Diputació de Girona

milfulls

Revista dels mercats municipals de les comarques gironines

Gener - Març de 2012
Núm. 8 - Revista gratuïta

08
Hivern
2012

mercats municipals de Girona

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

Epictet

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

La importància de les vitamines C i A es fa palesa als mercats

La dieta que ens resultava útil i gratificant en els llargs i assolellats dies d'estiu ja no ens serveix: és massa frugal per a l'hivern. La naturalesa, que continua sent sàvia, inunda els mercats amb aliments de temporada que aporten aquestes propietats que ens ajuden a afrontar els mesos hivernals i a combatre els refredats tan propis d'aquestes dates. A l'estiu, el gaspatxo resulta refrescant i saborós; a l'hivern, la sopa tonifica el cos. A la tardor i a l'hivern disposem d'aliments de temporada calòrics, com ara llegums, patates i moniatos, que ens serveixen per anar acumulant reserves d'energia, ja que per aquestes dates, les temperatures són més baixes i el nostre organisme necessita més calories per mantenir la calor corporal.

Ara és temporada de verdures: la coliflor, la col, les bledes, els espinacs, el bròquil, l'albergínia, la remolatxa, la ceba, el rave, els porros, l'enciam de fulla de roure, la carxofa, la carbassa... I de fruites, com ara la taronja, la mandarina, la llimona o les nostres avellanes. Tots aquests productes són la principal raó de ser dels mercats: els aliments frescos d'aquí o vinguts de lluny, imprescindibles per mantenir una dieta sana, variada i equilibrada.

Esperem que aquest número de la revista de la Xarxa de Mercats Municipals de Girona sigui un bon prospecte gastronòmic que ens ajudi a mantenir-nos saludables aquest hivern.

XARXA
Mercats Municipals
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
Diputat de Règim Econòmic i Noves Tecnologies: Miquel Noguer
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-207-2010

Diputació de Girona

EL MERCAT DE GIRONA

AQUEST HIVERN ENS PARLA DEL CACAU I DE LA XOCOLATA

Del cacau s'obté un dels productes més deliciosos del món: la xocolata. La fava del cacau es va utilitzar primerament per a la creació d'una beguda, en l'època dels maies, a Mèxic, al voltant de l'any 600. Hi ha documents que ja parlen de la predilecció dels asteques pel cacau. Preparaven un beuratge amarg i concentrat anomenat *techocolat*, reservat a l'emperador, als nobles i als guerrers.

La fava del cacau, de valor més preuat que l'or per als indígenes, va servir com a element de bescanvi.

L'any 1519, Hernán Cortés va desembarcar amb les seves tropes al país de Moctezuma, emperador dels asteques.

La seva arribada va coincidir curiosament amb l'anunci del retorn cíclic, cada cinquanta-dos anys, de la saviesa i el coneixement. Segons la llegenda, aquest mateix déu havia introduït el cacau i havia ensenyat els seus adoradors a cultivar-lo. Així és com Cortés i els seus soldats van ser rebuts com a déus i agraciats amb *techocolat*. Però el que més va atreure i cridar l'atenció del conqueridor va ser el valor del cacau com a moneda d'intercanvi. Amb un bon sentit pels negocis, Cortés va aconseguir que els asteques li canviessin el cacau per l'or, metall que era indiferent als indígenes.

D'aquesta manera, els espanyols van prendre el costum de consumir la beguda de xocolata, que es va convertir en un veritable delit el dia que se'ls va acudir afegir-hi sucre.

VARIETATS DE XOCOLATA

Xocolata a la pedra
S'usa per fer xocolata desfeta.

Xocolata negra (anomenada també xocolata fondant, xocolata amarga, xocolata bíter, xocolata Amer o xocolata pura)
És la xocolata pròpiament dita, ja que és el resultat de barrejar la pasta i la mantega del cacau amb sucre, sense l'afegit de cap altre producte (exceptuant l'aromatitzant i l'emulsionant). Les proporcions amb què s'elabora depenen del fabricant. No obstant això, s'entén que una xocolata negra ha de presentar una proporció de pasta de cacau superior, aproximadament, al 50 % del producte, ja que és a partir d'aquesta quantitat que l'amargor del cacau comença a ser perceptible. En qualsevol cas, al mercat hi ha rajoles de xocolata negra amb diferents proporcions de cacau, fins al 99 %.

Xocolata de cobertura
És la xocolata que utilitzen els xocolaters i els pastissers com a matèria primera. Pot ser negra o amb llet, però en tot cas es tracta d'una xocolata amb una proporció de mantega de cacau del voltant del 30 %, la qual cosa suposa el doble que en els altres tipus de xocolata. La cobertura es fa servir per aconseguir una alta brillantor en temperar la xocolata, perquè es fon fàcilment i és molt mal·leable.

Xocolata desfeta
És la xocolata negra (normalment, amb una proporció de cacau inferior al 50 %), a la qual s'ha afegit una petita quantitat de fècula (generalment, farina de blat de moro) perquè a l'hora de coure-la n'augmenti el gruix. Acostuma a dissoldre's en llet. Avui en dia és possible trobar-la també als comerços en forma ja líquida.

Xocolata amb llet
És el derivat del cacau més popular. Es tracta, bàsicament, d'un dolç, per la qual cosa la proporció de pasta de cacau sol estar per sota del 40 %. No obstant això, bona part de les marques de xocolata més importants produeixen rajoles de xocolata amb llet amb proporcions de cacau inusuals, per sobre fins i tot del 50 %, dirigides tant al mercat dels gurmets com al negoci de la pastisseria. La xocolata amb llet, com el seu nom indica, porta llet afegida, en pols o condensada.

Xocolata blanca
estrictament, no es tracta de xocolata com a tal, ja que en la seva composició manca la pasta de cacau, que és la matèria que aporta les propietats d'aquest aliment. S'elabora amb mantega

de cacau (almenys el 20 %), llet (en pols o condensada) i sucre. És un producte extremadament energètic i dolç (no té regust amarg). Visualment molt atractiu, habitualment s'utilitza com a element decoratiu en la rebosteria.

Xocolata farcida

Com indica l'expressió, és una coberta de xocolata (en qualsevol de les seves variants i amb un pes superior al 25 % del total) que recobreix fruits secs (avellanes, ametlles...), licors, fruites, etc., així com galetes del tipus Waffen.

Xocolata en pols

S'utilitza per dissoldre en llet. S'elabora amb una proporció de cacau que oscil·la entre un 25 % i un 32 %, i es presenta més o menys desgreixada. Igual com ocorre amb la xocolata desfeta, hi ha xocolata en pols amb farina afegida per facilitar-ne el gruix.

Cacau en pols

Existeix també en pols l'anomenat cacau pur, que ja no és pròpiament xocolata perquè no porta sucre en la seva composició. El seu contingut en greix sol ser baix, entre un 8 i un 22 %. També és utilitzat per a l'elaboració d'altres productes com ara l'Ovomaltina, una beguda suïssa elaborada amb ordi de malt, llet escumosa, cacau, ous i llevat.

PASTÍS DE XOCOLATA I MARC DE CAVA

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 75 g de cobertura de xocolata del 70 % de cacau
- 3 rovells d'ou
- 150 g de mantega Cadí a punt de pomada
- 250 g de nata semimuntada
- 125 g de sucre de llustre tamisat
- 50 g de cafè
- 25 g de marc de cava
- 85 g de cacau en pols de 22 % tamisat

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Foneu la cobertura en un bol al bany maria o al microones.

* **Segon pas:** Aneu-hi afegint de mica en mica, barrejant-los amb una espàtula de fusta, cadascun dels ingredients pel mateix ordre de la recepta. No hi incorporeu un ingredient si l'anterior no està ben barrejat

* **Tercer pas:** Ens ha de quedar una pasta cremosa. Un cop ho aconseguiu, poseu-la en un motlle o feu-ne un bracet embolcallant-lo amb un paper d'alumini.

* **Quart pas:** Deixeu-ho refredar unes 6 hores a la nevera.

MERCAT DE GIRONA
Pl. del Lleó

Una recepta ben senzilla per fer amb els petits de la casa.

