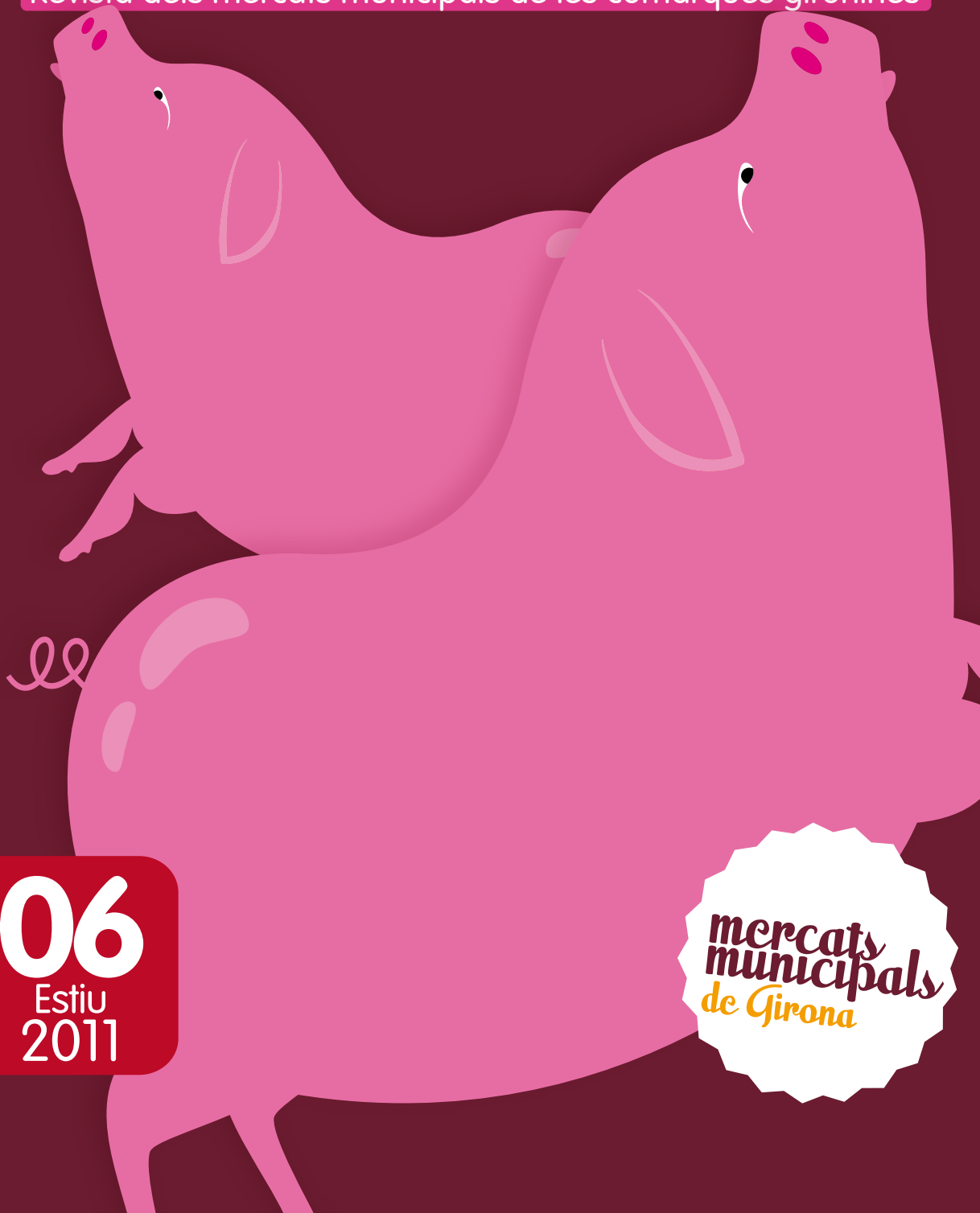


Juliol - Setembre de 2011
Núm. 6 - Revista gratuïta

milfulls

Revista dels mercats municipals de les comarques gironines



06
Estiu
2011

mercats
municipals
de Girona



"La cuina és l'alquímia de l'amor."

Guy de Maupassant

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

Amb l'estiu s'apropen les festes majors i les revetlles, que ens permeten degustar els productes típics de la cuina de temporada. Per a aquesta ocasió, els nostres mercats despleguen la seva àmplia oferta per fer-nos arribar qualitat. Hi guanyarem si ens deixem assessorar i aconsellar pels professionals de cada parada. Sabem com treballen, coneixem el seu afany de superació constant i ens admirem de la seva renovació constant i del seu esforç per adaptar les propostes a la demanda de tots els clients i al compliment de les normatives més exigents.

Des de la Xarxa de Mercats hem treballat amb tècnics i associacions amb la voluntat decidida de dotar-los d'eines eficients per millorar cada dia. L'intercanvi d'experiències i el treball conjunt han permès impulsar estudis, emprendre accions conjuntes i desenvolupar campanyes que han millorat la dinàmica dels nostres mercats en benefici dels consumidors de les nostres comarques. Avui podem dir que des de l'Àrea de Comerç de la Diputació hem convertit una modesta proposta inicial en una manera de treballar en xarxa que s'actualitza cada dia.

Aquesta estreta connexió entre el mercat i el seu territori es produeix en aquests espais d'abastament popular. És un fet que la preuada reputació dels seus productes ha consolidat la cuina de mercat com un referent de qualitat de la cuina casolana i de la restauració gironina. I el vehicle de comunicació dels avenços és aquesta revista: una eina de difusió dels productes frescos, del tracte de proximitat, de la qualitat i de la confiança que caracteritza els nostres mercats. La presència de la Xarxa a Internet és un nou aparador de productes i de receptes que a cada estació ens convida a assaborir els productes de temporada, elaborant menús saludables a l'abast de totes les economies.

Aquesta nova mirada al món de la gastronomia a partir dels productes dels nostres mercats, els més singulars del nostre territori i els més diversos d'arreu del món és la vocació de *Milfulls*, que té tots els ingredients necessaris per consolidar-se com una eina de divulgació imprescindible per als amants de la bona cuina i que és el nexa que uneix els nostres mercats.

Estem convençuts que hem endegat una bona tasca conjunta i que, tot i tenir encara molts objectius per assolir, la feina que entre tots hem fet fins ara ha estat molt profitosa per als nostres mercats. Ara ja tenim connectats en xarxa els 9 mercats gironins. Alguns han fet reformes i remodelacions exemplars; altres les tenen a punt i posar-les en marxa dependrà d'una bona conjuntura. Confiem que se'n surtin amb la col·laboració de totes les administracions.

Tant de bo tots els municipis disposin en un futur del seu propi mercat. Tant de bo en aquesta nova legislatura municipal el treball en equip dels ajuntaments, les associacions i la Diputació de Girona continuï sumant esforços en benefici de la qualitat dels nostres mercats, aquests espais on les persones fan feina, fan amics i, per això, s'hi troben com a casa.

Vull agrair a Moisès Tomàs i a Carles Benítez, tècnics responsables d'aquesta primera etapa de creació i d'impuls de la Xarxa de Mercats, la seva energia i la seva complicitat. Per ells i per mi, la vostra acollida és la millor recompensa. Ens seguirem trobant, com sempre, al mercat.

Que tingueu un bon estiu. Fins aviat!

Pilar Mundet
Diputada

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: Cevagraf **Dipòsit legal:** GI-691-10



Diputació de Girona
221 municipis

EL MERCAT DE GIRONA

AQUEST ESTIU ENS PARLA DE GERDS

El gerd és una de les fruites vermelles per excel·lència.

L'arbre que en produeix, la gerdera, creix en estat silvestre a tots els països de clima temperat i es cultiva amb facilitat. Pertany a la família de les rosàcies, que inclou més de 2.000 espècies de plantes herbàcies, arbusts i arbres. També formen part d'aquesta família els principals fruiters europeus i el roser.

La gerdera vermella o europea procedeix de la muntanya Ida, a Grècia, des d'on es va estendre a Itàlia, als Països Baixos, a Anglaterra i posteriorment a Amèrica del Nord.

Les varietats de gerd que hi ha al mercat provenen d'un arbre silvestre de fruites de color vermell que es troba a Europa (*Rubus idaeus*) i de les espècies i les varietats de color vermell i negre del nord d'Amèrica, com ara la gerdera silvestre (*Rubus strigosus*), la gerdera negra (*Rubus occidentalis*) i la gerdera

porpra (*Rubus neglectus*).

Tot i que la frescor dels gerds es presta a una cuina refrescant i estiuenca, n'hi ha diverses varietats, que fructifiquen en diferents èpoques de l'any. La majoria són d'estiu, però també n'hi ha de tardor, les quals amplien el període de recollida d'aquestes fruites malgrat el menor volum de la collita. Així doncs, podem degustar-los durant els mesos d'estiu i entrada la tardor, a mesura que va madurant cada varietat.

