de sal. Poseu-ho a coure al forn a 170 °C durant 12 minuts. A mitja cocció, aboqueu-hi el vi i deixeu-ho acabar de coure.

* **Tercer pas:** Escalfeu un raig d'oli en una paella i enrossiu-hi els alls. Quan estiguin rossos, pareu el foc i afegiu-hi el pebre vermell i tot seguit el vinagre.

* **Quart pas:** Quan el corball estigui cuit, emplateu-lo. Barregeu el suc de la cocció amb l'oli dels alls i repartiu un parell de cullerades d'aquesta mescla pel damunt. Serviu-ho.

EL MERCAT DE SANT FELIU DE GUÍXOLS

Pl. del Mercat

El peix preferit de Josep Pla quan anava al restaurant.

EL MERCAT DE SALT

AQUESTA PRIMAVERA ENS PARLA DE PÈSOLS

El pèsol és un dels conreus més antics d'Europa, amb més de 5.000 anys d'antiguitat. Es creu que com a conreu va aparèixer a Orient poc després del blat. Pertany al gènere *Pisum* i n'hi ha també altres espècies a Àfrica, Àsia i Europa.

Abans es menjava com a gra sec i en forma de puré. Ara els grans verds i tendres constitueixen una de les verdures més populars per si sols, com a acompanyament o en truita. Quan són frescos, acabats de treure de la tavella, a més de bonics i verdosos, són dolços i nutritius. Sempre que pugueu cal comprar-los el mateix dia que us els vulgueu menjar i desgranar-los a casa. Requereix temps però l'espectacle de veure com es desprenen fàcilment de la tavella s'ho val. Hi ha qui se'n menja algun de cru quan són dolços.

N'hi ha varietats per emparrar, que s'enfilen per canyes o parets, de mata baixa i també la dels tirabecs, que es mengen amb tavella.

La sembra es fa al setembre en el litoral i es cull el mes d'abril, quan el preu és alt. Algunes varietats són molt ràpides i a la primavera fan el cicle en només 60 dies. En llocs on l'hivern és més rigorós la sembra es fa de novembre a febrer i la collita de maig a juny.

Són molt apreciats els pèsols conreats a la comarca del Maresme, els anomenats *pèsols de Llavaneres*, però els pèsols que es cultiven a les hortes de Salt no tenen res a envejar. El tipus de terra, la forma de cultiu i l'aigua dolça del riu en fan uns pèsols d'una qualitat extraordinària.

Es poden coure al vapor, bullir amb patata i ceba, i saltar amb uns tallets de pernil.

N'HI HA VARIETATS PER EMPARRAR, QUE S'ENFILEN PER CANYES O PARETS, DE MATA BAIXA I TAMBÉ LA DELS TIRABECS, QUE ES MENGEN AMB TAVELLA.

CREMÓS DE PÈSOLS AMB BOLETS I BROU DE GALLINA

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 kg de pèsols acabats de desgranar
- 8 salsitxes
- 1 botifarra negra
- 1 manat d'alls tendres
- 2 cebes tendres
- 1 raig de vermut blanc sec
- sal
- oli d'oliva verge extra

Aprofiteu la primavera per fer uns bons àpats amb pèsols.

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** En una cassola amb un raig d'oli enrossiu les salsitxes i la botifarra tallades a rodelles. Reserveu-ho.

* **Segon pas:** Renteu els alls i les cebes i traieu-ne la primera capa, l'arrel i la part verda. Talleu-los ben finament.

* **Tercer pas:** A la mateixa cassola de les salsitxes, poseu-hi la ceba i l'all amb un raig d'oli. Deixeu-ho coure 4 minuts. Tot seguit, afegiu-hi els pèsols, la carn i el vermut. Tapeu la cassola i deixeu-ho coure uns 10 o 12 minuts aproximadament. El temps dependrà de la tendresa dels pèsols.

* **Quart pas:** Comproveu-ne el punt de sal i servir-ho.