EL MERCAT DE LLORET

AQUEST HIVERN ENS PARLA DELS ALLS

L'all és considerat un ingredient estrella en l'elaboració de molts plats, ja que els confereix una aroma peculiar, a més d'un sabor penetrant i agradable quan és cru, que va minvant a mesura que es cou. Tot i això, moltes persones no suporten el gust que deixa en el paladar. D'altra banda, té molts efectes beneficiosos per a la salut —cosa molt important—, i està indicat en el tractament de malalties com la hipertensió, la taquicàrdia i l'arteriosclerosi.

L'all és una arrel formada per entre 12 i 15 grans embolicats en capes fines, que formen un bulb que es coneix com a cabeça d'alls. De la família de les liliàcies, el seu nom científic és *Allium sativum*. Dins del gènere *Allium*, a més dels alls, hi ha les cebes, les cebes tendres, el cibulet i el porro.

Al mercat podeu trobar alls de tres tipus en funció del color de la coberta.
All rosat o morat: el color de la coberta li dóna el nom i és un tipus d'all que no es conserva tan bé com l'all blanc.
All blanc o comú: la seva mida és més gran que la de l'all morat i la seva conservació és bona. Té un sabor molt marcat i una aroma persistent.
All tendre: és el tipus d'all que s'utilitza sobretot per elaborar truites i remenats.

Des del punt de vista de la salut, els alls estan formats principalment per aigua i hidrats de carboni. Pel que fa a les vitamines, és remarcable el contingut en vitamina C i en algunes del tipus B, com B1 i B3. Els minerals més destacats són: potassi, calci, fòsfor i magnesi. Cal ressaltar que la quantitat d'alls que es pren és tan petita que això fa insignificant l'aportació de nutrients a través del seu consum. No obstant això, l'all conté uns components rics en sofre que són els que veritablement li confereixen les propietats saludables, tot i la desagradable olor que provoca menjar-ne, sobretot cru, la qual cosa fa que molta gent sigui reticent a incloure'l en la seva dieta.

L'all té sobre l'organisme molts efectes positius: ajuda l'intestí a eliminar bacteris nocius, té una acció diürètica, alleuja les congestions i entre altres efectes ajuda la sang a fluir millor per les artèries. Per tot això, el consum d'alls com a ingredient dels menjars és molt recomanable per a tothom i, en particular, per als qui pateixen hipertensió arterial, taquicàrdia i arteriosclerosi.

A la cuina, l'all és un ingredient bàsic en la gastronomia de molts països; s'usa tant sencer com picat, ratllat o en pols, i forma part de nombroses salses, adobats i altres preparacions. Els experts adverteixen que, quan es fregeixen alls, l'oli no ha d'estar gaire calent, ja que si no els alls adquireixen un sabor fort i poden amargar.
Algunes de les salses que s'elaboren amb l'all són l'allioli (all i oli d'oliva), l'allioli negat (all i oli sense emulsionar), la julivertada (all, oli i julivert triturat) i l'allada (all i pebre vermell). També constitueix l'element essencial en plats típics com l'ajoblanco malagueny —un tipus de gaspatxo que inclou molt d'all—, la sopa d'all, etc.

LAMINAT DE PERES AMB PIT DE POLLASTRE DE PAGÈS I ALLS CONFITATS

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 4 pits de pollastre
- 2 peres Conference
- ½ litre d'oli d'oliva verge de l'Empordà
- 1 cabeça d'alls
- 50 g d'avellanes torrades sense pell
- sal
- pebre negre acabat de moldre

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Traieu la pell als pits de pollastre i poseu-los en una cassola, prèviament salpebrats, amb la cabeça d'alls desgranada i coberts d'oli. Tot seguit, poseu-los a confitar lentament al foc o al forn fins que siguin ben tous i reserveu-los.

* **Segon pas:** Quan siguin freds, ja podeu muntar el plat. Per començar, talleu làmines fines de pit de pollastre.

* **Tercer pas:** Renteu les peres, talleu-les per la meitat i traieu-ne el cor. Talleu làmines de peres de mig centímetre de gruix. Intercaleu en un plat el pit de pollastre i les peres.

* **Quart pas:** Agafeu uns quants alls i peleu-los. Poseu-los al damunt del plat.

* **Cinquè pas:** Preneu 5 cullerades d'oli del confitat i tritureu unes avellanes. Amaniu el plat i serviu-lo.

EL MERCAT DE LLORET

C/ Sènia del Rabich, s/n

Aquest plat de pollastre i peres s'ha de servir a temperatura ambient, acompanyat si es vol d'una bona amanida d'escarola.

LA PLAÇA MERCAT D'OLOT

AQUEST HIVERN ENS PARLA DELS FESOLS DE SANTA PAU

La mongeta o fesol és un aliment ric en fibra, folats, potassi i ferro (de pitjor absorció que el ferro procedent d'aliments d'origen animal), encara que el seu component principal són els hidrats de carboni. Així mateix aporta una quantitat important de proteïna vegetal, de pitjor qualitat que la d'origen animal, ja que és deficitària en un aminoàcid essencial, la metionina. No obstant això, les mongetes, combinades en un mateix plat amb cereals com l'arròs, donen lloc a una proteïna tan completa com la de qualsevol aliment d'origen animal.

El fesol és el fruit de la fesolera (*Phaseolus vulgaris*), de la família de les papilionàcies, planta originària de l'Amèrica Central i de l'Amèrica del Sud, que va arribar a les nostres terres al segle XV. Actualment és un plat molt comú en la dieta mediterrània. Hi ha una gran diversitat de varietats, que difereixen entre si per la seva grandària, color o sabor, encara que naturalment tenen moltes coses en comú.

Especificitats dels fesols de Santa Pau

Una de les varietats més apreciades a Catalunya són els fesols de Santa Pau, atractius a la vista, petits, saborosos i fins. La petita vila del mateix nom, situada al cor de la volcànica Garrotxa, és la que des de fa pocs anys ha donat fama a aquest llegum. Anualment, pel gener, organitza la Fira del Fesol de Santa Pau, amb la qual enalteix i dóna a conèixer aquest producte únic.

El fesol de Santa Pau neix i viu entre volcans, i aquest n'és el secret. Les terres gredoses, d'origen volcànic, filtren l'aigua correctament, i això fa d'aquests fesols una varietat única, ja que, sembrats en un altre indret, en un tipus de terra diferent, no donarien el mateix resultat.

Convençuts que els fesols de Santa Pau són únics i genuïns, a part de deliciosos, l'Associació de Cultivadors de Fesols de Santa Pau va iniciar els tràmits per aconseguir de la Generalitat la Denominació d'Origen, títol que es concedeix a productes amb nom propi del lloc d'origen, de qualitat reconeguda i característiques diferenciades. En aquests moments, estan a l'últim pas d'atorgar-los aquesta merescuda distinció. Tot i això, els cultivadors de fesols tenen clar que ja han aconseguit el renom i l'aprovació dels consumidors, que sovint arriben de lluny per tastar-los. I els restauradors de la comarca, el col·lectiu de Cuina Volcànica i persones de tot Catalunya els cuinen de mil i una maneres. Bullits, amb sopa, amb escudella, saltats, fregits, freds, en un gaspatxo, etc., fins i tot dolços! Ara bé, les formes més conegudes són els fesols saltats a la paella amb una rosta de cansalada, els fesols amb botifarra de perol esparracada i els fesols com a acompanyament amb botifarra vermella o costelles a la brasa i una bona cullerada d'allioli.

EL FESOL DE SANTA PAU NEIX I VIU ENTRE VOLCANS, I AQUEST N'ÉS EL SECRET. LES TERRES GREDOSES, D'ORIGEN VOLCÀNIC, FILTREN L'AIGUA CORRECTAMENT, I AIXÒ FA D'AQUESTS FESOLS UNA VARIETAT ÚNICA, JA QUE, SEMBRATS EN UN ALTRE INDRET, EN UN TIPUS DE TERRA DIFERENT, NO DONARIEN EL MATEIX RESULTAT.