En el moment de recollir-los, han de ser gruixuts i durs, i secs i frescos al tacte; han de tenir la polpa consistent i la coloració brillant i intensa, i la tija ha de ser d'un color verd viu.

Sabreu que ha arribat el moment just de la maduració i, per tant, de la recol·lecció, quan el gerd se separa fàcilment de la tija. Com que és una fruita molt delicada i perible –els nombrosos grans plens de suc són tan sensibles que la manipulació, la calor o

simplement el contacte d'uns amb altres en deteriora tant l'aparença com la qualitat– es recull amb uns cistelletes amb tapa, on en caben un quilogram aproximadament, ja que si en posem molts en un mateix recipient els de sota es poden aixafar.

Un cop a casa, convé guardar-los sense rentar a la nevera, en un envàs pla, disposats en una sola capa.

Quant a les propietats, els gerds són una bona font de potassi, calci, vitamina C, magnesi i fibra, la qual millora el trànsit intestinal.

El gerd enriqueix la gastronomia típica dels països del centre i del nord d'Europa. S'utilitza molt en receptes tant dolces com salades, per exemple per a melmelades, salses i amanides, o, fins i tot, per combinar amb carns de gust fort, com ara carns de caça.

GERDS AMB IOGURT CREMÓS

INGREDIENTS (per a quatre persones)

* 400 g de gerds frescos

* 400 g de iogurt cremós de cabra

* 80 g de sucre

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Renteu acuradament els gerds vigilant que no entri aigua a l'interior. Poseu-los en una plàtera de cap per avall perquè s'escorri bé.

* **Segon pas:** Reserveu 16 gerds i tritureu la resta amb el sucre. Passeu-ho per un colador.

* **Tercer pas:** Remeneu el iogurt cremós i distribuïu-lo en els bols. Al voltant, poseu-hi la salsa de gerds i acabeu-ho de decorar amb els gerds sencers.

MERCAT DE GIRONA

Pl. del Lleó



Una manera ben senzilla i natural de fer unes bones postres.

EL MERCAT DE LLORET

AQUEST ESTIU ENS PARLA DE SÈPIA

La sèpia (*Sepia officinalis*) es troba a l'Atlàntic i a la Mediterrània. És molt pròpia de les costes espanyoles, especialment prop de les illes Canàries. A l'època de la fresa, als mascles sobretot, els apareix una coloració blanca i negra que recorda la pell ratllada de les zebres. Quan s'aparellen, el mascle no deixa mai la femella i l'acaricia amb la cua i els tentacles alhora que fa fora els altres rivals.

Aquest mol·lusc resulta una bona menja per a aquelles persones que rebutgen el consum de peix perquè no els agrada o perquè té espines, ja que conté unes propietats nutritives similars: una bona aportació de proteïnes i un adequat balanç de greixos, fonamentalment insaturats.

La seva carn aporta només 82 calories per cada 100 grams, un 17 % de proteïnes i menys de l'1,5 % de greix. Pel que fa al contingut en vitamines, destaquen la B3, o niacina, i la B12. Els minerals més abundants que conté són el fòsfor, el potassi i el magnesi.

La sèpia comuna és un cefalòpode d'uns 20 centímetres de llarg que habita en fons costaners on abunden les algues. És de color entre gris i beix amb reflexos malves, tot i que també pot adaptar-se al color del fons marí per protegir-se. La forma del cos és oval i lleugerament aplanada, amb un cap proveït de deu tentacles irregulars, dos dels quals són molt llargs. A l'interior del cos, gairebé tot envoltat d'aletes, hi ha la conquilla, de naturalesa calcària. I com altres cefalòpodes, té una bossa de tinta.

La sèpia es pot adquirir fresca i a la bruta –així conserva tot el sabor– o bé congelada i neta durant tot l'any. Per saber si és fresca, la carn, de color blanc nacrat o blanc pàl·lid, ha de ser brillant; la consistència, ferma, i al tacte ha de ser humida i suau.

Quan arribem a casa amb la sèpia, hem de tractar-la. Cal treure la conquilla, cosa que resulta més fàcil fent pressió amb les dues mans. Tot seguit,

cal arrencar el nucli musculós on hi ha els ulls, la boca, els intestins, la bossa de tinta i els òrgans reproductors, que contenen una substància untuosa que els pescadors anomenen *salsa*. S'estira suaument aquest nucli fins que es desprengui, procurant de no rebentar la bossa de tinta; es llencen les tripes, i el que resta es reserva. Ja la tindreu llesta per cuinar.

Igual que el calamar i similars, és molt bona cuinar-la amb la tinta o bé enfarinada i fregida –mètode amb què s'elaboren les tires de calamar, el popular aperitiu anomenat *rabas* en castellà–, amb suc, guisada, estofada, ofegada, a la brasa, a la planxa feta sencera o senzillament tallada ben fina i saltada.

La carn de la sèpia és molt gustosa i delicada. Us donarà un sabor molt perfumat i un color enfosquit sempre que no la peleu, cosa que us privaria de la meitat de la seva màgia culinària.

ARRÒS DE CONILL, SÈPIA I ESCAMARLANS

INGREDIENTS (per a quatre persones)

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

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Netegeu la sèpia i talleu-la a daus.

* **Segon pas:** Talleu el conill a trossos petits i guardeu-ne el fetge. Talleu també les salsitxes per la meitat.

* **Tercer pas:** En una cassola de ferro colat amb un raig d'oli, daureu-hi lleugerament els escamarlans i reserveu-los.

* **Quart pas:** Salteu els talls de conill. Quan siguin ben rossos, afegiu-hi la sèpia perquè es vagi entenedrint. Incorporeu-hi les salsitxes i deixeu que el conjunt agafi color. Reserveu-ho.

* **Cinquè pas:** A la mateixa cassola, poseu un raig d'oli d'oliva i sofregiu-hi lentament la ceba i un parell d'alls trinxats. Incorporeu-hi de nou el conill i la sèpia i regueu-ho amb el vi ranci. Deixeu evaporar l'alcohol.

* **Sisè pas:** Afegiu-hi els bolets, que haureu de netejar prèviament. Poseu-hi l'arròs, remeneu-ho i deixeu-ho rossejar un minut.

* **Setè pas:** Aboqueu-hi l'aigua o el brou bullent i deixeu-ho coure uns 15 minuts aproximadament. Els primers 8 o 9 minuts a foc fort, després abaixeu-lo i continueu la cocció durant 4 o 5 minuts més.

* **Vuitè pas:** Quan faltin un parell de minuts, afegiu-hi una picada feta amb el fetge de conill.

* **Novè pas:** Tanqueu el foc i deixeu-ho reposar amb la cassola tapada durant el temps restant.

EL MERCAT DE LLORET

C/ Sènia del Rabich, s/n



Si feu aquest plat amb arròs integral encara serà més gustós. Això sí, l'heu de deixar coure més estona.

LA PLAÇA MERCAT D'OLOT AQUEST ESTIU ENS PARLA DE FIGUES

Recordo que de petit més d'una vegada m'havia amagat, jugant a cuita a amagar, amb en Carles de la fleca i en Lluís, a la figuera de l'hort de la Conxita, plena de fulles més grosses que el palmell de la meua mà. Allà dalt, ajupit, estava atent que no em veïessin, però també havia de vigilar la Conxita, perquè si em veia no s'estava d'escriu-me amb aquell bastó i venia tant corrents com podia a fer-me baixar. Més d'una vegada havia hagut de parar per culpa de la Conxita o d'algun home que passava per allí en aquells moments. El que no em treia ningú, però, és que mentre era allà dalt les dolcíssimes figues i jo parlàvem un llenguatge especial: les arrencava, les partia pel mig i me les menjava.

La figuera és un arbre caducifoli, és a dir, a l'hivern perd la fulla. Les parts més tendres deixen anar un suc lletós quan es lesionen. A la primavera apareixen, al llarg dels branquillons, les fulles, grosses i peludes al tacte. Les flors queden més amagades, reunides a l'interior d'un receptacle carnós en forma de pera i obert per dalt, el qual esdevé figa. La figuera fa tres tipus de flors: les femenines fèrtils, les femenines més petites i estèrils, i les masculines.

Es coneix des de temps molt antics, ja que s'han trobat restes

de fòssils de figa en dipòsits quaternaris del sud d'Europa. Sembla que té l'origen a Síria, tot i que hi ha gent que el situa a Aràbia, i va arribar a Roma per mitjà dels navegants fenicis.