EL MERCAT DE SALT
Av. Països Catalans, 192

EL MERCAT DE SANT FELIU DE GUÍXOLS

AQUESTA PRIMAVERA ENS PARLA DEL MERO

El mero, també anomenat *nero* o, a les illes, *anfós*, és un peix gros, de volum i mida considerables, que pot arribar al metre de longitud. És de color verd oliva fosc tirant un xic cap a vermellós, amb algunes taques clares. Té espines, molt petites, clavades a la pell i un cos lleugerament comprimit a la part posterior. Viu als llocs rocosos, des de 10 fins a 150 metres de profunditat, tot i que també habita als marges d'herbes aquàtiques de fruits carnosos.

A la mar Mediterrània n'hi ha quatre espècies:

El que tenim aquí (*Epinephelus marginatus*) és el més conegut i el més bo gastronòmicament. El mero ratllat (*Epinephelus alexandrinus*), anomenat també *anfós bord* o, en castellà, *falso abadejo*, és comú a les boques del Nil, a l'est de la mar Mediterrània (a Algèria, Tunísia i Sicília). El mero blanc (*Epinephelus aeneus*) es troba al sud de la Mediterrània, sobretot a Xipre. I la xerna (*Epinephelus caninus*) es troba a les aigües fondes. En francès l'anomenen *mero gris*.

També hi ha el mero de Gorea (*Epinephelus goreensis*), que pot arribar a fer 80 cm i es pesca sobretot a les aigües del Cap Verd durant l'hivern, i el mero marró (*Epinephelus guaza*), físicament molt diferent.

El mero és un peix carnívor –s'alimenta voraçment de peixos, cefalòpodes i crustacis– i hermafrodita –és femella fins als 9 o 12 anys i després es converteix en mascle.

A la cuina, ens ofereix una carn de gran qualitat. De carn ferma i aroma molt delicada, és ideal fer-lo a la brasa, i també amb suquet, a la catalana, al forn, en sarsuela, estofat, etc.

EL QUE TENIM AQUÍ (*EPINEPHELUS MARGINATUS*) ÉS EL MÉS CONEGUT I EL MÉS BO GASTRONÒMICAMENT.

MERO AMB SUC

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1,5 kg de mero
- 2 branques de julivert
- 5 grans d'all
- 2 cebes
- 3 tomates ratllades
- 1 grapat d'ametlles torrades
- la polpa de 4 nyores
- 1 llesca de pa fregit
- 2 dl d'oli d'oliva verge extra
- 1 l de brou de peix
- 1 raig d'absenta
- 12 cloïsses
- sal

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Netegeu el mero, ben escatat i sense tripes, i feu-lo a rodelles.

* **Segon pas:** En una cassola de fons gruixut, sofregiu la ceba i tres alls picats amb un raig d'oli.

* **Tercer pas:** En un morter, feu una picada amb les ametlles, un parell d'alls, el julivert, la polpa de les nyores i la llesca de pa fregit. Diluïu-la amb un xic de brou i afegiu-la a la cassola. Feu-ho coure dos minuts.

* **Quart pas:** Poseu-hi les rodelles de mero, prèviament salades, i deixeu-les coure 5 minuts a foc viu. Tot seguit, poseu-hi les cloïsses, deixeu-ho coure un minut més, tireu-hi l'absenta i serviu-ho.

EL MERCAT DE ROSES

C/ Pep Ventura

El mero, un peix poc conegut però d'una gran vàlua.

CUINA I SALUT

La dita anglosaxona "una poma al dia manté el metge lluny de casa" ens revela que aquesta fruita tan popular als cistells de la compra dels mercats de Girona és una bona font de salut per a tots els de casa.

La poma és la fruita per excel·lència, ja que la tolera la majoria de persones i combina sense problemes amb qualsevol altre aliment. Avui se sap amb certesa que alguns dels seus components li confereixen propietats antioxidants i la particularitat d'actuar com a astringent o laxant alhora, segons com es consumeixi.

Si ens la mengem crua i amb pell és útil per tractar el restrenyiment, ja que s'aprofita la fibra insoluble present a la pell, que estimula l'activitat intestinal.