BACALLÀ A LA LLAUNA AMB FESOLS DE SANTA PAU

INGREDIENTS (per a quatre persones)

* 4 supremes de bacallà dessalat
* farina
* pa ratllat
* ½ cabeça d'alls
* julivert
* 2 cullerades de pebre vermell dolç
* sal
* pebre blanc
* oli d'oliva verge extra

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Peleu els alls i trinxeu-los ben petits juntament amb el julivert. Barregeu-los amb el pa ratllat, el pebre vermell dolç, la sal i el pebre.
* **Segon pas:** Arrebosseu els talls de bacallà amb aquesta barreja i col·loqueu-los en una llauna amb un raig d'oli d'oliva extra verge.
* **Tercer pas:** Poseu-los al forn a 160 ºC durant 10 minuts.
* **Quart pas:** Fregiu unes làmines d'all amb un xic d'oli. Quan s'enrosseixin, tireu-hi un xic de pebre vermell i un raig de vinagre. Salteu els fesols en una altra paella.
* **Cinquè pas:** Serviu les supremes de bacallà amb els alls pel damunt i els fesols abans que es refredin.

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

Un bol de bacallà amb fesols, plat únic que fa festa i que es pot menjar un dia de cada dia.

EL MERCAT DE PALAFRUGELL

AQUEST HIVERN ENS PARLA DEL CABRIT

La carn de cabrit correspon a les espècies més joves del bestiar cabrum. En funció de l'edat i de l'alimentació de l'animal, es distingeixen el cabrit de llet i el cabrit pasqual. La carn més tendra i saborosa és la que s'obté del primer, més jove i alimentat exclusivament amb llet, a diferència del cabrit pasqual, que s'alimenta també de pastura, la qual cosa repercuteix en la qualitat de la carn. Per tant, el preu i la qualitat disminueixen amb l'edat i la grandària de l'animal.

La seva aportació en ferro i la seva carn sucosa i tendra converteixen el cabrit en una de les carns preferides per molts.

Del seu contingut en vitamines, només cal ressaltar l'elevada concentració en vitamina B1 o tiamina. El seu contingut en B12, en canvi, és similar al de la resta de carns.

La carn de cabrit de llet és tan sucosa gràcies al seu contingut en greix, concretament d'un 7 %. Aquest, però, és molt fàcil d'eliminar abans o després de cuinar, ja que s'acumula al voltant de les vísceres i sota la pell. D'aquesta manera, es redueix considerablement l'aportació de greix saturat, colesterol i calories.

Si el cabrit es compara amb altres carns com la del xai (amb aproximadament el 15 % de greix), s'observa que la primera té fins a la meitat de lípids que la d'un xai de la seva mateixa edat. No obstant això, comparada amb altres carns com la del pollastre (menys del 4 %), l'aportació de greixos i calories és més elevada. Tot i ser una carn amb més quantitat de lípids que la del pollastre o la de la vedella, menjar-ne no suposa cap inconvenient si es consumeix esporàdicament i se'n controla la quantitat.

LA SEVA APORTACIÓ EN FERRO I LA SEVA CARN SUCOSA I TENDRA CONVERTEIXEN EL CABRIT EN UNA DE LES CARNS PREFERIDES PER MOLTS.

La carn de cabrit és rica en ferro (encarregat de transportar l'oxigen fins a les cèl·lules) de bona absorció, el qual li confereix la tonalitat fosca que la caracteritza. El zinc, que exerceix una important acció antioxidant, també és un altre mineral que destaca sobre la resta de les carns (després de la cuixa de xai). Fòsfor, potassi i magnesi hi són presents en quantitats elevades, encara que de forma similar a altres carns. La de cabrit és, després de la de boví, la carn que més sodi concentra, cosa que contribueix al seu sabor, més marcat respecte a la resta de carns.

La temporada més idònia per gaudir d'aquest menjar apetitós va des de mitjan hivern fins ben entrada la primavera, ja que les mares dels cabrits lletons s'alimenten en aquesta època amb pastures fresques. Per tant, és en aquest moment quan la carn del cabrit té un sabor més suau i un color més rosat.

La forma més comuna de consumir cabrit és rostit sencer, tot i que també se'n consumeixen diferents peces per separat (costelles, costella, cuixa o espatlla). El cabrit ofereix, a més, moltes possibilitats d'elaboració, de les quals el rostit al forn és una de les més habituals. Guisat així, s'obté un plat exquisit i poc gras, ja que no necessita gairebé oli i el greix de la carn evita que es ressequi. El valor calòric augmenta si s'hi afegeixen salses o guarnicions molt calòriques, com és el cas del cabrit a la mel. Una altra forma de consumir aquesta carn és cuita a la brasa, de tal manera que no li fa falta res més que unes bones patates escalivades d'acompanyament. I les costelles, fregides amb un acabat d'all i julivert, en poca quantitat, són una delícia.

Una carn ben melosa, amb un sabor molt particular.

CUIXA DE CABRIT AMB TORRADA DE CEPS I EMPORITÀ

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 2 cuixes de cabrit
- 200 g de ceps
- 1 tomàquet de penjar
- 30 g formatge emporità del Mas Marcè
- 200 g de lletons de xai
- 4 llesques de pa de pagès
- brandi de xerès
- mel de bruc
- pebre negre
- 100 g de foie gras d'ànec
- 100 g de fetge de cabrit
- 50 g de cansalada Ibèrica
- 50 g de cansalada virada
- 50 g d'ametlles crues
- julivert
- 1 porro
- sal
- 1 dl de vi negre
- oli extra verge
- 1 cabeça d'alls
- 4 cebes
- 4 llesques de pa

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Desosseu les cuixes sense que se us trenqui la cuixa.

* **Segon pas:** Rostiu els ossos al forn amb una bresa feta amb el porro, la ceba, la pastanaga, els alls i el romaní.

* **Tercer pas:** Desgreixeu la plàtera amb vi negre i poseu la glassa en una cassola. Afegiu-hi 2 litres d'aigua i deixeu-ho bullir 10 hores a foc lent. Ha de quedar un brou ben reduït.

* **Quart pas:** Per al farciment, saltegeu a foc fort els fetges del cabrit, el foie gras d'ànec i les dues cansalades.

* **Cinquè pas:** Amb el mateix greix que ens ha sobrat de la paella anterior, salteu els ceps, les ametlles i les herbes aromàtiques. Una vegada saltat, barregeu-ho tot i tritureu-ho per poder farcir la cuixa

* **Sisè pas:** Obriu la carn de les cuixes, salpebreu-les i ompliu-les amb el farcit. Lligueu-les amb un cordill.

* **Setè pas:** Rostiu-les a foc ben suau, a dins el forn, amb un raig d'oli, durant 6 hores a 85 ºC. A mitja cocció, aneu-hi tirant petits cassons d'aigua tèbia.

* **Vuitè pas:** Una vegada rostides i meloses, traieu-ne el fil i talleu-les en tres. Emplateu-les.

* **Novè pas:** Blanquegeu els lletons, esmicoleu-los i saltegeu-los en una paella amb un raig d'oli. Poseu-los en una broqueta.

* **Decè pas:** Torreu el pa, suqueu-lo amb tomàquet i poseu els ceps saltats al damunt.

* **Oncè pas:** Col·loqueu-hi també uns talls de formatge emporità per sobre, poseu-hi la broqueta i salteu-ho.

MERCAT DE PALAFRUGELL
C/ Pi i Margall

EL MERCAT DE PALAMÓS

AQUEST HIVERN ENS PARLA DEL FOIE GRAS D'ÀNEC

Fins no fa gaires anys, la cultura de l'ànec era poc coneguda. La gent confonia el paté i el foie gras; però aquests productes, que primerament ens venien de la veïna França, aviat van tenir la seva implantació a l'Empordà, on avui dia hi ha un creixement important d'aquesta activitat productora.

La història del foie gras no és semblant a la d'altres aliments essencials per a l'home com el pa, l'oli, el sucre, etc., sinó més aviat a la història del vi, que no és directament un aliment útil per a la supervivència. És aquesta incansable recerca del millor, encara que pugui ser superflu, el que sublima la taula, la festa, la bellesa, l'amor…

Els primers rastres els trobem en uns dibuixos pintats a les parets de la cova de Labastide (La Barthe de Neste), alguns mil·lennis abans que la història de l'home comencés.

Més endavant, en trobem a Saqqarah, en una tomba de la V dinastia (2500 anys aC), on apareix esculpit un tropell d'oques: el més fascinant és que veiem diversos esclaus farcint aquestes oques amb figues.