La figuera borda o cabrafiguera és present a tot arreu, però només la que es cultiva fa les figues més aptes per al consum. N'existeixen unes 700 espècies, i totes deriven d'una espècie única, la *Ficus carica*, i d'una subespècie, la *Ficus sativa*. La *Ficus carica* fa fruita dues vegades: la primera, en ple estiu, s'anomena *brevia* o *figaflor* i té una dolçor especial; la segona, cap al mes de setembre, a les acaballes de l'estiu i a començaments de tardor, s'anomena *figa* i ja és madura.

TIPUS DE FIGUES

Fraga: fruit d'un arbre de gran desenvolupament. És groguenc i molt dolç, i excel·lent per assecar.

Bordissot blanc: fruit d'un arbre de gran desenvolupament. És groc i molt dolç, i bo per assecar.

Bordissot negre: fruit d'un arbre de mida mitjana. És negre i de sabor finíssim. És ideal per menjar fresc.

Coll de dama blanc: fruit d'un arbre gran, molt estès. És allargat i molt gustós.

Coll de dama negre: fruit d'un arbre de gran desenvolupament.

És negre amb la polpa vermellova.

N'hi ha altres tipus: les roges, les d'Alacant, les verdals, les julies i les orioles, que es poden collir fins al desembre, com les coll de dama.

La figa de moro, una altra figa totalment diferent

L'anomenat *higo chumbo* en castellà, conegut científicament com a *Opuntia ficus-indica*, procedent de Mèxic, va entrar a formar part de la flora europea poc temps després del descobriment d'Amèrica. Els fruits són grans i allargats, de color verd al principi i groc i vermell en madurar. Té moltes espines, cosa que en dificulta la collita; s'ha de trencar amb unes tenalles, seguidament s'ha de fer passar per un terra arremolinat amb l'ajuda d'una escombra perquè perdi les espines i després s'ha de rentar. A l'hora de pelar-la cal fer servir un ganivet ben esmolat i anar amb molt de compte.

Les figues i la salut

Les figues contenen un 80 % d'aigua, un 1 % de proteïnes, un 0,40 % de greixos i un 16 % de sucre, que es triplica quan les dessequem –les figues fresques proporcionen 65 calories per cada 100 grams, mentre que les seques arriben a les 280 calories. És un aliment tònic, digestiu, alcalí i per la seva riquesa en sucre té un gran valor biològic i energètic.

Podem anar a buscar les figues fresques a l'arbre a les acaballes de la temporada d'estiu, si tenim la sort de tenir un arbre a l'hort de casa o a l'hort del veí; si no, a prop de moltes cases de pagès i vinyes se'n solen trobar.

Hi ha diversos mètodes per assecar les figues però el més senzill és posar-les en un canyís o un garbell i deixar-les assecar, vigilant el temps i la lluna. A la nit, entreu-les a casa per

prevenir-les de la humitat i la rosada del matí.

La figa és una fruita de temporada que forma part de l'oferta gastronòmica d'alt nivell. Pot formar part de plats salats, com a entrant (figues amb pernil o figues amb foie gras d'ànec) o com a guisat, acompanyant l'ànec, els peus de porc, el conill i especialment les aus, com la gallina, el faisà, la pintada, etc. I també s'inclou

en nombrosos plats dolços, al figat (una confitura de figues) i al ja conegut pa de figues, una elaboració tradicional d'origen medieval. Fins i tot se'n pot fer licors, com són la *figuette* francesa o l'*araki* dels països musulmans. A més, s'utilitza molt en la medicina popular i, deixant de banda la gastronomia, forma part de nombroses dites populars.

COCA DE FOIE GRAS D'ÀNEC AMB FIGUES I OLI DE PINYONS

INGREDIENTS (per a quatre persones)

* 200 g de pasta de full

* 240 g de foie gras d'ànec semicuit

* 8 figues

* 200 g de barreja d'enciams

* 100 ml d'oli de pinyons

* 50 g de pinyons torrats

* Sal gruixuda en escames

* 40 g de reducció de vinagre

* 50 g de sucre

* 30 g de porradell picat

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Estireu la pasta de full i talleu-ne 4 rectangles de 10 x 20 cm. Poseu-los en una plàtera de forn amb un paper de cocció i amb una altra plàtera al damunt perquè no pugui. Poseu-la a coure a 180 °C durant 10 minuts aproximadament. Reserveu-ho.

* **Segon pas:** Talleu les figues en rodelles de 4 mm. Talleu el foie gras semicuit en rectangles de la mida de la pasta de full.

* **Tercer pas:** Poseu al damunt de la pasta de full cuita les rodelles de figues i el foie gras semicuit.

Poseu-hi un xic de sucre al damunt i cremeu-ho amb una pala roent. Col·loqueu-ho al plat.

* **Quart pas:** Acompanyeu-ho amb l'amanida. Amaniu-ho amb l'oli de pinyons, els pinyons torrats, el porradell i la reducció de vinagre.

LA PLAÇA MERCAT D'OLOT

C/ Mulleras, s/n



Les figues combinen a meravella amb el foie gras d'ànec.

EL MERCAT DE PALAFRUGELL

AQUEST ESTIU ENS PARLA DE VIEIRES

Els pectínids (*Pectinidae*), coneguts popularment com a vieires, són una família de mol·luscos bivalves, emparentats de prop amb les cloïsses i les ostres. Viuen en aigües profundes de la major part dels mars, sobre bancs de sorra neta i ferma, a prop de la costa. Són hermafrodites i les gònades masculines maduren primer. En tenim de dues varietats: la de l'Atlàntic i la de la Mediterrània, de mida un xic més petita.

La vieira està formada per un medalló de carn –la part blanca–, bastant dura i amb una textura lleugerament fibrosa, i per un coral –la part taronja que l'envolta i que conté una mena de pasta, la textura de la qual recorda la d'un puré granulat. El coral té dues parts, una blanca [mascle] i una de vermella [femella] que creix a mesura que els ous que conté maduren.

Les vieires gaudeixen d'una gran importància comercial, a causa del gust tan saborós i fi de la carn, que es pot consumir crua o cuïta [en empanades, a la parmesana, etc.]. Però també és un dels mol·luscos més cars per la seva delicada cuina.

Com a curiositat, la petxina de la vieira comuna (*Pecten jacobaeus*) és el símbol del camí de Sant Jaume. Atès que és típica de les costes de Galícia, els pelegrins se n'enduen una

a casa seva com a prova d'haver arribat fins al final del camí.

La vieira és una font excel·lent de proteïnes, vitamines i oligoelements, i aporta només 50 Kcal/100 g.

A l'hora de comprar vieires fresques –sabreu que ho són per la vista, el tacte i l'olor– les trobareu amb closca o sense. Si tenen closca, aquesta ha de ser pesada i ha d'estar ben tancada. En tocar la carn de l'interior s'ha de tancar, i ha de fer olor de iode. Si no tenen closca, els medallons de carn frescos han de ser de color blanc nacrat, i el coral, brillant i bombat.

LA VIEIRA ÉS UNA FONT EXCEL·LENT DE PROTEÏNES, VITAMINES I OLIGOELEMENTS, I APORTA NOMÉS 50 KCAL/100 G.

Si és possible, cal evitar comprar vieires conservades directament sobre gel, ja que el contacte directe amb aquest espatlla la carn i en fa perdre el sabor. Per conservar-les n'hi ha prou amb un paper entre la vieira i el gel.

També les podeu trobar congelades, però és important saber que poden deixar anar molta aigua. Es venen amb coral i sense. Per conservar-ne la blancor i la substància, cal descongelar-les en un recipient amb llet a temperatura ambient.

Per obrir les vieires, cal seccionar la carn amb un ganivet petit, aguantant la petxina amb un drap per evitar accidents. Un cop oberta, cal separar la carn, amb l'ajuda d'una cullera, i les barbes, que es poden guardar per fer un brou. A continuació, cal netejar la vieira i el coral amb aigua, i assecar-los amb un paper de cuina.

Pel que fa a la conservació, a la part inferior de la nevera aguanten com a màxim 3 o 4 dies si són senceres, embolicades amb un drap net; si no tenen closca, durant uns 2 dies. Per congelar-les, primer cal eixugar-les bé i disposar-les sobre una safata. Un cop enduredes pel fred, cal guardar-les en bosses hermètiques. D'aquesta manera es conserven durant 3 mesos.

SI ÉS POSSIBLE, CAL EVITAR COMPRAR VIEIRES CONSERVADES DIRECTAMENT SOBRE GEL, JA QUE EL CONTACTE DIRECTE AMB AQUEST ESPATLLA LA CARN I EN FA PERDRE EL SABOR.

MAR I MUNTANYA DE VIEIRES I FOIE GRAS D'ÀNEC

INGREDIENTS (per a quatre persones)

* 8 medallons de carn de vieira

* 8 espàrrecs verds de cultiu

* 8 llesques de foie gras d'ànec de 30 g cada una

* Sal gruixuda en escames

* 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra

* 2 dl de brou fosc natural



Un mar i muntanya de sabor delicat i exquisit.