Si la consumim pelada o ratllada resulta astringent, ja que és molt rica en pectina i tanins. La pectina es troba majoritàriament a la polpa de la poma, per això quan la pelem només se'n perd una petita quantitat, i té la particularitat de retenir aigua i fer més lent el trànsit intestinal, d'aquí vénen els beneficis en cas de diarrea. D'altra banda, els tanins són substàncies que assequen i desinflamen la mucosa intestinal, per això tenen propietats astringents i antiinflamatòries. Es reconeixen ràpidament per la sensació aspra que produeixen al paladar i apareixen quan es deixa enfosquir la polpa ratllada d'una poma pelada.

Les extraordinàries propietats dietètiques que s'atribueixen a aquesta fruita es deuen en gran mesura als elements fitoquímics que conté, amb propietats antioxidants.

Des del punt de vista nutritiu, la poma és una de les fruites més completes i enriquidores de la nostra alimentació. Un 85 % de la seva composició és aigua, per la qual cosa resulta molt refrescant i ens hidrata el cos. Els sucres –fructosa en major part i glucosa i sacarosa en menor proporció– són de ràpida assimilació en l'organisme i són els nutrients més abundants després de l'aigua.

També és rica en fibra, que millora el trànsit intestinal, i en potassi, que és un mineral necessari per a la transmissió i generació de l'impuls nerviós i per a l'activitat muscular normal, i intervé en l'equilibri d'aigua dins i fora de la cèl·lula. Per contra, és una font discreta de vitamina C i de vitamina E, la qual actua com a antioxidant i intervé en l'estabilitat de les cèl·lules sanguínies, com ara els glòbuls vermells, i en la fertilitat.

aecc
Catalunya contra el Càncer

PETIT XEF DEL MERCAT A LA CUINA!

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

BEURATGE VITAMÍNIC DE MANGO I PASTANAGA

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Renteu els mangos i peleu-los amb l'ajuda dels pares. Traieu-ne l'os tallant la polpa a trossos petits.

* **Segon pas:** Renteu les pastanagues. Talleu-ne les fulles verdes i, amb l'ajuda d'un pelapatates, peleu-les i passeu-les per la liquadora juntament amb el mango.

* **Tercer pas:** Tasteu el beuratge vitamínic i, si cal, afegiu-hi un xic de sucre. Si els mangos són ben madurs i les pastanagues molt tendres segur que no caldrà.

* **Quart pas:** Si us queda molt espès, hi podeu afegir un raig d'aigua mineral.

Bon profit!

INGREDIENTS (per a quatre persones)

* 2 mangos
* 250 g de pastanagues de mida petita
* aigua mineral

Vitamines a dojo per als petits de la casa.

GASTRONARI

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

CANYELLA DE SRI LANKA

La millor canyella es conrea al llarg de la zona costanera de Colombo (Sri Lanka). La canyella és l'escorça interna del canyeller (*Cinnamomum zeylanicum*), de la família de les lauràcies, que s'extreu pelant i fregant les branques.
Les escorces s'enrotllen una dins l'altra fins a formar una barra d'aproximadament un metre de llarg. Es deixen assecar al sol, la qual cosa fa que l'escorça es corbi cap a dins.
En la cuina, la canyella s'usa en canonet i mòlta, i combina molt bé tant en plats dolços com salats. Dóna un toc especial al plat de xai elaborat a l'estil marroquí i acompanya molt bé les fruites en els farciments de carns i aus, els plats d'arròs, els rostits, les pomes, el foie gras i postres diverses. Les begudes calentes, com la xocolata i el cafè, són delicioses amb canyella.