També sabem que el farciment d'oques era una pràctica habitual a la casa de Ti, poderós conseller reial del faraó (V dinastia), com queda demostrat en una sèrie de murals trobats a la seva tomba, on es pot apreciar tant el farciment com l'evisceració d'aquests animals.

Així mateix en trobem referències en la història de Josep, fill de Jacob, que, interpretant un somni del faraó, anuncia set anys d'abundància i set anys de penúria per a Egipte, amb la qual cosa salva el país de la misèria. Llavors, els seus germans, que vénen de Canaan, assetjats per la fam, per demanar-li ajut, es troben que el faraó els diu: "Agafeu el vostre pare i la vostra família i jo us donaré el millor d'Egipte. Coneixereu el greix de la terra. L'oca".

També en trobem referències en el relat de l'Èxode, en què Moisès, quan condueix els hebreus a la terra promesa, després d'haver estat condemnats a l'esclavitud per Egipte, porta amb ell farcidors d'oques. El poble escollit de Déu, doncs, ja practica aquesta activitat i ho farà per sempre més, fins al punt que en la nostra època Israel és un important productor de foie gras.

L'ànec utilitzat per embocar és el Mulard, híbrid d'un mascle Barbarie i d'una femella Pequín. La seva alimentació, basada en cereals, i la seva vida a l'aire lliure, amb tota llibertat de moviment, són els trets que li donen aquesta qualitat especial. L'embocament de l'ànec es realitza entre quinze i divuit dies, amb una alimentació exclusiva de blat de moro.

Trossejat d'un ànec

Les parts que s'obtenen de l'ànec són les següents:

Fetge. En veurem les diferents categories en el següent apartat.

Magret. El pitet de l'ànec, una peça destinada a compartir taula amb les millors carns. Pes mitjà: 400 g.

Cuixa. Per confitar o per fer a la brasa. Pes mitjà: 350 g.

Bracet. La primera falange de l'ala, per preparar com la cuixa. Pes mitjà: 150 g.

Agulles. Delicat filet extret del magret. Pes mitjà: 50 g.

Cor. Per fer en broqueta o a la graella. Pes mitjà: 15 g.

Pedrer. En confit per a amanides. Pes mitjà: 30 g.

Pernil. Magret assecat i curat. Pes mitjà: 250 g.

Classificació dels fetges

Els fetges dels ànecs generalment és classifiquen en tres categories:

– 1a qualitat (extra): fetge homogeni, amb bon color, sense taques ni hematomes, esponjós i amb un pes de 400 a 500 g.

– 2a qualitat (primera): amb petits defectes de presentació, hematomes i taques, és pastós i de color menys uniforme. Sol pesar o més de 500 g o menys de 200 g.

– 3a qualitat (segona): fetge petit i de poca consistència o, al contrari, massa gros. Amb molts hematomes i taques, poc atractiu, sol tenir un alt contingut de greix.

Tipus de conservació i de cocció

El foie gras té una denominació o una altra depenent primerament del nivell de cocció, que en determina la conservació.

En distingim tres tipus: el foie gras fresc, el foie gras semicuit o en semiconserva i el foie gras en conserva.

El foie gras fresc: presentat normalment en una peça sencera, és ideal per a l'hostaleria. Es pot fer en escalopes a la planxa o utilitzar com a base per preparar un semicuit.

El foie gras semicuit: és el fetge cru cuit dins d'una terrina, un pot de vidre o una llauna. La cocció arriba al cor de la peça als 80 a 85 ºC. Aquesta pasteurització permet una caducitat de 6 mesos, al frigorífic, a una temperatura d'entre 3 i 5 ºC. El foie gras semicuit perd poc greix, la qual cosa fa que mantingui tot el seu sabor i tota la seva qualitat. Cal tallar-lo amb un ganivet escalfat amb aigua calenta i es pot servir sobre un llit d'enciam, acompanyat de pa torrat.

El foie gras en conserva: col·locat en un recipient hermètic, és sotmès a un tractament tèrmic d'entre 105 i 108 ºC. Es conserva durant uns quants anys, de manera que el seu sabor millora amb el temps, com passa amb els vins. El seu millor moment és just abans de caducar.

FOIE GRAS D'ÀNEC AMB POMA I OLI DE FRUITS SECS

INGREDIENTS (per a quatre persones)

* 3 pomes golden
* 300 g de semicuit de foie gras
* 100 g de sucre
* 2 dl d'oli d'oliva verge extra
* 50 g de fruits secs barrejats
* sal en escames

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Renteu i talleu les pomes a làmines fines.
* **Segon pas:** En una plàtera, feu una terrina en capes de poma i semicuit. Premseu-ho bé i guardeu-ho a la nevera.
* **Tercer pas:** Feu un oli amb fruits secs, triturant l'oli amb les avellanes i les ametlles. Afegiu-hi, a daus petits, orellanes i prunes.
* **Quart pas:** Quan la terrina sigui freda, talleu-la en racions, poseu-hi sucre al damunt i caramel·litzeu-la. Serviu-ho en un plat, acompanyat d'amanida, i amaniu-ho amb l'oli de fruits secs.

EL MERCAT DE PALAMÓS
Av. de Catalunya, 6

La textura de la poma escau d'allò més al greix del fetge.

EL MERCAT DE PORTBOU

AQUEST HIVERN ENS PARLA DE LES TARONGES

La taronja dolça és el fruit del taronger dolç, un arbre que pertany al gènere *Citrus*, de la família de les rutàcies, que és el gènere botànic més important de la família i consta d'unes vint espècies amb fruits comestibles, tots ells molt abundants en vitamina C, flavonoides i olis essencials.

Els fruits, anomenats hespèrides, tenen la particularitat que la seva polpa està formada per nombroses vesícules plenes de suc. No s'ha de confondre el taronger dolç amb l'amarg (*Citrus aurantium L*), cultivat des de l'antigor com a arbre ornamental i per obtenir fragàncies dels seus fruits. A casa nostra, es feia servir per netejar els budells de la matança i també es bull i s'amaneix amb sal, pebre negre i un raig d'oli.

El taronger dolç procedeix de les regions sud-orientals d'Àsia, en concret de la zona sud-est de la Xina i de l'arxipèlag malai. Posteriorment, tant el taronger dolç com el taronger amarg es van expandir per tot l'Orient per la ruta de la seda. Les taronges dolces van ser molt apreciades pel seu sabor i per les seves propietats curatives.

Els àrabs van introduir el taronger amarg a Europa pel sud d'Espanya en el segle X, però el taronger dolç no va començar a conrear-se fins als segles XV-XVI.

Existeixen nombroses varietats de taronges, amb particularitats pel que fa al sabor, la suculència, la grandària, les condicions de cultiu i la productivitat. Això permet que es pugui triar el tipus més adequat per a cada ús concret, o bé per al seu consum com a fruita de taula, com a suc, per a la fabricació de diferents derivats (melmelades, macedònies...), etc. Es coneixen dues espècies de taronges, cadascuna amb nombroses varietats, que es diferencien entre si sobretot en el gust. Les taronges dolces són les taronges de taula per excel·lència, mentre que les taronges amargues tenen un gust tan àcid i amarg que no se solen consumir en cru i es reserven per a l'elaboració de melmelades i per a l'obtenció d'olis essencials.

Gràcies a les diferents varietats de taronges, es pot gaudir d'aquesta fruita durant tot l'any. Els tarongers floreixen a principis de la primavera, amb un període de maduració que va des de mitjans de la tardor fins a gairebé iniciat l'estiu, de manera que durant aquests mesos estan en la millor època.

Les taronges es comercialitzen madures, ja que són fruites no climatèriques i, a diferència d'altres, no maduren una vegada recol·lectades.

Els cítrics, si són sucosos, han de ser pesants, de manera que les taronges que estan en seu millor moment resulten pesants respecte a la seva mida. S'han de rebutjar els exemplars que sonin buits en colpejar-los, els que presentin cops o contusions o els que tinguin olor de ranci. El color de la pell no indica amb seguretat la qualitat del fruit, ja que hi ha taronges madures amb la closca verda.

LES TARONGES DOLCES VAN SER MOLT APRECIADES PEL SEU SABOR I PER LES SEVES PROPIETATS CURATIVES.