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Talleu els espàrrecs per la punta, i la resta, a rodelles. Poseu una olla al foc amb aigua i un polsim de sal i deixeu-hi bullir els espàrrecs dos minuts. Refredeu-los amb aigua freda i escorreu-los bé.

* **Segon pas:** Poseu dues paelles al foc. En la primera coeu-hi les vieires lleugerament fins que facin crosta, sense que es coquin massa.

* **Tercer pas:** En l'altra coeu-hi les llesques de foie gras d'ànec 10 segons per cara. Retireu-

les. Poseu-hi els espàrrecs i salteu-los durant 1 minut. Afegiu-hi el brou fosc i reduïu-ho.

* **Quart pas:** Munteu el plat posant primer les vieires i intercalant el foie gras i els espàrrecs, i salseu-lo. Afegiu-hi un xic d'escames de sal.

MERCAT DE PALAFRUGELL

C/ Pi i Margall

EL MERCAT DE PALAMÓS

AQUEST ESTIU ENS PARLA DE BONÍTOL

La tonyina, el bonítol, el peix espasa, la castanyola, el sorell, el verat, la sardina i el seító o anxova, entre d'altres, formen part de la gran família del peix blau.

La seva característica més rellevant és l'elevada proporció de greix a la carn, concretament més de 5 mg de greix per gram de múscul, la qual cosa va causar que alguns sectors de l'alimentació el bandegessin durant una bona colla d'anys; ara bé, més tard s'ha demostrat que els greixos que el peix blau aporta a l'organisme són beneficiosos per a la nostra salut. Aquesta espècie de peixos és rica en greixos insaturats, entre els quals hi ha els àcids grassos omega 3, que ajuden a reduir el nivell de triglicèrids a la sang, a disminuir el risc de trombosi i la tensió arterial, i a augmentar la vasodilatació arterial; és a dir, ingerits uns dos dies per setmana i combinats amb una alimentació equilibrada, ajuden a disminuir el risc de malalties

cardiovasculars. Amb tot, n'han d'evitar el consum les persones que pateixen gota.

El peix blau és molt gustós, sobretot a partir del mes de maig, quan es comença a omplir de greix perquè es prepara per a la posta, i fins al mes d'octubre. Es pot elaborar de diferents maneres segons el peix. A les comarques de Girona hi ha l'antiga tradició romana de la salaó de les anxoves, i encara molt més abans es preparava el *garum*, un condiment líquid producte de la fermentació de diversos peixos, com ara anxoves, sardines i verats, herbes aromàtiques i sal.

Hi ha altres peixos que es consideren blaus, per exemple l'alatxa, el bis, l'emperador o peix espasa, la llissa, la castanyola, la cirvia, el tallahams, el roger, la llampresa, l'esturió, el llobarro, etc. Aquí, però, volem parlar del bonítol [*Sarda sarda*]. És un peix que té esquelet ossi i una forma semblant a la perca, és de la

família dels escòmbrids i forma grans bancs que s'apropen a la costa per fresar.

Es troba a tota la Mediterrània, incloent-hi la mar Negra, i també a les dues ribes de l'Atlàntic, en aigües temperades i tropicals.

La seva art de pesca és semiindustrial, artesanal i esportiva. Antigament, es pescava mitjançant almadraves quan en les migracions passaven prop de la costa. Actualment, passen més lluny i es capturen amb arts d'encerclament, tremall, línies de mà, curricà, teranyina i palangre.

Es comercialitza fresc, salat, fumat o en conserva, amb un preu més assequible que la tonyina. La seva carn és molt gustosa, per bé que no és tan dura com la de la tonyina sinó que es desfà un xic; és recomanable tractar-la amb cura. Resulta ideal per fer-la a la brasa, a la planxa, al forn i a la llauna o per escabetxar-la.

BONÍTOL AMB PAPADA I CANSALADA CRUIXENT

INGREDIENTS (per a quatre persones)

* 600 g de llom de bonítol

* 4 llesques de cansalada viada

* 500 g de papada confitada

* 8 pebrots del piquillo

* Sal gruixuda en escames

* Porradell picat

* 8 carbassons petits

* 2 dl d'oli d'oliva verge extra de l'Empordà

* 50 g de reducció de vinagre agredolç de cabernet sauvignon

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Talleu els carbassons, sense els caps, i bulliu-los amb aigua i un polsim de sal durant 4 minuts. Refredeu-los amb aigua freda i escorreu-los bé.

* **Segon pas:** Talleu la papada confitada en rectangles i marqueu-la en una paella fins que quedi cruixent. A la mateixa paella, salteu els pebrots del piquillo i els carbassons.

* **Tercer pas:** Traieu la pell del llom de bonítol. Talleu-lo a làmines molt fines i marqueu-lo en una paella.

* **Quart pas:** Munteu el plat intercalant tots els elements. Amaniu-ho amb l'oli de la papada i acabeu-ho amb unes escames de sal i un cordó de vinagre reduït.

EL MERCAT DE PALAMÓS

Av. de Catalunya, 6



El bonítol, una bona font de greixos saludables.

EL MERCAT DE PORTBOU

AQUEST ESTIU ENS PARLA DE NOUS

Les nous són la llavor de l'arbre de la noguera (*Juglans regia*), que pertany a la família de les juglandàcies i que pot arribar fins als 20 metres d'alçària. La nou de la noguera és la que té més importància comercial a tot el món, tot i que també trobem altres nous, com la de Macadàmia o la nou de Brasil.

Es desenvolupa bé en llocs protegits de les gelades de l'hivern i és nativa del territori que s'estén des d'Itàlia fins a la Xina, tot i que ara es cultiva en molts altres llocs amb clima temperat i una mica fresc, especialment d'Europa, Àsia i Amèrica del Nord; per exemple, a Califòrnia, on tenen molt de nom. A les nostres comarques també tenim nous molt bones, per exemple, a Crespià.

La nou és un fruit sec oleaginós i com a tal destaca pel contingut en greix, que constitueix més de les 3/5 parts del pes. En la seva composició abunden els àcids grassos poliinsaturats, a més de la lecitina, entre els quals destaca el linoleic, essencial per a l'organisme ja que redueix el nivell de colesterol, i el linolènic, que pertany a la sèrie omega 3, com la del peix. Redueix el nivell de colesterol i de triglicèrids a la sang, evita la formació de coàguls o trombes en els vasos sanguinis i frena els processos inflamatoris.

Contenen fins a un 18 % de proteïnes, però com que les

proteïnes són deficitàries en un aminoàcid essencial, la metionina, és recomanable combinar les nous amb cereals, com per exemple el pa de nous; així s'obté una proteïna de qualitat similar a la proteïna animal. Com altres fruits secs, són una de les millors fonts d'oligoelements, substàncies que l'organisme necessita en petita quantitat però que exerceixen funcions molt importants. Els més abundants són el zinc, el coure i el manganès. També aporten les vitamines B1, B2, B3 (niacina) i especialment la B6, que intervé en el bon funcionament del cervell, així com en la producció de glòbuls vermells a la sang. Pel que fa a minerals, destaquen pel fòsfor, el potassi i el magnesi.

EN LA SEVA COMPOSICIÓ ABUNDEN ELS ÀCIDS GRASSOS POLIINSATURATS, A MÉS DE LA LECITINA, ENTRE ELS QUALS DESTACA EL LINOLEIC, ESSENCIAL PER A L'ORGANISME JA QUE REDUEIX EL NIVELL DE COLESTEROL, I EL LINOLÈNIC, QUE PERTANY A LA SÈRIE OMEGA 3, COM LA DEL PEIX.

En ingerir-les, cal mastegar-les molt bé si són crues, per facilitar-ne la digestió, sobretot si és té l'estómac delicat. La pell fina que les recobreix és molt rica en tanins i pot resultar indigesta. Per eliminar-la s'escalden les nous amb aigua calenta o es tenen en remull durant unes hores. D'aquesta manera la pell es desprèn amb facilitat. Per a la gent gran, els nens i les persones amb dentadura deficient, es poden triturar fins a aconseguir una mena de farina.

D'altra banda, les nous estan especialment indicades per a persones amb afeccions cardiovasculars i amb colesterol i triglicèrids elevats gràcies a la qualitat saludable del seu greix. Prendre'n 3 o 4 al dia és suficient, però cal tenir present que, com altres fruits secs oleaginosos, és un aliment molt calòric i se n'ha de controlar el consum en cas d'excés de pes. Per tant, per aprofitar els efectes beneficiosos d'aquest aliment, ha de substituir altres aliments calòrics, com la mantega, la margarina, els embotits..., i no afegir-se a la dieta com a suplement.