FARINA DE GARROFA

La polpa que recobreix les llavors de la garrofa és dolça, i a Egipte i Síria encara es consumeix com a aliment.
És un dels fruits de la cuina mediterrània més ancestrals.
Els turcs en feien sorbets barrejant la farina de garrofí amb regalèssia i els egipcis confitaven amb el garrofí el tamarinde i el mirabolà.
Durant la Guerra Civil espanyola i la postguerra se'n feia un succedani de xocolata de baixa qualitat, i a les Balears ha estat un aliment tradicional en èpoques de fam. Les llavors s'usen per fabricar additius alimentaris com ara la goma de garrofí, que s'utilitza com a espessidor, de la qual Espanya és el primer productor mundial.
Actualment hi ha botigues de dietètica que venen farina de garrofa i preparats alimentaris a base de garrofa que intenten recuperar el consum d'aquest aliment tradicional, ja que la garrofa és naturalment dolça, no conté cafeïna ni els altres estimulants del cacau i és baixa en greixos i calories. És un bon succedani del cacau en afeccions renals i hepàtiques, reumatisme, gota i artritis.
Es pot fer servir per preparar pastissos i bombons.

MORCILLA SERRANA

La *morcilla serrana* no és, com molta gent pensa, la tradicional morcilla de ceba o d'arròs que es fa des de Saragossa fins a Valladolid, sinó un embotit elaborat amb carns magres amb greix, sang i vísceres de porc ibèric. Una vegada picades i barrejades les carns, s'amassen amb sal, pebre i pebre vermell. S'emboteixen en tripa natural i no es couen sinó que s'assequen durant un parell de setmanes. També n'hi ha amb espècies i herbes aromàtiques. És molt més gustosa que un xoriço blanc o una llonganissa ibèrica.

PASTA *BRICK*

La pasta *brick* és una pasta d'origen magrebí, elaborada a base de farina de blat. Es comercialitza en forma de finíssims cercles de pasta, com una mena de creps molt primes, cada un dels quals s'embolica entre dos papers vegetals.
Es fa servir per farcir amb preparacions més aviat seques o amb poc líquid i es tanquen per fregir-los o coure al forn.
La pasta *brick* queda cruixent i serveix alhora com a recipient.

TÒFONA NEGRA

La tòfona negra (*Tuber melanosporum*) és molt comuna a la Garrotxa, Osona i el Berguedà. És una de les varietats de tòfona d'hivern més bones gastronòmicament.
Si es conserven bé, aguanten perfectament fins a la primavera per posar-ne unes làmines fines al damunt d'uns ous ferrats, un plat de pasta o una sopa. Es pot raspallar bé a sota d'un rajolí d'aigua i guardar-la, envasada al buit en el congelador. Tot i que la pràctica habitual és guardar-la a dins d'un pot amb brandi o armanyac, no és gaire recomanable ja que perd l'aroma peculiar de fresc. Sol arribar al voltant dels 600 €/quilo en plena temporada.

EL LECTOR PREGUNTA

PREGUNTES DE LA GENT DEL MERCAT

LAIA COSTA / Girona

Ⓟ **Que és i com es cuina el rave *daikon*?**

Ⓡ El *daikon* o rave japonès (*Raphanus sativus*) és una planta de la qual es consumeix l'arrel. De les seves subespècies es distingeix el *Raphanus sativus* var., que s'anomena *rave* o *ravanet*, i el *Raphanus sativus* var. *longipinnatus*, que es coneix normalment com a rave blanc, *daikon* o rave japonès.

Aquest rave tan comú a Àsia oriental és famós pel seu nom japonès però té l'origen a l'Àsia continental, on el cultiu com a hortalissa es remunta a l'antiguitat, possiblement a l'any 2000 aC. El terme *daikon* deriva de *dai* ('llarg') i *kon* ('arrel'), per la qual cosa podem dir que el significat és 'arrel llarga' o 'gran arrel'.

El *daikon* té l'aparença d'una gran pastanaga però amb un color similar al de la xirivia. El rave és més arrodonit i té la textura més cruixent. Pel que fa al sabor, és lleugerament picant i molt aproximat al dels raves comuns.

Es pot consumir en cru o bullit, sigui en amanides, com a *crudité* amb una salsa o vinagreta, en sopes, en plats d'arròs, en guisats de carn o peix... El seu cultiu i el seu consum s'ha estès molt, així que no sorprèn l'elaboració de curris i altres plats del sud de l'Índia amb aquest rave gros i llarg.