Si les taronges es volen consumir en poc temps, es poden deixar en un fruiter a temperatura ambient. No obstant això, per conservar-les durant setmanes convé mantenir-les a la nevera. Les taronges no s'han d'apilar, sinó que s'han de disposar una al costat de l'altra, mantenint-les una mica separades.

A la cuina, a part de menjar-ne directament, les podeu posar a les amanides; la pell, ratllar-la, i el suc, aprofitar-lo en escabetxos de peix. A més a més, són tot un clàssic en pans de pessic, coques, cremes, gelats i sorbets.

CUIXA D'ÀNEC CONFITADA AMB SALSA DE TARONGES I IOGURT

INGREDIENTS (per a quatre persones)

* 4 cuixes d'ànec
* 1 quilo de llard d'ànec
* 1 taronja
* 150 g de sucre
* 100 g de melmelada de taronges dolces
* 1 dl de vi ranci
* 1 iogurt natural
* 250 ml de brou d'ànec reduït

Amb les carns greixoses, les taronges hi van d'allò més bé per netejar el paladar.

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Confiteu les cuixes d'ànec durant 4 hores amb el llard a 90 ºC a dins del forn.
* **Segon pas:** En una cassola a part poseu el sucre amb un xic d'aigua. Feu-lo coure fins a arribar a punt de caramel. Quan estigui llest afegiu-hi el vi ranci i deixeu-lo reduir. Tot seguit, incorporeu-hi el brou reduït i la pela de la taronja, que haureu tallat molt fina prèviament, la melmelada i el suc de les dues taronges. Deixeu-ho reduir tot fins que agafi la textura d'una salsa i finalment afegiu-hi el iogurt.
* **Tercer pas:** Talleu la taronja en vuit rodelles i afegiu-les a la salsa.
* **Quart pas:** Rectifiqueu de sal i deixeu-ho coure 5 minuts més.
* **Cinquè pas:** Emplateu les cuixes amb la salsa per sobre i un toc per al fons del plat.

EL MERCAT DE PORTBOU
Pg. Enric Granados, 1

EL MERCAT DE ROSES

AQUEST HIVERN ENS PARLA DELS ROSSINYOLS DE PI

Aquest any, ben entrada la tardor i fins a principis d'hivern, sempre depenent de la meteorologia, hem pogut gaudir d'una petita quantitat de bolets frescos, molt agraïts a la cuina. Pocs rovellons i pinetells, pocs ous de reig, pocs escarlots i peus de rata. El que sí hem tingut, però tampoc amb gaire quantitat, han estat camagrocs, rossinyols de pi o trompetes grogues, és a dir, *Cantharellus lutescens*, coneguts també com a rossinyols ataronjats, que podríem dir que són molt similars a les trompetes de la mort.

El camagroc, rossinyol de pi o trompeta groga es pot descriure com un bolet del grup Cibarius, que es caracteritza precisament per la seva forma atrompetada, amb algunes diferències en la seva fisonomia: peu més llarg, barret més o menys gran, diferent coloració i, evidentment, diferents matisos de sabor. Les varietats més valorades gastronòmicament parlant, a més de la trompeta groga (*Craterellus lutescens*), són el rossinyol atrompetat (*Craterellus tubaeformis*) i la trompeta cendrosa (*Craterellus cinereius*).

És un bolet comestible considerat excel·lent. Es caracteritza pel seu barret taronja terrós, d'entre 3 i 6 centímetres de diàmetre, i pel seu peu groc ataronjat, buit a l'interior. És un bolet molt delicat, finíssim, amb poca carn però exquisida.

Creix en pinedes humides, amb humus de molsa i en colònies extenses. S'ha de recol·lectar un a un, amb delicadesa i molta paciència, ja que el seu escàs pes i la seva poca mida fan que costi omplir-ne la cistella, però després és molt fàcil que enriqueixi guisats, arrossos, sopes i fins i tot postres, fins al punt de despertar l'admiració dels micòlegs més gastrònoms.

A Catalunya, els noms amb què més el coneixem són: camagroc, rossinyolic, rossinyol de pi i vaqueta de pi.

És un bolet sensacional que aporta sabor als plats on s'inclou; és dolç i afruitat i, si en trobeu un bon cistell, podeu preparar-los per assecar a casa. Prèviament caldrà netejar-los, per a la qual cosa recomanem obrir el peu, que, en ser buit, és on pot amagar més brutícia.

Aquest bolet és dels més fàcils d'assecar. Segurament molts de vosaltres en fareu collarets i els penjareu perquè els dies vagin fent la seva tasca d'extreure el contingut d'aigua d'aquests bolets. Després podeu incloure'ls —tal com vénen— als guisats, sense rehidratar prèviament, tant sencers com picats. Si en teniu en abundància, en podeu fer farina i utilitzar-la, com qualsevol espècie, per aromatitzar i enriquir els vostres plats: arrossos, salses, sopes, carns, postres... Té moltes i interessants aplicacions.

ES CARACTERITZA PEL SEU BARRET TARONJA TERRÓS, D'ENTRE 3 I 6 CENTÍMETRES DE DIÀMETRE, I PEL SEU PEU GROC ATARONJAT, BUIT A L'INTERIOR

SEITONS MARINATS AMB ROSSINYOLS DE PI I AVELLANES DE REUS

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 40 filets de seitons en oli
- 400 g de rossinyols de pi
- 100 g d'olives arbequines sense pinyol
- 100 g d'avellanes torrades i pelades
- 1 poma Granny Smith
- 3 dl d'oli d'oliva verge extra
- sal en escames

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Netegeu els rossinyols i poseu-los a confitar amb l'oli durant 1 hora a foc suau. Saleu-los i reserveu-los.
* **Segon pas:** Talleu la poma a daus, amb pell i tot.
* **Tercer pas:** Escorreu els seitons i col·loqueu-los en un plat. Poseu al damunt els daus de poma i els rossinyols de pi.
* **Quart pas:** Poseu-hi també les olives arbequines i les avellanes trencades.
* **Cinquè pas:** Amaniu-ho amb un raig d'oli d'oliva del confitat de rossinyols i unes escames de sal. Serviu-ho.

EL MERCAT DE ROSES
C/ Pep Ventura

Un plat ben senzill per fer d'aperitiu aquestes festes.

EL MERCAT DE SALT

AQUEST HIVERN ENS PARLA DELS NAPS

És molt probable que el nap sigui oriünd d'Europa, encara que també es creu com a possible que sigui originari de l'Àsia Central. Segons sembla, va ser la base de l'alimentació de les tribus primitives que van poblar Europa.

Molt apreciat per grecs i romans, aquestes dues civilitzacions en van desenvolupar noves varietats a partir del nap silvestre. Durant l'edat mitjana, el nap va constituir un dels aliments de major rellevància. Es va consumir gairebé diàriament a Alemanya fins que es va veure desplaçat per la patata quan, al segle XVIII, aquesta va arribar a Europa procedent d'Amèrica.

A partir de la Revolució Francesa es van conrear més patates i menys naps a Europa, fins a arribar a convertir-se en un aliment gairebé oblidat. Encara que actualment el nap no és gaire apreciat, el seu cultiu s'ha estès a tot el món, sobretot com a aliment per al bestiar.

No obstant això, tant l'arrel com les fulles del nap estan tornant a agafar protagonisme després de conèixer-ne millor la composició i les propietats.

A causa de les varietats existents a tot el món, avui dia, de naps, se'n poden comprar durant tot l'any, però és a la tardor i a l'hivern quan adquireixen més presència en els nostres mercats. Aquí podem trobar-ne de pell blanca i de pell negra. El seu sabor és similar al de la col, però una mica més dolç, i de textura semblant a la pastanaga.

Al mercat s'han d'escollir els naps de mida petita o mitjana, de pell llisa, arrodonits, ferms i pesants en relació amb la seva grandària, de color blanc a violeta. Si es venen en manats, els colls han de tenir una aparença fresca, de color verd.

Per contra, s'han de rebutjar els exemplars de mida massa gran, amb marques a la pell o que presentin arrels fibroses. Un cop a casa, convé eliminar-ne les fulles.

S'aconsella no rentar els naps fins al moment de consumir-los per evitar pèrdues nutritives de vitamines i minerals. També es poden conservar congelats, sempre que s'escaldin abans en aigua bullent durant un parell de minuts.