Les nous s'han de conservar en pots ben tancats. A causa de la riquesa en àcids grassos insaturats, es fan rànries més ràpidament que altres fruits secs oleaginosos.

AMANIDA D'ANXOVES, AMB FORMATGE GARROTXA I NOUS

INGREDIENTS (per a quatre persones)

* 1 escarola

* 200 g de nous

* 50 g de codonyat tallat a daus

* 50 g de formatge de cabra del tipus
Garrotxa a daus

* 50 g de maduixetes de bosc

* 12 filets d'anxoves en oli

* Olives arbequines

* 200 ml d'oli d'oliva verge extra

* 25 de vinagre de vi blanc

* 50 g de mostassa de Dijon

* Sal en escames



La fruita seca ens dóna un altre ritme a les amanides.

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Renteu l'escarola i escorreu-la bé.

* **Segon pas:** Feu una vinagreta de mostassa barrejant en un bol l'oli, el vinagre, la mostassa i un polsim de sal.

* **Tercer pas:** Poseu l'escarola al plat. Distribuïu els altres elements i amaniu-ho amb la vinagreta i les nous.

EL MERCAT DE PORTBOU

Pg. Enric Granados, 1

EL MERCAT DE ROSES

AQUEST ESTIU ENS PARLA DEL SERRAT D'OVELLA

El serrat d'ovella és un formatge tancat (sense forats), que antigament es quallava amb herbacol, dita també *presó* o *herba presonera*. L'herbacol és la carxofera borda, de la qual s'aprofiten els pistils per quallar la llet. Viu espontàniament en els marges dels camins i fins i tot es pot trobar cultivada en algunes cases de pagès de les comarques de Girona, encara que en poca quantitat. S'utilitza directament la llet d'ovella, però també llet de vaca o de cabra, i actualment la gran majoria recorre al quall d'origen animal. Antigament es feia durant la primavera, quan es desmamaven els xais, per aprofitar la llet que quedava a les ovelles.

Ara tornem a tenir bons formatges serrats d'ovella, elaborats molt a prop de Figueres. A Siurana d'Empordà, en Manel del Mas Marcè i la seva família es van engrescar fa pocs anys a repoblar el seu ramat amb ovelles de raça ripollesa i a cultivar herbacol per tornar a fer aquell formatge que menjaven

fa temps. D'aquesta iniciativa n'ha sorgit el Set.

El Set de Mas Marcè és un formatge creat a partir del millor que tenen: la llet d'ovella ripollesa, que pastura diàriament per donar una llet gustosa, aromàtica i de molta qualitat; una tècnica d'elaboració depurada; una maduració sobre fusta de pi que defineix l'aroma i l'escorça del formatge, i un tracte exquisit del producte durant la maduració. Amb tot això han aconseguit un formatge singular i excepcional, que representa el treball i el compromís amb la terra que estimen.

Per elaborar el Set, es parteix de llet crua i fresca acabada de muntar. Immediatament es posa a quallar amb l'herbacol, amb la dosi que permeti obtenir una quallada de duresa al punt desitjat. Es talla amb cura i s'emmotlla. Es fa un premsat progressiu que doni com a resultat un formatge ideal per madurar entre 3 o 4 mesos. Després d'un pas en salmorra

de 12 hores, el posem a orejar per formar una bona escorça, la qual, durant la maduració sobre fusta de pi, adquireix la coloració característica i l'aroma personal.

Pel seu caràcter tranquil i amable, us recomanem menjar-lo sol, per apreciar-ne l'olor de pi floral i de cereal a l'exterior, i les coloracions derivades de l'escorça natural i la maduració sobre fusta de pi. La pasta, groga, intensa i amb aroma lletosa i d'herbacol, en boca us farà sentir notes dolces i una sal molt ben integrada, amb un llarg recorregut que va de l'herbacol, passant per la sensació de bosc, fins al cereal lleugerament torrat, sempre amb el fons present de la llet d'ovella ripollesa.

Acompanyen bé aquest formatge els fruits secs torrats, el codonyat, els fruits del bosc i un vi madur, de taní integrat i poc alcohòlic, sempre carnós i perfectament estructurat; com el formatge, un vi rodó.

AMANIDA DE TOMATA AMB SERRAT D'OVELLA RIPOLLESA

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- * 8 tomates del tipus bombeta
- * 4 dl d'oli d'oliva verge extra
- * Sal en escames

- * 4 filets d'arengada
- * 150 g de serrat d'ovella
- * Brots vegetals

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Escalduu les tomates amb aigua bullent, refredeu-les, peleu-les i poseu-les a confitar amb l'oli a dins del forn a 100 °C durant 2 hores. Reserveu-les.

* **Segon pas:** Per muntar el plat, escorreu les tomates i talleu-les per la meitat. Intercaleu-les

amb els filets d'arengada nets i sense escames. Amb un pelador feu flocs del serrat d'ovella i poseu-los al plat. Acabeu-lo amb uns brots vegetals.

EL MERCAT DE ROSES

C/ Pep Ventura



La tomata confitada combina a meravella amb el serrat d'ovella.

EL MERCAT DE SALT

AQUEST ESTIU ENS PARLA D'HERBES BOSCANES

No sé ben bé per què es van posar de moda els enciams i les escaroles ben blancs. Possiblement recordeu que, de petits, els pagesos de les nostres contrades els embolicaven durant uns dies amb la funda de les ampolles de cava perquè s'emblanquessin i les fulles es fessin més amoroses. Avui dia es fa el mateix i la majoria de consumidors busquen la més blanca d'entre les blanques. Ara bé, després compren fulles com la ruca, canonges i fulles de remolatxa, perquè s'han posat de moda i perquè els restaurants de més creació també n'empren. Són herbes fresques, verdíssimes i, a voltes, un xic picants, com la ruca.

Paral·lelament, als nostres camps s'hi fa tot un estol d'herbes aromàtiques, silvestres i ben gustoses, que van florint a totes les contrades gironines, des de la primavera fins a la tardor. Ens ofereixen un bon reguitzell d'aromes i sensacions vegetals. Màstecs, morritorts, cosconilles, pixallits i xicoires poden convertir una trista amanida sense sabor en tot un *vegetarium* ben aromàtic, cromàtic i gustós.

Només la gent gran i experimentada encara cull aquestes herbes tot fent menjar per als conills, però ara, gràcies a algun cuiner i a la passió per una bona nutrició, s'han tornat a posar de moda els brots tendres. Avui componen *mesclums*

d'herbes salvatges. Alguns centres ja n'han seleccionat les llavors perquè els devots de la cuina paleolítica en puguin tenir a l'hort de casa.

L'altre dia un bon amic em va recordar que calen quatre persones per fer una bona amanida: una persona generosa per posar un bon oli d'oliva verge extra, una de prudent per a la sal –si pot ser que sigui gruixuda–, una de gasiva per al vinagre encara que sigui del millor i amb poca acidesa, i una de boja per barrejar-ho tot bé. Amb aquests quatre ingredients i aquestes quatre persones es pot fer una bona àgora vegetal. Després només cal acompanyar-la amb un bon formatge i un bon pa de pagès.

La sàlvia combina bé amb la tomata, ens facilita la digestió dels greixos i es fa servir per conservar. A més, combina tant amb carns, com el porc, com amb peixos blaus.

El romaní és una herba excel·lent i molt aromàtica; per això cal anar amb compte amb la quantitat. Combina a meravella amb carns, peixos al forn i escabetxos. És estimulants, un bon tònic muscular i molt adequat per al cansament cerebral.

La farigola és de les més conegudes a la nostra cultura gastronòmica i medicinal. S'utilitza per a carns rostides, peixos al forn, amb tomata, amb

estofats, amb sopa... i combina molt bé amb altres herbes, a les quals fa de coixí. A més, és molt tònica i digestiva, és un bon col·lutori en cas de llagues a la boca, antisèptica, cicatritzant, eficaç per als mals de panxa, etc.

Poseu herbes a la vostra cuina; en gaudireu el perfum i fareu salut!

ALS NOSTRES CAMPS S'HI FA TOT UN ESTOL D'HERBES AROMÀTIQUES, SILVESTRES I BEN GUSTOSES, QUE VAN FLORINT A TOTES LES CONTRADES GIRONINES, DES DE LA PRIMAVERA FINS A LA TARDOR. ENS OFEREIXEN UN BON REGUITZELL D'AROMES I SENSACIONS VEGETALS. MÀSTECES, MORRITORTS, COSCONILLES, PIXALLITS I XICOIRES PODEN CONVERTIR UNA TRISTA AMANIDA SENSE SABOR EN TOT UN VEGETARIUM BEN AROMÀTIC, CROMÀTIC I GUSTÓS.