ANTÒNIA RIUS / Palamós

Ⓟ **La taronja sanguina és una varietat nova o ancestral?**

Ⓡ Les taronges sanguines són un grup de taronges molt similars a les blanques, però se'n diferencien perquè sintetitzen pigments vermells a la polpa i de vegades a la pell, la qual cosa només es produeix si es donen baixes temperatures nocturnes; els fruits no adquireixen la tonalitat vermellosa fins a la tardor o hivern. El suc pren un sabor especial que recorda el de les cireres o els gerds i, sobretot a Itàlia, s'utilitza per decorar i donar aroma als vermuts, tot i que són delicioses menjades tal qual. Aquesta varietat només es conrea a la regió mediterrània.

CARLES PONTS / Roses

Ⓟ **Són bones les tomates de penjar per fer una amanida?**

Ⓡ Les tomates de penjar són ideals per preparar un sofregit, una salsa o per fer el pa amb tomata, perquè conserven molta polpa. En canvi, no són tan aptes per fer una amanida perquè la pell sol ser molt més dura, en comparació amb altres tomates; és per això que es conserven durant més temps. Per menjar tomata aquesta temporada, cerqueu alguna varietat de penjar que tingui polpa i pugueu escaldar i pelar, tot i que el millor és esperar un xic més i gaudir de les tomates que ja ens arribaran d'aquí a uns mesos.

LA XARXA AL DIA

Presentació del quart número de la revista *Milfulls* al mercat de la plaça del Lleó

Pilar Mundet, diputada de Comerç de la Diputació de Girona, i Josep Campmajó, president de l'Associació de Comerciants del Mercat del Lleó, van presentar el quart número de la revista *Milfulls* al mercat de la plaça del Lleó de Girona el dissabte 23 de desembre del 2010.

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.

La Xarxa de Mercats Municipals de Girona va actuar en el Fòrum Gastronòmic de Girona amb el taller "La meva terra, al meu mercat"

El diumenge 20 de febrer els nou mercats municipals, representats pel gastrònom Pep Nogué i Les Cuineres de Salt, obrien el primer taller "La meva terra, al meu mercat" amb aquestes paraules:

"Quan entrem al mercat municipal és com si fóssim al rebost de casa nostra, un espai on els productes s'endrecen i es disposen acuradament per triar cada dia els ingredients dels àpats quotidians o dels plats elaborats per les festes assenyalades. El mercat forma part de la nostra vida quotidiana i ens explica la història dels nostres pobles."

Tot seguit va començar la festa gastronòmica amb les Àvies de Salt, que van presentar dues magnífiques receptes:

· Galtes de porc amb salsafins*
· Platillo de cards*

Els productes triats per Les Cuineres de Salt volien transmetre una instantània dels nostres mercats municipals, una de les millors definicions de la nostra terra i de la nostra gent; el festival de colors, olors i sabors de les parades reflectit al plat. Les Cuineres de Salt representaven el col·lectiu de dones expertes i, alhora, la consciència que la dieta basada en productes frescos és garantia de qualitat i de salut.

Després de despullar els salsafins i cards de manera magnífica, el públic assistent al taller va comprendre que la millora manera de conèixer un poble és saber què menja, i els mercats són el millor lloc per comprovar-ho.

* Les receptes originals les localitzareu a la pàgina de Facebook de la Xarxa de Mercats Municipals de Girona.