El nap és una hortalissa d'escàs aportament calòric perquè té abundant quantitat d'aigua i un baix contingut d'hidrats de carboni, i és també una bona font de fibra.

Gràcies al seu sabor suau, es pot afegir a un gran nombre de plats. És un bon acompanyant per a guisats de carn i peix i per a nutritius plats de llegums. Fins i tot es pot incloure com a ingredient d'un plat tan acceptat pels més petits com és l'arròs a la cassola.

L'ús dels naps no es limita a l'acompanyament d'altres aliments. S'hi poden elaborar plats en els quals siguin l'ingredient principal, per exemple, purés i cremes, que és una de les formes més atractives de consumir per a la gran majoria de les persones.

Algunes varietats del nap es poden consumir crues i resulten molt saboroses. No obstant això, el més freqüent és cuinar-los per acompanyar plats d'arròs i llegums.

Abans de ser consumits, els naps es renten i es raspallen per eliminar-ne possibles restes de brutícia.

Si són petits, frescos i no presenten la pell dura, no cal pelar-los. La presència dels naps en diferents guisats fa que aquests plats tinguin un sabor més suau. Bullits o fregits, són sensacionals.

Les fulles o grelos també es poden consumir. Es poden cuinar de manera similar als espinacs o es poden menjar crues en diverses amanides. És un aliment típic de la gastronomia gallega, que combinat amb patata, carn i altres hortalisses dóna lloc al popular brou gallec.

PEUS DE PORC AMB NAPS

INGREDIENTS (per a quatre persones)

* 4 peus de porc tallats per la meitat
* 1 ceba grossa
* 2 pastanagues
* 2 claus d'espècie
* 1 fulla de llorer
* 2 cebes de Figueres
* 2 tomàquets madurs
* 1 dl de vi ranci
* 1 kg de naps negres
* sal
* oli d'oliva verge extra
* 4 grans d'all
* 1 grapat d'ametlles torrades
* 1 parell de branques de julivert

Un guisat com aquest sempre serà molt més gustós si el deixeu reposar d'un dia a l'altre.

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Netegeu els peus de porc, flamegeu-los per treure'n qualsevol pèl i poseu-los a coure en una olla amb les pastanagues, la ceba, dos claus d'espècie i la fulla de llorer. Han de quedar lleugerament tous.

* **Segon pas:** Mentrestant, en una cassola de fang, feu un sofregit amb la ceba de Figueres trinxada ben petita. La cocció ha de ser lenta i suau.

* **Tercer pas:** Quan comenci ha enrossir-se, afegiu-hi el tomàquet ratllat i deixeu-ho coure a poc a poc, com si es tractés d'una melmelada.

* **Quart pas:** Uns minuts més tard, poseu-hi el vi ranci i deixeu-ho reduir. Afegiu-hi els peus de porc bullits i cobriu-ho amb la mateixa aigua de coure els peus.

* **Cinquè pas:** Deixeu que tot el conjunt faci xup-xup uns 20 minuts més. A part, peleu els naps, talleu-los al llarg, enfarineu-los i fregiu-los en oli d'oliva.

* **Sisè pas:** Incorporeu-los a la cassola en els últims minuts juntament amb una picada que haureu fet amb els alls, el grapat d'ametlles torrades i les fulles de julivert

* **Setè pas:** Tasteu-ho de sal i pareu el foc. Deixeu-ho reposar un parell d'hores i ja ho podeu servir.

EL MERCAT DE SALT
Av. Països Catalans, 192

EL MERCAT DE SANT FELIU DE GUÍXOLS

AQUEST HIVERN ENS PARLA DE LA LLONGANISSA

La llonganissa és un embotit elaborat farcint un budell llarg i prim amb carn magra de porc picada i adobada amb sal, pebre negre i, en alguns casos, altres espècies. Es conserva crua i es deixa assecar durant un període de temps mantenint-la penjada d'un cap.

La llonganissa de Vic s'esmenta per primera vegada en un document del segle XIV, que es troba a l'Arxiu Episcopal de Vic. La fama de la llonganissa de Vic es va estendre pertot arreu al final del segle XIX. Sa Majestat Alfons XII, rei d'Espanya, quan visitava la ciutat, complia escrupolosament tres preceptes: l'un era visitar el Sr. Bisbe, l'altre era anar a la catedral i l'altre, visitar la fàbrica de les llonganisses. La fórmula per a aquesta elaboració es fa imitant la manera dels pagesos de la plana de Vic, que des de temps remots picaven les millors carns de la matança del porc i, un cop adobada, la penjaven a assecar al rebost.

En una matança, la llonganissa s'elabora amb carn de les millors parts del porc, els pernils mancats de greixos, trinxats amb cansalada i condimentats només amb sal i pebre negre. Per a l'elaboració d'aquest producte només s'utilitzen carns magres seleccionades expressament per fer la llonganissa. Un cop capolada la carn, es pasta i se sotmet a maceració durant un període no inferior a 48 hores en una cambra frigorífica. Finalitzada la maceració, es deixa reposar uns dies i s'emboteix en tripes naturals de diferents diàmetres.

Dins la gran varietat de tripes que hi ha, la culana és segurament la millor. Per tant, la llonganissa culana, la que està embotida amb la tripa culana, és la més recomanada.

La part més delicada del procés és l'assecatge, que és completament natural, com el sistema tradicional diu. És durant l'assecatge que l'embotit adquireix els seus trets distintius. Les comarques d'Osona, la Garrotxa i el Ripollès són molt bones per a la conservació de la llonganissa.

Quan la llonganissa està assecada i es talla, presenta un color vermellós amb la cansalada visible a daus i el pebre negre en gra o en pols. El color exterior és blanquinós a causa de la flora externa pròpia.

DINS LA GRAN VARIETAT DE TRIPES QUE HI HA, LA CULANA ÉS SEGURAMENT LA MILLOR. PER TANT, LA LLONGANISSA CULANA, LA QUE ESTÀ EMBOTIDA AMB LA TRIPA CULANA, ÉS LA MÉS RECOMANADA.

VASET DE PA AMB TOMATA I LLONGANISSA

INGREDIENTS (per a quatre persones)

- 1 llonganissa
- 4 tomates de bombeta
- 2 dl d'oli d'oliva verge extra
- sal
- 300 g de pa de pagès del dia abans

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Escaldeu les tomates en aigua bullent. Refredeu-les en aigua freda, peleu-les, traieu-ne les granes i talleu-les a daus. Confiteu-les amb un pols de sal i cobriu-les amb oli d'oliva. Reserveu-les.

* **Segon pas:** Talleu el pa a daus i torreu-lo.

* **Tercer pas:** Traieu la tripa de la llonganissa i talleu-la a daus com la tomata i el pa.

* **Quart pas:** En un bol, poseu la mateixa quantitat de cada ingredient, barregeu-los i poseu-ho en gots petits. Serviu-ho ràpidament perquè el pa no es reblaneixi.

EL MERCAT DE SANT FELIU DE GUÍXOLS

Pl. del Mercat

Un clàssic transformat en aperitiu.

CUINA I SALUT

LA MANTEGA

La mantega s'obté mitjançant el batut i pastat de la nata de la llet sencera. Va ser molt valorada entre els pobles mongols, celtes i víkings. Els primers la van obtenir en batre la nata a l'interior de les pells d'animals que penjaven suspeses horitzontalment sobre el sòl. Els celtes, i després els víkings, van transmetre als seus descendents el gust per la mantega, fet que es va veure afavorit per la cria de vaques que tan bé es va desenvolupar en les successives regions.

La mantega és un producte que té un alt contingut de greixos (80 grams per 100 grams de producte), greixos saturats, colesterol i calories. Per això és un dels aliments pocs recomanables. Però això no vol dir que hagin d'estar prohibits del tot, sinó que s'han de prendre amb mesura i quantitats molt moderades. Una cullerada de mantega conté 12 grams en total de greixos, 7 grams d'àcids grassos saturats, 31 mil·ligrams de colesterol i 100 calories. Cal dir que com la major part de la mantega és greix lacti, és important també el seu contingut en vitamines liposolubles, principalment vitamines A i D.