CIGRONETS SALTATS AMB PEUS DE PORC I FINES HERBES

INGREDIENTS (per a quatre persones)

* 4 peus de porc

* 1 ceba

* 1 pastanaga

* 600 g de cigronets cuits

* 100 g de cansalada viada curada

* 4 alls tendres

* 1 pebrot verd italià

* Sàlvia

* Romani

* Farigola

* Sal

* 50 ml d'oli d'oliva verge extra



Les flors de sàlvia ens ofereixen aquest bonic color lil·lós i ens perfumen el plat amb la resta d'herbes.

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Poseu a bullir els peus, prèviament netejats i socarrats. Poseu-los a coure amb aigua freda, la ceba i la pastanaga. Deixeu-los bullir a foc mitjà unes 3,5 hores, fins que els ossos es desfacin de la carn. Tot seguit, deixeu-los refredar una estona, desosseu-los i formeu un bracet amb l'ajuda de paper d'alumini. Deixeu-ho refredar.

* **Segon pas:** Traieu l'arrel i la primera capa dels alls tendres i talleu-los a rodelles. Salteu-los lleugerament en una paella juntament amb la cansalada viada tallada a tires fines. Tot seguit,

afegiu-hi el pebrot tallat a daus menuts i al cap de mig minut més incorporeu-hi els cigrons ben escorreguts i les herbes aromàtiques. Guardeu les flors de sàlvia per al final.

* **Tercer pas:** En una altra paella amb unes gotes d'oli, marqueu-hi les rodelles de peu de porc fins que quedin ben cruïxents.

* **Quart pas:** Poseu els cigrons al plat, la rodella de peu al damunt i decoreu-ho amb les flors de sàlvia. Serviu-ho ràpidament abans que es refredi.

EL MERCAT DE SALT

Av. Països Catalans, 192

EL MERCAT DE SANT FELIU DE GUÍXOLS

AQUEST ESTIU ENS PARLA DEL PLÀTAN

Que petits en sentim quan ens cruspim un plàtan, des que l'obrim per la part de dalt i en separem la pell gruixuda fins que ens el mengem a bocins petits...!

És una fruita dolça, saborosa i fàcil de menjar, i només cal pelar-la per apreciar-ne el sabor exquisit. Sens dubte, és la més popular entre la població infantil. Per les seves propietats nutritives, és molt recomanable per als nens, els joves, els adults, els esportistes, les dones embarassades o les mares lactants i la gent gran.

El plàtan té l'origen a l'Àsia meridional i es coneix a tota la Mediterrània des de l'any 650 dC. L'espècie va arribar a Canàries al segle XV i des d'allà es va portar a Amèrica l'any 1516. El cultiu comercial va començar a les illes Canàries a finals del segle XIX i a principis del segle XX.

En canvi, el plàtan mascle i el *bananito* són propis del sud-oest asiàtic, però el seu cultiu s'ha estès a moltes regions d'Amèrica Central i Amèrica del Sud, així com de l'Àfrica subtropical. Aquest cultiu és el quart més important del món quant a fruites i el principal a les regions humides i càlides del sud-oest asiàtic. Constitueix

la base de l'alimentació de moltes regions tropicals; per a més de cent països tropicals i subtropicals és una part essencial de la dieta diària, mentre que els consumidors del nord només el consideren com unes postres.

Hi ha un gran nombre de varietats de cultiu a Orient; cada regió té les seves varietats adaptades a les condicions climàtiques locals. Les de plàtan petit procedents de les illes Canàries són les úniques que produeixen una fruita amb qualitats de conservació excel·lents i es poden conrear en un clima típicament subtropical; en destaca la varietat tradicional petita nana. Actualment, a les Canàries, també es conrea la varietat gran nana i, en els darrers anys, la Brier i la gruixuda.

Els plàtans es poden recollir tot l'any i són més o menys abundants segons l'estació. Es tallen quan han assolit el desenvolupament complet i quan comencen a grogüejar.

Amb freqüència, i especialment a l'hivern, se n'anticipa la recollida i es deixen madurar penjant-los amb tija inclosa en un local tancat, sec, càlid i fosc.

El color de la pell del plàtan de consum cru i del plàtan

nan és indicatiu del grau de maduresa del fruit. S'han de descartar els exemplars que estan excessivament tous. La presència de taques i punts negres o marrons a la pell no afecta la qualitat de la peça. Els plàtans sempre han d'estar intactes, sense cops ni macadures.

Aquesta fruita no requereix unes condicions especials de conservació, n'hi ha prou mantenint-los en un lloc fresc, sec i protegit de la llum directa del sol. Si es conserven a la nevera, la pell del plàtan s'ennegreix, la qual cosa altera l'aspecte extern però no afecta en absolut la qualitat nutritiva. L'enfosquiment de la pell pot evitar-se si s'emboliquen amb paper de diari.

Pel que fa a les propietats nutritives, destaca el contingut d'hidrats de carboni, de manera que el valor calòric és elevat. Els nutrients més representatius del plàtan són el potassi, el magnesi, l'àcid fòlic i unes substàncies d'acció astringent. El potassi és un mineral necessari per transmetre i generar l'impuls nerviós i per a l'activitat muscular normal, i intervé en l'equilibri d'aigua dins i fora de la cèl·lula. El magnesi es relaciona amb el funcionament

de l'intestí, els nervis i els músculs, forma part d'ossos i dents, millora la immunitat i posseeix un suau efecte laxant. L'àcid fòlic intervé en la producció de glòbuls vermells i blancs, en la síntesi del material genètic i la formació d'anticossos del sistema immunològic, i contribueix a tractar o prevenir anèmies i l'espina bífida en l'embaràs. Les substàncies d'acció astringent converteixen el plàtan en una fruita apropiada per a qui pateix processos diarreics. A part d'aquests nutrients, no és gens menyspreable l'elevada aportació de fibra del tipus oligosacàrid.

És una fruita que té cabuda en gairebé totes les dietes, incloses les de diabetis i aprímadament sempre que es tingui en compte la ració de consum. Contràriament al que pensen moltes persones, el plàtan no és una de les fruites més calòriques; en comparació amb una poma, té una aportació calòrica menor.

En diversos països tropicals, el plàtan mascle serveix per produir una farina que s'utilitza per elaborar un pa d'alt valor alimentari que s'obté per deshidratació de la polpa.

El consum més habitual del plàtan i del plàtan nan és com a

fruita fresca, de postres, com a ingredient de batuts i amanides, o senzillament com a esmorzar, amb un tall de pa i quatre nous.

També es fa servir amb fins culinàries, per elaborar batuts, compotes i multitud de postres. Es pot consumir fregit, caramel·litzat... de manera que pot servir de guarnició de plats tant de carn com de peix. El plàtan mascle és una fruita que es consumeix exclusivament cuinat, generalment de la mateixa manera que les patates i les hortalisses (cuit, fregit, rostit, al forn...), i també es pot emprar com a ingredient de certes sopes.

ENFILALLS DE PLÀTAN AMB CANSALADA I OLI DE VAINILLA DE TAHITÍ (APERITIU)

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- * 8 llesques primes de cansalada viada curada
- * 2 plàtans madurs
- * 1 dl d'oli d'oliva verge extra de la varietat d'argudell de la DO Empordà

- * 1 beina de vainilla de Tahití
- * Sal en escames

PREPARACIÓ

- * **Primer pas:** Per aromatitzar l'oli obriu la beina de vainilla i rapeu-ne l'interior. Poseu la polpa negra i la beina en un cassó amb l'oli, i escalfeu-ho a un foc molt suau durant mitja hora. No ha de bullir, només ha d'estar tebi. Reserveu-ho.
- * **Segon pas:** Peleu els plàtans i talleu-los a rodelles d'un centímetre de gruix. Emboliqueu-les

amb les llesques de cansalada i punxeu-les amb una broqueta.

- * **Tercer pas:** A l'hora de servir, poseu una paella al foc i daureu-hi les broquetes a foc mitjà. Poseu-les al plat, amaniu-les amb l'oli de vainilla i serviu-ho abans que es refredin.

EL MERCAT DE SANT FELIU DE GUÍXOLS
Pl. del Mercat

El plàtan és un bon aliat per combinar-lo amb ingredients salats com la cansalada.



CUINA I SALUT

Quan mengem, duem a terme dos actes totalment diferents l'un de l'altre. D'una banda, mengem pel plaer de menjar i, de l'altra, ens alimentem. La diferència és notable i si, a més, hi afegim el terme *nutrició* encara emboliquem més la troca. Parlem, doncs, d'aquestes tres paraules.