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

Mercat d'Olot
C. Mulleras, s/n

Mercat de Palafrugell
C. Pi i Margall

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

Mercat de Palamós
Av. 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 Xarxa de Mercats Municipals de Girona
de la Diputació de Girona presenta el seu nou web:

www.mercatsdegirona.cat

nou web

mercats municipals de Girona

Mercats adherits: Lloret, Olot, Palafrugell, Palamós, Plaça del Lleó, Portbou, Roses, Salt, Sant Feliu de Guíxols

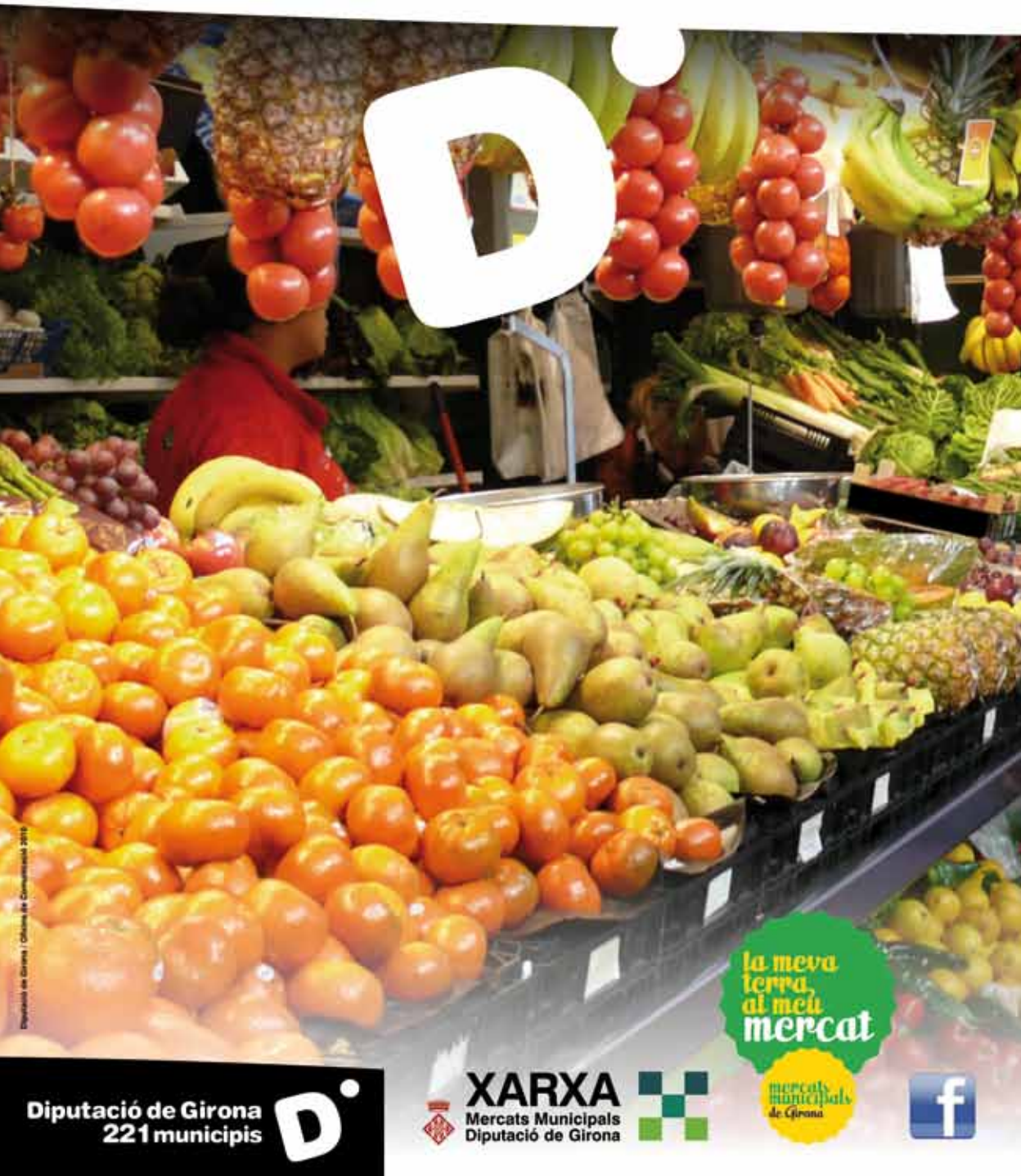
Diputació de Girona
www.ddgi.cat

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