També cal tenir en compte que el contingut vitamínic de la mantega depèn tant de la qualitat de l'alimentació de les vaques com de l'estació de l'any, el qual influeix especialment en el contingut en vitamina A. La mantega elaborada a l'estiu és molt més rica en aquesta vitamina que la d'hivern. El seu elevat contingut gras és el que determina que la mantega sigui un aliment molt calòric, de manera que convé moderar-ne el consum, especialment en aquelles persones que segueixin una dieta d'aprimament. Però, malgrat la seva elevada aportació grassa, és un aliment fàcil de digerir. Els glòbuls grassos de la mantega tenen la mida adequada perquè els enzims digestius puguin atacar-los, i per això la mantega crua es pot digerir més fàcilment.

I a la cuina, la mantega no és adequada per a altes temperatures, ja que per sobre de 90º C es crema. No obstant això, la mantega fosa a foc suau pot emprar-se per saltar lleugerament aliments, proporcionant-los un sabor característic fins arribar a un sabor d'avellana torrada fantàstic.

A causa del seu delicat sabor i la seva aroma, la mantega és molt sensible als sabors més forts d'altres aliments. Per conservar la mantega en el seu millor estat, seguiu les recomanacions següents:

- Conserveu-la en el seu embolcall o protecció original fins que estigui a punt d'usar-se.

- La podeu congelar i, d'aquesta manera, conservar-la bé durant dos mesos.

- Perquè es pugui untar fàcilment, traieu-la del refrigerador uns deu minuts abans de consumir-la.

PETIT XEF DEL MERCAT A LA CUINA!

Encanta als petits i als grans i es pot menjar de plat únic acompanyat d'una bona amanida.

GRATINAT DE PATATES I BOLETS

INGREDIENTS (per a quatre persones)

* 1 quilo de patates
* 300 g de bolets barrejats
* 100 g de cansalada fumada
* 400 g de nata líquida
* sal

PREPARACIÓ

* **Primer pas:** Peleu les patates i lamineu-les.
* **Segon pas:** Netegeu els bolets de manera que no tinguin gens de sorra, talleu-los ben fins i salteu-los en una paella amb un rajolí d'oli.
* **Tercer pas:** Munteu capes en una cassola de patata, nata, bolets i cansalada. Feu-hi 2 o 3 capes.
* **Quart pas:** Poseu-ho a coure al forn a 125 ºC durant 2 horetes aproximadament.
* **Cinquè pas:** Per saber si està cuit, heu de fer la prova de l'agulla. Comproveu que entra fàcilment al centre de la cassola i ja podreu parar el foc, deixar-ho reposar una estona i servir-ho.

GASTRONARI

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

MONGETA DEL GANXET

Mongeta seca de mida mitjana molt cultivada a la zona del Vallès. De color blanc i en forma de ronyó en un extrem, la varietat Montcau es considera la de referència. De textura fina i gens granulosa, és molt suau al paladar.

PEBRE ROSA

S'extreu de les baies rosades toves d'un arbre sud-americà (*Schinus terebinthifolius*). Té un sabor lleugerament resinós i pot ser tòxic en quantitats grans. A més de trobar-ne a Amèrica del Sud, creix en estat silvestre a l'illa de la Reunió, a Madagascar i, a la zona del Mediterrani, se'n pot trobar a Niça, a la Costa Brava i a Mallorca, com a arbre de decoració. La millor qualitat es troba en la conservació liofilitzada, que és el procés més modern de conservació.

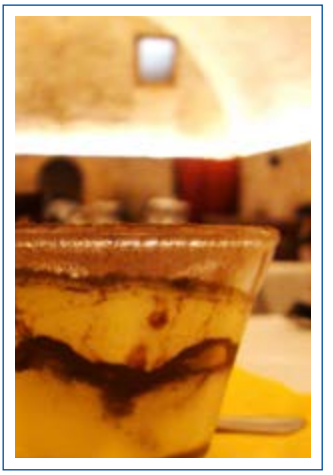
SAL DE ROCA

Present a la terra, en dipòsits subterranis, com vetes de sal impactades, a Catalunya la més famosa és la de Cardona. La sal d'aquesta mina està ara inexplotada però es visita i és un veritable museu de la sal.

TIRAMISÚ

Les postres de tiramisú són modernes, ja que tenen el seu origen als anys cinquanta, al nord-est d'Itàlia, a la regió del Vèneto, amb capital a Venècia. Algunes fonts concreten que aquestes postres de cullera es van localitzar exactament en els bordells de la regió. Arturo Filippini, president de la cadena de restaurants Toul, explica: "Havia estat efectivament després de la guerra quan anàvem amb amics als bordells de Treviso [...], en aquests temps tenien també cuiner [...] La *maîtresse*, als clients aficionats (però també a les dones), els oferia un dolç dient amb cortesia aquestes paraules emblemàtiques: 'Camina, pren afecte, que et dono una cosa que *et tira seu*'".

L'expressió "et tira seu", en llengua vèneta (i en la llengua italiana "tu tira el seu"), podria ser l'equivalent en català del piscolabis, però no tant a la manera d'un aperitiu, ja que el tiramisú, com a dolç, és molt més enfortidor i té efectes immediats gràcies a la quantitat de glúcids que incorpora.



En principi, no portava ni formatge mascarpone, ni nata o altres greixos similars, perquè tots aquests lípids no fan més que afegir un pes a l'estómac i alentir la digestió, amb el resultat d'obtenir l'efecte contrari, és a dir, crear cansament i somnolència.

El 1968 el tiramisú artesanal d'Alfredo Beltrame (mestre de l'hostaleria vèneta i fundador d'una cadena de restaurants amb seu a la ciutat de Treviso, al Vèneto) arriba oficialment a la cadena dels restaurants Toul. Així va ser tret de la intimitat dels prostíbuls i presentat a l'exterior per aconseguir un gran èxit popular.

Entre els anys setanta, vuitanta i noranta, la recepta del restaurant Toul de Milà utilitzava cinc ingredients: ous i sucre batuts, bescuits *savoiardi* (melindros) mullats en cafè *expresso* i cacau en pols.

EL LECTOR PREGUNTA

PREGUNTES DE LA GENT DEL MERCAT

GLÒRIA FONT / ROSES

Ⓟ **A casa tenim el costum de menjar molta carn. És saludable?**

Ⓡ La carn és un aliment que en moltes famílies és imprescindible. Les propietats de la carn vermella no solament són de sabor, sinó també nutricionals, ja que l'organisme l'utilitza per regenerar teixits, així com per construir-los. Parlem de les proteïnes d'alta qualitat. A més conté ferro, vitamines B i zinc.

La carn és un aliment que s'ha de consumir de dues a tres vegades per setmana com a màxim, ja que l'abús pot portar a elevar les concentracions de colesterol, i augmentar el risc de patir infarts o qualsevol altra malaltia cardiovascular.

Si no es combina amb fibra de fruites, verdures i cereals, el risc de patir càncer de còlon també augmenta.

És important esmentar que, depenent de la part del cos de l'animal, les propietats nutritives poden variar. La carn vermella prové d'animals adults; té un gust fort, més greix i proteïnes.

De mitjana les carns contenen:

– Proteïnes: el seu contingut oscil·la entre un 16 i un 22 % del seu pes total i depèn de la zona de l'animal escollida i del tipus de carn. Són d'alt valor biològic i contenen aminoàcids essencials, que són els que el nostre cos no pot fabricar.

– Hidrats de carboni: pràcticament són inexistents a la carn, excepte en algunes vísceres.

– Greixos: rica en àcids grassos saturats, cal anar amb compte en triar el tall, ja que una part amb molt de greix pot elevar el colesterol si se'n consumeix en excés. També conté àcids grassos monoinsaturats d'efectes més favorables, les proporcions dels quals varien depenent de l'alimentació de l'animal i del tipus de carn.

La carn de boví sol ser menys greixosa que la de xai i de porc. Segons el tall, pot ser magra i en aquest cas conté menys del 5 % de greix. Té més aigua que la carn de vedella i depenent de la peça conté diferències nutricionals. Per exemple, les costelles són més greixoses que el filet.