La nostra cultura, els hàbits que la configuren, les diferents ètnies que hi ha al món i l'estil de vida que portem fan que per a la gran majoria de persones l'acte de menjar sigui un plaer. Per això no consumim cada dia el mateix; triem el que volem menjar i gaudim més o menys del plat que tenim al davant. Hi ha plats que en tastar-los ens aporten un gran plaer i d'altres que, en canvi, no ens fan gens feliços. La situació econòmica, una guerra, una malaltia o, simplement, el fet que ens arrenquin un queixal fan trontollar aquest plaer, perquè ens impedeixen assaborir el que volem. D'altra banda, no totes les ètnies del món gaudeixen del menjar com nosaltres. Hi ha tribus indígenes de l'Àsia o Àfrica, per posar un exemple, que només mengen pel simple acte de la subsistència.

L'alimentació es defineix com un procés vital, tan antic com la humanitat mateixa, a través del qual l'individu selecciona de l'oferta del seu entorn els aliments que han de configurar la seva dieta i els prepara per ingerir-los. Es defineix, per tant, com un procés voluntari i educable.

Per nutrició s'entén el conjunt de processos automàtics involuntaris i continus (digestió, absorció, utilització) a través

dels quals l'organisme aprofita les substàncies que contenen els aliments.

El procés alimentari es veu influït per una sèrie de factors que s'interrelacionen per configurar un determinat comportament alimentari, sobre el qual incideixen tant factors externs físics (geogràfics, climatològics, econòmics) i socials (religió, tradició, classe social i tipus d'educació) com interns (genètics i fisiològics). Així doncs, l'estat nutritiu d'un individu no és únicament fruit de la disponibilitat alimentària del seu entorn.

En els països desenvolupats, en general, la transformació d'hàbits alimentaris deguda a diverses causes –la introducció comercial de nous productes, l'augment del poder adquisitiu, la major freqüència d'àpats fora de casa (en bars, restaurants, empreses, escoles...)– està conduint a un seguit de desequilibris nutricionals, entre els quals destaquen un consum excessiu de greixos i d'energia, una disminució de la ingesta d'aliments hidrocarbonats i fibres (menor consum de pa, patates, verdures, hortalisses i llegums), un elevat consum de sucres refinats i un dèficit selectiu d'algunes vitamines i minerals, juntament amb una excessiva ingesta d'alcohol.

Totes aquestes observacions justifiquen la necessitat d'informar i aconsellar la població sobre hàbits alimentaris saludables des de l'atenció primària, a través de la planificació de programes d'educació alimentària.

L'objectiu principal de les intervencions educatives en alimentació és oferir informació suficient i adequada per tal que la població pugui adquirir uns hàbits que li permetin alimentar-se d'una forma equilibrada, en funció de la disponibilitat i la producció de la zona.

La classificació d'aliments per grups o famílies no és un instrument científic, sinó una eina d'educació sanitària en alimentació i nutrició, que significa normalment un consens entre la política alimentària del país (la disponibilitat dels recursos) i l'equilibri nutricional.





PETIT XEF DEL MERCAT A LA CUINA!

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

PIZZA INTEGRAL DE VERDURETES I BOLETS

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- * 2 bases de massa de pizza integral
- * 1 carbassó
- * 1 ceba tendra
- * 16 xampinyons
- * 250 g de salsa de tomata
- * 4 alls tendres
- * 100 g de formatge d'ovella

PREPARACIÓ

- * **Primer pas:** Escalfeu el forn a 200 °C.
- * **Segon pas:** Poseu les bases de massa de pizza integral a les plàteres de forn.
- * **Tercer pas:** Poseu una paella al foc amb un raig d'oli i, amb l'ajuda dels pares, salteu per separat les verdures i els bolets, prèviament tallats com veieu a la foto. No els coeu gaire ja que es tornaran a coure al forn amb la massa.
- * **Quart pas:** Una vegada cuïts, traieu-los i escorreu-los.
- * **Cinquè pas:** Poseu la salsa de tomata a les pizzes. Al damunt col·loqueu les verdures i els bolets, i poseu-ho al forn uns 12 minuts.
- * **Sisè pas:** Quan les pizzes estiguin al punt, traieu-les del forn, ratlleu el formatge pel damunt i serviu-les abans que es refredin.



GASTRONARI

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

ARROP

És el producte obtingut per la cocció a foc lent del most fins que agafa una densitat adequada. S'hi poden afegir fruites dolces o madures. Era, antigament, una manera de fer un dolç sense sucre.

ARRÒS BASMATI

És una varietat d'arròs oriental, molt perfumada, amb un sabor que recorda les nous. Queda molt després perquè és una varietat de gra llarg i, per tant, és ideal per a amanides i arrossos saltats, per barrejar amb espècies, amb llet de coco, etc.

BOU

És un vedell castrat, que es deixa viure a l'aire lliure, fins que assoleix els 25 o 30 mesos, perquè agafi fortalesa física i musculació. Antigament es feia servir per a les feines del camp, però actualment s'utilitza bàsicament per a l'alimentació. Molts restaurants ofereixen carn

de bou, però en realitat és carn de vaca, ja que es comercialitza amb un preu més econòmic. N'hi ha races molt conegudes, com ara el bou de Nebraska o el bou de Kobe, que alimenten amb bons farratges, cereals i cervesa, i al qual fan massatges perquè tinguin una carn molt tendra.

Aquesta primavera passada, el col·lectiu de cuina de la Garrotxa Cuina Volcànica, juntament amb el productor de vedella ecològica Jaume Puigvert, de la Canya, ha dut a terme un projecte de cria de 3 bous de 26, 28 i 30 mesos respectivament per donar a conèixer aquesta carn bovina tan apreciada per les persones que en gaudeixen.

CRANC DE KAMTXATCKA

Es tracta del cranc reial, un cranc que viu al mar de Bering. És un cranc molt gros amb una carn exquisida que es transforma i s'esterilitza. Només se'n comercialitza la

carn de les 6 potes. És de color vermellós, fina i deliciosa. Es menja tal com surt de la llauna, en amanides o amb un petit raig d'oli, sense gaire res més.

GINGEBRE

És un rizoma subterrani amb una pell fina i una polpa de color marfil que, tallada fresca o ratllada molt fina, ofereix una fragància càlida, picant i refrescant a la vegada. Es ven en pols o al natural. S'utilitza en els guisats d'arròs, en el *sushi*, en salses agredolces, en begudes, en postres, etc.

MEL DE PALMA

Aquest xarop s'extreu coent la saba de les palmeres canàries. Aquesta saba s'anomena *guarapo* i s'obté del sangrat de la cresta de les palmeres. Per obtenir-lo a la nit es posen recipients a sota perquè hi caigui i es retiren de bon matí abans que l'escalfor del sol faci fermentar-lo. Entre 5 i 8 litres de *guarapo* cuits a foc suau durant 3 hores s'obté un litre de mel de palma. És de color negre, té gust de sucre caramel·litzat i s'usa com a sucre o mel.

MOIXAMA

Es tracta de llom de tonyina salat, assecat i guardat en conserva. Es consumeix com un pernil, tallat finament. Es pot menjar directament o es pot acompanyar d'una amanida havent-lo marinat prèviament amb un bon raig d'oli d'oliva. De textura és lleugerament seca, i combina a la perfecció amb vegetals durs com l'herba gelada.



El bou, que antigament es feia servir per a les feines del camp.



EL LECTOR PREGUNTA

PREGUNTES DE LA GENT DEL MERCAT

LAURA SALA / Lloret de Mar

Ⓟ **L'altre dia vaig menjar una planta silvestre que em van dir que es deia colleja. Em podeu dir de què es tracta?**

Ⓡ Les collejas o conejeras, conegudes en català amb el nom de colitxos, trons, petadors o esclafidors, tenen el nom científic *Silene vulgaris*. Silè és un personatge de la mitologia grega que es presenta amb el ventre gros i fa referència a la flor d'aquesta planta en forma de petit recipient que esclata quan està tancat i encara no es veuen els pètals.

Els colitxos són uns vegetals fàcils de digerir, fins i tot més fàcils que els espinacs i molt rics en fibra. A més, contenen vitamines del grup A, B, C i E, a part de minerals com el potassi, el fòsfor i el calci. Floreixen a finals de la primavera. Si no els toca el sol, creixen molt i són molt tendres, per això es fan a l'ombra d'altres plantes més altes. Els podeu menjar en una amanida, ben rentats i escorreguts, en podeu fer una bona truita amb alls tendres, un remenat amb salmó fumat o, senzillament, els podeu bullir o ofegar, com fem amb els espinacs. També tenen un ús medicinal ja que se'n pot fer una infusió amb un xic d'orenga per calmar els còlics que van acompanyats de vòmits.