SALVADORA GARCIA / GIRONA

Ⓟ **Quins aspectes haig de tenir en compte a l'hora de comprar la carn?**

Ⓡ La carn mai ha de presentar un color vermell fosc ni un aspecte sec, ja que és senyal que hi pot haver proliferació de microorganismes nocius, per la qual cosa es fa malbé amb facilitat.
Si té un aspecte blanquinós, deixa anar aigua i la seva textura és fibrosa, la refrigeració no ha estat la correcta, de manera que tampoc ha de ser presa.
Per triar una bona carn cal veure'n sempre el color, comprovar-ne la consistència i l'olor. El color ha de ser vermell brillant, sense betes groguenques.
Al tacte no ha de ser enganxosa ni presentar olor. Ha de ser refrigerada en tot moment.
Els paquets no han de tenir sang, ja que és simptomàtic que hi ha hagut problemes de conservació en la congelació. Per això sempre és millor que us la tallin al mateix moment.
El més important és deixar-se aconsellar pels bons professionals que tingueu al vostre mercat i comprar-la quan la vulgueu consumir, que sempre la tindreu al punt.

MIQUEL ESQUERRÀ / OLOT

Ⓟ **Com hem de cuinar una carn per mantenir-ne totes les propietats?**

Ⓡ Com més temps deixeu la carn al foc, més quantitat de propietats nutritives perdrà.

La carn de bou es cuina amb foc baix i requereix més temps de cocció, mentre que la carn de vedella, pel fet de ser més tendra, requereix temperatures més altes i poc temps de cocció.

Es pot cuinar a la planxa, per evitar l'ús de matèria grassa. És ideal començar la cocció posant-hi molt poca sal, ja que d'aquesta manera s'evita la sortida dels sucs i per tant es mantenen el sabor i les propietats. La carn s'acaba de salar al final, abans de servir, i millor si és amb sal gruixuda.

LA XARXA AL DIA

El cuiner Ferran Adrià apadrina la presentació de la revista 'Milfulls' de la Xarxa de Mercats de la Diputació

El cuiner Ferran Adrià va apadrinar el passat dissabte 22 d'octubre la presentació de la revista MILFULLS al Mercat Municipal de Roses. L'acte de presentació va ser a càrrec del president de la Diputació de Girona, Jaume Torramadé; l'alcalde de Roses, Carles Pàramo, i la presidenta de l'Associació de Comerciants del Mercat Municipal de Roses, Anna Blasi.

La presentació d'aquest MILFULLS s'emmarca dins la celebració del 25è aniversari del Mercat de Roses. L'Associació de Comerciants del mercat va organitzar un tast de productes de l'Empordà (vins, anxoves, formatges...), durant tot el matí, a la zona exterior coberta de l'edifici. La història del mercat cobert de Roses es remunta al mes de juny de l'any 1986, quan l'arquitecte Fernando Tortajada García va realitzar el projecte del mercat que coneixem actualment.

La Diputació de Girona uneix esforços amb els ajuntaments i les associacions de paradistes per promocionar els mercats, fer-los més competitius i consolidar un model comercial de proximitat, basat en la qualitat i el bon servei. Dóna suport a iniciatives que permeten crear sinergies entre l'Administració i el món empresarial, d'acord amb la premissa que el comerç de proximitat cohesiona els municipis i és una activitat d'interès econòmic i social.

Entrega de premis del 1r Concurs de Receptes de Temporada al mercat d'Olot

El passat dissabte 3 de desembre es van entregar els premis a les millors receptes de temporada presentades al 1r Concurs organitzat per la Xarxa de Mercats Municipals i Castey, en col·laboració amb els ajuntaments i els mercats municipals que la conformen. El concurs de receptes culinàries de la província de Girona neix amb l'objectiu de donar a conèixer receptes econòmiques, saludables i a l'abast de tothom, a través de plats i productes típics de cada municipi o del territori on s'ubiquen.

Els guanyadors:

El 1r premi va ser per a Glòria Canals Marata, amb la recepta de "Pastís de fesols amb escalivada". El 2n, per a Pere Camps Rigart, amb la recepta "Bacallà i verduretes de tardor amb vinagreta de mel". El 3r va recaure en Alícia Camps Martínez, amb la recepta "Farcellets de salmó".

Si voleu participar en la següent edició només cal que envieu les receptes i una fotografia del plat elaborat, juntament amb les dades personals, a la secció específicament habilitada que trobareu al web de la Xarxa de Mercats Municipals: *http://www.mercatsdegirona.cat.*

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

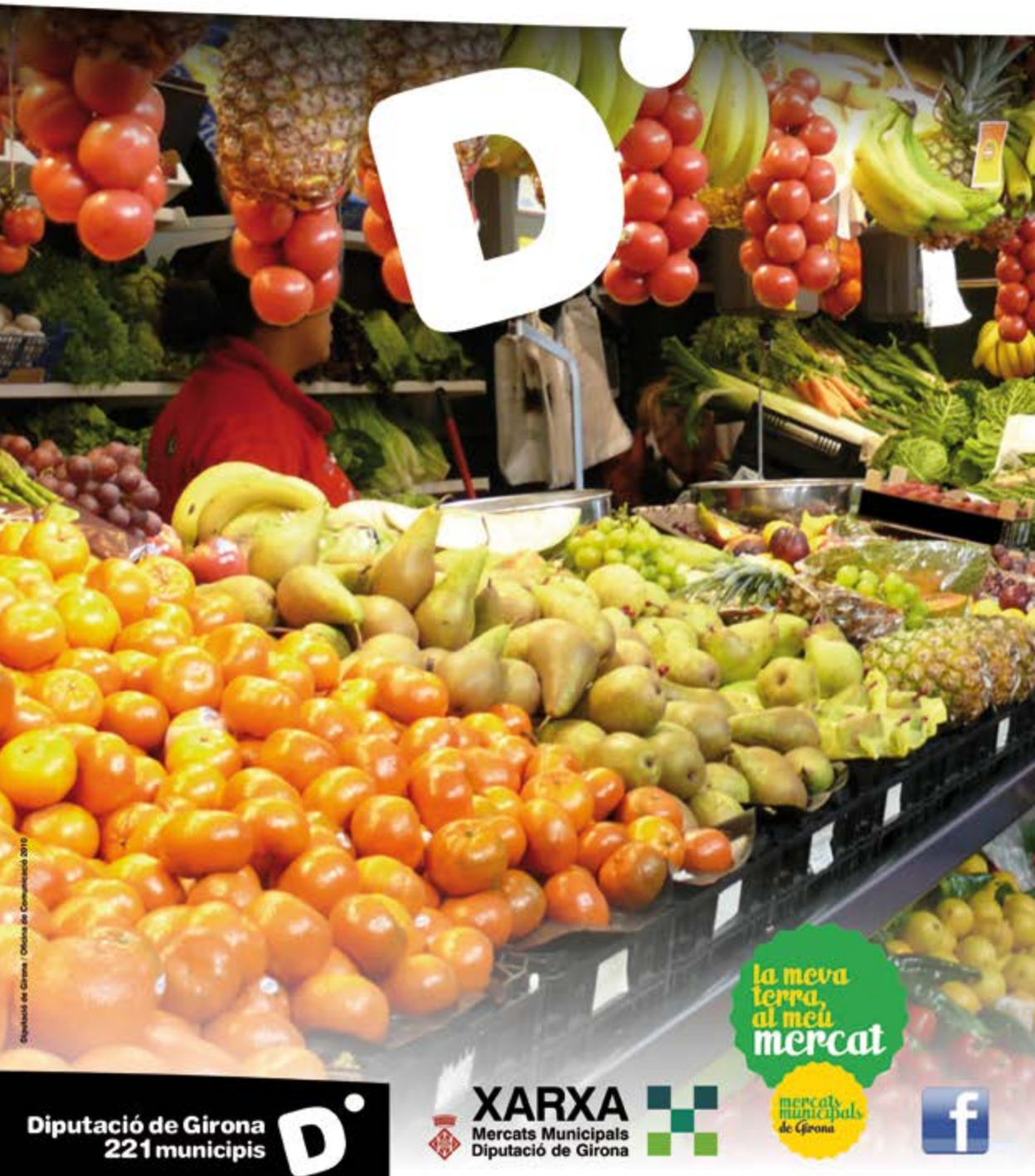
mercats municipals de Girona

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

La Diputació de Girona dóna suport als mercats municipals

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

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



Diputació de Girona
221 municipis

XARXA
Mercats Municipals
Diputació de Girona

Diputació de Girona / Oficina de Comunicació 2010