Ⓟ **ANTONI HUERTAS /** Girona

Ⓡ **He vist un formatge català que s'assembla a la torta del Casar. Quines característiques té i on el puc trobar?**

De formatges d'aquestes característiques, en què en un determinat moment de la maduració es produeix la proteòlisi i es liquen de dins, no n'hi ha gaires. A les comarques gironines tenim el Cremós d'Alba. És un formatge de pasta tova, elaborat a partir de llet crua de cabra, coagulada amb herbacol i amb un mes mínim de maduració. Té forma discoïdal, amb els laterals lleugerament convexos i les cares planes. Per fora mostra un color blanquinós per la floridura regular i de baixa intensitat, visible a tota l'escorça del formatge. Per dins és de color marfil i de textura tova tirant a líquida, segons el temps de maduració, i

presenta ulls de mida petita, repartits de manera regular per tota la pasta.

En el terreny organolèptic, en nas presenta notes humides i de xampinyó, típiques de l'escorça blanca, combinades amb llet de cabra en menor intensitat. El seu pas en boca resulta complex: s'hi detecta una acidesa residual, notes florals posteriors, fenc o sensacions de pastura i un postgust amarg, molt equilibrat. En la fase aromàtica apareixen de manera més clara la llet i l'herbacol, sempre amb una intensitat entre baixa i mitjana. Per la seva textura tova, resulta adherent i molt fonedís al paladar, i s'allarga en boca com més madurat és el formatge i, per tant, més líquida està la pasta.

En conjunt, es tracta d'un formatge singular per la tècnica d'elaboració i la bona combinació entre els gustos propis desenvolupats a partir de la llet i els aliens a partir de l'herbacol. A diferència d'altres formatges, cal consumir aquest formatge tallant la cara superior i buidant-lo amb cullera o ganivet d'untar.

MARIBEL LLOP / Olot

Ⓟ **Què són les galeres i com es cuinen?**

Ⓡ Les galeres (*Squilla mantis*) són els únics grans crustacis de la Mediterrània que no pertanyen a la família dels decàpodes. Tenen una espina dorsal incompleta ja que els tres últims segments del tòrax queden descoberts i sense calcificar. Tenen més forma d'insecte –s'assemblen a una *mantis religiosa*– que de marisc.

La galera presenta un color groguenc apagat, amb algunes taques negres a la part de la cua. El cos és molt comprimit i d'aspecte transparent. És molt present a la desembocadura de l'Ebre, on es pesca amb l'art de l'arrossegament.

A la cuina cal vigilar amb les espines que té a la part inferior de la closca, que cal tallar amb unes tisores si en voleu menjar l'interior. Resulta ideal per fer-ne sopes o per donar més gust de marisc a un brou per a arròs o un rossejat de fideus.

LA XARXA AL DIA

Els mercats municipals de Palamós i Palafrugell amplien horaris

L'ampliació de l'horari comercial d'aquests dos mercats neix de la necessitat de millorar l'atenció als consumidors i de l'adaptació de l'oferta als canvis en els hàbits de compra dels habitants. S'amplia la franja horària dels mercats amb l'objectiu de millorar la seva oferta i reforçar l'aposta estratègica sobre els mercats, el comerç en general dels municipis i les diferents propostes de restauració i gastronomia locals.

El mercat municipal de Palamós obrirà al públic els divendres a la tarda de 17 h a 20.30 h, i el mercat municipal de Palafrugell obrirà els divendres i dissabtes a la tarda de 18 h a 21 h fins al 30 de setembre.

Després de les obres de remodelació els mercats municipals de Palafrugell i de Sant Feliu de Guíxols estan operatius de nou

Després del tancament provisional per les obres de reforma, el mercat municipal de Palafrugell i el de Sant Feliu de Guíxols han reobert les portes, una vegada finalitzades les obres de remodelació, realitzades amb l'objectiu de millorar les instal·lacions i potenciar l'activitat comercial del mercat municipal.

Presentació del cinquè número de la revista *Milfulls* al mercat municipal de Salt

El passat dissabte 26 de març, la diputada delegada de Comerç, Pilar Mundet, i l'alcaldesa de Salt, Iolanda Pineda, van presentar al mercat municipal

de Salt el cinquè número de *Milfulls*, la revista dels mercats municipals de les comarques gironines.

Els mercats de la Xarxa van participar en la campanya «Posa't el davantal contra el càncer colorectal», de l'AECC-Catalunya contra el Càncer de Girona

La campanya organitzada per l'AECC-Catalunya contra el Càncer es va desplegar els dies 30 i 31 de març i 1 i 2 d'abril als nou mercats de la Xarxa, i va consistir a proporcionar als treballadors dels mercats un davantal contra el càncer colorectal i a fer arribar als consumidors la importància de prevenir aquesta malaltia. A més, es va informar sobre la necessitat de la implantació del cribratge per aconseguir una detecció precoç.



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



La Xarxa de Mercats Municipals
de Girona i Castey organitzen el

concurs de receptes de temporada

Consulta les bases i els premis
al web de la Xarxa
www.mercatsdegirona.cat



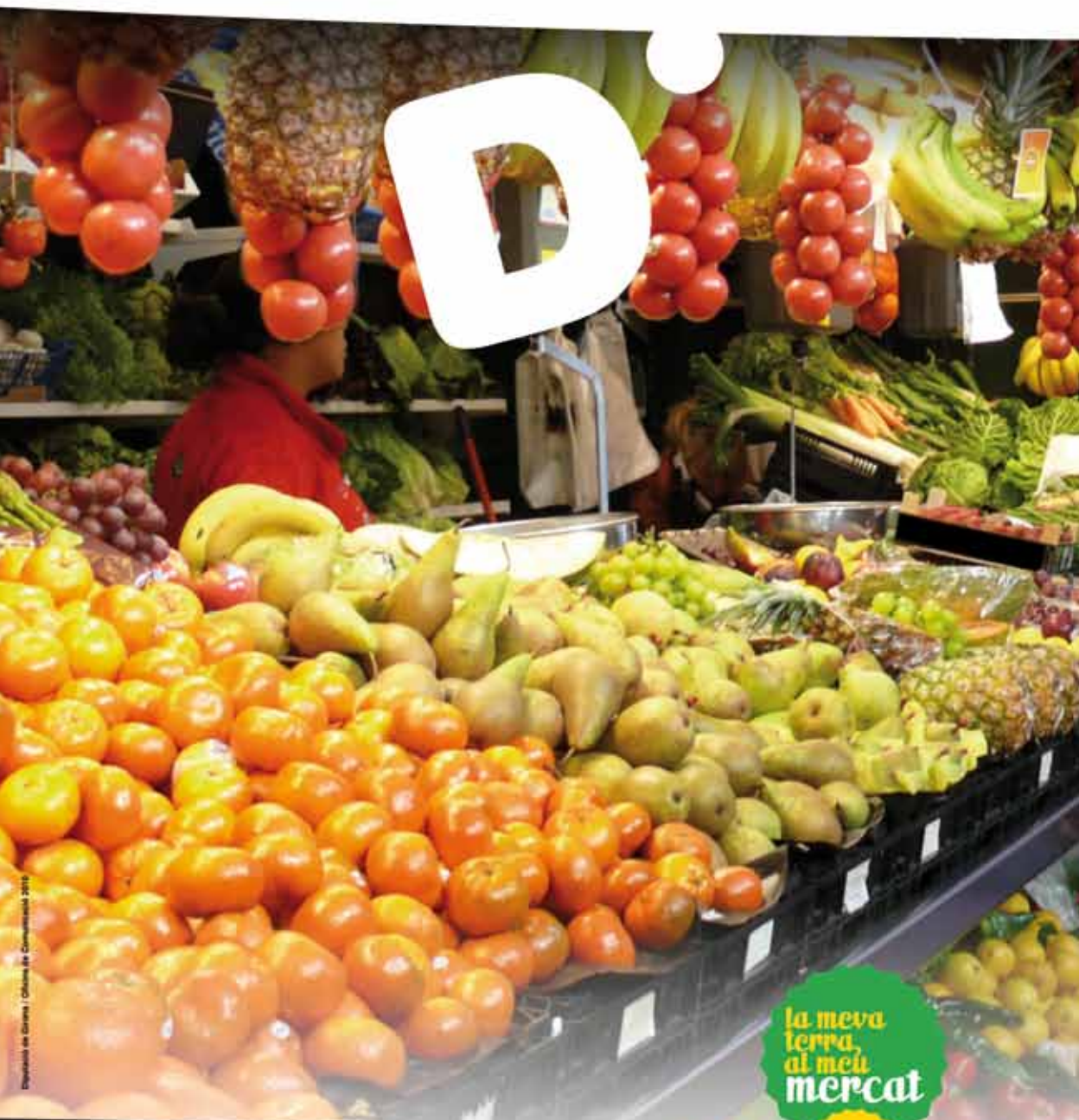
Castey

HI-QUALITY FOR HI-COOKING

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 | Oficina de Comunicació 2019

Diputació de Girona
221 municipis



XARXA
Mercats Municipals
Diputació de Girona

